

**PENERAPAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
THERAPY ( REBT ) UNTUK MENINGKATKAN PENGENDALIAN  
DIRI SISWA KELAS XI SMA LAKSAMANA MARTADINATA  
MEDAN TAHUN PEMBELAJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Pada Program  
Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling*

**OLEH**

**FANDI AHMADY**

**NPM: 1302080168**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2017**

## Abstrak

**Fandi Ahmady, 1302080168 Jurusan Bimbingan dan Konseling  
“Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)  
Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana  
Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017”.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa efektif atau tidak. Tujuan dari penelitian ini untuk dapat mengetahui penggunaan konseling individual melalui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk meningkatkan pengendalian diri siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *purposive sample*. Subjek dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta siswa yang terlihat kurang mampu dalam mengendalikan dirinya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi dan wawancara yaitu dengan menggunakan layanan konseling individual. Dari hasil analisis data dengan menggunakan observasi, untuk meningkatkan pengendalian diri pada siswa harus lebih diarahkan dan dibimbing melalui layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy, bila diperlukan guru bimbingan dan konseling mengadakan kunjungan rumah. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling perlu meningkatkan pengendalian diri siswa kelas XI di SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017, dengan catatan dilakukan secara teratur sistematis, terarah. Dilihat dari objek penelitian yang berjumlah 6 siswa, objek penelitian meningkat 70 %, dengan diberikan pengarahan dan nasihat serta informasi akan menambah siswa cara berfikirnya dalam mengendalikan dirinya dan dapat meningkatkan pengendalian diri siswa setelah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy.

**Kata-Kata Kunci : Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour  
Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI.**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualikum Wr.Wb

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberi rahmat, nikmat dan karunia-Nya kepada manusia sehingga dapat berfikir dan merasakan segalanya. Satu dari sekian banyak nikmat-Nya adalah keberhasilan penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017”**. sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara.

Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang, semoga syafaatnya kita peroleh hingga yaumul akhir kelak, Amin Ya Rabbal Alamin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan baik dalam kemampuan pengetahuan dan penggunaan bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Ayahanda **Ahmady** dan Ibunda **Nurmalawati** yang selama ini telah mengasuh,

membesarkan, mendidik, memberi semangat, memberikan kasih sayang dan cinta yang tiada ternilai. Sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dikesempatan ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa segala upaya yang penulis lakukan dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa ada bantuan dan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimah kasih kepada :

1. Bapak Dr.Agussani, M.AP Selaka Rektor Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr.Elfrianto Nasution, SPd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dra.Jamila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu Dra.Jamila, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan Proposal ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

7. Teman-Temanku tersayang, Hisyam Rasyidi, Agus Amin, Taufiq Qurrahman, M Yusuf Siregar, Taufiq Akbar, Ardila Qarani, Dewi Andriani. Semoga persahabatan kita tidak akan berhenti sampai disini.
8. Seluruh keluarga besar tercinta yang telah memberikan motivasi kepada peneliti. Terima kasih yang tak terhingga dari saya untuk kalian keluarga yang takkan pernah hilang dari diri saya.
9. Seluruh teman-teman Stambuk 2013 Jurusan Bimbingan dan Konseling khususnya di Kelas A Malam.

Akhir kata penulis berdoa semoga Allah SWT membalas budi mereka, sehingga proposal ini dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang studi Bimbingan dan Konseling dan terlebih bagi penulis.

**Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.**

**Medan, Maret 2017**

**Penulis**

**Fandi Ahmady**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Rational Emotive Behaviour Therapy .....	9
1.1 Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy.....	9
1.2 Konsep-konsep Dasar Rational Emotive Behaviour Therapy.....	11
1.3 Peran dan Fungsi Konselor .....	12
1.4 Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy .....	12
1.5 Teknik-teknik Rational Emotive Behaviour Therapy .....	13
1.6 Tahap-tahap Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy.....	15
2. Pengendalian Diri .....	16

2.1	Pengertian Pengendalian Diri .....	16
2.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri.....	17
2.3	Jenis-Jenis Pengendalian Diri.....	18
2.4	Aspek-Aspek Pengendalian Diri .....	19
3.	Konseling Individual.....	20
3.1	Pengertian Konseling Individual .....	20
3.2	Fungsi Konseling Individual .....	21
3.3	Tujuan Konseling Individual .....	22
3.4	Teknik Konseling Individual .....	24
B.	Kerangka Konseptual .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>30</b>
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
1.	Lokasi Penelitian.....	30
2.	Waktu penelitian .....	30
B.	Populasi dan Sampel .....	31
1.	Populasi .....	31
2.	Sampel .....	31
C.	Variabel Penelitian .....	32
D.	Defenisi Operasional Variable .....	33
E.	Instrumen Penelitian .....	33
F.	Langkah-Langka Penelitian .....	39
G.	Teknik Analisis Data.....	40

<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	47
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. KESIMPULAN .....	57
B. SARAN .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	30
Tabel 3.2 Populasi penelitian .....	31
Tabel 3.3 Sampel penelitian .....	32
Tabel 3.4 Pedoman observasi untuk siswa.....	34
Tabel 3.5 Pedoman wawancara dengan wali kelas .....	36
Tabel 3.6 Pedoman wawancara dengan guru bimbinga dan konseling .....	37
Tabel 3.7 Pedoman wawancara dengan siswa .....	38
Tabel 4.1 Data Guru SMA Laksamana Martadinata Medan .....	46
Tabel 4.2 Nama Guru Pembimbing SMA Laksamana Martadinata Medan .....	47
Tabel 4.3 Tabel Data Siswa .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I Lembar Observasi Siswa

Lampiran II Pedoman Wawancara Dengan Guru Pembimbing

Lampiran III Pedoman Wawancara Dengan Wali Kelas

Lampiran IV Pedoman Wawancara konseling Individual

Lampiran V Pedoman Observasi Siswa

Lampiran VI Data Guru SMA Laksamana Martadinata Medan

Lampiran VII Sarana dan Prasarana SMA Laksamana Martadinata Medan

Lampiran VIII Struktur Program Bimbingan dan Konseling SMA Laksamana  
Martadinata Medan

Lampiran IX Form K-1

Lampiran X Form K-2

Lampiran XI Form K-3

Lampiran XII Berita Acara Bimbingan Proposal

Lampiran XIII Berita Acara Seminar Proposal

Lampiran XIV Surat Keterangan Seminar Proposal

Lampiran XV Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal

Lampiran XVI Surat Permohonan Perubahan Judul

Lampiran XVII Surat Pernyataan Plagiat

Lampiran XVIII Surat Riset

Lampiran XIX Surat Balasan Riset

Lampiran XX Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran XXI Lembar Pengesahan Skripsi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan sepanjang hayat pada setiap manusia, apalagi perkembangan zaman saat ini lebih menuntut kita untuk lebih memperhatikan perkembangan pendidikan. Setiap manusia membutuhkan pendidikan yang utuh untuk dapat membangun ilmu pengetahuan yang akan menjadi dasar dan bekal bagi kehidupannya kelak. Pendidikan sangatlah penting, artinya tanpa pendidikan, manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan semakin keterbelakang. Di zaman globalisasi ini, kemajuan teknologi pendidikan sangatlah cepat, maka setiap orang harus siap untuk bersaing dalam membentuk kualitas pendidikan yang tinggi.

Pendidikan menjadi salah satu modal utama dalam menghadapi masa depan. Dalam pendidikan formal, yaitu sekolah, siswa diharapkan aktif. Yang dimaksud aktif dalam hal ini adalah, bahwa setiap siswa mempunyai semangat, rasa optimis dalam belajar dan dapat meningkatkan pengendalian diri. Sehingga dapat menjalani pendidikan dengan baik dan lancar. Lembaga pendidikan menjadi tempat menimba ilmu pengetahuan dan sumber pembentukan sikap dan nilai - nilai moral, sosial bagi peserta didik. Salah satu lembaga pendidikan adalah sekolah. Sekolah Menengah Atas merupakan sekolah untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Pada masa ini, siswa masuk ke dalam masa remaja, yaitu masa peralihan dari kanak - kanak menuju dewasa yang mempunyai kisaran usia antara 13 sampai 18 tahun.

Pada masa remaja ini, siswa memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai, di antaranya adalah mencapai perkembangan diri sebagai remaja yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, membina dan mencapai hubungan baik yang lebih matang dengan teman sebayanya, mempersepsikan diri (menerima dan bersikap positif dan dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri), mencapai peran sosial, kemandirian emosional, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhan untuk melanjutkan pelajaran, mengenal seperangkat etika dan nilai – nilai sebagai pedoman hidup sebagai pribadi, anggota masyarakat dan penyesuaian diri.

Namun dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut, siswa banyak mengalami hambatan - hambatan. Remaja merasa bukan kanak – kanak lagi, tetapi belum mampu memegang tanggungjawab seperti orang dewasa. Karena pada masa ini terdapat kegoncangan pada diri remaja, terutama dalam melepaskan nilai-nilai yang lama dan memperoleh nilai-nilai yang baru untuk mencapai kedewasaan. Sehingga untuk mencapai kematangan tersebut, siswa memerlukan bimbingan dari seorang guru pembimbing yang memberi pengarahan terhadapnya.

Sesuai dengan SK Mendikbud dan kepala BAKN No. 0433/1993 guru pembimbing mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak penuh dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling terhadap sejumlah peserta didik.

