

ABSTRAK

Dinda Anugrah Tamtami, 1302080170. Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTS Islamiyah Tahun Pembelajaran 2016/2017. Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Permasalahan dalam penulisan ini adalah Apakah penggunaan layanan Rasional Emotif Terapi dengan Konseling Individual dapat mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VIII MTs Islamiyah Medan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Objek penelitian ini sebanyak 3 orang siswa kelas VIII yang mengalami rasa rendah diri, sedangkan jumlah siswa kelas VIII adalah 53 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara dengan wali kelas, guru bimbingan konseling serta siswa kelas VIII MTs Islamiyah. Jadi hasil penelitian atau penerapan pendekatan rasional emotif terapi dengan konseling individual yang diberikan pada siswa adalah siswa yang mengalami rendah diri (minder) dapat diberi konseling individual. Mengurangi rasa rendah diri siswa setelah dilaksanakan layanan konseling individual dengan pendekatan rasional emotif terapi. Dengan demikian penggunaan pendekatan Rasional Emotif Terapi dengan layanan konseling individual dapat mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VIII MTs Islamiyah, hal ini dapat dilihat dengan siswa yang mengalami rasa rendah diri telah mau menerima keadaan dirinya dan mulai mau berteman dan bergabung dengan teman sekelasnya yang mengarah pada peningkatan berkurangnya rasa rendah diri yang dialami siswa.

Kata Kunci : Pendekatan Rasional Emotif Terapi, Layanan Konseling Individual, Rasa Rendah Diri

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb..

Alhamdulillah rabbi 'allamin, segala puji dan syukur kepada Allah Swt, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTs Islamiyah Tahun Pembelajaran 2016/2017”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengikuti ujian akhir guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Shalawat dan salam tak lupa penulis persembahkan kehadiran junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan kepada alam penuh ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan sebagaimana yang diharapkan. Walaupun waktu, tenaga dan pikiran telah diperjuangkan dengan segala keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, demi terselesaikannya skripsi ini agar bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang selalu melindungi dan melancarkan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesadaran, penulis sangat berterima kasih kepa kedua orang tua yaitu Ayahanda Babah **Wiji Santoso** dan Ibunda tercinta Mama **Dara**

Hidayanti yang tidak kenal lelah dengan penuh kasih sayang dalam mengasuh, membimbing dan menyemangati dan berkorban secara moril dan material serta mengiringi do'a sejak kecil dan sselama proses masa perkuliahan penulis sehinggann penulis telah menyelesaikan tahap akhir dari perkuliahan yaitu skripsi.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini, untuk itu penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Agussani, MAP. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Elfrianto Nasution S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda Dra. Jamila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibunda Dra. Hj. Latifah Hanum, M.Psi selaku pembimbing, serta ibunda Dra. Jamila, MPd selaku penguji yang telah meluangkan waktu dengan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program S1 Bimbingan Konseling UMSU yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Terima kasih kepada keluarga besar tercinta dirumah abangda Panji Wiradhana S.E, Gumilang Rizky S.E, dan abangda Sandi Ramadhan serta adik tersayang Nabilla Yolanda yang selalu memberikan do'a dan semangat yang tiada henti kepada penulis.

7. Terima kasih kepada teman seperjuangan penulis, Dini Rezy, Irma Aulia dan terima kasih khusus untuk Fahriza Aziz Prawira yang sudah membagi suka duka dan memberikan semangat bagi penulis.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan dan pahala atas kemurahan hati dan bantuan jasa dari pihak-pihak terkait tersebut.

Akhir kata penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya pada diri penulis juga peneliti selanjutnya dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan berkahnya kepada kita semua.

Amin .. ya Rabbal ‘alamin

Medan, Maret 2016

Penulis

DINDA ANUGRAH TAMTAMI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABLE	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	10
A. Kerangka Teoritis.....	10
1. Rasional Emotif Terapi	10
1.1 Pengertian Rasional Emotif Terapi	10
1.2 Pandangan RET tentang Kepribadian	12
1.3 Teori A B C tentang Kepribadian	14
1.4 Peran dan fungsi Konselor	16
1.5 Tujuan Rasional Emotif Terapi.....	17
1.6 Teknik Rasional Emotif Terapi.....	18

2. Rendah Diri	19
2.1 Pengertian Rendah Diri	19
2.2 Ciri-ciri Rendah Diri	21
2.3 Penyebab Rendah Diri.....	22
2.4 Cara Mengatasi Rendah Diri.....	23
3. Konseling Individual.....	24
3.1 Pengertian Konseling Individual.....	24
3.2 Tujuan Konseling Individual.....	25
3.3 Fungsi Konseling Individual	27
3.4 Asas Konseling Individual	28
3.5 Pendekatan dan Teknik	29
3.6 Tahap Konseling	31
B. Kerangka Konseptual	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
1. Lokasi Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian	34
B. Subjek dan Objek.....	35
1. Subjek.....	35
2. Objek.....	35
C. Defenisi Operasional.....	36
D. Pendekatan dan jenis penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian.....	37

F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB VI PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	40
A. Deskripsi dan Hasil Penelitian	40
1. Profil Sekolah.....	40
2. Visi dan Misi MTs Islamiyah.....	41
3. Sarana dan Prasarana MTs Islamiyah	42
4. Jumlah Siswa di MTs Islamiyah	43
5. Struktur Organisasi Sekolah.....	43
6. Keadaan Tenaga Pendidik.....	43
B. Deksripsi Hasil Penelitian.....	44
C. Pembahasan Hasil Penelitian	54
D. Keterbatasan Peneliti.....	56
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	57
A. Saran	57
B. Kesimpulan	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Daftar Riwayat Hidup

K1

K2

K3

Berita Acara Bimbingan Proposal

Surat Pengesahan Seminar

Surat Izin Riset

Surat Balasan Riset

Pedoman Observasi

Pedoman Wawancara Wali Kelas

Pedoman Wawancara Guru Bimbingan Konseling

Pedoman Wawancara Siswa

RPL

Laiseg siklus I

Laijapan siklus I

Laiseg siklus II

Laiseg siklus II

Berita Acara Bimbingan Skripsi

Dokumentasi

Daftar Pedoman Wawancara Dengan Wali Kelas

Di MTs Islamiyah Medan

Nama Wali Kelas : Dra. Sri Mulyani

Waktu Wawancara : 26 Februari 2017

Tempat Wawancara : Ruang Guru

NO	Petanyaan	Jawaban
1.	Sudah berapa lama ibu menjadi wali kelas VIII?	Sudah 2 tahun belakangan ini
2.	Bagaimana menurut ibu keadaan siswa siswi kelas VIII?	Ya saya lihat mereka rajin belajar tetapi agak kurang akrab dalam berteman, mereka masih sering memilih-milih dalam berteman
3.	Apakah ibu mengetahui bahwa disekolah ini sering dilakukan proses bimbingan dan konseling?	Saya tahu, dikarenakan guru bimbingan konseling terkadang meminta informasi kepada saya untuk memberitahu adakah siswa yang bermasalah atau tidak
4.	Bagaimana menurut ibu proses bk disekolah ini?	Sudah berjalan optimal, karena proses bk dibantu dengan guru-guru dan dipantau kepala sekolah
5.	Apakah ibu mengetahui bahwa kelas kelas VIII ada yang mengalami rasa rendah diri?	Ya saya tahu, hal itu dikarenakan faktor ekonomi dan keadaan postur tubuh. Tetapi mereka kadang memilih untuk berdiam diri dan tidak mau bercerita walaupun sudah saya sudah bertanya.

Daftar Pedoman Wawancara Dengan Siswa

Di MTs Islamiyah Medan

Nama : DA (Della Aprilliani)

Waktu Wawancara : 27 Februari 2017

Tempat Wawancara : Ruang Konseling

NO	Petanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana menurut kamu mengenai bimbingan dan konseling yang ada disekolah ini?	Menurut saya bu bk itu cuma yang mengurus anak yang nakal yang sering berbuat masalah, bk juga yang sering manggil orang tua atau SPO bu. Makanya banyak siswa yang takut masuk keruang bk bu karna anggapan tersebut
2.	Apakah anda pernah mengikuti proses bimbingan dan konseling?	Pernah bu, guru bk masuk kelas dan memberikan informasi saja
3.	Masalah apa yang sering kamu hadapi disekolah ini?	Saya merasa malu dengan teman sekelas bu karna saya tidak memiliki buku
4.	Apa yang membuat anda enggan bersosialisasi dengan teman sekelas anda?	Ya karna saya malu aja bu saya gak kayak mereka punya uang jajan banyak
5.	Bisakah anda jelaskan lebih jelas alasan anda?	Saya bukan orang kaya bu ayah saya tidak sanggup beliin buku jadi saya gak punya buku bu dan uang jajan saya juga pas-pasan saya jadi malu dengan teman-teman
6.	Sebagai seorang siswa, apakah kamu pernah mencoba berbaur dengan teman sekelas?	Ya pernah bu
7.	Apakah menurut kamu hal yang kamu lakukan itu tidak menimbulkan hal negatif?	Saya rasa iya bu, saya tidak mempunyai teman dan saya menjadi kecil hati, saya menganggap diri saya tidak layak dan itu semua sangat mengganggu pikiran saya bu
8.	Apakah kamu tahu yang kamu alami ini disebut dengan rendah diri?	Tahu bu seperti minder atau malu ya bu
9.	Jika kamu merasa ada hal negatif yang timbul adakah keinginan untuk merubah itu?	Ya bu saya mencoba
10.	Menurutmu apa yang dapat kamu lakukan untuk berubah sikap rendah diri itu?	Menerima diri apa adanya bu bahwa inilah diri saya sebenarnya saya tidak perlu malu, saya juga akan menabung dari uang jajan saya untuk bisa mencicil buku bu dan mulai mau berteman dan berbaur dengan teman sekelas

Daftar Pedoman Wawancara Dengan Siswa

Di MTs Islamiyah Medan

Nama : NF (Nona Fadila)

Waktu Wawancara : 27 Februari 2017

Tempat Wawancara : Ruang Konseling

NO	Petanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana menurut kamu mengenai bimbingan dan konseling yang ada disekolah ini?	Bk di sekolah ini seram bu, yang telat sering kena hukum guru bk bu
2.	Apakah anda pernah mengikuti proses bimbingan dan konseling?	Pernah bu, saat teman saya sekelas ada yang berkelahi kemudian saya dipanggil untuk memberikan penjelasan kejadian nya kepada guru bk bu, itu saja sih bu
3.	Masalah apa yang sering kamu hadapi disekolah ini?	Teman- teman saya sering mengejek saya buntel bu sehingga membuat saya lebih senang menyendiri
4.	Apa yang membuat anda enggan bersosialisasi dengan teman sekelas anda?	Ya malu bu sering di ejek-ejekin seperti itu
5.	Bisakah anda jelaskan lebih jelas alasan anda?	Karena sering diejek-ejekin bu saya jadi malas untuk berteman dengan teman sekelas bu, saya malu karena mereka selalu mengejek saya buntel
6.	Sebagai seorang siswa, apakah kamu pernah mencoba berbaur dengan teman sekelas?	Ya pernah bu tapi malah saya dijadikan baha ledakan
7.	Apakah menurut kamu hal yang kamu lakukan itu tidak menimbulkan hal negatif?	Saya tidsk memiliki teman bu, bahkan saat tugas berkelompok saya menjadi tugas individu ini menyebabkan saya kadang sulit untuk bertukar pikiran tentang pelajaran
8.	Apakah kamu tahu yang kamu alami ini disebut dengan rendah diri?	Tahu bu seperti minder atau malu ya bu
9.	Jika kamu merasa ada hal negatif yang timbul adakah keinginan untuk merubah itu?	Saya akan mencoba bu
10.	Menurutmu apa yang dapat kamu lakukan untuk berubah sikap rendah diri itu?	Ya saya tidak perlu malu bu, saya harus lebih percaya diri dan tidak memperdulikan ejekan teman

Daftar Pedoman Wawancara Dengan Siswa

Di MTs Islamiyah Medan

Nama : SA (Syadewo Ayub)

