

**PENERAPAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI UNTUK
MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS X SMK YPK
MEDAN TAHUN PEMBELAJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

CICI TRIYA ULFA
1202080099



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2018**



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

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 26 Maret 2018, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Cici Triya Ulfa
NPM : 1202080099
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

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

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

Ketua

Sekretaris

Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd Dr. Hj. Samsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. H. Hasanuddin, Ph.D
2. Drs. Zaharuddin Nur, MM
3. Dra. Jamila, M.Pd

1.

3.

2.



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Cici Triya Ulfa
NPM : 1202080099
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

sudah layak disidangkan.

Medan, Februari 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan
Dr. Elhasbi Nasution, S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi

Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Cici Triya Ulfa
NPM : 1202080099
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

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

Medan, Januari 2018
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Cici Triya Ulfa

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd



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

Jl. Kapt. Mukhtar Basri No.3 Medan 20238 Telp. (061) 6619056
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id>. Email: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Cici Triya Ulfa
NPM : 1202080099
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Nama Pembimbing : Dra. Jamilla, M.Pd.

Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
2/2-2018	Membaca Bab II	
12/2-2018	Membaca Deskripsi Hasil Penelitian	
19/2-2018	Membaca Kesimpulan dan Saran	
20/2-2018	Membaca Abstrak	
23/2-2018	Disetujui materi ujian skripsi	

Medan, Januari 2018

Diketahui Oleh
Ketua Program Studi

Dra. Jamilla, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Dra. Jamilla, M.Pd.

ABSTRAK

Cici Triya Ulfa. NPM. 1202080099. Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMK YPK Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa di Kelas X di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018 yang beralamat di Jl. Sakti Lubis Gg. Amal No.25, Siti Rejo I, Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20219. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasi ini adalah sepengetahuan penulis permasalahan yang diteliti belum pernah diteliti di sekolah tersebut.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Subjek dalam penelitian kualitatif adalah kepala sekolah sebagai pimpinan sekolah yang akan diteliti, guru bimbingan konseling (konselor), dan para siswa yang mengalami masalah rendah diri.

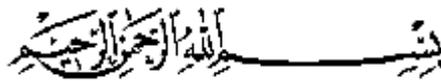
Adapun objek penelitian adalah 5 orang siswa dari Kelas X di SMK YPK yang mengalami masalah rasa rendah diri.

Instrumen penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk meningkatkan keadaan rendah diri pada siswa dikelas XI di SMK YPK tahun pembelajaran 2017/2018 dapat membantu para siswa-siswi dalam mengurangi rasa rendah diri. Keadaan rendah diri tidak bisa dihadapi oleh beberapa siswa di sekolah ini muncul karena beberapa faktor, antara lain faktor lingkungan dan budaya serta lemahnya pemahaman siswa terhadap dirinya. Hal ini yang membuat keadaan kelas menjadi kurang berdamika, karena ada pengelompokan. Melihat hal ini pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling sering memberikan arahan dengan mengajak siswa melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan memahami diri siswa tersebut serta memperhatikan aspek-aspek apa saja yang membuat mereka tidak bisa mengatasi rasa rendah dirinya. Hal ini dilakukan dengan maksud agar para siswa-siswi dapat berkembang secara utuh.

Kata Kunci: Pendekatan Rasional Emotif Terapi, Rasa Rendah Diri

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum wr. wb.,

Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan syukur alhamdulillah ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun dalam wujud yang sangat sederhana. Shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan Rasulullah SAW yang sangat kita harapkan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Suatu kebahagiaan sulit terlukiskan mana kala penulis merasa telah sampai final studi di jenjang perguruan tinggi ini berupa terbentuknya skripsi.

Penulis menyadari bahwa setiap manusia tidak luput dari kesalahan, mengenai isi maupun dalam pemakaian, tetapi penulis berusaha agar skripsi ini baik dan benar. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari pertolongan Allah SWT, keluarga, teman-teman dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Dengan pengesahan dan pengalaman terbatas akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa rendah diri Siswa Kelas X SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018”**.