Menurut Prayitno dan Amti (2009:92) bahwa pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dari manusia, untuk manusia, oleh manusia. Dari manusia, artinya pelayanan itu diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiannya, untuk manusia, dimaksudkan bahwa

pelayanan tersebut diselenggarakan demi tujuan-tujuan yang agung, mulia dan positif, oleh manusia, manusia dengan segenap derajat, martabat dan keunikan masing-masing yang terlibat di dalamnya.

Menurut Nur dan Rini (2016:23) ketika berinteraksi dengan orang lain, seorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Pengendalian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena seseorang yang tidak bisa mengendalikan diri maka ia sulit untuk berkembang. Permasalahan yang sering terjadi terhadap individu adalah kurangnya mampu seseorang atau individu dalam mengendalikan dirinya .salah satu hal yang sering terjadi ketika seseorang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya adalah emosional yang tinggi, misalnya marah berlebihan, menangis, tertawa berlebihan dan lain sebagainya.

Permasalahan-permasalahan dalam ruang lingkup sekolah sangat banyak. Tidak sedikit siswa yang memiliki perilaku kurang baik, seperti melawan, mengejek, prasangka yang kurang baik, bahkan emosional yang sangat tinggi/marah dan lain sebagainya. Setiap orang ada yang mampu dalam mengendalikan dirinya dan ada yang tidak pada situasi tertentu tergantung pada sikap seseorang tersebut.

Menurut Galih Fajar Fadillah (2013) bahwa Pengendalian diri (*self control*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seseorang dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka dalam mencapai tujuan. Pengendalian diri ini dimiliki setiap orang ada yang mampu dalam mengendalikannya dan ada yang tidak mampu. Faktor positif dan faktor negatif pun akan bisa terjadi. Fenomena yang terjadi pada seseorang yang tidak bisa dalam mengendalikan dirinya ini adalah mempertahankan harga dirinya.

Salah satu contoh kasus yang terjadi pada SMA Laksamana Martadinata adalah siswa yang mengejek, merendahkan temannya yang lain, sehingga temannya yang lain merasa tidak terima karena diejek dan direndahkan yang membuat siswa tersebut pun merasa marah sehingga dia tidak bisa mengendalikan dirinya secara baik, lalu perkelahian sesama teman pun tidak terelakkan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil SMA Laksamana Martadinata Medan sebagai tempat pelaksanaan penelitian dengan alasan bahwa ada beberapa siswa disekolah ini yang mempunyai pikiran – pikiran irasional, dan kurang memiliki pengendalian diri yang baik untuk ke depannya. Untuk itu diperlukan penerapan bimbingan dan konseling melalui pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy yang dapat merubah pola pikir siswa yang irasional menjadi rasional dan positif. Pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakpercayaan, dan sebagainya.

Menurut Gantina, dkk (2011:201) Pendekatan Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Lebih lanjut pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial.

Dari uraian diatas dapat bahwa REBT adalah pendekatan yang menekankan perasaan, tingkah laku dan pikiran. Tentang manusia bahwa individu memiliki tendensi berfikir irasional dalam sosial. Banyak permasalahan yang mungkin terjadi dalam menjalani kehidupan bagaimana cara kita untuk menyikapinya baik itu dengan perasaan tingkah laku dan pikiran. Salah satu contohnya adalah manusia selalu berfikir negatif terhadap temannya sendiri, sehingga begitu memungkinkan setiap individu untuk berfikir irasional terhadap seseorang yang mungkin belum tentu seperti halnya.

Dari permasalahan diatas dapat dilakukan pencegahan dan pengentasan kepada siswa dari guru bimbingan konseling yaitu dengan melakukan konseling individual.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016 / 2017.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang dikemukakan diatas, diketahui bahwa yang menjadi identifikasi masalahnya adalah:

1. Kurang mampunya siswa dalam menahan amarahnya.
2. Banyak siswa yang berfikir irasional terhadap temannya sendiri.
3. Terjadinya perkelahian karena sering mengejek temannya.
4. Ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan dirinya akan melemahkan pemikirannya.
5. Kurang diterapkannya konseling individual terhadap siswa yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya.
6. Layanan konseling individual yang diberikan guru bimbingan konseling belum maksimal.

## **C. Batasan Masalah**

Setelah permasalahan diidentifikasi maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti. Dengan perhitungan keterbatasan kemampuan peneliti, disamping juga keterbatasan akan waktu, dana dan alat perlengkapan yang tersedia serta kemampuan teoritis maka pembatasan masalah perlu dibuat.

Berdasarkan pernyataan diatas maka penelitian ini dibatasi tentang Penerapan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) melalui konseling individual dan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016 / 2017.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut.

Adapun rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016 / 2017 ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan peneliti pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016 / 2017.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Sebagai bahan kajian dan bahan masukan untuk dunia pendidikan dan dapat dijadikan rujukan untuk penelilitain dalam pengembangan penelitian serupa dikemudian hari dalam hal Menerapkan Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi Konselor, sebagai bahan pertimbangan untuk menjalankan program kerja konselor di sekolah.
- b. Bagi Siswa, sebagai bahan bacaan dan sumber informasi agar siswa mampu meningkatkan pengendalian diri.

- c. Bagi Peneliti, Sebagai bekal ilmu dan penambah wawasan sebagai calon konselor agar mampu diterapkan di dalam dunia kerja.
- d. Bagi Peneliti lain, sebagai bahan informasi yang melakukan penelitian seperti yang menyangkut masalah pengendalian diri.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)**

###### **1.1 Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)**

Dalam penelitian ini, kerangka teoritis merupakan rancangan teori yang berhubungan dengan hakikat untuk menjelaskan pengertian-pengertian variabel yang diteliti. Mengingat pentingnya hal tersebut, maka pada bagian ini akan dilengkapi dengan teori-teori yang sesuai dengan masalah penelitian ini, guna memperkuat dan memperjelas uraian.

Menurut Abu Bakar M. Luddin (2014:184) pengertian rasional emotif pandangan tentang manusia adalah manusia memiliki kemampuan interen untuk berbuat secara rasional ataupun tidak rasional, berfikir dan merasa itu sangat dekat dan bergandengan satu sama lain : pikiran seseorang dapat menjadi perasaannya dan sebaliknya.

Menurut Singgih (2011:233) Raional Emotive mendasarkan pada konsep bahwa berfikir dan berperasaan saling berkaitan, namun dalam pendekatannya lebih menitikberatkan pada pikiran dari pada ekspresi emosi seseorang. Lebih lanjut Singgih (2011:233) pandangan terhadap konsep manusia sebagai berikut : a. Manusia mengkondisikan diri sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya, b. Kecenderungan biologisnya sama halnya dengan kecenderungan kultural untuk berpikir salah dan tidak ada gunanya, berakibat mengecewakan diri sendiri.

Dari uraian diatas rational emotive adalah konsep dasar pikiran dan perasaan saling berkaitan dan menitikberatkan pada pikiran emosi seseorang.

Menurut Namora (2011:176) rational emotif merupakan teori yang komperhensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencangkup aspek emosi, kognisi, dan prilaku.

Dari uraian diatas rational emotive merupakan teori yang komperhensif karena menangani masalah-masalah yang mencangkup emosi, kognisi dan prilaku. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan pendekatan kongitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konseling, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berfokus pada tingkah laku individu.

Menurut Gantina, dkk.(2011:201) Rational Emotive Behaviour Therapy adalah pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Rational Emotive Behaviour Therapy dikembangkan oleh Allbert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional.

Lebih lanjut Gantina, dkk. (2011:202) Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengatisipasi manganat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Dari uraian diatas Ratioanl Emotive Behaviour Therapy adalah menekankan keterkaitan perasaan, tingkah laku dan pikiran dan pendekatan yang bersifat direktif, pendekatan yang membelajarkan konseli untuk memahami kognitif pada gangguan emosionalnya.

## 1.2 Konsep-konsep Dasar Rational Emotive Behaviour Therapy

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

- A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.
- B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal).  
Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.
- C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negatif.

Menurut Namora (2011:176) dari pandangan konsep tersebut adalah bahwa setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda walaupun menghadapi keadaan / situasi yang sama.

Teori A-B-C tersebut sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Self*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional. Sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Dari uraian diatas, dipahami bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

### **1.3 Peran dan Fungsi Konselor**

Dalam terapi rasional emotif, konselor harus meminimalkan hubungan yang intern terhadap klien, tetapi dapat menunjukkan penerimaan yang positif. Tugas utama seorang terapis adalah mengajari klien cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Mengubah keyakinan yang telah mengakar dalam diri klien bukanlah sesuatu yang mudah. Konselor perlu memahami keadaan klien sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berpikir klien yang tidak rasional.

Menurut Namora (2011:179) menyatakan bahwa ciri-ciri khusus yang seharusnya menjadi syarat seorang konselor terapi rasional emotive adalah: pintar, berwawasan luas, empati, peduli, konkret, konsisten, ilmiah, berminat membantu orang lain dan menggunakan teori rasional emotive dalam kehidupannya.

Dari uraian diatas, dapat dilihat bahwa konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantuk klien mengatasi masalah - masalah yang sedang dihadapinya, sehingga kliendapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya

### **1.4 Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy**

Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy Menurut Namora (2011:180) secara umum pandangan rasional emotive memfokuskan diri pada cara berfikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah tingkah lakunya. Tujuan utama yang ingin dicapai adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir rasional.