Waktu Wawancara : 28 Februari 2017

Tempat Wawancara : Ruang Konseling

NO	Petanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana menurut kamu mengenai bimbingan dan konseling yang ada disekolah ini?	Guru bk kan Cuma mengurus anak yang bermasalah saja bu seperti yang absen nya banyak itu biasa dipanggil ke bk bu lalu diberi SPO
2.	Apakah anda pernah mengikuti proses bimbingan dan konseling?	Tidak pernah bu
3.	Masalah apa yang sering kamu hadapi disekolah ini?	Saya sering diejek teman saya karna saya agak kurang pandai dalam belajar sehingga terkadang saya tidak mau bergabung dengan teman-teman
4.	Apa yang membuat anda enggan bersosialisasi dengan teman sekelas anda?	Karena saya lamban dalam belajar bu tidak begitu pandai
5.	Bisakah anda jelaskan lebih jelas alasan anda?	Orang tua saya sibuk bu sehingga saya bebas tidak belajar tidak ada yang menyuruh saya belajar dan mengerjakan tugas, saya menjadi lamban dalam belajar dan menerima pelajaran sehingga saya sering tertinggal, tapi saya juga sering cepat lupa dengan pelajaran bu
6.	Sebagai seorang siswa, apakah kamu pernah mencoba berbaur dengan teman sekelas?	Ya pernah bu tapi saya malu bu takut mereka tidak mau berteman dengan orang bodoh seperti saya
7.	Apakah menurut kamu hal yang kamu lakukan itu tidak menimbulkan hal negatif?	Tentu bu, saya tidak mempunyai teman dalam belajar
8.	Apakah kamu tahu yang kamu alami ini disebut dengan rendah diri?	Tahu bu
9.	Jika kamu merasa ada hal negatif yang timbul adakah keinginan untuk merubah itu?	Ya bu saya mencoba
10.	Menurutmu apa yang dapat kamu lakukan untuk berubah sikap rendah diri itu?	Saya akan mulai rajin membaca bu, saya akan mengulang-ulang pelajaran lagi walaupun saya tau saya memang sering lupa saya akan sering belajar sehingga saya tidak tertinggal saya juga akan sering ikut belajar bersama dengan teman sekelas bu

DAFTAR TABEL

Table 3.1	Jadwal dan Waktu Penelitian.....	34
Table 3.2	Jumlah Subjek.....	35
Table 3.3	Objek Penelitian.....	36
Table 4.1	Keadaan Sarana dan Prasarana	42
Table 4.2	Jumlah Siswa	43
Table 4.3	Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya mengembangkan afeksi, kognitif, dan psikomotorik secara berimbang, optimal melalui dirinya dan melalui pendidikan dapat diwujudkan generasi muda yang berkualitas baik dalam jasmani, rohani, akademis, dan moral.

Senada dengan hal itu menurut Undang-Undang RI nomor 20 Tahun 2003. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan masyarakat, bangsa dan negara.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat berlangsungnya proses pembelajaran diharapkan memberika kontribusi yang positif terhadap perkembangan jiwa siswa karena sekolah adalah tempat berlangsungnya pendidikan. Namun di lingkungan sekolah ini siswa juga bisa mendapat kontribusi yang negatif dalam perkembangan jiwanya karena siswa yang ada disekolah merupakan siswa yang usianya termasuk dalam kategori usia remaja. Dengan banyaknya siswa-siswi yang memasuki usia remaja, dimana banyak sekali hambatan, permasalahan, goncangan-goncangan hidup yang rentan mempengaruhi pikiran mereka.

Sebuah pemahaman yang perlu ditanamkan bahwa kehadiran konselor di sekolah merupakan suatu yang menggembirakan, karna dengan adanya konselor dapat membantu individu dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya. Artinya, peran konselor tidak hanya membantu peserta didik yang mengalami masalah disekolah, akan tetapi juga berperan dalam mengidentifikasi dan membantu siswa yang bermasalah baik dirumah, lingkungan masyarakat, bahkan yang lebih spesifik di lingkungan keluarga atau diri pribadi.

Dengan demikian peranan seorang konselor dalam bimbingan dan konseling sangatlah penting, baik dalam berlangsungnya kegiatan belajar mengajar maupun sebagai tenaga pembina sekaligus membantu dalam menangani berbagai masalah yang dialami siswa. Dengan adanya konselor dalam lembaga sekolah, maka memungkinkan teratasinya suatu masalah termasuk masalah rasa rendah diri siswa

Banyak siswa yang merasa rendah diri (minder) dengan keadaan dirinya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal yaitu karena faktor ekonomi keluarga yang kekurangan, keadaan jasmani seperti postur tubuh yang gendut atau lamban dalam menerima pelajaran. Faktor eksternal yaitu karena olok-olakan dari teman yang menyebabkan siswa tersebut tidak percaya diri.

Rendah diri adalah kualitas kepribadian yang buruk. Sifat ini menyebabkan berbagai hambatan dalam pergaulan, dalam bidang akademis, berbagai perilaku menyimpang, dan mungkin juga menyebabkan depresi dan kecenderungan bunuh diri.

Adalah dambaan semua siswa bisa bergaul dengan wajar dengan teman sebayanya atau bahkan dengan semua orang yang ada disekitarnya. Apalagi kalau sampai menjadi figur yang disukai teman-teman, jadi anak populer dan berprestasi disekolah, dan bahkan bisa menjadi motivator bagi temannya dalam melakukan berbagai kegiatan yang positif.

Seorang siswa akan mendapatkan nilai plus kalau ia juga pandai mengambil hati orang yang lebih tua seperti ayah ibunya, orang tua temannya dan guru disekolah. Ditambah jika ia punya relasi dengan orang-orang yang punya posisi yang baik dalam masyarakat. Dengan penerimaan yang sangat baik dari lingkungan sosialnya, seorang siswa dapat mengembangkan potensinya dengan maksimal. Ia bisa belajar disekolah dengan konsentrasi yang lebih baik karena tak memiliki problem pribadi. Ia tak sulit bergabung dengan kelompok pengembangan minat dan bakat karena ia punya kepercayaan diri.

Namun tak jarang seorang siswa memiliki problem pergaulan dengan lingkungan sosialnya, tak mudah baginya untuk mendapatkan teman, bahkan disekolah sekalipun dimana setiap hari ia bertemu dengan teman sekelas. Bisa jadi semua itu disebut dengan kompleks rendah diri atau minder.

Seperti pada kasus Y, dia berasal dari keluarga yang bisa dikatakan memiliki keuangan dibawah, ayahnya hanya seorang buruh panggilan dan tidak setiap hari ayahnya mendapatkan panggilan untuk bekerja, ibunya adalah istri ke tiga ayahnya yang hanya bekerja sebagai buruh cuci baju, tetapi Y masih sangat ingin mencapai cita-cita sehingga Y terus melanjutkan sekolahnya. Akan tetapi, disekolah Y sering tidak memiliki buku materi dikarenakan orangtua Y tidak

sanggup memberikan uang untuk membeli buku pelajaran sehingga membuat Y sering merasa minder dikelas karena hanya ia yang tidak memiliki buku pelajaran dan ini membuat Y sering menyendiri dikelas dan tidak mau bersosialisasi dengan teman sekelasnya.

Sebetulnya perasaan minder, gugup, takut atau tidak percaya diri adalah perasaan alami manusia yang diberikan Allah agar makhluk-Nya tidak terlalu nekad melakukan hal yang tidak kita kuasai dan menjauhkan manusia dari sikap sombong. Setiap manusia normal pasti memiliki rasa minder hanya saja konteks dan kadarnya saja berbeda-beda.

Rasa rendah diri bila dibiarkan akan memiliki dampak yang buruk bagi siswa. Mungkin siswa akan mengalami kesulitan berprestasi disekolah; melakukan kegiatan beresiko seperti mengkonsumsi alkohol dan narkoba, depresi dan bisa sulit mencapai karir yang bagus dimasa depan. Rendah diri bisa disebabkan lingkungan yang buruk, dan menekan seperti faktor ekonomi keluarga yang lemah, perceraian orang tua, dan lingkungan keluarga yang tidak harmonis. Namun sikap rendah diri bisa muncul dari dalam diri siswa misalnya kelemahan dalam menerima pelajaran, adanya cacat tubuh, dan susah berkomunikasi. Seseorang yang merasa rendah diri perlu berkonsultasi dengan orang yang berkompeten dalam membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Orang yang berkompeten misalnya psikolog, konselor atau guru bimbingan konseling.

Bimbingan konseling merupakan komponen penting dalam dunia pendidikan diadakannya layanan-layanan bimbingan konseling disekolah bukan karena adanya landasan hukum, namun yang lebih penting adanya kesadaran dan

komitmen untuk memfasilitasi siswa agar mampu mengembangkan potensi dalam dirinya. Sebagai sebuah layanan profesional, kegiatan layanan bimbingan konseling tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Adanya kesalahpahaman yang terjadi dalam bimbingan konseling selama ini, seperti adanya anggapan bahwa polisi sekolah, dianggap semata-mata memberikan nasehat saja atau berbagai persepsi lainnya yang keliru tentang layanan bimbingan konseling. Setiap sekolah harus membuat perencanaan program yang merupakan acuan dasar untuk pelaksanaan kegiatan satuan layanan bimbingan dan konseling. Perencanaan tersebut berisi bidang-bidang layanan, jenis layanan yang disesuaikan dengan waktu, pembagian tugas, dan sarana prasarana untuk mendukung kegiatan pelayanan bimbingan konseling.

Berbagai jenis layanan dan kegiatan yang perlu dilakukan sebagai wujud penyelenggaraan pelayanan bimbingan terhadap sasaran layanan, yaitu peserta didik. Ada beberapa jenis layanan yang diberikan kepada peserta didik, yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, mediasi, konsultasi, advokasi.

Konseling individual merupakan suatu proses tatap muka yang dilakukan konselor dan klien yang bertujuan untuk membantu klien menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Klien juga diajak untuk lebih memahami potensi apa yang sebenarnya ia miliki untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi, agar suatu saat jika masalah ini muncul lagi dalam dirinya atau menimpa orang terdekatnya ia dapat membagi ilmunya.

Rasional Emotif Terapi adalah psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Selain itu Corey (2011:17) juga mengatakan bahwa “ manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya serta dapat mengubah dirinya dan lingkungan”. Masalah klien yang mendapat terapi Rasional Emotif, antara lain kecemasan pada tingkat moderat, gangguan karakter, gangguan makan, ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal, masalah perkawinan, adiksi. Yang tidak dapat ditangani dengan Terapi Rasional Emotif adalah anak-anak (khususnya Autisme), gangguan mental, skizofrenia dan maniak.

Berdasarkan pengalaman saya selama melaksanakan Program Praktik Lapangan (PPL) di MTS Islamiyah Medan ada beberapa siswa yang tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungan (minder) atau disebut juga rendah diri. Dapat kita lihat ciri-ciri siswa yang rendah diri disekolah seperti, sering berdiam diri dikelas, kurang aktif dalam proses belajar mengajar, lebih memilih untuk duduk sendiri dan memilih meja dibelakang kelas, tidak mau belajar bersama dengan teman kelas (belajar kelompok). Informasi ini diperoleh melalui pengamatan saya selama PPL, dan wawancara saya dengan guru dan konselor sekolah.

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh guru BK, terdapatnya siswa yang rendah diri dan tidak mau bersosialisasi dengan lingkungannya terjadi karena perasaan minder atau rendah diri. Upaya yang telah dilakukan oleh pihak MTS Islamiyah Medan melalui guru pembimbingnya adalah dengan layanan

orientasi, namun pemberian layanan tersebut tidak berhasil juga untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di dalam dirinya.