Dalam kesempatan ini untuk pertama kali penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang teristimewa ibunda tercinta Suhartini, S.Pd. dan ayahanda tercinta Suryadi, S.E., M.M. yang telah mengasuh, membimbing dan membina serta banyak memberikan pengorbanan berupa materi

dan dorongan serta kasih sayangnya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan yaitu kepada:

- Bapak Dr. Agussani, M.AP., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibu Dra. Jamila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan selaku Dosen Pembimbing materi yang telah membimbing dengan baik dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini.
- Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Pegawai Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran dalam proses administrasi.
- SMK YPK Medan khususnya kepala sekolah, serta para guru dan pegawai yang telah memberikan kesempatan pada penulis mengadakan penelitian dalam hal penyelesaian skripsi ini dan yang telah banyak memberikan masukan serta informasi sehingga penulis cepat menyelesaikan skripsi.

- Abang Dicki Suryah Handoko, S.Kom, Kakak Dira Puspita Sari, S.Pd., M.Pd., dan Adik Dita Fatimah Kahirani yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
- Yang istimewa buat calon suami Fauziy Syarief, S.E. yang telah mendampingi penulis sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini sangat bermanfaat bagi pembaca serta menambah pengetahuan bagi penulis. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada semua pihak yang telah memberikan dorongan terhadap penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Apabila penulisan skripsi ini terdapat kata-kata yang kurang berkenan. Penulis harapkan maaf yang sebesar-besarnya. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai kita semua. Amin ya rabbal 'alamin.

Medan, Februari 2018

Penulis

Cici Triya Ulfa

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Bimbingan dan Konseling	7
1.1. Pengertian Konseling.....	9
1.2. Fungsi Bimbingan dan Konseling	9
1.3. Asas-asas Bimbingan dan Konseling	12
1.4. Bimbingan dan Konseling di Sekolah	13
2. Layanan Konseling Individual.....	20

3. Rasional Emotif Terapi	22
3.1. Konsep Utama Rasional Emotif Terapi.....	22
2.2. Pandangan Rasional Emotif Terapi tentang Manusia	25
4. Rasa Rendah Diri	25
B. Kerangka Konseptual.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
B. Subjek dan Objek Penelitian	30
C. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional Variabel	31
E. Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Teknik dan Analisis Data	34
G. Langkah-langkah Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Sekolah	40
B. Deskripsi Hasil Penelitian	47
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian Waktu Penelitian	29
Tabel 3.2 Objek Penelitian.....	30
Tabel 3.3 Pedoman Observasi.....	32
Tabel 3.4 Pedoman Wawancara	34
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah	42
Tabel 4.2 Daftar Guru SMK YPK.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	28
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form K-1

Lampiran 2 Form K-2

Lampiran 3 Form K-3

Lampiran 4 Surat Keterangan Seminar

Lampiran 5 Surat Keterangan telah Melaksanakan Seminar

Lampiran 6 Surat Keterangan Plagiat

Lampiran 7 Surat Izin Riset

Lampiran 8 Surat Balasan Riset

Lampiran 9 Berita Acara Bimbingan Skripsi Materi

Lampiran 10 Berita Acara Bimbingan Skripsi Riset

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Upaya perubahan dan perbaikan tersebut bertujuan membawa kualitas pendidikan Indonesia lebih baik.

Layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada asumsi bahwa layanan tersebut dibutuhkan oleh semua siswa, baik yang mengalami maupun yang tidak mengalami hambatan dalam proses perkembangannya. Bimbingan dan konseling perkembangan memusatkan pada belajar siswa. Konselor dan guru merupakan petugas bersama dalam program bimbingan dan konseling perkembangan. Kurikulum yang diorganisasikan dan direncanakan merupakan bagian yang pokok dalam bimbingan dan konseling perkembangan. Bimbingan dan konseling perkembangan peduli terhadap penerimaan diri, pemahaman diri, dan pengembangan diri. Bimbingan dan konseling perkembangan memusatkan pada proses pemberian dorongan. Bimbingan dan konseling perkembangan mengakui

perkembangan yang terarah daripada akhir yang definitif; konselor bimbingan perkembangan memahami bahwa siswa berada dalam proses menjadi yang berarti bahwa pertumbuhan fisik dan psikologisnya akan mengalami berbagai perubahan sebelum mencapai masa dewasa bimbingan dan konseling perkembangan yang berorientasi tim menuntut pelayanan dari konselor profesional yang terlatih.