Lebih lanjut Namora (2011:181) mengatakan bahwa tujuan dari terapi rasional emotive adalah untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat

merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Dari uraian diatas tujuan dari Rational Emotive Behaviour Therapy adalah memfokuskan diri pada cara berfikir manusia dan menghilangkan gangguan emosional yang merugikan diri.

### **1.5 Teknik-teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)**

Manurut Namora (2011:181) pada dasarnya , rational emotive ini tidak membatasi diri pada satu jenis teori tunggal. Konselor dibebaskan untuk menggunakan lebih dari satu teori (pendekatan eklektik). Hal ini didasarkan anggapan bahwa klien dapat mengalami perubahan melalui berbagai macam caraseperti: belajar dari pengalaman sendiri, orang lain, menonton film, berpikir dan meditasi.

Menurut Namora (2011:182) teknik rasional emotive yang paling utama adalah mengajar secara aktif-direktif. Lebih dari itu, rational emotive juga menekankan proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif

Lebih lanjut Namora (2011:182) menyebutkan beberapa teknik rasional emotif lainnya antara lain : (a) sosiodrama, yaitu sandiwara singkat yang menjelaskan masalah-masalah di kehidupan sosial (b) Pencontohan (*modeling*) (c) teknik reinforcement (d) relaxation (e) self kontrol (f) diskusi (g) simulasi dan (h) bibliografi.

Menurut Gantina, dkk. (2011:220) teknik konseling dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT) dapat dikategorikan menjadi tiga

kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imagery dan teknik behavioral atau tingkah laku.

Lebih lanjut lagi Gantina, dkk (2011:220) menjabarkan teknik masing-masing tiga kelompok tersebut sebagai berikut:

- a. Teknik Kognitif
  - Dispute kognitif (Cognitive disputation)
  - Analisis rasional (rational analysis)
  - Dispute standard ganda (double standard dispute)
  - Skala katastrofi (catastrophe scale)
  - Devill's advocate atau rational role reversal
- b. Teknik Imagery
  - Dispute imajinasi (Imaginal dispute)
  - Kartu kontrol emosional (the emotional kontrol card)
  - Proyeksi waktu (Time projection)
  - Teknik melebih-lebihkan (The "blow-up technique)
- c. Teknik Behavioral
  - Dispute tingkah laku (behavioral disputation)
  - Bermain peran (role playing)
  - Peran rasional terbalik (rational role reversal)
  - Pengalaman langsung (exposure)
  - Menyerang rasa malu (shame attacking)
  - Pekerjaan Rumah (homework assignments)

## **1.6 Tahap-tahap Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy**

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi permasalahannya.

Menurut Gantina, dkk (2011:215) dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

### Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional.

### Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

### Tahap 3

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Dari uraian diatas konseli ditekankan untuk memahami perasaan, pemikiran dan irasional dan melalui beberapa tahapan yaitu 3 tahapan.

## **2. Pengendalian Diri**

### **2.1 Pengertian Pengendalian Diri**

Pengendalian diri (*self control*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seseorang dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain individu dengan pengendalian diri yang baik tidak akan bersikap gegabah sehingga dapat merugikan diri sendiri itu didasarkan pada kecerdasan emosional yang baik.

Menurut Goleman (2000) secara garis besar membagi dua kecerdasan emosional yaitu kompetensi personal yang meliputi pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi dan kompetensi sosial yang terdiri dari empati dan keterampilan sosial.

Menurut (Praptiningsih, 2009). Proses belajar mengajar dalam berbagai aspek sangat terkait dengan kecerdasan emosional mahasiswanya karena mampu melatih kemampuan mahasiswa, terutama pengendalian diri, karena mahasiswa akan mampu untuk mengelola perasaannya, kesanggupan untuk tegar dalam menghadapi frustrasi dan kegagalan, kesanggupan menunda kepuasan sesaat. Pengendalian diri ini harus dimiliki oleh mahasiswa agar ia mampu menyeimbangkan semangat, ambisi, dan kemampuan keras mereka dengan kendali diri, sehingga mampu memadukan kebutuhan pribadi dalam meraih prestasi.

Menurut Galih (2013) menjelaskan bahwa pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui perkembangan kognitifnya untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti apa yang dikehendaki.

Kendali diri atau pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan emosi yang dimilikinya secara baik, tepat dan benar.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa pengendalian diri adalah keputusan individu melalui kognitifnya untuk meningkatkan hasil dan tujuan yang telah dikehendaki.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa kearah konsekuensi positif.

Menurut Nur dan Rini (2016:22) mendefenisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses membentuk dirinya sendiri.

Lebih lanjut Nur dan Rini (2016:22) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa kontrol diri/pengendalian diri proses untuk membentuk dirinya sendiri yang berhubungan dengan situasi tertentu

## **2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengendalian Diri**

Menurut Nur dan Rini (2016:32) Sebagaimana faktor psikologis lainnya, pengendalian diri di pengaruhi oleh beberapa factor. Secara garis besarnya faktor-

faktor yang memengaruhi pengendalian diri ini terjadi dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga.

Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengendalikan diri seseorang.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa faktor - faktor yang mempengaruhi pengendalian diri adalah terbagi menjadi 2, faktor internal dan faktor eksternal.

### **2.3 Jenis Pengendalian Diri**

Menurut Nur dan Rini (2016:29) Menyebutkan pengendalian diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol prilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control). Lebih lanjut Nur dan Rini Menjabarkan masing-masing jenis pengendalian diri sebagai berikut:

1. Kontrol Prilaku (behavior control)

Kontrol prilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated

administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiabilily).

## 2. Kontrol Kognitif (Cognitive control)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi sikologis atau mengurangi tekanan.

## 3. Mengontrol Keputusan (Decesional control)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasi atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yagn diyakini atau disetujuinya.

Dari uraian diatas dapat bahwa jenis pengendalian diri adalah terbagi menjadi 3 yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitiv, dan mengontrol keputusan.

### **2.4 Aspek Pengendalian Diri**

Lebih lanjut menurut Ghufron Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

1. kemampuan mengontrol prilaku.
2. kemampuan mengontrol stimulus.
3. kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
4. kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
5. kemampuan mengambil keputusan.

Dari uraian diatas bahwa aspek pengendalian diri terbagi menjadi 5, mengontrol prilaku, mengontrol stimulus, mengantisipasi peristiwa, dan mengambil keputusan.

### **3. Konseling Individual**

#### **3.1 Pengertian Konseling Individual**

Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara konselor dan seorang klien.

Menurut Dewa Ketut dan Kusmawati (2008:62) Konseling Individual “ialah pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasa permasalahan pribadi yang dideritanya”.

Dari uraian diatas konseling individual adalah pemberian layanan secara tata muka yang dilakukan antara konselor dengan konseli dalam rangka mengentaskan permasalahannya.

Lebih lanjut Dewa Ketut dan Kusmawati (2008:62) pelayanan konseling memungkinkan siswa (konseli) mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasa permasalahannya.

Menurut Prayitno (2012:105) Konseling individu adalah “layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Menurut Tohirin (2013:157) Konseling Individual adalah “layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien”.

Menurut Dina, (2012) Bahwa “Konseling individual merupakan bentuk layanan yang utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah Klien”.

Dari uraian diatas konseling individual adalah layanan konseling yang diselenggarakan dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

### **3.2 Fungsi Konseling Individual**

Pelayanan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatannya untuk semua klien.

Menurut Abu Bakar M.Luddin (2011:146) Fungsi – fungsi konseling individual sebagai berikut Fungsi Pemahaman, Pencegahan, Pengentasan, Pemeliharaan Pengembangan dan Advokasi.

Lebih lanjut Abu Bakar M.Luddin (2001:146) menguraikan masing-masing fungsi konseling individual sebagai berikut:

- 1) Fungsi Pemahaman, yaitu pelayanan konseling dimanfaatkan untuk memahami diri klien, permasalahan dan lingkungannya.
- 2) Fungsi Pencegahan, yaitu pelayanan konseling dimanfaatkan untuk menghindari individu-individu dari permasalahan-permasalahan yang mungkin akan menimpahnya.
- 3) Fungsi pengentasan, yaitu pelayanan konseling dimanfaatkan untuk membantu individu terlepas dari permasalahan yang dihadapinya.

- 4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan, yaitu pelayanan konseling dimanfaatkan untuk memelihara dan mengembangka segala yang baik yang ada pada diri individu, baik berupa potensi sebagai bawaan ataupun hasil perkembangan yang akan diperoleh dari bawaan ataupun hasil perkembangan yang akan diperoleh dari belajar.
- 5) Fungsi Advokasi, yaitu pelayanan konseling dimanfaatkan untuk memberikan perlindungan pada individu dan tindakan yang tidak adil yang dikenakan pada mereka, terutama perlindungan terhadap hak pendidikan anak.

### **3.3 Tujuan Konseling Individual**

Adapun Menurut Prayitno (2012:108) “Tujuan Konseling Individual terbagi menjadi 2 bagian yaitu Tujuan Umum dan Tujuan Khusus”.