Maka cara yang dilakukan oleh peneliti dengan pemberian Pendekatan Rasional Emotif Terapi dengan layanan konseling individual cukup efektif dilakukan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penulis tertarik mengadakan penelitian tentang **“Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTS Islamiyah Tahun Pembelajaran 2016-2017”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa tidak dapat menerima kekurangannya dalam segi ekonomi
2. Beberapa siswa mengalami rendah diri karena tidak mampu memandang hal positif dalam dirinya
3. Ada siswa yang tidak dapat menerima keadaan fostur tubuhnya yang tidak proposional dan tidak seperti temannya yang lain
4. Ada juga siswa yang minder karena lamban dalam menerima pelajaran
5. Akibat rasa rendah diri siswa menjadi pendiam dan lebih senang menyendiri dari pada bergaul dengan lingkungan
6. Siswa tidak percaya diri/tidak yakin pada diri sendiri, tidak terbuka

C. Batasan Masalah

Setelah masalah diidentifikasi maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti. Dengan menghitung keterbatasan kemampuan peneliti, disamping itu juga karena keterbatasan waktu, dana dan alat perlengkapan yang tersedia serta kemampuan teoritis maka perlu adanya pembatasan masalah.

Berdasarkan pernyataan diatas maka penelitian ini dibatasi hanya untuk melihat pendekatan Rasional Emotif Terapi melalui Konseling Individual dan Rasa Rendah Diri Siswa kelas VIII di MTS Islamiyah Tahun Pembelajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi dapat Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII MTS Islamiyah Medan Tahun Pembelajaran 2016-2017?”.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah sebagaimana yang dikemukakan pada bagian sebelumnya, maka tujuan diadakan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VIII MTS Islamiyah Medan tahun pembelajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan hasil dari suatu penelitian yang dilaksanakan baik bagi peneliti maupun orang lain serta dalam rangka pengembangan ilmu. Adapun manfaat yang diperoleh adalah:

1. Manfaat Teoritis

Bagi ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan program bimbingan konseling disekolah bagi siswa yang mengalami rasa rendah diri sehingga bimbingan dan konseling disekolah menjadi sesuai dengan kebutuhan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Konselor adalah, yaitu sebagai pijakan memperluas wawasan serta pengetahuan konselor dalam mengurangi siswa yang mengalami rendah diri.
- b. Bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian dengan masalah yang sejenis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian yang akan dilakukan.
- c. Bagi calon konselor, menjadikan pengalaman ini sebagai bahan masukan ketika peneliti sudah berada di dunia kerja sebagai konselor.
- d. Bagi guru BK MTs Islamiyah Medan, yaitu sebagai alternatif untuk membantu siswa dalam mengurangi rasa rendah diri siswa.
- e. Bagi siswa MTs Islamiyah Medan, dapat dijadikan masukan untuk bisa menerima setiap kenyataan hidup dan meyakinkan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Rasional Emotif Terapi

1.1 Pengertian Rasional Emotif Terapi

Rasional emotif terapi pertama kali diperkenalkan oleh seorang eksistensialis yang bernama Albert Ellis pada tahun 1962, aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berkembang dan berbuat dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti: manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.

Pada awalnya Ellis merupakan seorang psikoanalisis, tetapi kemudian ia merasakan bahwa psikoanalisis tidak efisien. Rasional emotif terapi yang menolak pandangan aliran psikoanalisis, dengan mengatakan bahwa peristiwa dan pengalaman (masa lalu) individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis dalam (Corey, 2011:176) bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

Padangan yang penting dari rasional emotifterapi adalah konsep bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada “*self-talk*” atau “omong diri” atau internalisasi kalimat-kalimat yaitu orang yang menyatakan pada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif, adanya orang seperti itu menurut Ellis karena: 1) Terlalu bodoh untuk berpikir secara jelas, 2) orangnya cerdas tapi tidak tahu bagaimana cara berpikir secara cerdas dalam hubungannya dalam keadaan emosi, 3) orangnya cerdas dan cukup berpengetahuan tetapi terlalu neurotic untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan secara memadai.

Rasional emotif terapimerupakan salah satu terapi yang digunakan dalam bimbingan dan konseling untuk membantu klien dalam menyelesaikan masalah klien yang berkaitan dengan masalah emosional, kognitif dan perilaku serta pemikiran klien yang irasional. Dalam keadaan ini konselor membantu klien untuk merubah pemikiran klien dari yang irasional menjadi rasional, agar kehidupan klien menjadi efektif.

Dalam teori konseling rasional emotifterapi termasuk dalam kategori *kognitif behavior*, selanjutnya Corey (2011:176) “mengatakan mengapa rasional emotif termasuk kedalam kategori kognitif behavior, karena rasional emotif lebih menitikberatkan pada proses berpikir menilai, memutuskan, menganalisa, dan bertindak”. Selanjutnya Ellis menjelaskan dalam (Corey, 2011:176) “Rasional Emotif merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku. Masalah klien yang mendapat terapi rasional emotif, antara lain kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neorosis, gangguan

karakter, problem psikomatik, gangguan makan, ketidak mampuan menjalin hubungan interpersonal, masalah perkawinan, adiksi dan disfungsi seksual. Adapun individu yang tidak dapat ditangani Rational Emotif adalah anak-anak (khususnya autisme), gangguan mental, skizofrenia jenis katatonik (gangguan penarikan diri berat), dan maniak.

Dari beberapa penjelasan tentang Rasional Emotif Terapi diatas dapat disimpulkan bahwa Rasional Emotif Terapi adalah merupakan suatu terapi yang digunakan oleh seorang ahli dalam hal ini konselor untuk membantu peserta didik yang irasional menjadi rasional.

1.2 Pandangan Rasional Emotif tentang Kepribadian

Menurut Ellis pada dasarnya manusia memiliki kapasitas untuk bertindak secara rasional dan irasional. Sikap rasional merupakan gaya hidup yang efektif dan produktif untuk mempertahankan diri dan mendapatkan kesenangan dan mewujudkan beberapa potensinya, sedangkan sikap irasional merupakan gaya hidup yang tidak bahagia dan tidak produktif untuk menghancurkan diri sendiri dan menghindari mewujudkan potensi untuk tumbuh. Pada dasarnya pola berpikir irasional bermula pada awal kehidupan, dipaksakan oleh orang tua dan kebudayaan umum.

Ellis juga melihat bahwa manusia bisa menjadi lebih mudah labil dan sangat mudah dipengaruhi orang lain. Hal ini terjadi pada masa kanak-kanak. Karena anak adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan dasar untuk dicintai dari orang-orang sekitarnya. Pada masa belajar dia mulai bersikap dengan cara-

cara yang menyenangkan orang lain yang membawanya untuk dicintai dan mendapatkan perhatian yang dibutuhkan, segera dia menilai diri sendiri berdasarkan apa yang diucapkan orang lain. Pada tingkat tertentu, ini penting karena anak berada di satu dunia dengan orang-orang lain, Ellis menyatakan bahwa “gangguan emosi sangat sering dihubungkan dengan kepedulian individu yang terlalu besar tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya. “Lebih lanjut Ellis dalam (Corey, 2013:238) menjelaskan “Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal. RET menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi masyarakat. Bagaimanapun menurut RET, manusia dilahirkan dengan kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrat dan kebutuhan dalam hidupnya. Jika tidak segera mencapai apa yang diinginkan, manusia mempersalahkan dirinya sendiri atau orang lain ”

RET menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis dalam (Corey, 2013: 239), “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir mereka juga beremosi dan bertindak”. Dalam rangka memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami tingkah laku menolak diri, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berfikir, mempersepsi dan bertindak.

Pada manusia sering terjadi *self-verbalization*, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya. Pemikiran tak logis irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya.

Selanjutnya Ellis tidak sepenuhnya menerima pandangan eksistensial tentang kecenderungan mengaktualkan diri disebabkan oleh fakta bahwa manusia adalah makhluk-makhluk biologis dengan kecenderungan-kecenderungan naluriannya yang kuat untuk bertindak laku dengan cara-cara tertentu. Dari situ Ellis menyatakan “bahwa bila individu-individu tidak dikondisikan untuk berpikir dan merasa dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertindak laku dengan cara demikian meskipun mereka menyadari bahwa tingkah laku mereka itu menolak atau meniadakan diri.”

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Rasional Emotif Terapiberpandangan bahwa manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Sikap irasional bermula pada awal kehidupan atau budaya umum. Sehingga pada dasarnya pemikiran irasional adalah bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.

1.3 Teori A-B-C tentang Kepribadian

Corey (2013:242) menjelaskan “Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek RET” RET dimulai dengan A adalah pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap

sebagai penyebab ketidakbahagiaan. B adalah keyakinan-keyakinan terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita. C adalah konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neurotic dan emosi-emosi negative seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan kita yang keliru. Pada kesempatan lain Ellis (Corey, 2013:243) menegaskan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu “melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri”. Untuk memahami dan mengonfrontasikan sistem-sistem keyakinan diperlukan disiplin diri, berpikir dan belajar.

Setelah A-B-C, menyusul D, D adalah penerapan metode ilmiah untuk membantu para klien menantang keyakinan-keyakinan yang irasional yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku. Karena prinsip-prinsip ini bisa digunakan untuk menghancurkan hipotesis-hipotesis yang tidak realistis dan yang tidak bisa diuji kebenarannya.

RET berasumsi bahwa karena keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kasual dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafah hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan mereka sampai mereka menjadi terganggu, menyerang gagasan-gagasan irasional mereka diatas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara logis dan karena

nya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irrasionalnya. Jadinya, RET mengonfrontasikan para klien dengan keyakinan-keyakinann irrasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan irasional itu.

1.4 . Peran Konselor dalam Proses Konseling

Ellis menyatakan bahwa awalnya klien perlu didekati dengan cara klien diberi dukungan, hangat dan diijinkan mengekspresikan perasaan. Konselor harus menggunakan teknik-teknik yang paling langsung, persuasif (ajakan), sugestif, aktif dan logis dan konselor akan membantu klien berubah dari pemikiran irrasional menjadi rasional. Lesmana (2011:179) “menyebutkan ciri-ciri khusus yang seharusnya menjadi syarat seorang konselor rasional emotif terapi adalah pintar, berwawasan luas, empati, ilmiah, dan menggunakan teori rasional emotif dalam kehidupannya”.

RET adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama terapis adalah mengajari klien cara-cara memahami dan mengubah diri. Dalam menjalankan fungsinya tersebut, Ellis dalam (Corey, 2009:89) memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu:

1. Mengajak klien untuk berpikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irrasional yang mempengaruhi tingkah laku
2. Menantang klien untuk menguji gagasan-gagasan irrasionalnya
3. Menunjukkan ketidak logisan cara berpikir klien
4. Menggunakan analisa logika untuk meminimalkan keyakinan irasional klien

5. Menunjukkan pada klien bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab emosi dan tingkah laku
6. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi keyakinan irasional klien
7. Menerangkan pada klien bahwa keyakinannya dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris
8. Mengajarkan klien bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah yang membantunya agar dapat berpikir secara rasional dan meminimalkan keyakinan yang irrasional

Melalui gambaran konselor yang efektif ini, diharapkan konselor rasional emotif terapidapat menjalankan fungsi dan peran nya secara efektif dan utuh, sehingga tujuan dari terapi dapat dicapai.

1.5 Tujuan Rasional Emotif Terapi

RET bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Mengilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yag irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

1.6 Teknik Rasonal Emotif Terapi

Semua teknik yang digunakan dalam konseling rasional emotif adalah untuk merubah tingkah laku klien dan perasaan-perasaan klien ke arah yang lebih baik. Dalam menyelenggarakan konseling, konselor lebih bernuansa otoritatif dengan menggunakan teknik-teknik yang bersifat langsung, persuasif, sugestif, aktif dan logik.

Menurut Ellis (Corey,2009:129) konselor dapat menerapkan metode terapi tingkah laku seperti:

1. Pelaksanaan pekerjaan rumah
2. Desentisasi
3. Pengondisian peran
4. Hipnoterapi
5. Latihan aserif

Selain itu, Willis (2009:234) menyebutkan beberapa teknik rasional emotif lainnya antara lain:

1. Sosiodrama, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial
2. Self Modeling, yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan klien berjanji akan mengikuti
3. Teknik Reinforcement, yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional dan memeperkuatnya
4. Relaxion

5. Self Control, yaitu klien diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahan emosi
6. Diskusi
7. Simulasi, yaitu melalui bermain peran antara konselor dan klien
8. Bibliografi, yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasinya.