Siswa adalah manusia berpotensi yang dapat dikembangkan untuk mencapai kemandirian, kreatifitas dan produktifitas. Namun saat ini pendidikan disekolah masih terfokus pada pengembangan kognitif siswa saja, dengan tujuan siswa akan menjadi siswa yang cerdas, prestasi belajar dan nilai yang tinggi.

Dalam hal ini siswa dituntut untuk menggunakan kognitif untuk menguji keadaan gagasan pemecahan masalah dan mengatasi kesalahan dan kekurangan. Akan tetapi pada saat tertentu perbuatan manusia pada keadaan-keadaan tertentu lebih banyak diwarnai oleh emosi dari pada pertimbangan-pertimbangan akalnya.

Goleman (2002: 4), mengemukakan kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional(pengelolaan emosi) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Individu yang memiliki kemampuan rasa rendah diri yang lebih baik dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain. Oleh karenanya untuk dapat mengurangi

rasa rendah diri siswa, perlu disusun sebuah pendekatan yang tepat dalam upaya mengurangi rasa rendah diri siswa tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan yaitu pendekatan rasional emotif terapi dengan menggunakan berbagai teknik yang diharapkan dapat mengurangi rasa rendah diri siswa.

Pendekatan Rasional Emotif Terapi terbukti mendapatkan hasil yang memuaskan, karena pada teori ini lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai kliennya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama. Hal ini perlu diperkenalkan dan dikembangkan dalam dunia pendidikan, lebih khusus lagi dalam proses bimbingan dan konseling.

Menurut Ghufron & Rini (2011:34), rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang menganggap diri sendiri terlalu rendah dikatakan rendah diri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Berdasarkan observasi di SMK YPK Medan, masih ada sebagian siswa yang belum mampu mengurangi rasa rendah dirinya. Sebagian siswa memiliki perasaan yang sensitive. Siswa ragu-ragu dalam bertindak. Siswa lebih senang menyendiri dan susah bergaul. Rasional Emotif Terapi yang dilakukan oleh konselor disekolah belum terlaksana dengan baik.

Oleh karenanya dibutuhkan penanganan yang baik agar mampu membina para siswa untuk dapat mengurangi rasa rendah dirinya dengan baik. Keadaan

siswa yang dijelaskan tidak dapat dibiarkan, harus segera dicari solusinya. Beberapa solusi yang mungkin dilakukan yakni; Layanan Konseling Individu, layanan Konseling Kelompok, Layanan Informasi, dan Layanan Bimbingan Kelompok. Keempat layanan tersebut merupakan beberapa layanan dari program bimbingan konseling, dari beberapa layanan tersebut yang dianggap lebih efektif dalam membantu mengatasi permasalahan rasa rendah diri yang dialami siswa adalah Rasional Emotif Terapi. Atas dasar pemikiran ini maka peneliti memilih tindakan yang dilakukan yaitu: **“Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk Mengurangi Rasa rendah diri Siswa Kelas X SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang permasalahan di atas dapat diidentifikasi sebagai masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Masih ada sebagian siswa yang belum mampu mengurangi rasa rendah dirinya.
2. Sebagian siswa memiliki perasaan yang sensitif
3. Siswa ragu-ragu dalam bertindak
4. Siswa lebih senang menyendiri dan susah bergaul
5. Rasional Emotif Terapi yang dilakukan oleh konselor disekolah belum terlaksana dengan baik.
6. Kurangnya penggunaan pendekatan Rasional Emotif Terapi yang dilaksanakan.

7. Siswa mengalami kesulitan dalam mengurangi rasa rendah diri.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasih masalah-masalah diatas, perlu kiranya dilakukan batasan masalah dalam penelitian ini agar masalah yang diteliti lebi jelas dan terarah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Pendekatan Rasional Emotif Terapi melalui Layanan Konseling Individu dan Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X di SMK YPK Tahun 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi dengan menggunakan layanan konseling individual untuk mengurangi Rasa Rendah Diri pada Siswa di Kelas X di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa di Kelas X di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara praktis:

- a. Sebagai bahan guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang dipelajari.
- b. Sebagai bahan masukan bagi siswa-siswi SMK YPK untuk mengatasi masalah rasa rendah diri.
- c. Bagi sekolah tempat penelitian, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan bimbingan konseling yang lebih efektif.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta tambahan bagi para pihak yang berminat pada masalah yang sama.

2. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai pendekatan Rasional Emotif Terapi.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Bimbingan dan Konseling

Sebelum kita membahas terlalu jauh mengenai bimbingan dan konseling, mari kita memperhatikan pendapat para ahli yang memnyampaikan pengertian tentang bimbingan secara umum di bawah ini:

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004: 99) Menyatakan: “Bimbingan merupakan pelayanan bantuan untuk individu dan kelompok agar mandiri dan mengembangkan kemampuan secara optimal dalam hubungan pribadi, social, belajar, dan karir serta mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam kehidupanya.”

Jika kita perhatikan pengertian dari Prayitno cenderung penekananya kepada proses bimbingan, yaitu pemberian dari seorang yang ahli (konselor) kepada beberapah individu. Dari pengertian ini untuk memperoleh ilmu bagaimana proses bimbingannya diperlukan ilmu layanan bimbingan dan konseling bagi seorang pembimbing dengan kata lain tidak sembarang orang untuk dapat memberikan layanan bimbingan.

Sedangkan Menurut Damayanti (2012: 9) “Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri secara positif dan

konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna.”

Dengan demikian individu atau sekelompok orang mampu mandiri dan dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan mampu memberikan sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat.

Menurut Lubis (2006: 4) “Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada seseorang (klien) sehingga seseorang itu dapat memahami dirinya (*self acceptance*), mengarahkan dirinya (*Self Direction*) Dan memiliki kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat.”

Kemudian pengertian bimbingan akan dijelaskan lebih lanjut Menurut Sukardi (2008: 1) bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri. Sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Jadi dengan demikian, berdasarkan pendapat para ahli bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyempuaian yang bijaksana. Bantuan itu didasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain.

1.1. Pengertian Konseling

Konseling secara etimologi, berasal dari bahasa latin yaitu *consilium* (dengan atau bersama), yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Dalam Bahasa Anglo saxon, istilah konseling berasal sellan, yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.

Prayitno (2004: 23) mengemukakan bahwa konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor dan klien yang berisi usaha yang unik dan manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku. Di dalam pelayanan konseling terdapat beberapa bentuk dari konseling itu sendiri antara lain: Konseling perorangan (individual) dan konseling kelompok.

Sejalan dengan itu Sutirna (2013: 15) menyatakan koonseling merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah hidup dan kehidupannya yang dihadapi klien dengan cara wawancara atau dengan cara yang disesuaikan dengan keberadaan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian konseling diatas dapat dipahami bahwa konseling adalah usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

Menurut Abu Bakar M Luddin (2011: 28)

Konseling adalah usaha untuk membantu seseorang menolong dirinya sendiri. Konseling membantu anak-anak membuat keputusan sendiri sehingga mereka menemukan kepuasan dan kesenangan dalam kehidupan kerja mereka. Konseling mengakui kebebasan individual untuk membuat keputusan sendiri dan memilih jalurnya sendiri yang dapat mengarahkannya. Konseling bukan percakapan, akan tetapi lebih sebagai suatu komunikasi yang intim, respirasi percakapan dan sebagai suatu kontak. Konseling

memberi kesempatan kepada orang lain untuk menyatakan apa yang ia inginkan, membiarkan ia melegakan hatinya kedalam kata-kata yang dapat mengurangi ketenganan emosional.

Jadi dengan demikian, berdasarkan pendapat para ahli bimbingan konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan klien baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak (melalui media internet atau telepon) dalam rangka membantu klien agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalah yang dialaminya.

1.2. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pemberian layanan kepada individu, agar setiap individu berkembang secara optimal sesuai dengan potensi-potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhinya melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Menurut Hartono (2012: 36) fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, fungsi pengembangan, fungsi advokasi.