Lebih lanjut Prayitno (2012:108) Menguraikan Tujuan Umum dan Khusus Konseling Individual sebagai berikut:

- a. Tujuan umum konseling individual ialah Terentasnya masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai (a) sesuatu yang tidak disukai adanya, (b) suatu yang diinginkan dihilangkan atau, dan (c) sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah klien melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud; atau, meniadaka keberadaan sesuatu yang dimaksud; dan/atau mengurangi intensitas hambatan dan/atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individual beban klien

,diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, potensi klien dikembangkan, tujuan umum layanan konseling individual adalah pengentasan masalah klien, dan dengan demikian, fungsi pengentasan sangat domain dalam layanan ini.

- b. Tujuan Khusus konseling individual ialah dalam rangka tujuan umum itu, tujuan layanan konseling individual dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh diembannya. Pertama, melalui layanan konseling individual klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komperhensif , serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman), kedua pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien itu (fungsi pengentasan). Pemahaman dan pengentasan masalah merupakan fokus yang sangat khas, konkrit dan langsung ditangani dalam layanan konseling individual.

Dalam Pelaksanaan konseling individual ada sembilan azas yang perlu di aplikasikan: Azas kerahasiaan, azas kesukarelaan, azas keterbukaan, azas kemandirian, azas kegiatan, azas kedinamisan, azas keterpaduan, azas kenormatifan, azas ahli tangan kasus.

Selanjutnya menurut Achmad Juntika Nurihsan (2011:11) Tujuan Konseling Individual ialah “Memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku”.

### 3.4 Teknik Konseling Individual

Menurut Abu Bakar M.luddin (2012:42) ada beberapa teknik dasar yang biasanya diunakan dalam konseling individual, yaitu: perilaku attending, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan utama, bertanya untuk membuka percakapan, bertanya tertutup, dorongan minimal, interpretasi, mengarahkan, menyimpulkan sementara, memimpin, fokus, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberi nasihat, pemberian informasi, merencanakan, dan menyimpulkan.

Lebih lanjut Abu Bakar M.Luddin (2012:42) menguraikan masing-masing teknik layanan konseling individual sebagai berikut:

- a. Prilaku Attending (perhatian/menghampiri konseli adalah keterampilan teknik yang digunakan konselor untuk memusatkan perhatian kepada klien agar klien merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga klien bebas mengekspresikan/mengungkapkan tentang apa saja yang ada dalam pikiran, perasaan ataupun tingkah lakunya.
- b. Empati merupakan kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien dan bukan untuk tentang klien.
- c. Refleksi adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan kembali kepada klien tentang perasaan, pikiran dan pengalaman klien.
- d. Eksplorasi adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan pengalaman dan pikiran klien.
- e. Menangkap pesan utama (*paraphrasing*), paraphrase merupakan suatu metode untuk menyatakan kembali pesan klien dengan kata-kata yang lebih pendek dan benar.

- f. Bertanya untuk membuka percakapan (*open Question*) kebanyakan calon konselor sulit untuk membuka percakapan dengan klien.
- g. Bertanya tertutup (*Closed Question*), yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dimulai dengan kata-kata apakah, adakah, dan harus dijawab klien dengan ya atau tidak atau dengan kata-kata singkat.
- h. Dorongan minimal (*Minimal Encouragement*) adalah suatu dorongan langsung yang terhubung dengan isyarat, anggukan, sepetah kata atau suara tertentu, gerakan anggota badan atau pengulangan kunci yang menunjukkan bahwa konselor mempunyai perhatian dan ikut serta dalam pembicaraan klien.
- i. Interpretasi, upaya konselor untuk mengulas pemikiran, perasaan dan perilaku/pengalaman klien dengan merujuk pada teori-teori, sifat-sifat subjektif konselor tidak termasuk kedalam interpretasi.
- j. Mengarahkan (*Directing*), untuk mengajak klien berpartisipasi secara penuh didalam proses konseling, perlu ada ajakan dan maksud tersebut adalah mengarahkan.
- k. Menyimpulkan sementara (*Sumarrizing*), supaya pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan makin jelas, maka setiap periode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan.
- l. Memimpin (*Leading*), agar pembicaraan dalam wawancara konseling tidak melantur atau menyimpang, seorang konselor harus mampu memimpin arah pembicaraan sehingga nantinya mencapai tujuan.

- m. Fokus, seseorang seorang konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan.
- n. Konfrontasi adalah suatu teknik yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi (perbedaan).
- o. Menjernihkan (*Clarifying*) dan memberikan penafsiran, menjernihkan adalah suatu keterampilan untuk, menjernihkan ucapan-ucapan klien yang semar-semar.
- p. Memudahkan (*Facilitating*) adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.
- q. Diam, diam amat penting dengan cara attending .
- r. Mengambil inisiatif, perlu dilakukan konselor manakala klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam dan kurang partisipatif.
- s. Memberi nasihat, Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya karena pemberian nasihat bukanlah fungsi konseling yang tepat dan memadai.
- t. Pemberian informasi, banyak kesempatan yang baik digunakan untuk memberikan informasi yang diperlukan oleh klien.
- u. Merencanakan, menjelang akhir sesi konseling seseorang konselor harus dapat membantu klien untuk dapat membuat rencana berupa suatu program untuk action.

- v. Menyimpulkan adalah proses menyatukan semua yang telah dikomunikasikan selama pertemuan konseling.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2011:107) Teknik Konseling secara umum yang dikenal dengan: Tiga pendekatan Tradisional dalam konseling (*The Three Traditional Approaches*), Yaitu: Pendekatan (teknik langsung), tidak langsung dan eklektik (*directive, non-directive and eclectic*).

Lebih lanjut Singgih D. Gunarsa (2011:107) menguraikan masing-masing teknik layanan konseling individual sebagai berikut:

- a. Pendekatan Langsung (*Directive Approach*) juga disebut sebagai pendekatan terpusat pada konselor untuk menunjukkan bahwa dalam interaksi ini, konselor lebih banyak berperan untuk menentukan sesuatu.
- b. Pendekatan tidak Langsung (*Non Directive Approach*) menitikberatkan penerimaan pada klien, pembentukan suasana positif yang netral, percaya kepada kebijaksanaan klien, sikap membolehkan dan mempergunakan penjelasan – penjelasandari dunia klien sebagai teknik utama.
- c. Pendekatan Eklektik secara terminology dalam konseling dan psikoterapi yang memilih teori yang lebih baik atau berguna dari macam – macam teori, metode dan pengalaman-pengalaman praktik, untuk dipergunakan bersama – samadalam menghadapi klien. Tidak hanya meliputi dua pendekatan yang sering dipakai dalam konseling, yakni pendekatan langsung dan tidak langsung.

## **B. Kerangka Konseptual**

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan suatu penanganan masalah – masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku.

Dari teori yang telah dikemukakan terlebih dahulu dalam kerangka teoritis, maka kerangka konseptual ini lebih terfokus terhadap masalah yang akan diuraikan yaitu tentang konseling pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk meningkatkan pengendalian diri.

Konseling pendekatan rational emotive behaviour therapy sendiri kalau dilihat dari bentuk konseling adalah layanan yang mungkin belum biasa dilakukan seorang guru Bimbingan Konseling terhadap siswa/Klien. Di mana untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa yang sifatnya ialah untuk membantu siswa di dalam mengontrol pikiran, tindakan atau perilakunya, dapat mengambil keputusan dengan baik sebelum bertindak, serta berfikir kembali apakah tindakan yang dilakukan sesuai atau tidak dengan norma – norma yang baik dan bermanfaat atau tidak dengan waktu yang sudah kita luangkan.

Sedangkan tujuan konseling rational emotive behaviour therapy (REBT) adalah mengatakan bahwa tujuan dari terapi rasional emotive adalah untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

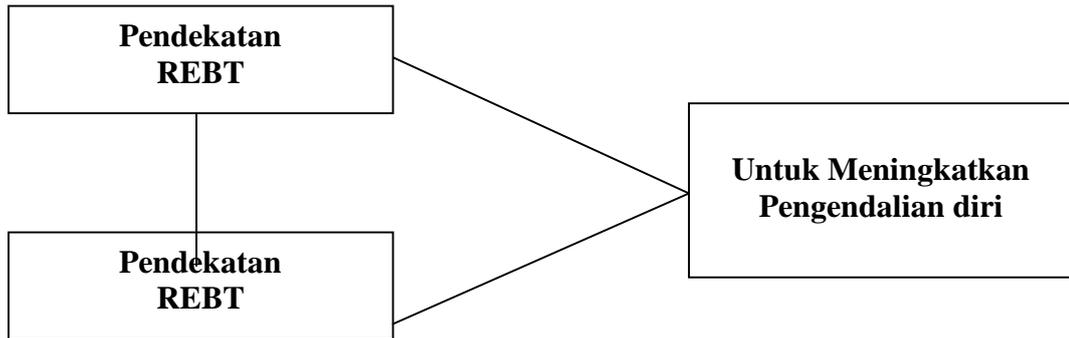
Pengendalian diri ini dimiliki setiap orang ada yang mampu dalam mengendalikannya dan ada yang tidak mampu. Faktor positif dan faktor negatif pun akan bisa terjadi.

Fenomena yang terjadi pada seseorang yang tidak bisa dalam mengendalikan dirinya ini adalah mempertahankan harga dirinya. Salah satu contoh kasus yang terjadi pada SMA Laksamana Martadinata adalah siswa yang mengejek, merendahkan temannya yang lain, sehingga temannya yang lain merasa tidak terima karena diejek dan direndahkan yang membuat siswa tersebut pun merasa marah sehingga dia tidak bisa mengendalikan dirinya secara baik. Lalu perkelahian sesama teman pun tidak terelakkan.