2. Rendah Diri

2.1 Pengertian Rendah Diri

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti (orang yang merasa rendah diri cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, menghasiani diri sendiri, dan mudah menyerah). Perasaan lebih rendah dapat muncul sebagai akibat suatu yang nyata atau hasil imajinasi saja. Rasa rendah diri sering terjadi tanpa disadari dan bisa membuat orang yang merasakan melakukan kompensasi yang berlebihan untuk menimbangnya, berupa prestasi yang spektakuler, atau perilaku antisosial yang ekstrem, atau keduanya. Kompleks rasa rendah diri adalah berupa keadaan putus asa parah yang mengakibatkan orang-orang yang mengalaminya melarikan diri saat mengalami kesulitan.

Menurut Pradipta Sarastika (2014:16) “rendah diri termasuk penyakit yang berbahaya. Rendah diri juga merupakan suatu sikap yang merugikan diri pribadi

kita. Banyak orang yang menderita penyakit ini, bisa berjumlah jutaan orang bahkan kemungkinan juga terjadi pada kita.”

Rendah diri adalah kualitas kepribadian yang buruk. Sifat ini menyebabkan berbagai hambatan dalam pergaulan, dalam bidang akademis, berbagai perilaku menyimpang, dan mungkin juga menyebabkan depresi dan kecenderungan bunuh diri. Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Ada dua faktor yang menjadi penyebab rendah diri, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor intern yaitu penyebab karena diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi tertentu, susah berkomunikasi dan lain sebagainya. Faktor ekstern yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua yang lemah, orang tua bercerai dan lain sebagainya.

Adler dalam (Boerre, 2006:125) berpendapat bahwa “orang-orang lebih banyak mengidap inferioritas psikologis.” Diantara individu yang dicap sebagai orang bodoh, lemah dan sebagainya. Di antara individu ada yang mulai meyakini tidak memperbuat hal-hal positif. Disekolah individu mengikuti ujian berkali-kali dan memperoleh nilai yang menunjukkan inividu berada jauh dibawah teman lain atau indivdu dilecehkan karna tampang yang jelek sehingga tidak punya teman atau tidak punya pacar. Dalam contoh ini, yang jadi persoalan bukan lagi keinferioran jasmaniah karena secara fisik individu tidak kurang apa-apa, tetapi individu perlahan-lahan mulai membenci diri sendiri. Kemudian individu akan mulai mencari sisi-sisi baik dari kekurangan-kekurangan tadi.

Sebenarnya manusia dilahirkan dengan kekurangan tertentu yang membawa rasa rendah diri. Rasa rendah diri ini akan mendorong individu untuk

berusaha mengatasinya agar individu mencapai rasa superior dan mencapai kesempurnaan. Ada dua tipe rendah diri yang biasanya dialami oleh semua individu yaitu rasa rendah diri terhadap aspek fisik diri dan aspek kejiwaan atau aspek psikologis. Rasa rendah diri terhadap aspek fisik disebut juga rendah diri organ. Ada didalam diri individu efek dari tanggapan subjektifnya atas bentuk fisik miliknya yang mana dikatakan kurang sempurna. Perasaan inferiority organ dialami individu yang dilahirkan cacat anggota tubuh. Tidak heran, jika ada individu yang mengambil jalan pintas dengan menjalani operasi plastik demi mendapatkan kepuasan dan menghilangkan rasa rendah diri dalam dirinya. Kemudian, inferior kejiwaan yang terjadi subjektif efek dari ketidaksesuaian individu menghadapi dunia sosialnya.

Rendah diri adalah ironi, karena faktor utamanya adalah ketakutan direndahkan oleh orang lain yang dianggap sebagai acuan, yang memicu adanya pagar maya menghambat perjuangan ambisi, tidak berani bersaing, dan tidak percaya pada kemampuan sendiri untuk mencoba.

2.2 Ciri-Ciri Rasa Rendah Diri

Hampir semua orang mempunyai perasaan rendah diri, tapi kadar penyakit rendah diri ini berbeda satu dengan yang lain dan hasilnya pun akan jauh berbeda dari cara seseorang memerangnya.

Lebih lanjut Paradipta Sarastika (2014:16) berpendapat bahwa “seseorang yang mengalami rasa rendah diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut : penyendiri, peragu, lemah dalam persaingan, bersikap kasar, menyalahkan dunia, mencela tidak sportif, sangat sensitif, memancing pujian, dan takut membuat kesalahan.”

2.3 Penyebab Rasa Rendah Diri

Sikap rendah diri timbul karena perasaan negatif yang timbul dari perasaan sendiri misalnya cacat jasmani sehingga merasa tidak normal, tidak sama dengan orang lain, bisa juga karena merasa tidak sepadan dengan teman seperguruan karena pendidikan yang jauh lebih rendah, atau derajat kekayaan yang menjadi tolak ukurnya.

Minder umumnya muncul dari pengalaman masa lalu. Pada masa perkembangan, anak-anak dikondisikan untuk merasa bahwa dirinya memiliki hal yang memalukan. Akibatnya merasa tidak sebaik orang lain. Perasaan inferior sering kali tumbuh karena sikap atau perilaku orang tua, guru atau orang dewasa, yang kurang tepat terhadap anak-anak. Orang dewasa sering kali melakukan penolakan dan koreksi negatif terhadap anak-anak. Julukan yang sifatnya olo-olok dan merendahkan yang dialami dapat menjadi penyebab seseorang mengalami inferior.

Menurut pendapat ahli yang lain yaitu Afifi (2014:19) penyebab seorang tidak percaya diri adalah sebagai berikut :

1. tidak mempunyai wajah yang rupawan
2. Ekonomi rendah
3. Sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan
4. Tidak dapat berkomunikasi dengan baik
5. Sering gagal dalam hal apapun
6. Tidak siap mengatasi situasi-situasi mendesak
7. Mudah putus asa

Dari penjabaran beberapa pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan penyebab seseorang tidak percaya diri bisa dari beberapa faktor yaitu: diri sendiri, lingkungan sekitar, lingkungan keluarga, dan sekitarnya.

2.4 Cara Mengatasi Rendah Diri

Hendranata (2005:22) menyebutkan cara-cara yang ditempuh untuk mengatasi rasa rendah diri:

1. Menerima diri apa adanya dan bersikap terbuka terhadap orang lain
2. Bersedia mengakui kelebihan dan kekurangan orang lain
3. Belajar mengenal kekurangan dan kelebihan diri sendiri
4. Mengambil hikmah ataskekurangan diri sendiri dan berfokus dan terus meningkatkan kelebihan diri
5. Senanstiasa berfikir positif
6. Memilih teman yang positif
7. Ikut aktif dalam kegiatan sekolah, sosial, keagamaan

William Neaston (dalam Hendranata,2005:24) mengemukakan pendapat bahwa: “banyak orang berpendidikan hebat justru tidak pernah melakukan ide yang hebat yang baru atau daya cipta yang baik, sebaliknya orang tertentu yang hanya tamatan sd atau sekolah lanjutan atas saja mampu mencapai hasil gemilang, karena daya kreatifitasnya yang tak ternilai”. Mereka percaya kemampuan diri sendiri dan penuh daya upaya ang aktif. Jangan rendah diri. Hidup hanya sekali dan harus dinikmati dengan penuh percaya diri.

3. Konseling Individual

3.1 Pengertian Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan salah satu pemberian bantuan secara perseorangan secara langsung. Yang dilakukan antara konselor dan klien individu yang mengalami permasalahan yang bertemu secara pribadi untuk pencapaian tujuan dalam konseling yaitu terentaskannya masalah. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung dalam antara konseli dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli, pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli (bisa jadi menyangkut hal pribadi) bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan konseli, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah.

Menurut Prayitno (2004:288) pada bagian konseling ini merupakan “pelayanan bimbingan konseling yang paling khusus karena hubungan atau proses layanan langsung bertatap muka antara konselor dengan klien, konseling ini juga merupakan “jantung hati” pelayanan bimbingan secara menyeluruh, disebut sebagai “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (dalam arti memahami, menghayati, teknik dan prosesnya) maka dapat diharapkan ia akan dapat menyelenggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya dengan tidak banyak mengalami kesulitan.”

Dari defini diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa konseling adalah suatu pemberian bantuan kepada klien dalam mengentaskan masalah yang

dihadapi klien secara face to face , dan konseling juga menuntut klien mandiri dalam pengambilan keputusan untuk menyelesaikan masalahnya.

3.2 Tujuan Konseling Individual

Tujuan layanan konseling individual adalah untuk merentaskan masalah konseli. Apabila masalah konseli dicirikan sebagai berikut:

1. Sesuatu yang tidak disukai adanya,
2. Suatu yang ingin dihilangkan
3. Sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian

Maka upaya pengentasan masalah konseli melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud atau meniadakan keberadaan sesuatu yang dimaksud atau mengurangi intensitas hambatan atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individual beban konseling individual beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan, potensi konseli dikembangkan.

Adapun tujuan konseling individual menurut Prayitno (2005:71) yaitu:

- a) Tujuan konseling adalah membantu siswa menjadi matang dan mengaktualisasikan dirinya, membantu siswa secara positif dalam sosialisasi siswa dengan memanfaatkan sumber-sumber dan potensinya sendiri, persepsi dan wawasan berubah, dan akibat wawasan baru yang diperoleh maka timbul pada diri siswa pikiran positif terhadap kepribadian dan kehidupannya.
- b) Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai, maka individu mencapai integritas, penyesuaian, dan identifikasi positif

dengan yang lainnya. Ia belajar menerima tanggung jawab berdiri sendiri dan memperoleh integritas perilaku.

- c) Penyelesaian masalah, hal ini berdasarkan pernyataan bahwa individu-individu yang mempunyai masalah tidak mampu menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya. Disamping itu, biasanya siswa datang kepada konselor karena ia percaya konselor dapat membantu menyelesaikan masalahnya.
- d) Mencapai keefektifan pribadi, pribadi yang efektif yaitu pribadi yang sanggup memperhitungkan diri, waktu, dan tenaganya, serta bersedia memikul resiko-resiko, psikologis, dan fisik. Memperhitungkan waktu dan tenaga dalam mengerjakan suatu pekerjaan sekolah akan melatih siswa untuk memikul resiko-resiko yang akan terjadi.
- e) Mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya. Disini jelas bahwa pekerjaan konselor bukan menentukan keputusan yang harus diambil oleh klien atau memilih alternatif dan tindakannya. Keputusan ada pada diri klien sendiri, ia harus tau kenapa dan mengapa ia melakukannya, oleh sebab itu klien harus belajar hal-hal yang mungkin terjadi dalam pengorbanan pribadi, waktu, tenaga, uang dan resiko.

3.3 Fungsi Konseling Individual

Tidak jauh beda dengan fungsi bimbingan yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan konseling, yaitu:

1. Fungsi Pemahaman

2. Fungsi Pencegahan
3. Fungsi Pengentasan
4. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan
5. Fungsi Advokasi

Fungsi pemahaman, klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.

Fungsi pengentasan, pemahaman klien mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien.

Fungsi pencegahan, untuk mencegah atau menghindari diri dari berbagai masalah yang dapat menghambat dirinya.

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi untuk membantu peserta didik memelihara dan menumbuh kembangkan berbagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya.

Fungsi advokasi, untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan kepentingan yang kurang mendapat kepentingan.

3.4 Asas Konseling Individual

Asas- asas dalam konseling individual dimaksud untuk memperlancar proses dan memperkuat hubungan antara konselor dan klien.

Adapun asas-asas konseling meliputi:

1. Asas Kerahasiaan
2. Asas Kesukarelaan dan Keterbukaan
3. Asas Kemandirian/keputusan diambil klien
4. Asas Kekinian dan Kegiatan
5. Asas Kenormatifan dan Keahlian

Asas kerahasiaan yaitu asas bimbingan konseling yang menuntut dirahasiakannya segenap data dan keterangan tentang sasaran layanan yaitu data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain. Kesukarelaan dan keterbukaan yaitu dalam asas yang mengkehendaki adanya kesukarelaan dan keterbukaan dari klien dan tidak berpura-pura dalam memberikan informasi kepada konselor. Asas kemandirian yaitu konseli dibimbing konselor agar dapat memahami dan memecahkan masalahnya. Asas kekinian dan kegiatan yaitu masalah yang ingin diantaskan adalah masalah yang sedang terjadi bukan yang telah berlalu, asas kenormatifan yaitu proses layanan konseling sesuai dengan norma yang berlaku di Negara Republik Indonesia.