Lebih lanjut pengertian fungsi akan didefinisikan secara jelas, Menurut Hartono (2012: 36) adapun fungsi-fungsi bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

1) Fungsi Pemahaman

Bimbingan konseling membantu para siswa didalam pemahaman individu, baik individu dirinya maupun orang lain.

2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan ialah fungsi yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu ataupun menimbulkan kesulitan tertentu dalam perkembangannya.

3) Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan disini ialah upaya layanan bimbingan dan konseling dalam mengeluarkan individu dari permasalahan yang tidak mengenakan didalam dirinya, masalah-masalah yang dihadapinya oleh individu yang menyebabkan individu tersebut tidak nyaman.

4) Fungsi Pemeliharaan

Fungsi Pemeliharaan disini ialah memelihara segala sesuatu yang baik, yang ada di dalam diri individu, baik hal tersebut merupakan pembawaan maupun dari hasil-hasil yang dicapai dari perkembangannya selama ini.

5) Fungsi Pengembangan

Pengembangan disini ialah konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa.

6) Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

1.3. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan professional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyiapan (yang meliputi unsur-unsur kognisi, dan perlakuan) konselor terhadap kasus, pekerjaan professional itu harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisiensi dan efektivitas proses dan lain-lainnya.

Menurut Prayitno (2009: 115) mengemukakan asas-asas yang dimaksud adalah asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan tut wuri handayani.

Lebih lanjut Prayitno (2009: 115-117) menjelaskan masing-masing asas tersebut diatas:

- 1) Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana terbuka, baik keterbukaan dari pihak konselor maupun keterbukaan dari klien.
- 3) Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor.

- 4) Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.
- 5) Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si pembimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.
- 6) Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berat bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.
- 7) Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.
- 8) Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien.
- 9) Asas kenormatipan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, adat, norma hukum/Negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- 10) Asas keahlian adalah usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.
- 11) Asas Alih tangan kasus adalah konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu yang bersangkutan, namun belum

dapat terbantu sebagaimana diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.

12) Asas Tutwuri Handayani yaitu asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien.

1.4. Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Sejak tahun 1993 penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling Penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah memperoleh pembendaharaan istilah baru yaitu Bimbingan Konseling pola-17 Plus istilah ini memberikan warna tersendiri bagi arah dan bidang, jenis layanan dan kegiatan pendukung serta substansi pelayanan Bimbingan Konseling di jajaran pendidikan dasar dan menengah.

Menurut Abu Bakar M Luddin (2011: 149) menyatakan secara menyeluruh butir-butir pokok Bimbingan Konseling pola 17- Plus itu adalah bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, karir, berkeluarga dan beragama dilaksanakan dengan jenis layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konsultasi, mediasi dan kegiatan pendukung aplikasi instrumen, himpunan data, konferensi kasus, ahli tangan kasus, kunjungan rumah, dan tampilan pustaka.

Berikut ini ada enam bidang bimbingan, Sembilan jenis layanan dan enam kegiatan pendukung di ambil dalam buku yang sama sebagai berikut:

1. Bidang bimbingan

Jika dilihat bidang bimbingan sangatlah banyak kegunaannya, menurut Abu Bakar M Luddin (2011: 148), bidang bimbingan terdiri dari: bidang kehidupan pelayanan pribadi, bidang pelayanan kehidupan sosial, bidang pelayanan kegiatan belajar, bidang pelayanan pengembangan karir, bidang pelayan kehidupan berkeluarga, dan bidang pelayanan kehidupan keberagamaan.

Lebih lanjut Abu Bakar M Luddin (2011: 150) Menjelaskannya sebagai berikut:

a. Bidang kehidupan pelayanan kehidupan pribadi

Bidang kehidupan pelayanan pribadi, yaitu membantu individu menilai kecakapan, minat, bakat, dan karakteristik kepribadian diri sendiri untuk mengembangkan diri secara realistik.

b. Bidang pelayanan kehidupan sosial

Bidang pelayanan kehidupan sosial, yaitu membantu individu menilai dan mencari alternatif hubungan sosial yang kuat dan efektif dengan teman sebaya atau dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

c. Bidang pelayanan kegiatan belajar

Bidang pelayanan kegiatan belajar, yaitu membantu individu dalam kegiatan belajar dalam rangka mengikuti jenjang dan jalur pendidikan tertentu atau dalam rangka menguasai sesuatu kecakapan dan keterampilan tertentu.