Maka dari itu dengan penerapan konseling pendekatan rational emotive behaviour ini diharapkan siswa dapat mengerti dan menerapkan tentang pengendalian diri yang baik untuk menjalani kehidupannya sehari-hari agar siswa memiliki pribadi yang baik untuk diterapkan dan tidak salah dalam mengekspresikannya.

Gambar 2.1

**Bagan Kerangka Konseptual**



### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

###### 1. Lokasi Penelitian

Yang beralamatkan di Jl. Pertempuran No.125 Pulo Brayon Kecamatan Medan Barat Kota Medan Sumatera Utara yang dijadikan tempat peneliti adalah SMA Laksamana Martadinata Medan Sumatera Utara.

Sesuai dengan judul penelitian yang penulis tetapkan maka lokasi penelitian ini menjadi tempat yang tepat sebagai penelitian kualitatif.

###### 2. Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilakukan pada Tahun Pembelajaran 2016/2017. Pada bulan Februari 2016 sampai April 2017 yaitu dengan jadwal penelitian sebagai berikut:

**Tabel 3.1**

**Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian**

No	Jenis Kegiatan	Bulan/Minggu															
		Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Seminar Proposal			■													
2.	Perbaikan Proposal				■												
3.	Permohonan Surat Izin Penelitian					■											
4.	Pengumpulan Data						■	■	■								
5.	Pengolahan Data									■							
6.	Penulisan Hasil Penelitian										■						
7.	Bimbingan Penulisan Skripsi											■	■	■			
8.	Acc Skripsi															■	

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Dalam sebuah penelitian penentuan populasi sebagai subjek penelitian merupakan hal yang penting. Menurut Arikunto (2010:131), populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diteliti yang dijadikan sumber data dalam suatu penelitian.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis dapat mengetahui bahwa populasi adalah seluruh kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan T.P 2016/2017 yang terdiri dari 9 kelas yang berjumlah 303. Adapun yang menjadi populasi penelitian terdiri dari Sembilan kelas sebanyak 303 Orang

**Tabel 3.2**  
**Populasi Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Populasi</b>
<b>XI IPA 1</b>	<b>58</b>
<b>XI IPA 2</b>	<b>52</b>
<b>XI IPA 3</b>	<b>48</b>
<b>XI IPA 4</b>	<b>51</b>
<b>XI IPA 5</b>	<b>50</b>
<b>XI IPS 1</b>	<b>49</b>
<b>XI IPS 2</b>	<b>50</b>
<b>XI IPS 3</b>	<b>49</b>
<b>XI IPS 4</b>	<b>50</b>
<b>Jumlah</b>	<b>457</b>

### **2. Sampel**

Jika hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.

Menurut Arikunto (2006:131), sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk sumber data dari sebuah penelitian.

Menurut Arikunto (2006:132) teknik purposive sampling adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah, atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu.

Karena besarnya populasi yang ada dengan keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi yang ada. Oleh karena itu dengan jumlah populasi yang terdiri dari Sembilan kelas dengan jumlah 459 orang. Maka sampel yang digunakan hanya 3 kelas yang berjumlah 149 sebanyak 6 siswa yang diambil dengan sampel bertujuan (purposive sampling) seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Sampel Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Populasi</b>	<b>Jumlah Sampel</b>
<b>XI IPA 5</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
<b>XI IPS 3</b>	<b>49</b>	<b>2</b>
<b>XI IPS 4</b>	<b>50</b>	<b>2</b>
<b>Total</b>	<b>149</b>	<b>6 Orang</b>

### **C. Variabel Penelitian**

Didalam penelitian ini variabel penelitiannya yaitu Rational Emotive Behaviour Terapy (REBT) Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan T.P. 2016/2017.

#### **D. Defenisi Operasional Variabel**

Defenisi Operasional Variabel dalam penelitian ini adalah:

##### **1. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)**

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) pandangan terhadap konsep manusia sebagai berikut : a. manusia mengkondisikan diri sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya, b. Kecenderungan biologisnya sama halnya dengan kecenderungan kultural untuk berpikir salah dan tidak adanya gunanya berakibat mengecewakan diri sendiri.

##### **2. Pengendalian Diri**

Pengendalian diri menunjuk pada suatu sikap sosial dan pribadi pada sekelompok atau individu yang dicirikan keyakinan akan pentingnya usaha dalam mencapai hidup secara sempurna dan berkemajuan. Dalam hidup terdapat banyak kemelut dan masalah. Untuk bertahan hidup, seseorang harus dapat dapat menghadapi setiap masalah dan mencari jalan untuk keluar dari masalah tersebut.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data yang akurat dalam penelitian ini, digunakan alat atau instrument dalam penelitian ini yaitu berupa Observasi, Wawancara.

##### **1. Observasi**

Dalam penelitian ini metode pengamatan yang dilakukan oleh penelitian adalah metode observasi langsung dilapangan. Observasi langsung dilapangan memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dilihat serta dihayati subjek.

Menurut Susilo dan Gudnanto (2013:47) mengemukakan bahwa observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.

Observasi yang dilakukan adalah kepada objek yang bersangkutan, seperti perilaku siswa tersebut didalam kelas, diluar kelas, pada saat istirahat dan saat bersama teman-temannya.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi partisipan, mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti.

Adapun pedoman observasi yang dilakukan, sebagaimana yang tertera pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.4**  
**Pedoman Observasi Untuk Siswa**

No	Gejala Yang Akan Diteliti		
	Aspek-Aspek	Indikator	Hasil
1.	Pengendalian diri - Pengendalian Prilaku - Pengendalian Kognitif - Mengontrol keputusan	- Siswa mampu mengontrol prilaku - Siswa mampu mengontrol stimulus - Mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian - siswa mampu menafsirkan peristiwa atau kejadian - Siswa dapat mengontrol prilakunya ketika sedang bercanda dengan teman yang lain - Siswa mampu berfikir terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan .	Hasil dari ketiga aspek tersebut adalah siswa mampu mengendalikan diri dan mampu mengembangkan kecerdasan emosional yang baik. Baik dalam hal penilaian, informasi, maupun dalam mengambil keputusan dalam hal bertindak.

## **2. Wawancara**

Wawancara atau kuesioner lisan adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data variabel latar belakang siswa, orang tua, pendidikan, perhatian, sikap terhadap sesuatu.

Wawancara atau interview mempunyai kesamaan dengan kuesioner dalam keduanya sebagai teknik pemahaman individu yang menggunakan daftar pertanyaan.

Menurut Susilo dan Gudnanto (2013:124) “wawancara adalah teknik untuk memahami individu (siswa) secara lisan, dengan mengadakan kontak langsung pada sumber data.

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipilih adalah petunjuk umum wawancara orientasi mendalam. Alasan penggunaan model ini, untuk mencari dan mengungkapkan data sedalam-dalamnya dan sebanya-banyaknya, tentang rumusan yang ingin digali dalam penelitian. Wawancara ini akan dilaksanakan kepada Wali kelas, Guru Bimbingan dan Konseling dan Kepada Siswa.

**Tabel 3.5**  
**Pedoman Wawancara Dengan Wali Kelas**

No	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Menurut Laporan ibu, apakah ada siswa yang kurang mampu dalam mengendalikan diri/ bersikap semena-mena dengan temannya, dan lain sebagainya?	
2.	Bagaimana ibu melihat peranan guru bimbingan dan konseling di sekolah ini, dalam meningkatkan pengendalian diri siswa?	
3	Apa yang akan ibu lakukan selaku wali kelas dalam membantu untuk meningkatkan pengendalian diri siswa kelas XI ?	
4	Upaya apa yang akan ibu lakukan jika benar ada siswa yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya?	

**Tabel 3.6**  
**Pedoman Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah Bapak berasal dari jurusan bimbingan dan konseling?	
2	Berdasarkan catatan yang Bapak miliki, masalah apa saja yang sering ditemukan di kelas XI selama bapak menjadi guru bimbingan dan konseling di sekolah ini?	
3	Menurut bapak factor apa saja kah yang menyebabkan siswa mengalami masalah tersebut, salah satunya tentang pengendalian diri?	
4	Bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMA Laksamana Martadinata Medan?	
5	Usaha apakah yang akan bapak lakukan untuk memabantu siswa dalam meningkatkan pengendalian dirinya?	
7	Apa saja tugas bapak sebagai guru bimbingan konseling di sekolah SMA Laksamana Martadinata Medan?	
8	Apakah bapak pernah memberikan layanan konseling individual di SMA Laksamana Martadinata Medan?	
9	Apakah ada siswa yang mengalami masalah yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya?	
10	Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individual yang bapak lakukan untuk membantu dalam meningkatkan pengendalian diri siswa Kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan?	
11	Adakah perubahan yang terjadi setelah melakukan konseling individual di SMA Lasmana Martadinata Medan ?	