Asas- asas diperlukan saat proses layanan konseling individual agar proses layanan berjalan dengan optimal dan klien dapat mengambil keputusan untuk menyelesaikan masalahnya.

3.5 Pendekatan dan Teknik Dalam Konseling Individual

Pengembangan dalam proses konseling individual berlangsung sejak awal konselor bertemu klien sampai berakhirnya proses konseling. Dalam proses ini

digunakan berbagai pendekatan dan teknik untuk membangun dan menciptakan hubungan yang intensif antara klien dan konselor. Seperti dilihat dari:

a) Penerimaan Terhadap Klien

Bertujuan untuk menciptakan proses konseling yang nyaman mungkin. Konselor menerima klien secara terbuka, ramah, lembut serta penampilan mimik wajah yang bersahaja, bahasa verbal dan non-verbal yang mengajak dan bersahabat yang menciptakan suasana yang kondusif.

b) Posisi Duduk

Bertujuan agar proses layanan konseling tidak terlalu kaku, biasanya posisi tubuh agak condong ke arah klien, jarak konselor dan klien agak dekat, duduk akrab berhadapan dan berdampingan.

c) Penstrukturan

Tujuan penstrukturan yaitu memberikan penjelasan kepada klien tentang pengertian, bentuk, tujuan, teknik penyelenggaraan konseling agar klien menjalani proses konseli dengan sukarela

d) Teknik Umum

Teknik umum meliputi:

1. Penerimaan terhadap klien
2. Posisi duduk
3. Ajakan untuk berbicara
4. Kontak mata
5. Kontak psikologis
6. Dorongan minimal

7. 3M (mendengar dengan cermat, memahami secara tepat, merespon tepat dan positif)
8. Keruntunan
9. Refleksi
10. Pertanyaan terbuka
11. Penyimpulan
12. Penafsiran
13. Konfrontasi
14. Tranferensi
15. Kontra-tranferensi
16. Frustasian

Menurut Prayitno (2004:19) “Penerapan teknik-teknik tersebut tidak menuntut harus berurut tetapi melainkan terpilih dan terpadu mengacuh pada kebutuhan proses intraks efektif sesuai dengan objek yang direncanakan dan suasana proses pembentukan yang berkembang.”

e) Teknik Khusus

Jenis teknik khusus adalah:

1. Pemberian informasi dan contoh pribadi
2. Perumusan tujuan
3. Pemberian contoh dan latihan keluguan
4. Permainan peran
5. Pemberian nasehat
6. Kontrak

7. Waktu dan tempat diselenggarakan dengan netral (tidak memihak pada salah satu pihak)

3.6 Tahapan Konseling Individual

Tahapan konseling individual terdiri dari lima tahap, yaitu:

- a. Pengantaran (intruduction)

Tatapan muka, senyuman, salaman, sentuhan (bila memungkinkan), mengenai panggilan diserahkan ke klien, menciptakan suasana nyaman agar klien mau terbuka

- b. Penjajakan (Investigation)

Tahap memasuki proses konseling, mendalami permasalahan yang dialami klien melalui bermacam-macam teknik konseling misalnya pertanyaan terbuka, dorongan minimal

- c. Penafsiran (interpretasi)

Menginterpretasikan apa yang diungkap klien melalui bahasa verbal atau non-verbal body language. Teknik konsleing yang dipakai, berdasarkan hasil interpretasi ditemukan masalah dan penyebab diformulasi bersama dan disepakati oleh klien

- d. Pembinaan (Intervention)

Konselor mengacu pada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Teknik konseling yang dipakai disamping teknik umum juga dengan teknik khusus

- e. Penilaian (inspection)

Dapat digunakan tiga jenis penilaian, yakni:

1. Penilaian segera (*laiseg*), dilaksanakan pada akhir sesi layanan
2. Penilaian jangka pendek (*laijapen*), dilakukan setelah klien berada pada masa pasca layanan selama satu minggu sampai satu bulan
3. Penilaian jangka panjang (*laijapang*), dilaksanakan setelah beberapa bulan

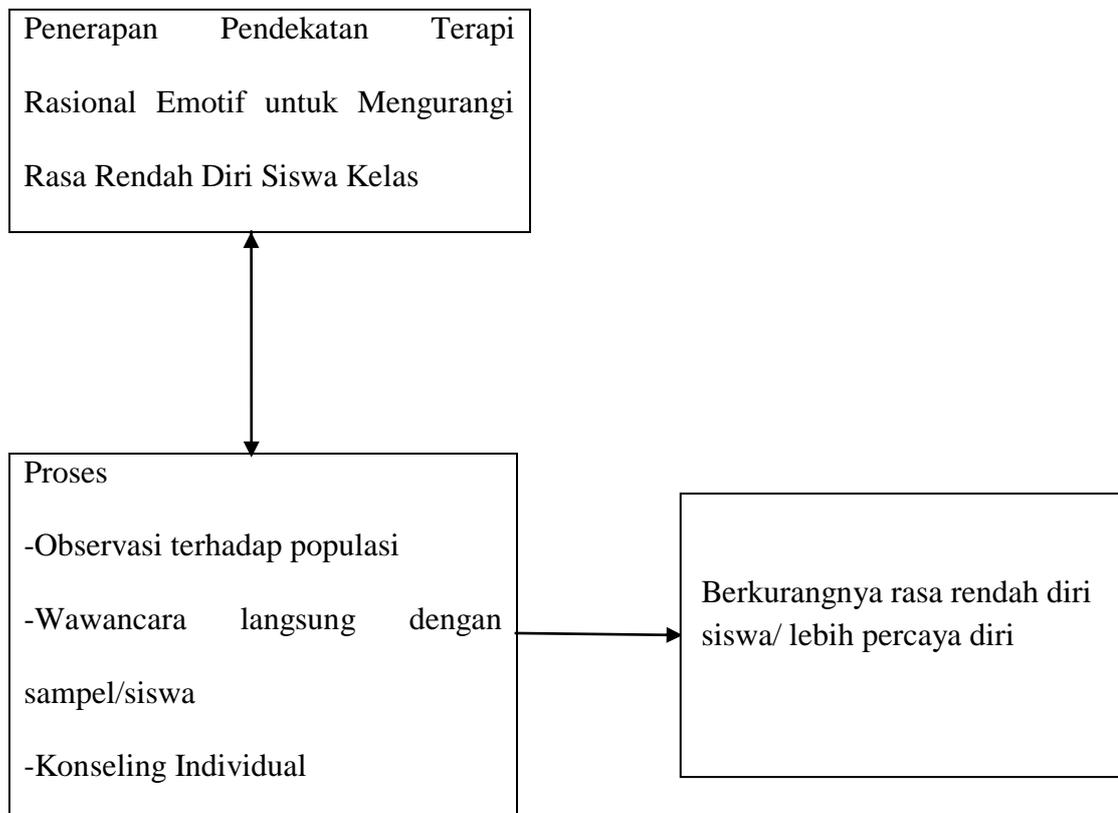
B. Kerangka Konseptual

Rasional Emotif Terapi berpandangan bahwa manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk memilahara diri, berfikir, berbahagia, menincantai dan bergabung dengan orang lain serta tumbuh dengan mengembangkan diri ini adalah pikian rasional manusia. Tetapi manusia juga mempunyai kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemnikiran, mmencela diri, dan menghalangi pertumbuhan. Sikap irrasional bermula pada awal kehidupan atau budaya umum. Sehingga pada dasarnya pemikiran irrasional adalah bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti (orang yang merasa rendah diri cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, menghasiani diri sendiri, dan mudah menyerah). Rendah diri adalah kualitas kepribadian yang buruk. Sifat ini menyebabkan berbagai hambatan dalam pergaulan, dalam bidang akademis, berbagai prilaku menyimpang, dan mungkin

juga menyebabkan depresi dan kecenderungan bunuh diri. Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Ada dua faktor yang menjadi penyebab rendah diri, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor intern yaitu penyebab karena diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi tertentu, susah berkomunikasi dan lain sebagainya. Faktor ekstern yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua yang lemah, orang tua bercerai dan lain sebagainya. Rendah diri dapat merugikan diri sendiri sebab individu tidak dapat membuat dirinya berharga bagi orang lain dan tidak dapat mendedikasikan talenta yang dimilikinya.

Gambar 2.1
BAGAN KERANGKA KONSEPTUAL



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MTs Islamiyah Medan Jalan Suluh No. 71, Sidorejo Hilir, Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara 20222.

2. Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini penulis lakukan mulai bulan November sampai Februari tahun ajaran 2016/2017.

Tabel 3.1
Jadwal dan Waktu penelitian

No	Kegiatan	Bulan / Minggu																							
		Nov				Des				Jan				Feb				Mar				Apr			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan Judul Proposal	■																							
2	Acc Judul Proposal		■																						
3	Penulisan Proposal			■	■	■	■	■																	
4	Bimbingan Penulisan Proposal						■	■	■	■	■														
5	Acc Proposal										■														
6	Seminar Proposal											■													
7	Perbaikan Proposal												■	■											
8	Permohonan Riset													■	■	■									
9	Penulisan Skripsi															■	■	■	■						
10	Bimbingan Skripsi																■	■	■	■					
11	Acc Skripsi																			■					
12	Sidang Meja hijau																				■				

B. Subjek dan Objek

1. Subjek

Subjek penelitian kualitatif adalah mereka para responden atau informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali yang dibutuhkan peneliti.

Maka dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas VIII MTs Islamiyah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017, guru bimbingan konseling dan wali kelas. Untuk mengetahui lebih jelas tentang rincian subjek, dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Subjek

NO	Kelas	Siswa
1	VIII-1	26
2	VIII-2	27
Jumlah Siswa		53

Subjek dalam penelitian kualitatif ini sama dengan populasi dalam penelitian kuantitatif. Populasi adalah jumlah keseluruhan objek penelitian yang menjadi sumber data. Suharsimi Arikunto (2006:130) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

2. Objek

Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Islamiyah Medan. Bahwa yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 3 orang siswa yang diambil dari kelas VIII inilah yang termasuk dalam sampel yang mengalami masalah rendah diri yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara.

Table 3.3
Objek Penelitian

NO	KELAS	JUMLAH SISWA
1	VIII-1	1
2	VIII-2	2
JUMLAH SISWA		3

C. Definisi Operasional

Rasional Emotif Terapi berpandangan bahwa manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berfikir, berbahagia, mencintai dan bergabung dengan orang lain serta tumbuh dengan mengembangkan diri ini adalah pikiran rasional manusia. Tetapi manusia juga mempunyai kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemikiran, mencela diri, dan menghalangi pertumbuhan. Sikap irasional bermula pada awal kehidupan atau budaya umum. Sehingga pada dasarnya pemikiran irasional adalah bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti (orang yang merasa rendah diri cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas terhadap dirinya, menghasiani diri sendiri, dan mudah menyerah). Rendah diri adalah kualitas kepribadian yang buruk. Sifat ini menyebabkan berbagai hambatan dalam pergaulan, dalam bidang akademis, berbagai perilaku menyimpang, dan mungkin juga menyebabkan depresi dan kecenderungan bunuh diri. Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Ada dua faktor yang menjadi penyebab rendah

diri, yaitu faktor ekstern dan intern. Faktor intern yaitu penyebab karena diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi tertentu, susah berkomunikasi dan lain sebagainya. Faktor ekstern yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua yang lemah, orang tua bercerai dan lain sebagainya. Rendah diri dapat merugikan diri sendiri sebab individu tidak dapat membuat dirinya berharga bagi orang lain dan tidak dapat mendedikasikan talenta yang dimilikinya.

D. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Tohirin (2013:3) “pendekatan kualitatif ini diambil karena dalam penelitian ini memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah”

Karena data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian ini peneliti gunakan adalah jenis penelitian Deskriptif, yakni jenis atau berbagai variabel. Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpul berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

E. Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam proposal ini adalah:

1. Observasi

Sebelum melakukan penelitian, mengobservasi siswa untuk melihat permasalahan yang ada pada siswa disekolah. Dalam pengamatan ini peneliti menggunakan observasi Partisipan, yaitu observasi terjun langsung, meleburkan diri, berinteraksi langsung dan mengumpulkan data dalam situasi atau lingkungan yang diobservasi.

Menurut Sugiono (2010:166) “Observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dengan sejumlah pertanyaan tertulis”.

2. Wawancara

Peneliti mewawancarai guru bimbingan konseling dan wali kelas untuk merekomendasikan siswa yang akan dijadikan subjek serta informasi mengenai subjek tersebut.

Menurut Bimo Walgito (2010:76) “Wawancara merupakan salah satu metode mendapatkan data tentang individu lain dengan mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (*face to face relation*)”.

3. Dokumentasi

Adalah kumpulan dari dokumen-dokumen data yang memberikan keterangan atau bukti yang berkaitan dengan proses pengumpulan dan pengelolaan dokumen secara sistematis serta menyebar luaskan kepada pemakai informasi tersebut.

F. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diuraikan dan dijelaskan kepada orang lain. Proses analisis adalah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan yang muncul dari catatan dan hasil observasi lapangan. Reduksi data dilakukan dengan membuang beberapa data yang tidak ada hubungannya dengan masalah penelitian. Reduksi data dilakukan selama terus menerus selama penelitian berlangsung.

2. Penyajian data

Penyajian data adalah sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan melakukan kembali dengan tindak lanjut.

3. Mengambil kesimpulan

Setelah data telah tersaji yang juga dalam rangkaian analisis data, maka proses selanjutnya adalah mengambil kesimpulan. Proses ini ditinjau ulang dari hasil catatan lapangan dan tukar pikiran dengan teman sejawat untuk dapat mengembangkan kesepakatan intersubjektivitasnya sehingga teruji kebenaran dan kekokohnya yaitu merupakan sebuah validitasnya.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi dan Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

MTs Islamiyah berdiri pada tahun 2002. Sekolah ini berdiri dengan luas tanah $45,5 \text{ m}^2 \times 25,5 \text{ m}^2 = 137,5 \text{ m}^2$. Sekolah berstatus swasta, yang beralamat di jalan suluh No. 71-D Medan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini:

Nama Madrasah/RA	: Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Medan
NSM	: 121212710061
NPSM	: 10264594
Izin Operasional	: Nomor 841 Tahun 2010
Akreditasi Madrasah	: Peringkat B Tahun 2013
Alamat Madrasah	: Jln. Suluh NO.71- D Medan
Kecamatan	: Medan Tembung
Kabupaten / Kota	: Medan
Tahun Berdiri	: 2002
NPWP	: 31.284.139.8-113.000
Nama Ka. Madsrasah	: RUSTAM, S.Pd.I
NO. Tlp / HP	: 081263705893
NO. Tlp. Yayasan	: 061-77844243
Akte Notaris Yayasan	: Nomor .AHU-2536.AH.01.04. Tahun 2011
	Kepemilikan Yayasan

2. Visi dan Misi MTs Islamiyah

a. Visi Madrasah

“Terbentuknya insan kamil yang beriman, berilmu, ramah dan peduli lingkungan dalam mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat” Untuk mewujudkan visi madrasah tersebut terdapat beberapa indikator yang ditempuh diantaranya :

1. Memiliki keimanan yang mantap dan mampu mengamalkan ajaran Islam sepenuh hati
2. Mampu berfikir aktif dan kreatif dalam memecahkan masalah
3. Memiliki keterampilan dan gaya hidup yang Islami
4. Mampu menjadi teladan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat
5. Memiliki kreatifitas dalam ikut serta melestarikan lingkungan

b. Misi Madrasah

1. Membentuk warga madrasah yang beriman, bertaqwa, berakhlak mulia dan berbudi pekerti yang tinggi dengan mengembangkan sikap dan perilaku religius baik didalam maupun diluar madrasah
2. Mengembangkan budaya gemar membaca, rasa ingin tahu, bertoleransi, bekerjasama, saling menghargai, disiplin, jujur, kerja keras, kreatif dan inovatif.
3. Meningkatkan nilai kecerdasan, cinta ilmu dan keingintahuan peserta didik dalam bidang pendidikan agama dan umum
4. Menciptakan suasana pembelajaran yang menantang, menyenangkan, komunikatif, tanpa takut salah dan demokratis

5. Mengupayakan pemanfaatan waktu belajar, sumber daya fisik dan manusia, agar memberikan hasil yang terbaik bagi perkembangan peserta didik.
6. Menanamkan kepedulian sosial dan lingkungan, cinta damai, cinta tanah air, semangat kebangsaan, dan hidup demokratis.

2. Sarana dan Prasarana Sekolah MTs Islamiyah

Adapun sarana dan prasarana MTs Islamiyah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Keadaan Sarana dan Prasarana

N O	Keterangan Gedung	Jlh	KEADAAN / KONDISI				
			Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat	Luas m ²	Ket
1	Ruang Kelas	6	3	3	-	56	
2	Ruang Perpustakaan	1	√	√	-	6	
3	Ruang Laboratorium IPA	-	-	-	-	-	
4	Ruang Kepala	1	√	√	-	20	
5	Ruang Guru	1	√	√	-	20	
6	Mushola	1	√	√	-	20	
7	Ruang UKS	1	√	-	-	30	
8	Ruang BP/BK	1	√	√	-	4	
9	Gudang	1	√	√	-	6	
10	Ruang Sirkulasi	-	-	-	-	-	
11	Ruang Kamar Mandi Kepala	1	√	-	-	3	
12	Ruang Kamar Mandi Guru	-	-	-	-	3	
13	Ruang Kamar Mandi Siswa Putra	1	√	√	-	12	
14	Ruang Kamar Mandi Siswa Putri	1	√	√	-	12	
15	Halaman/Lapangan Olah Raga	1	√	-	-	16	

4. Jumlah Siswa di MTs Islamiyah Medan

Adapun jumlah siswa di MTs Islamiyah Medan dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2
Jumlah Siswa

Keadaan Kelas Siswa	T.P 2015/2016				T.P 2016/2017			
	JLH Rombel	Lk	Pr	Jlh	JLH Rombel	Lk	Pr	Jlh
Kelas VII	3	58	57	115	3	44	40	84
Kelas VIII	2	32	21	53	3	58	57	115
Kelas IX	2	30	32	62	2	32	21	53
JUMLAH	7	120	110	230	8	134	118	252

5. Struktur Organisasi Sekolah

1. Kepala Sekolah
2. Tata Usaha
3. Bendahara
4. Wakil kepala Bidang Kurikulum
5. Wakil Kepala Bidang Kesiswaan
6. BK
7. Wali Kelas
8. Osis
9. Siswa

6. Keadaan Tenaga Pendidik

Keadaan tenaga pendidik di MTs Islamiyah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3
Keadaan Tenaga Pendidik dan Kependidikan

	Pengelola	PNS		Non PNS		Jumlah
		Lk	Pr	Lk	Pr	
1	Guru PNS diperbantukan Tetap	-	-	-	-	-
2	Guru Tetap Yayasan	-	-	4	11	15
3	Guru Honorer	-	-	-	-	-
4	Guru Tidak Tetap	-	-	-	-	-
5	Kepala Tata Usaha	-	-	-	-	-
6	Staf Tata Usaha	-	1	-	-	-
7	Staf Tata Usaha (Honorer)	-	-	-	-	-
JUMLAH		-	1	4	10	15

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP MTs Islamiyah adalah penerapan pendekatan rasional emotif terapi untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di MTs Islamiyah Medan, yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah beberapa siswa kelas VIII yang memiliki rasa rendah diri yang direkomendasikan oleh guru BK dan wali kelas hal ini dilakukan agar tujuan penelitian dapat dicapai yaitu untuk mengetahui apakah pendekatan penerapan rasional emotif terapi dapat mengurangi rasa rendah diri siswa di sekolah ini. Jawaban atas pertanyaan ini didapat melalui observasi langsung yang dilakukan tanggal 21-23 februari 2017, wawancara terhadap sumber data dilapangan pada tanggal 24-28, didapat 3 siswa yang diindikasikan memiliki rasa rendah diri dengan rincian 2 orang perempuan dan 1 orang laki-laki.

a. Perencanaan

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 siswa, kemudian peneliti membuat perencanaan pemberian layanan (RPL) kepada siswa sebagai langkah awal sebelum memberikan bantuan kepada siswa yang bermasalah. Rencana pelaksanaan layanan ini dibuat agar proses layanan konseling individual lebih terarah. Dalam rencana pelaksanaan layanan, jadwal pelaksanaan konseling individual disesuaikan dengan jadwal yang disepakati oleh wali kelas dan guru bk, dalam satu kali pertemuan setiap siswa diberikan waktu 40 menit dalam melakukan konseling, proses konseling individual dilakukan di jam pulang sekolah agar tidak mengganggu proses belajar mengajar siswa didalam kelas.

b. Pelaksanaan layanan konseling individual

Sesuai dengan RPL yang telah dibuat, pelaksanaan layanan konseling individual ini dilakukan dengan penjabaran sebagai berikut:

Siklus I :

1. Pendekatan rasional emotif terapi

Penerapan rasional emotif terapi adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien untuk membantu klien menyelesaikan masalah klien, yaitu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional. Penerapan rasional emotif terapi ini dilakukan dengan menggunakan konseling individual agar konselor lebih dapat berfokus kepada permasalahan klien. Konseling individual merupakan jantung hati dari sepuluh layanan bimbingan konseling yang memiliki peran penting dalam proses membimbing, mengarahkan serta mengentaskan masalah yang sedang dihadapi siswa.

Dalam pelaksanaannya penerapan pendekatan rasional emotif terapi ini peneliti menggunakan konseling individual, karena dengan menggunakan konseling individual peneliti dapat lebih terfokus untuk mengentaskan masalah klien dibanding dengan menggunakan layanan lain dalam bimbingan konseling. Karena tujuan rasional emotif terapi itu untuk mengubah pemikiran irasional klien yang membuat klien menjadi rendah diri menjadi pemikiran yang rasional sehingga klien dapat menerima dirinya dengan positif dan tidak lagi membandingkan dengan orang lain.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 februari 2017 dengan Ibu Dra. Sri Murti selaku guru Bimbingan dan Konseling di MT's Islamiyah Medan tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah tersebut: dalam pelaksanaannya bimbingan dan konseling di MTs Islamiyah Medan dilaksanakan dengan kerja sama guru bimbingan konseling dengan guru- guru bidang studi dan dipantau oleh kepala sekolah.

Berdasarkan wawancara dengan ibu Dra. Sri Murti selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTs Islamiyah Medan, pelaksanaan Bimbingan dan Konseling terutama Konseling Individual disesuaikan dengan program perencanaan bimbingan dan konseling yang telah disusun di MTs Islamiyah Medan. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah disesuaikan dengan bidang-bidang bimbingan dan konseling, dan juga disesuaikan dengan program yang telah dibuat baik program tahunan maupun semesteran yang dilaksanakan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi salah satunya mengenai rasa rendah diri siswa yang apabila terus

menerus dibiarkan akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan siswa, baik perkembangan belajarnya maupun perkembangan mentalnya.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan ibu Dra. Sri Murti selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTs Islamiyah Medan tentang pelaksanaan konseling individual terkhusus dengan rasional emotif terapi yaitu dengan memulai tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir dimana tahap awal merupakan identifikasi masalah siswa, pada tahap inti guru bimbingan konseling melakukan menggali atau peninjauan permasalahan yang sedang dihadapi dan pada tahap akhir yang dimana tahap ini membuat kesimpulan mengenai hasil dari proses konseling individual. Menurut ibu Dra. Sri Murti rasional emotif terapi sudah beberapa kali dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah siswa, karena menurut beliau permasalahan siswa itu timbul karena pemikira siswa itu sendiri yang menganggap dirinya rendah dari orang lain sehingga timbullah perasaan rendah diri siswa, inilah tugas guru bimbingan konseling untuk membantu siswa menyelesaikan masalah, dan masalah ini lebih efektif melakukan pendekatan rasional emotif terapi dibandingkan pendekatan lainnya, tetapi pelaksanaan ini tidak akan terlaksanakan dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak lain seperti kepala sekolah, wali kelas, orang tua siswa maupun personil sekolah lainnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan rasional emotif terapi akan lebih efektif dengan menggunakan konseling individual dan pelaksanaan layanan ini akan lebih maksimal jika mendapat

dukungan dari berbagai pihak seperti kepala sekolah, wali kelas, orang tua siswa dan personil sekolah lainnya.