d. Bidang pelayanan pengembangan karir

Bidang pelayanan pengembangan karir, yaitu membantu individu dalam mencari dan menetapkan pilihan serta mengambil keputusan berkenaan dengan karir tertentu, baik karir masa depan maupun karir yang sedang dijalannya.

e. Bidang pelayanan kehidupan berkeluarga

Bidang pelayanan kehidupan berkeluarga, yaitu membantu individu dalam mencari dan menetapkan serta mengambil keputusan berkenaan dengan rencana perkawinan dan kehidupan berkeluarga yang dijalannya.

f. Bidang pelayanan kehidupan keberagamaan

Bidang pelayanan kehidupan keberagamaan, yaitu membantu individu dalam memantapkan diri berkenaan dengan perilaku keberagamaan menurut agama yang dianutnya.

2. Jenis layanan

Ada beberapa jenis layanan yang ada. Menurut Abu Bakar M Luddin (2012: 150) ada beberapa jenis layanan yaitu:

- a. Layanan orientasi
- b. Layanan informasi
- c. Layanan penempatan penyaluran
- d. Layanan pembelajaran
- e. Layanan konseling individu
- f. Layanan bimbingan kelompok
- g. Layanan konseling kelompok
- h. Layanan konsultasi

i. Layanan mediasi

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Layanan orientasi

Layanan orientasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien memahami lingkungan seperti lingkungan sekolah yang baru dimasukinya.

b. Layanan informasi

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi seperti informasi pendidikan, pengajaran dan jabatan.

c. Layanan penempatan penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat, misalnya penempatan dan penyaluran dikelas, kelompok belajar, jurusan atau program studi, dll.

d. Layanan pembelajaran

Layanan pembelajaran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mengembangkan diri dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar dengan kecepatan dan kesulitan belajar, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.

e. Layanan konseling individu

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapat layanan langsung, tatap muka

atau secara perseorangan dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialaminya.

f. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan baru dari guru pembimbing (konselor) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan atau topik tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari.

g. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok ; masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.

h. Layanan konsultasi

Layanan konsultasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor (pembimbing) terhadap klien yang memungkinkannya memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakannya dalam menangani kondisi atau permasalahan pihak ketiga.

i. Layanan mediasi

Layanan mediasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan.

3. Kegiatan pendukung bimbingan dan konseling

Ada beberapa jenis layanan kegiatan pendukung Bimbingan Konseling. Menurut Abu Bakar M Luddin (2012: 157) yaitu: instrumentasi konseling, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, alih tangan kasus, tampilan pustaka.

Lebih lanjut dalam buku yang sama akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Instrumentasi konseling

Instrumentasi konseling, yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka mengumpulkan data dan keterangan tentang individu, baik secara perorangan maupun kelompok.

b. Himpunan data

Himpunan data yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan individu secara individual.

c. Konferensi kasus

Konferensi kasus yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka membahas masalah yang dialami individu dalam suatu forum pertemuan yang dihadiri oleh berbagai pihak yang diharapkan dapat memberikan bahan, keterangan dan kemudahan bagi terentasnya permasalahan tersebut.

d. Kunjungan rumah

Kunjungan rumah yaitu, kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka memperoleh data, keterangan dan kemudahan bagi terentaskannya permasalahan individu melalui kunjungan rumah.

e. Ahli tangan kasus

Ahli tangan kasus yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka menuntaskan pengentasan masalah individu dengan cara memindahkan pelayanan masalah dari satu pihak ke pihak lain yang lebih ahli.

f. Tampilan pustaka

Tampilan pustaka yaitu layanan kegiatan pendukung konseling yang berhubungan dengan kemampuan dan keupayaan seseorang untuk membaca dan memahami buku-buku yang berhubungan dengan kemajuan pembelajaran.