**Tabel 3.7**  
**Pedoman Wawancara Dengan Siswa**

No	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1	Apakah jauh jarak antara rumah dengan sekolah kamu?	
2	Tahukkan kamu apa itu pengendalian diri?	
3	Apa yang kamu rasakan saat kamu tidak bisa mengendalikan dirimu?	
4	Sesering apakah kamu tidak bisa mengendalikan dirimu?	
5	Apa yang membuatmu tidak bisa mengendalikan dirimu?	
6	Apakah kamu sering tidak bisa mengontrol dirimu dengan baik?	
7	Sejak kapan kamu mulai tidak bisa mengontrol dirimu dengan baik?	
8	Perilaku seperti apa yang kamu lakukan ketika kamu tidak bisa mengendalikan dirimu?	
9	Hal apa yang membuat tidak bisa mengendalikan dirimu?	
10	Tahukah kamu dampak apabila tidak bisa mengendalikan dirimu?	
11	Apakah dengan tidak bisanya mengendalikan diri itu hal yang wajar bagi kamu?	
12	Adakah perasaan terganggu bila kamu tidak bisa mengendalikan dirimu?	
13	Menurut kamu mengendalikan diri yang baik itu seperti apa?	
14	Tahukah kamu pengertian dari Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy?	
15	Menurut kamu , perlukah Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy ini diberikan?	
16	Apakah kamu selama ini sudah pernah mendapatkan Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy?	
17	Bentuk Therapy seperti apakah yang kamu dapatkan?	
18	Menurut kamu, apakah ada perubahan positif yang didapatkan dari Therapy tersebut?	

19	Apakah dengan adanya penerapan Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy ini, kamu masih tidak ingin mengendalikan dirimu dengan baik?	
----	--	--

## **F. langkah-langkah Penelitian**

Dalam melakukan kegiatan penelitian ini, dibutuhkan langkah-langkah dalam menjalankan kegiatan penelitian. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini, yaitu:

### **1. Melakukan Observasi**

Untuk mendapatkan sumber data yang akurat dalam penelitian, dilakukan observasi lapangan terlebih dahulu. Peneliti dapat mengobservasi sekolah, guru bimbingan konseling dan juga siswa kelas XI di SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

### **2. Pemberian Konseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy**

Peneliti dapat memberikan berbagai layanan dengan menggunakan Konseling Individual. Melalui konseling individual ini, dapat diketahui sejauh mana perkembangan atau perubahan perilaku dalam meningkatkan pengendalian diri siswa.

### **3. Melakukan Wawancara**

Wawancara dapat membantu peneliti untuk mendapatkan data dan jawaban penelitian, yang mana dalam penelitian ini akan melihat penerapan konseling rational emotive behaviour therapy untuk meningkatkan pengendalian diri siswa kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

#### **4. Menyimpulkan Hasil**

Melalui observasi dan wawancara dan juga pemberian konseling rational emotive behaviour therapy yang telah dilakukan, diharapkan siswa dapat mengetahui dan memahami bahwa pengendalian diri merupakan hal yang baik untuk diterapkan. Dan dengan adanya Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy ini dapat mengentaskan permasalahan siswa dalam mengendalikan dirinya.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian dalam penelitian kualitatif. Analisis data yang telah dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari kata-kata yang telah terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk memberikan arti dari data-data yang telah dikumpulkan.

Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi, analisis berdasar pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka. Penelitian kualitatif data yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar peneliti.

Berdasarkan uraian diatas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Mereduksi Data**

Data yang terdapat dalam penelitian ini akan direduksi, agar tidak bertumpuk-tumpuk guna untuk memudahkan pengelompokan data serta

memudahkan dalam menyimpulkannya.

Mereduksi data artinya sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan yang tertulis dari lapangan. Mereduksi data berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung.

## **2. Penyajian Data**

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, flow chart dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian, untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan kesimpulan.

## **3. Mengambil Keputusan**

Muara dari kesimpulan analisis data kualitatif terletak pada penulisan atau penuturan tentang apa saja yang dihasilkan. Dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komperhensif dan mendalam.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Jawaban**

##### **1. Gambaran Profil Sekolah**

###### **1.1 Profil Sekolah**

Menyadari bahwa pendidikan adalah sesuatu hal yang sangat penting bagi anak - anak bangsa, sehingga mendorong dan memotivasi untuk segera menyediakan fasilitas pendidikan yang dapat memajukan kehidupan anak-anak bangsa terutama yang ekonominya di katagorikan lemah dengan fasilitas yang cukup memadai. Atas kesadaran tersebut maka pada tanggal 05 Januari 1970 didirikan sebuah Yayasan yang bergerak di dunia pendidikan dengan nama “Yayasan Pendidikan Tunas Bahari” yang kemudian pada tahun 1983 berganti nama dengan “Yayasan Perguruan Laksamana Martadinata” yang beralamat di Jalan Pertempuran No. 125 Kelurahan Pulo Brayan Kota Kecamatan Medan Barat Kota Medan.

Berdasarkan akta notaris Marah Sutan Nasution Nomor 27 Tanggal 05 Januari 1970, Yayasan Pendidikan Tunas Bahari resmi didirikan. Dan di dampingi sebagai saksi sekaligus kuasa lisan yaitu Amansyah Sinaga BA, Syahran, Raniah Sani, Muzadalinar

Asal usul berdirinya Yayasan Pendidikan Tunas Bahari yang sekarang telah berubah nama menjadi Yayasan Perguruan Laksamana Martadinata Medan berawal dari sebuah keinginan untuk mencerdaskan anak bangsa dengan mendirikan yayasan pendidikan yang murah agar keluarga miskin yang

ekonominya lemah tetap dapat mengancam dan duduk di bangku pendidikan. Yayasan Pendidikan Tunas Bahari di bangun oleh Bapak Alm. Drs. H. Aman Syah Sinaga dan sekaligus menjabat sekaligus kepala sekolah pertama mulai dari tahun 1970 – 1990. Yayasan Pendidikan Tunas Bahari berganti nama menjadi Yayasan Perguruan Laksamana Martadinata pada tahun 1980. Yayasan ini di bangun secara bertahap yaitu dimulai dengan tingkatan pendidikan sekolah dasar ( SD ) pada tahun 1970. Kemudian pada tahun 1972 di bangun tingkatan Taman Kanak-kanak ( TK ). Pada tahun 1983 yayasan ini mulai berkembang dan menambahkan lagi satu tingkatan jenjang pendidikan yaitu sekolah menengah atas ( SMA ). Semakin berkembang dan majunya pendidikan maka pada tahun 1985 yayasan ini pun menambah satu jenjang pendidikan lagi yaitu sekolah menengah kejuruan ( SMK ).

Bapak Drs. Aman Syah Sinaga adalah pemilik dan sekaligus menjabat sebagai kepala sekolah pertama dari TK, SD, SMP, SMA, SMK pada tahun 1970-1990. Namun pada tahun 1990 Bapak Drs. Aman Syah Sinaga meninggal dunia dan struktur kepala sekolah pun berubah. Pergantian itu pun mulai dilakukan pada tahun 1990. Untuk jenjang pendidikan TK jabatan kepala sekolah di gantikan oleh Ibu Riamsyah pada tahun 1990 – sekarang. Untuk jenjang pendidikan SD jabatan kepala sekolah di gantikan oleh Ibu Tiamsa Saragi, M.Pd pada tahun 1990 – sekarang. Untuk jenjang SMP jabatan kepala sekolah di gantikan oleh Ibu Dra. Hj. Surita, M.Pd pada tahun 1990 – sekarang. Untuk jenjang pendidikan SMA dan SMK mengalami rotasi pergantian setiap tahunnya. Pada tahun 1990 – 1991 jabatan kepala sekolah SMA dan SMK di gantikan oleh Bapak

Dra. Armaintah Sinaga. Kemudian pada tahun 1991 – 1995 di gantikan lagi oleh Bapak Chairul Syam. Dan di gantikan lagi oleh Bapak Ir. Rabukit Damanik dari tahun 1995 – 2011. Setelah masa jabatan Bapak Ir. Rabukit Damanik berakhir, ditahun 2011 kepala sekolah di gantikan oleh Ibu Syawalina Fitri S, M.Pd, kemudian di tahun yang sama kepala sekolah digantikan lagi oleh Dr. Ir. H. Suditama, MT yang sampai sekarang masih menjabat sebagai kepala sekolah. Pada tahun 2011- 2012 Bapak Ir. Rabukit Damanik menjabat sebagai kepala sekolah SMK setelah menyelesaikan tugasnya di tahun 2011 sebagai kepala sekolah SMA. Pada tahun 2012 – sekarang Ibu Ir. Syawalina Fitri S, M.Pd resmi menjabat sebagai kepala Sekolah SMK.

Agar dapat memberikan pelayanan yang lebih baik di bidang pendidikan maka pada tanggal 05 Januari 1970 diresmikan Yayasan Pendidikan Tunas Bahari yang sekarang berubah nama menjadi Yayasan Perguruan Laksamana Martadinata sebagai salah satu sekolah di Sumatera Utara yang siap memberikan pelayanan pendidikan dengan tenaga pendidik yang berkualitas, lulusan sarjana S1 dan S2 dan penyediaan fasilitas pendidikan yang lengkap serta sarana pendidikan. Antara lain, fasilitas ruang lap IPA, fasilitas ruang komputer, fasilitas ruang lab bahasa, fasilitas ruang lab multimedia, fasilitas lapangan voli, fasilitas lapangan basket, ruang kelas yang bersih dan nyaman serta lingkungan sekolah yang asri.

## **1.2 Visi dan Misi Sekolah**

### **Visi SMA Laksamana Martadinata**

“Unggul dalam prestasi bidang iptek, olahraga, seni dan budaya, ramah dalam pelayanan berbudi luhur dan berwawasan lingkungan.”