2. Rasa rendah diri siswa kelas VIII MTs Islamiyah Medan

Rasa rendah diri adalah perasaan mengaggap terlalu rendah diri sendiri, timbulnya rasa minder disebabkan faktor keadaan fisik, faktor ekonomi maupun keterlambatan dalam menerima pelajaran, adanya kekurangan dalam diri. Seringkali individu lebih menghargai orang lain daripada diri sendiri, sikap ini membuat individu menjadi minder dan bahkan enggan berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan ibu Dra. Sri Mulyani selaku ibu wali kelas VIII mengenai rasa rendah diri siswa kelas VIII yaitu: siswa-siswi disekolah ini ada beberapa yang mengalami rasa rendah diri hal ini kebanyakan disebabkan oleh kesenjangan ekonomi karena disekolah tersebut memiliki latar ekonomi yang berbeda-beda, ada siswa yang berlatar belakang ekonomi yang berada diatas dan ada siswa yang berlatar belakang ekonomi berada dibawah, dan juga yang menyebabkan rendah diri juga karena postur tubuh yang berbeda seperti terlalu gendut, dan lamban dalam menerima pelajaran. Perbedaan ekonomi ini menyebabkan siswa yang berlatar belakang ekonomi rendah menjadi rendah diri (minder) sehingga menyebabkan ia tidak mau bergaul dan lebih memilih menyendiri, begitu pula dengan siswa yang memiliki postur tubuh yang berbeda seperti gemuk atau siswa yang lamban dalam menerima pelajaran akan membuat ia menjadi bahan olok-olok teman kelasnya yang membuat ia menjadi minder.

Hal ini didukung dengan observasi yang dilakukan peneliti tentang rasa rendah diri siswa kelas VIII benar ada beberapa siswa yang sering menyendiri saat dikelas maupun saat istirahat, siswa tersebut merasa minder dengan teman-temannya yang lain sehingga lebih memilih untuk menyendiri. Nama-nama siswa tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan wali kelas dan guru bimbingan dan konseling dan observasi.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 26 februari 2017 kepada SA, DA dan NF dapat disimpulkan hal yang membuat mereka merasa rendah diri adalah karena DA memiliki ekonomi yang rendah yang membuat ia menjadi minder dan sulit untuk berinteraksi dengan siswa lain, sedangkan NF merasa rendah diri karena memiliki postur tubuh yang tidak proposional yaitu ia sangat gendut sehingga ia menjadi olok-olokan teman-temannya, dan SA lamban dalam menerima pelajaran sehingga ia menjadi malu dengan teman-temannya.

Dari hasil pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab siswa mengalami rasa rendah diri karena adanya faktor kesenjangan ekonomi, ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, perbedaan postur tubuh yang membuat siswa menjadi minder dengan teman-temannya yang lain.

3. Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII

Pendekatan rasional emotif terapi suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien untuk membantu klien menyelesaikan masalah klien, yaitu mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional, disini tugas konselor adalah untuk membantu klien (siswa)

untuk mengubah pemikiran klien yang irasional menjadi rasional agar klien dapat menjalani kehidupan yang efektif. Pendekatan rasional emotif terapi ini dilakukan dengan menggunakan konseling individual agar konselor lebih dapat berfokus pada permasalahan klien.

Konseling individual adalah salah satu dari sepuluh layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dan klien dalam rangka mengentaskan masalah klien. Konseling individual juga merupakan jantung hati dari sepuluh layanan bimbingan dan konseling yang memiliki peran penting dalam proses membimbing dan mengarahkan serta mengentaskan masalah yang sedang dihadapi siswa.

Tujuan rasional emotif terapi adalah mengubah pemikiran irasional tentang dirinya yang membuat siswa menjadi rendah diri menjadi dapat berpikir rasional tentang dirinya, hal ini dilakukan oleh konselor dengan cara menentang pemikiran irasional siswa agar siswa tersebut dapat terbebas dari pikiran irasional yang selama ini ada pada dirinya.

Didalam melakukan pendekatan konseling menggunakan rasional emotif terapi, peneliti terlebih dahulu melihat jadwal dan kesempatan dimana bisa memberikan layanan kepada siswa. Pada langkah awal memulai konseling dengan rasional emotif terapi seperti biasa awalnya melakukan langkah penerimaan, dimana peneliti menciptakan pola hubungan yang hangat dengan siswa karena penerimaan awal sangat berpengaruh pada proses konseling selanjutnya, pada penerimaan awal ini peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan konseling ini, kemudian langkah kedua dimana memulai mengidentifikasi

masalah apa yang terjadi pada siswa dan menggali masalah itu, siswa diberi kesempatan untuk mengeluarkan segala penyebab siswa tersebut memiliki rasa rendah diri, kemudian tahap ketiga siswa diminta untuk mengatakan perasaan pada saat ini, dimana disini peneliti juga dapat menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan rasional emotif terapi yaitu dengan berdiskusi, hal ini bertujuan untuk menggali masalah lebih mendalam dan memberikan pemahaman dan kesadaran pada diri siswa tentang keirasionalan pemikirannya selama ini tentang dirinya, dan langkah akhir membuat siswa memilih dan memutuskan solusi apa yang akan diambilnya pada langkah berikutnya dalam membuat kesimpulan mengenai proses konseling.

Dari hasil konseling yang dilakukan dengan ke tiga siswa yang mengalami masalah rendah diri, konseling dilakukan dengan waktu berbeda. Dari hasil konseling yang dilakukan kepada DA yang menyebabkan ia rendah diri karena taraf ekonominya berbeda dengan teman-teman yang lainnya, ia merasa malu dan minder berteman dengan yang lain dan apa yang menjadi alasan siswa mengapa ia memiliki pemikiran irasional seperti itu tentang dirinya. Selanjutnya konseling peneliti lakukan kepada NF yang menyebabkan ia mengalami rasa rendah diri karena keadaan postur tubuhnya yang berbeda atau tidak proposional, ia agak gendut dibandingkan dengan teman-teman lainnya dan SA agak lamban dalam menerima pelajaran sehingga mereka sering diejek dan diolok-olok dengan teman yang lain membuat mereka menjadi gugup dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Pada siswa-siswa ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan diskusi tentang masalah yang mereka hadapi, dan menanyakan tentang perasaan mereka

yang sebenarnya. Setelah penyebab masalah siswa diketahui kemudian peneliti mengajak siswa untuk mengetahui sebenarnya apa arti dari rendah diri dan apa hal negatif dari rendah diri tersebut, selain itu peneliti juga memberikan pandangan tentang rendah diri dan melakukan konfrontasi dengan siswa yang bertujuan untuk mengubah dan menyadarkan siswa tentang pemikiran irasional siswa tentang dirinya, setelah itu langkah selanjutnya peneliti memberikan beberapa pilihan penyelesaian masalah yang selanjutnya mereka pilih dan terapkan dalam kehidupan mereka sehari – hari.

c. Observasi Layanan

Setelah semua siswa diberikan layanan konseling individual, kemudian peneliti melakukan observasi untuk melihat apakah ada perubahan yang terjadi pada siswa setelah konseling. Dari hasil observasi setelah konseling didapati 2 dari 3 siswa yang diberikan konseling individual mengalami perubahan, yaitu sudah mau menerima kekurangan yang dimilikinya dan sudah mau berinteraksi dengan teman sekelasnya lebih baik dari sebelum melakukan konseling.

d. Refleksi Layanan

Dari keseluruhan tindakan yang telah dilakukan dari mulai pembuatan rencana pemberian layanan sampai melakukan observasi dari hasil pemberian layanan diperoleh bahwa hasil pemberian layanan pada siklus I yang diberikan kepada 3 siswa belum maksimal, terdapat 2 orang siswa yang telah mengalami perubahan, dari mulai awal yang masih memiliki rasa rendah diri menjadi mulai percaya diri. Tetapi ada 1 siswa lagi yang belum mengalami perubahan. Melihat

hal ini peneliti akan melakukan pemberian layanan pada siklus II untuk melihat kepada siswa yang belum mengalami perubahan setelah siklus pertama.

Siklus II

a. Perencanaan Layanan

Dari hasil pada pemberian layanan pada siklus I, masih ada siswa yang mengalami rasa rendah diri, kemudian peneliti menerapkan lagi layanan konseling individual dengan membuat rencana pelaksanaan layanan (RPL) kembali.

b. Pelaksanaan Layanan

Dalam proses pelaksanaan layanan pada siklus II ini, peneliti melakukan konseling individual dengan RPL dan tahap-tahap dalam pemberian layanan konseling individual seperti yang dilakukan pada siklus I. Pada awalnya peneliti menerima klien dengan apa adanya, setelah itu peneliti menggali apa kendala yang dihadapi saat menjalankan solusi yang ia pilih saat konseling pertama. Setelah dilakukan apa yang menjadi kendala, didapati bahwa yang menjadi kendala siswa tersebut adalah karena siswa belum menjalankan sepenuhnya apa solusi yang ia ambil saat konseling pertama, yaitu siswa tersebut belum melaksanakan sepenuhnya pengulangan pelajaran di rumah dan belajar bersama dengan teman-temannya.

Dari permasalahan tersebut, kemudian disini peneliti lebih memberikan arahan-arahan kepada klien dampak apa saja yang akan klien hadapi jika solusi yang telah ia sepakati dengan peneliti sebelumnya tidak ia lakukan dengan maksimal, peneliti memberikan gambaran-gambaran kepada siswa jika solusi itu tidak dilakukan maka ia akan selalu ketinggalan dalam menerima pelajaran dan ia

akan menjadi bahan olok- olokan teman nya, selain itu peneliti juga mengharuskan siswa untuk membuat jadwal kegiatan siswa sehari- hari agar peneliti dapat melihat apa saja yang siswa lakukan dirumah, dari jawal tersebut nantinya peneliti dapat melihat apakah siswa melakukan pengulangan pelajaran dirumah atau tidak.

c. Observasi Layanan

Setelah pemberian layanan pada siklus II, kemudian peneliti melakukan observasi untuk melihat apakah siswa tersebut sudah melakukan solusi yang telah siswa pilih saat konseling, hal ini didukung dengan wawancara terhadap siswa.

d. Refleksi hasil Layanan

Dari hasil observasi yang didukung wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada siklus II dapat dilihat bahwa 1 siswa yang belum mengalami perubahan pada siklus I dan mendapatkan siklus II telah mengalami perubahan yaitu menerima kekurangannya yang awal masih memiliki rasa rendah diri menjadi percaya diri dan mau berinteraksi dengan teman yang lain yang ada disekolah. Dapat dilihat bahwa pendekatan rasional emotif terapi dengan menggunakan layanan konseling individual dapat mengurangi rasa rendah diri siswa.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penggunaa rasional emotif terapi untuk mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VIII, alasan mengapa menggunakan rasional emotif terapi karena rasional emotif terapi merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada klien untuk membantu klien menyelesaikan masalah klien, yaitu mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional, disini

tugas konselor adalah untuk membantu klien (siswa) untuk mengubah pemikiran klien yang irasional menjadi rasional agar siswa dapat menjalani kehidupan yang efektif.

Pendekatan rasional emotif terapi ini dilakukan dengan menggunakan konseling individual agar konselor lebih dapat berfokus pada permasalahan klien.

Konseling individual adalah salah satu dari sepuluh layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dengan klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Konseling individual merupakan jantung hati dari sepuluh layanan bimbingan dan konseling yang memiliki peran penting dalam proses membimbing, mengarahkan cara mengentaskan masalah yang sedang dihadapi siswa. Jika konseling individual tidak dilakukan dengan maksimal ataupun tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang butuh pengarah atau bimbingan.