2. Layanan Konseling Individual

2.1. Pengertian Layanan Konseling Individual

Pengertian konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport (suatu hubungan yang akrab di tandai dengan keharmonisan, kesesuaian, kecocokan, dan saling tarik menarik. Semua ini bisa timbul bila dimulai dengan persetujuan, kesejahteraan, kesukaan dan persamaan, sehingga klien tidak merasa terancam berhubungan dengan konselor) dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah yang dihadapinya.

Layanan konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat di pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang professional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi.

Konseling ditujukan pada individu yang normal yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan, dan sosial dimana dia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Dapat disimpulkan bahwa konseling hanya di tujukan pada individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya.

Layanan konseling individual sangat perlu di terapkan dalam proses konseling, karena melalui layanana inilah setiap pelajar/klien dapat meluahkan perasaan kepada konselornya. keterbukaan dan keterusterangan ini di perlukan oleh konselor sebelum konselor memberikan solusi/terapi kepada klien.

Layanan individual yang dilaksanakan secara berhadapan/tatap muka (face to face) dengan guru pembimbing (konselor), permasalahan yang dialami oleh peserta didik/klien dapat di atasi. oleh karena itu layanan konseling individual (perorangan) ini dapat mendukung fungsi pengentasan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Materi yang diterapkan dalam layanan konseling individual ini terlihat pada beberapa macam, yang pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah siswa secara individu (perorangan) dalam berbagai bidang bimbingan, seperti bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier.

Dalam layanan konseling individual ini, setiap guru pembimbing (konselor) haruslah berlaku adil dan bijaksana serta berusaha secara maksimal untuk membantu klien agar terhindar dari permasalahan yang dihadapi oleh klien tanpa membedakan latar belakang, edialogi, ras, suku dan agama klien.

2.2. Asasa-asas Layanan Konseling Individual

Pertama, melalui layanan konseling individual klien memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam,serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman). Kedua, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentasnya secara spesifik masalah yang di alami klien itu(fungsi pengentasan). Pemahaman dan pengentasan masalah merupakan focus yang sangat khas, kongrit dan langsung di tangani dalam layanan konseling individual. Ketiga, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai unsure positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat di capai (fungsi pengembangan/pemeliharaan). Bahkan, secara tidak langsung, layanan konseling individual sering kali menjadikan pengembangan/pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif klien sebagai focus dan sasaran layanan. Ke empat apabila masalah yang di alami klien menyangkut di langgarnya hak – hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individual dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi (fungsi advokasi). Melalui layanan konseling individual kliuen memiliki kemampuan untuk membela diri sendiri menghadapi keteraniayaan itu.kelima sasaran yang merupakan wujud dari keseluruhan fungsi konseling itu,secara langsung mengarahkan kepada dipenuhinya kualitas untuk kehidupan sehari-hari yang efektif.

3. Rasional Emotif Terapi

3.1. Konsep Utama Rasional Emotif Terapi

Unsur pokok terapi rasional-emotif adalah asumsi bahwa berpikir dan

emosi bukan dua proses yang terpisah. Menurut Ellis, pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan dalam prakteknya kedua hal itu saling terkait. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan di prasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intristik. Pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pemikiran seseorang. Atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran. Pikiran seseorang dapat menjadi emosinya, dan emosi dalam keadaan tertentu dapat berubah menjadi pikiran.

RET dimulai dengan ABC:

A adalah *activating experiences* atau 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 *beliefs*, yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita.

C adalah *consequence*, yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neurotik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan kita yang keliru.

Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Sebagai contoh, “orang depresi merasa sedih dan kesepian karena dia keliru berpikir bahwa dirinya tidak pantas dan merasa tersingkir”. Padahal, penampilan orang depresi sama saja dengan orang yang tidak mengalami depresi. Jadi, Tugas seorang terapis bukanlah menyerang perasaan sedih dan kesepian yang dialami orang depresi, melainkan menyerang keyakinan mereka yang negatif terhadap diri sendiri. Walaupun tidak terlalu penting bagi seorang terapis mengetahui titik utama keyakinan-keyakinan irasional tadi, namun dia harus mengerti bahwa keyakinan tersebut adalah hasil “pengkondisian filosofis”, yaitu kebiasaan-kebiasaan yang muncul secara otomatis, persis seperti kebiasaan kita yang langsung mengangkat dan menjawab telepon setelah mendengarnya berdering. Ellis juga menambahkan bahwa secara biologis manusia memang “di program” untuk selalu menanggapi “pengkondisian-pengkondisian” semacam ini. Keyakinan-keyakinan irasional tadi biasanya berbentuk pernyataan-pernyataan absolut. Menurut Ellis (2007:29), ada beberapa jenis “pikiran-pikiran yang keliru” yang biasanya diterapkan orang, di antaranya:

- a. Mengabaikan hal-hal yang positif,
- b. Terpaku pada yang negatif,
- c. Terlalu cepat menggeneralisasi.