### **Misi SMA Laksamana Martadinata**

- a. Meningkatkan mutu sumber daya manusia (SDM).
- b. Meningkatkan mutu kegiatan belajar mengajar.
- c. Meningkatkan sarana dan prasarana.
- d. Meningkatkan hubungan kerja sama dengan masyarakat, komite sekolah dan DU/DI.
- e. Menyiapkan tenaga kerja sesuai dengan bidangnya agar dapat menghadapi era globalisasi.
- f. Memberikan kenyamanan dalam pelayanan disegala bidang.
- g. Membudayakan prinsip saling menghormati antar umat beragama dalam kehidupan sehari-hari.
- h. Menumbuhkan semangat peduli lingkungan hidup bagi semua warga sekolah, sehingga terwujud lingkungan sekolah yang bersih, nyaman, rindang dan sejuk.

## **1.3 Struktur Program Bimbingan dan Konseling**

Adapun struktur program Bimbingan dan Konseling yang digunakan oleh SMA Laksamana Martadinata Medan dan guru Bimbingan Konseling yang dibuat sesuai dengan keadaan yang ada yang berkaitan dengan kebutuhan yang diarahkan dengan kebutuhan bagi kelanjutan jalannya Bimbingan dan Konseling.

Adapun gambar struktur program Bimbingan dan Konseling dapat dilihat di dalam lampiran.

#### **1.4 Keadaan Data Guru SMA Laksamana Martadinata Medan**

Guru merupakan contoh teladan bagi murid, guru juga harus bertanggung jawab dalam memberikan bimbingan dan bantuan kepada siswa/i dalam perkembangan jasmani dan rohani agar mencapai kedewasaan, guru juga melaksanakan kegiatan belajar mengajar kepada siswa agar mencapai tujuan pendidikan. SMA Laksamana Martadinata Medan memiliki guru sebanyak kurang lebih 58 orang yang terdiri dari 23 orang guru laki - laki dan 35 orang guru perempuan dan dapat dijelaskan melalui tabel berikut ini:

**Tabel 4.1**

**Data Guru SMA Laksamana Martadinata Medan**

<b>No</b>	<b>Data Guru</b>	<b>Banyak Guru</b>
1	Laki – Laki	23 Orang
2	Perempuan	35 Orang
<b>Jumlah Guru</b>		<b>55 Orang</b>

#### **1.5 Keadaan Guru Pembimbing SMA Laksamana Martadinata Medan**

Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Laksamana Martadinata Medan, sebanyak 3 orang yang mempunyai latar belakang pendidikan bimbingan dan konseling, dan 1 orang yang mempunyai sertifikasi Bimbingan dan Konseling, untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 4.2**  
**Nama Guru Pembimbing**

No	Nama Guru	Latar Belakang Pendidikan	Jabatan	Siswa Asuh	
				Kelas	Jumlah
1	IRWANSYAH SARAGIH, SE	Akutansi	Guru Bk / Kordinator BK	XI <sup>7</sup> -XI <sup>9</sup> X <sup>8</sup> -XI <sup>9</sup> XII <sup>8</sup> -XII <sup>9</sup>	341
2	ARINI Br TARIGAN, S.Pd	Bimbingan Konseling	Guru BK	X <sup>1</sup> -X <sup>7</sup>	348
3	MUHAMMAD GUNTUR NASUTION, S.Pd	Bimbingan dan Konseling	Guru BK	XII <sup>1</sup> -XII <sup>7</sup>	341
4	Drs. MAHMUD	Bimbingan dan Konseling / Psikologi	Guru BK	XI <sup>1</sup> -XI <sup>6</sup>	328

### 1.6 Keadaan Data Siswa SMA Laksamana Martadinata Medan

Siswa di sekolah SMA Laksamana Martadinata Medan, terdiri dari 9 lokal siswa kelas X, 9 lokal siswa kelas XI, dan 9 lokal siswa kelas XII. Dapat dijelaskan lebih jelas mengenai jumlah siswa SMA Laksamana Martadinata Medan seperti berikut ini.

**Tabel 4.3**  
**Tabel Data Siswa**

No	Kelas	Perempuan	Laki-Laki	Jumlah Siswa
1	X	304	156	460 Orang
2	XI	299	158	457 Orang
3	XII	296	145	441 Orang
<b>Total Jumlah Siswa</b>		<b>516</b>	<b>656</b>	<b>1.358 Orang</b>

### B. Hasil Deskripsi Data

Dalam penelitian yang dilakukan di SMA Laksamana Martadinata yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah beberapa siswa kelas XI SMA

Laksamana Martadinata Medan yang tampak mempunyai pikiran-pikiran irasional dan kurang memiliki pengendalian diri yang baik. Selanjutnya, penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah penerapan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* ini efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa. Untuk mengetahui jawaban atas pertanyaan penelitian ini, peneliti menggunakan cara wawancara terhadap sumber data dan pengamatan langsung dilapangan, antara pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian ini ada tiga hal yaitu penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* di sekolah, untuk meningkatkan pengendalian diri siswa kelas XI SMA Laksamana Martadinata Medan, penjelasan lebih lanjut mengenai hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

### **1. Pelaksanaan Konseling Individual dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy di SMA Laksamana Martadinata Medan**

Penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah penerapan tentang pandangan terhadap konsep manusia sebagai seseorang yang mempunyai pemikiran rasional terhadap orang lain, atau terapi untuk pengendalian diri.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti oleh guru bimbingan dan konseling ketika pelaksanaan layanan konseling individual itu sudah dilakukan dengan baiknya, ketika ada permasalahan yaitu siswa tersebut kurang mampu dalam mengendalikan dirinya, Bapak Irwansyah Saragih pun sudah menerapkan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*.

Hasil wawancara dengan Bapak Irwansyah Saragih selaku kordinator bimbingan dan konseling pada tanggal 6-7 Februari 2017, *tentang bagaimana pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan REBT yang dilakukan di sekolah dikatakan bahwa: untuk pelaksanaan konseling individual dengan teknik-teknik konseling individual itu sendiri guru bimbingan dan konseling belum dapat menerapkan sepenuhnya atau secara menyeluruh hanya mungkin beberapa saja, ini diakibatkan masalah yang dihadapi oleh siswa terlalu banyak sehingga memerlukan waktu yang lama.*

Hal ini didukung dengan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 30-31 Januari 2017, tentang tugas konselor melakukan kegiatan konseling individual seperti yang terlihat saat itu konselor memanggil siswa yang berhubungan dengan permasalahan siswa yaitu kurang mampu dalam mengendalikan diri, dan kurang mampu dalam mengendalikan emosionalnya.

Kekurang optimalan pelaksanaan konseling individual disebabkan siswa/i yang dikonseling karena pelanggaran tata tertib sekolah dan lain sebagainya. Seharusnya teknik konseling individual digunakan dapat mengungkapkan lagi secara mendalam faktor penyebab dari permasalahan mereka. Memberikan kesadaran bahwa tidak pantas dilakukan dan mengarahkan siswa untuk dapat mengatasi dan mencari solusi dalam menyelesaikan masalahnya. Waktu yang tidak mencukupi ini membuat konselor sebatas melakukan konseling individual hanya menyentuh sedikit teknik konseling individual ini dan tidak melakukannya secara optimal.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 6-7 Februari 2017 dengan Bapak Irwansyah Saragih. *Untuk pelaksanaan konseling individual kemungkinan besar dilakukan hanya kepada siswa yang melanggar tata tertib sekolah, dan berkelahi serta kemungkinan besar siswa yang melapor bila ada saling ejek mengejek antar teman, jarang sekali siswa di konseling dengan permasalahan siswa yang mempunyai pemikiran irasional.*

Dan umumnya pelaksanaan konseling individual berhubungan dengan dipanggil atau dikirim guru, laporan terhadap siswa, sehingga pelaksanaan konseling individual belum optimal.

## **2. Pengendalian Diri di SMA Laksamana Martadinata Medan**

Pengendalian diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seseorang dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan.

Melalui wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 6-7 Februari 2017 dengan Bapak Irwansyah Saragih selaku kordinator bimbingan dan konseling, *tentang pengendalian diri siswa menjelaskan bahwa ada beberapa siswa yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya, baik itu didalam kelas, maupun saat jam istirahat, sering mengejek ejek temannya dan bercanda suka berlebihan. Dalam proses pembelajaran mereka sering mengganggu teman-teman yang lain sampai halnya mereka sering dimarahin oleh guru.*

Dari hasil wawancara diatas terdapat ada 6 orang siswa yang kurang mampu dalam mengendalikan dirinya sehingga banyak laporan terhadap teman kepada guru bimbingan dan konseling.

Hal ini didukung beberapa kali peneliti melakukan observasi pada tanggal 2-4 Februari 2017 baik dalam jam istirahat maupun jam pelajaran dan konselor berupaya dalam meningkatkan pengendalian diri siswa dengan cara melakukan konseling individual.

Maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kurangnya mampu dalam pengendalian diri akan bertambah akibat temannya yang seperti itu konselor berupaya mengatasi hal ini agar siswanya dapat tercegah dalam prilaku yang kurang positif tersebut.