Tujuan rasional emotif terapi adalah mengubah pemikiran irasional tentang dirinya yang membuat siswa menjadi rendah diri menjadi dapat berpikir rasional tentang dirinya, hal ini dilakukan oleh konselor dengan cara mengkonfrontasikan atau menentang pemikiran siswa tersebut terbebas dari pemikiran irasional yang ada pada dirinya. Dalam penelitian ini diperoleh 3 siswa yang mengalami masalah rendah diri yang cukup tinggi yang mengganggu cara bersosialisasi di sekolah dengan teman-teman yang lain. Pelaksanaan rasional emotif terapi ini peneliti lakukan dengan bimbingan dan arahan dari guru bimbingan dan konseling.

Pada awalnya peneliti membuat rencana pemberian layanan (RPL) sebelum melakukan layanan konseling individual dengan siswa. Dari hasil

beberapa pertemuan konseling diperoleh bahwa ada perubahan dari siswa setelah diberikan konseling, siswa yang menerapkan hasil konseling dengan baik sudah dapat menerima kekurangan yang dimilikinya dan melakukan interaksi dengan teman-temannya lebih baik dari sebelum melakukan konseling. Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa penerapan pendekatan rasional emotif terapi dapat mengurangi rasa rendah diri siswa, karena siswa sudah ada perubahan dari yang tidak mau bergaul dengan temannya menjadi mau bergaul atau tidak lagi beranggapan bahwa faktor ekonomi, faktor fisik tubuh dan lamban menerima pelajaran itu menjadi penghalang bagi mereka untuk berteman dan bersosialisasi.

D. Keterbatasan Penelitian

Sebagai manusia peneliti tidak terlepas dari kesalahan dan kekhilafan yang berakibat dari berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, rangkaian penelitian, pelaksanaan penelitian sehingga penelitian pengolahan data seperti:

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moral maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga pengolahan data.
2. Penelitian relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dalam penerapan pendekatan rasional emotif terapi dimana tidak adanya waktu khusus untuk melakukan bimbingan dan konseling karena pada saat ini jam bimbingan dan konseling sudah ditiadakan dan dana yang dimiliki peneliti, sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisi terhadap hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Penerapan rasional emotif terapi di MTs Islamiyah Medan diawali dengan mendefinisikan masalah siswa, mengali masalah siswa atau meninjau permasalahan yang dihadapi siswa, serta membantu siswa mencari solusi dalam permasalahannya kemudian membuat kesimpulan hasil proses konseling. Kemudian, tujuan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan rasional emotif terapi kepada siswa membantu siswa mengungkapkan dan mengali permasalahan yang dihadapi siswa dan memberikan pemahaman agar mencapai kesadaran, dan merubah pemikiran siswa yang irrasional menjadi rasional sehingga permasalahannya dapat teratasi
2. Rasa rendah diri yang dihapai beberapa siswa disekolah ini muncul karna berbagai faktor, antara lain karna faktor kesenangan ekonomi, fostur tubuh yang gemuk dan lamban dalam menerima pelajaran. Karena inilah terjadi dinamika dalam pertemanan, dimana siswa yang mapan atau berbadan proposional dan pandai dalam pelajaran akan mengolok-olok teman yang ekonomi rendah dan berbadan gemuk serta lamban dalam menerima pelajaran yang membuat siswa yang

mengalami ejekan teman akan mengalami rasa percaya diri yang menurun. Melihat hal ini pihak sekolah dan guru bimbingan konseling memberikan arahan dan mengajak siswa melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan mengajak siswa berdiskusi serta memperhatikan apa keluhan siswa. Hal ini dilakukan agar siswa dapat berbaur dan berinteraksi dengan siswa lain meskipun terdapat kesenjangan ekonomi atau latar belakang sosial yang berbeda, dan mau memahami teman satu dengan yang lainnya.

3. Penerapan rasional emotif terapi untuk mengurangi rasa rendah diri siswa kelas VIII di MTs Islamiyah Medan tahun pelajaran 2016/2017 dapat membantu siswa dalam mengurangi rasa rendah diri siswa menjadi lebih percaya diri dan berfikir positif.

B. Saran

1. Kepada guru bimbingan konseling yang sudah sangat efektif dalam layanan bimbingan dan konseling disarankan agar terus meningkatkan pelayanan bimbingan dan konseling dan agar bisa atau mampu menghapuskan kesan seram dan menakutkan bagi siswa agar siswa mampu atau mau berbagi masalahnya kepada guru bk.
2. Kepada pihak sekolah untuk terus memberikan dukungan dan pemantauan berjalannya proses konseling disekolah, baik dukungan berupa tempat yaitu bilik konseling yang masih belum memadai karena masih belum

memadai untuk dijadikan ruangan konseling yang seharusnya nyaman dan bersih.

3. Kepada siswa lebih memandang positif lagi pada dirinya, karena setiap manusia diciptakan dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing. Jangan pernah menganggap karena kita dari keluarga ekonomi yang rendah dan memiliki fostur tubuh yang tidak proposional serta lamban dalam menerima pelajaran kita menjadi tidak percaya diri dan menarik diri dari pergaulan karena hal tersebut dapat sangat merugikan kita dan membuat kita tidak mempunyai teman.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS

1. Nama : Dinda Anugrah Tamtami
2. Tempat /Tgl Lahir : Medan, 20 Juli 1995
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Agama : Islam
6. Status Perkawinan : Belum Menikah
7. Alamat : Jalan Suluh No. 108 Medan
8. Data Keluarga :
 - a. Ayah : Wiji Santoso
 - b. Ibu : Dara Hidayanti
 - c. Abang :1. Panji Wiradhana Sustrisno, SE
2. Gumilang Rizky Yusuf Prastyo, SE
3. Sandi Ramadhan Febrianto
 - d. Adik :1. Nabilla Yolanda Widingnintyas
2. Raffi Aulia P
 - e. Alamat : Jalan Suluh No. 108

II. Pendidikan

1. SD Pahlawan Nasional Medan, Tahun 2001-2007
2. SMP N 27 Medan, Tahun 2007-2010
3. SMA N 10 Medan, Tahun 2010-2013
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) jurusan Bimbingan dan Konseling (BK) tahun 2013-2017

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rieneka Cipta.
- Alwisol. 2010. *Psikologi Krepribadian*. Malang : UMM Press
- Afifi, John. 2014, *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*. Jakarta Selatan :
Buku Kita
- Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Praktek Konseling& psikoterapi*. Bandung :
Refika Aditama
- Corey, Gerald. 2009. *Teori Dan Praktek Konseling& psikoterapi*. Bandung :
Refika Aditama
- Darsono, MS. 2014, *Mengapa Harus Rendah Diri?*. Jakarta : Diandra Primamita
- Lesmana, Jeanette. 2011. *Dasar – Dasar Konseling*. Jakarta : UII.
- Prayitno, dkk. 2004. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta :
Depkibud
- Sarastika, Paradipta. 2014. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta :
Araska
- Sugiono, 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif
Kuantitatif* : Jakarta
- Sugiono, 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif
Kuantitatif* : Jakarta
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (berbasis integrasi)*. Jakarta :
PT Raja Grafindo Persada
- Tohirin, 2013. *Edisi Revisi Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah*.
Jakarta : Rajawali Pers
- Wills, Sofyan S.2004. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung:
Alfabeta

Dokumentasi MTs Islamiyah Medan

Sekolah sedang dalam Perbaikan



Keadaan Ruang Kelas



Wawancara dengan guru bimbingan konseling dan wali kelas



Konseling dengan siswa





Lembar Observasi
Tingkah Laku Siswa MTs Islamiyah

Tempat : Ruang Kelas
Hari/Tanggal : 22 Februari 2017
Waktu Observasi : 09.00

NO	PERTANYAAN	JAWABAN		CATATAN
		YA	TIDAK	
1.	Adakah siswa yang sulit berinteraksi	✓		
2.	Adakah siswa yang Menendiri saat jam istirahat	✓		
3.	Adakah siswa yang memilih duduk sendiri dan menjauhi temannya	✓		
4.	Adakah siswa yang kurang bersosialisasi dengan teman	✓		
5.	Adakah siswa yang tidak percaya diri berbicara dengan lawan jenis		✓	
6.	Ada siswa yang bergank dalam berteman	✓		
7.	Adakah siswa yang melakukan hal tidak wajar dalam kelas		✓	
8.	adakah siswa yang lamban dalam menerima pelajaran	✓		
9.	Adakah siswa yang diolok-olok karena merasa malu dengan postur tubuhnya yang berbeda	✓		
10.	Adakah dampak negatif kepada diri siswa yang rendah diri terhadap proses interaksi sosialnya	✓		

Kesimpulan : dari hasil observasi diatas dapat dilihat bahwa ada siswa yang mengalami masalah dengan interaksi mereka didalam kelas karena perbedaan, baik karena postur tubuh maupun faktor ekonomi dan lamban dalam menerima pelajaran

Daftar Pedoman Wawancara Dengan Guru Bimbingan Konseling
Di MTs Islamiyah Medan

Nama Guru Bimbingan Konseling : Dra. Sri Murti
Waktu Wawancara : 24 Februari 2017
Tempat Wawancara : Ruang Konseling

NO	Petanyaan	Jawaban
1.	Sudah berapa lama ibu menjadi guru bimbingan konseling disekolah ini?	Ya sudah lama, dari sekolah ini berdiri sejak 2002
2.	Bagaimana Pendapat Ibu tentang Bimbingan Konseling saat ini?	Bimbingan konseling ini sangat dibutuhkan, karena sekarang sikap kelakuan anak-anak sudah semakin tidak bisa dikontrol, sehingga dengan bimbingan konseling inilah dapat mengontrol anak-anak kita
3.	Layanan apa saja yang sudah pernah ibu berikan dalam kegiatan bimbingan dan konseling?	Yang sudah saya berikan seperti layanan konseling individual karna ini adalah layanan yang paling utama, layanan informasi, bimbingan kelompok dan konsultasi. Semua layanan yang saya lakukan disesuaikan dengan program perencanaan bimbingan dan konseling yang telah tersusun di MTs Islamiyah
4.	Apakah ibu sudah pernah memberikan layanan konseling individual di MTs Islamiyah ini?	Sudah sering sekali, karena siswa siswi disini memang sangat perlu untuk menyelesaikan masalahnya secara lebih pribadi atau face to face
5.	Di sekolah ini apakah setiap harinya ada siswa yang berbagi pengalaman kepada ibu?	jarang siswa mau untuk bercerita, karena pada awalnya siswa takut masuk ke ruang bk karna siswa menganggap bahwa jika masuk ke ruang bk hanya anak yang bermasalah saja
6.	Bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling yang ibu lakukan di MTs Islamiyah?	Saya melaksanakannya dengan kerja sama guru bidang studi dan dipantau oleh kepala sekolah
7.	Apakah ibu pernah mengetahui ada siswa ibu yang mengalami rasa rendah diri (minder)?	Iya saya tahu, dikarenakan disekolah ini semua siswa dari ekonomi yang berbeda sehinggalan membuat ada siswa yang ekonominya rendah menjadi minder, dan ada juga siswa yang badannya agak gemuk mungkin karna masa

		pertumbuhan sehingga ia sering diolok-olok teman nya
8.	Apa yang ibu lakukan untuk mengatasi rasa rendah diri siswa tersebut?	Saya sudah melakukan konseling individual
9.	Pernakah ibu menggunakan rasional emotif terapi untuk menyelesaikan masalah siswa tersebut?	Sudah pernah saya lakukan
10.	Apakah ibu melibatkan guru bidang studi atau kepala sekolah dalam menyelesaikan masalah siswa ini?	Ya, saya melibatkan guru lain dan kepala sekolah, karena pelaksanaan layanan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan pihak lain termasuk orang tua siswa
11.	Adakah perubahan yang terjadi setelah ibu memberikan layanan tersebut?	Ada perubahan tetapi mungkin belum optimal untuk merubah cara berpikir siswa tersebut