Melalui wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 6-7 Februari 2017 dengan Bapak Irwansyah Saragih *tentang penyebab siswa tersebut kurangnya mampu dalam mengendalikan diri disebabkan beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal*. Faktor internal di pacu dari usia, semakin tinggi usianya semakin pula ia berfikir lebih dewasa, dan faktor eksternal pula yang menyebabkan siswa tersebut dapat terpengaruhi walaupun usia mereka tinggi karena faktor ini sangat berpengaruh yaitu faktor lingkungan sekitar.

Hasil wawancara dengan siswa yang bernama Budiman Nikolas, pada tanggal 9 Februari 2017 *penyebab melakukan hal yang kurang baik itu karena ingin dibilang merasa hebat dan faktor bercanda*.

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama Aldi Nasution pada tanggal 9 Februari 2017 *penyebab kenapa tidak bisa mengendalikan dirinya karena ingin mencari sensasi dan bercanda dengan teman-teman.*

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama Alfido dan Rinaldi pada tanggal 10 Februari 2017 *penyebab melakukan sikap yang kurang baik dan kurang mampu dalam mengendalikan dirinya adalah karena merasa paling hebat.*

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama Suriyaji pada tanggal 10 Februari 2017 *penyebab melakukan tindakan yang konyol suka mengejek-ejek teman karena dia menganggap hanya bercanda dengan teman-teman.*

Hasil wawancara penulis dengan siswa yang bernama Ismail pada tanggal 11 Februari 2017 *penyebab siswa melakukan tindakan yang kurang baik dikarenakan merasa lebih hebat dari teman-temannya yang lain dan suka mengejek-ejek untuk hal tertawaan bagi teman-temannya yang lain.*

Dari uraian diatas penyebab siswa kurang mampu dalam mengendalikan dirinya adalah :

1. Bercanda
2. Merasa lebih hebat dari temannya yang ,lain
3. Karena ingin mencari sensasi
4. Membuat bahan tertawaan orang lain

Oleh karena itu secara umum kurangnya mampu siswa dalam pengendalian diri di SMA Laksamana Martadinata sangat kecil dari beberapa

siswa tersebut, maka kalau tidak dikonseling, harus segera diatasi oleh pihak sekolah.

### **3. Pembahasan Hasil Penelitian**

Layanan konseling individual adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang sering diterapkan konselor, kepada siswa itu sendiri yang datang ke ruang bimbingan dan konseling maupun konselor yang memanggil siswa terutama siswa yang mempunyai masalah walaupun tidak semua layanan konseling individual hanya mengangani masalah tapi bisa juga bagi siswa yang tidak bermasalah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Ibu Masrida Sosanti selaku wali kelas *tentang laporan yang didapat bahwa ada beberapa siswa yang kurang mampu dalam pengendalian dirinya, serta tentang peranan guru bimbingan dan konseling yang sudah sangat optimal dalam melaksanakan tugasnya.*

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 6-7 Februari 2017 Dengan Bapak Irwansyah Saragih selaku kordinator bimbingan dan konseling *bahwa guru bimbingan dan konseling akan melakukan konseling individual kepada beberapa siswa yang sudah mulai mencoba menampakan gejala-gejala prilaku yang kurang baik terhadap teman-temannya.* Didalam melakukan konseling individual, konselor terlebih dahulu melihat jadwal dan kesempatan dimana bisa memberikan layanan konseling individual kepada siswa itu, setelah dapat memberikan layanan pada siswanya maka konselor memulai layanan konseling individual. Pada langkah memulai konseling individual seperti biasa awalnya melakukan langkah

penerimaan, mengidentifikasi masalah apa yang terjadi pada siswa dan mengeksplorasi masalah itu, serta berusaha mengembangkan teknik-teknik konseling agar menampakkan pribadi benar-benar peduli, kemudian membuat kesimpulan dari hasil proses konseling.

Berdasarkan konseling individual yang peneliti lakukan dengan siswa yang bernama budi, aldi dan renaldi sebagai langkah awal konselor mengidentifikasi masalah tentang pengendalian diri yang memang mereka tidak bisa mengendalikannya dengan baik, langkah pertama saat memulai proses konseling individual menjalin pola hubungan yang baik dengan siswa serta menjelaskan bahwa dengan sikap kita yang baik, yang mampu mengontrol diri kita yang baik itu merupakan langkah awal kita dalam menjalin kedewasaan dan bila kita menyimpang dari pada hal itu, dapat merusak diri kita, dibenci dengan teman, dijauhi teman. Dan kedua diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan yang mengganjal di dirinya dan kemudian guru bimbingan dan konseling mengeksplorasi masalah ini. Menanyakan penyebab kenapa sering mengganggu teman-teman yang lain, karena kurangnya perhatian yang cukup dari keluarga dirumah. Terakhir dimana mengarahkan pemberian solusi, siswa ditanyai atas kesadaran dan apa solusi yang akan diambil dan dapat ditentukan solusi apa yang benar dan tepat untuk mulai meningkatkan pengendalian diri.

Berdasarkan konseling individual yang peneliti lakukan dengan siswa yang bernama Difo, Aji dan Ismail, sebagai langkah awal konselor mengidentifikasi masalah tentang pengendalian diri yang memang mereka tidak bisa mengendalikannya dengan baik, langkah pertama saat memulai proses

konseling individual menjalin pola hubungan yang baik dengan siswa serta menjelaskan bahwa dengan sikap kita yang baik, yang mampu mengontrol diri kita yang baik itu merupakan langkah awal kita dalam menjalin kedewasaan dan bila kita menyimpang dari pada hal itu, dapat merusak diri kita, dibenci dengan teman, dijauhi teman. Dan kedua diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan yang mengganjal di dirinya dan kemudian guru bimbingan dan konseling mengeksplorasi masalah ini. Menanyakan penyebab kenapa sering mengganggu teman-teman yang lain, karena kurangnya perhatian dan ingin bercanda tawa dengan teman-teman yang lain. Terakhir dimana mengarahkan pemberian solusi, siswa ditanyai atas kesadaran dan apa solusi yang akan diambil dan dapat ditentukan solusi apa yang benar dan tepat untuk mulai meningkatkan pengendalian diri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 13-15 Februari 2017 peneliti melihat sudah ada perubahan yang terjadi pada siswa yang telah diberikan layanan konseling individual dalam pengendalian diri.

Peneliti mengambil kesimpulan, siswa yang tidak mampu mengendalikan diri, setelah dilakukan beberapa kali penelitian kepada masing-masing siswa, melakukan layanan konseling individual kepada siswa dan dibantu dengan arahan dan dukungan dari konselor sudah mengalami perubahan.

### **C. 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 pengelolaan data seperti:

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian relative singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dalam menerapkan layanan konseling individual dimana tidak adanya waktu khusus untuk menerapkan layanan konseling individual dan dana yang dimiliki peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan.

Disamping adanya keterbatasan waktu, dana serta material dari berbagai faktor tersebut maka, penelitian ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Oleh karena itu dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritik yang akan didapat dalam menyempurnakan peneliti.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil laporan penelitian di atas, maka pada bab ini penulis dapat menyimpulkan bahwa:

1. Konseling individual yang dilaksanakan di sekolah hanya terhadap siswa/i yang melanggar peraturan dan tata tertib sekolah, siswa yang suka rela datang kepada konselor untuk menangani masalah masih sangat kecil, siswa yang tidak dapat mengendalikan diri dilakukan dengan pengarahan dan nasihat dengan diberikan sedikit informasi.
2. Siswa yang tidak dapat mengendalikan diri di SMA Laksamana Martadinata Medan berjumlah 6 orang dari jumlah keseluruhan, faktor yang menyebabkan siswa kurang mampu dalam mengendalikan dirinya adalah kurangnya cara mengolah cara berfikir, dan merasa siswa yang paling hebat, serta didukung dari faktor usia remaja yaitu masa puber.
3. Hasil Penelitian Penerapan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri dengan layanan konseling individual sudah cukup tepat, dilakukan secara teratur sistematis, terarah. Dilihat dari objek penelitian yang berjumlah 6 siswa, objek penelitian meningkat 70 %, dengan diberikan pengarahan dan nasihat serta informasi akan menambah siswa cara berfikirnya dalam mengendalikan dirinya.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Bagi guru, hendaknya para guru memberikan nasehat, arahan kepada siswa yang memiliki masalah dalam pengendalian dirinya agar siswa/i tersebut mengerti bahwa pengendalian terhadap diri sendiri itu penting dalam hidup bersosial, dan akan berdampak baik dikemudian hari.
2. Bagi wali kelas, hendaknya dapat memberikan mereka perhatian yang cukup supaya mereka tidak lagi berpikir irasional dan dapat mengendalikan emosi serta dirinya sendiri.
3. Bagi guru bimbingan dan konseling, hendaknya terus menerus mencari informasi yang akurat mengenai siswa/i yang tidak dapat mengendalikan diri serta emosinya sehingga diberi pencegahan dan pengentasannya.
4. Bagi seluruh siswa/i sebagai generasi penerus hendaknya memiliki kemampuan untuk terus belajar menjadi diri sendiri dan meninggalkan perilaku yang tidak baik yang salah satunya kurang bersosialisasi, tidak dapat mendalikan diri pada saat emosi. Karena sikap tersebut dapat merugikan diri sendiri dan dapat menghambat perkembangannya di masa depan yang siswa/i miliki.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan layanan yang berbeda dan lebih intensif lagi dalam melakukan penelitian serta lebih dispesifikasikan dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu lebar dan terkesan lebih menjurus pada permasalahannya.