Adapun langkah-langkah RET adalah sebagai berikut:

1. Menceritakan pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap sebagai penyebab ketidak bahagiaan.
2. Menghilangkan keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan

merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita.

3. Mengurangi emosi-emosi yang bersifat negatif seperti panik, khawatir dan cemas.

2.2. Pandangan Rasional Emotif Terapi tentang Manusia

Ellis (2007:26) memandang bahwa manusia itu mempunyai sifat rasional dan irasional. Biasanya individu berperilaku dengan cara-cara tertentu karena ia percaya bahwa ia harus bertindak dengan cara itu. Masalah-masalah rendah diri terletak dalam berpikir yang tidak logis, jika individu dapat mengoptimalkan kekuatan intelektualnya maka ia dapat membebaskan dirinya dari rasa rendah diri. Para penganut teori RET percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya, tetapi setiap orang bertanggung jawab akan tingkah lakunya.

4. Rasa Rendah Diri

Menurut Ghufon & Rini (2011: 35), rasa rendah diri adalah kurangnya kemampuan seseorang untuk menunjukkan harga diri dan pemahaman terhadap dirinya sendiri terhadap orang lain.

Rasa rendah diri diakibatkan karena kurangnya rasa percaya diri. Pada dasarnya, kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok. Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufon & Rini (2011 :35), berpendapat

“kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

Kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap dirinya sendiri (Yoder & Procter, 1998:4). Menurut Cox (2002:28-31) kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang.

Komarudin (2013:69) menjelaskan; “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”.

Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan (Angelis, 2005:5). Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapat layanan langsung, tatap muka

atau secara perseorangan dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialaminya.

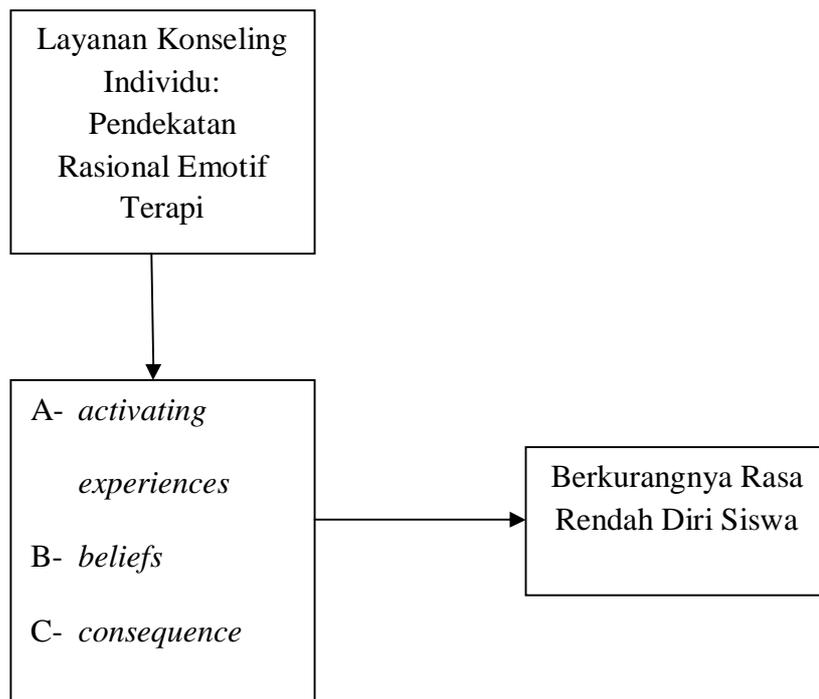
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti, selanjutnya dikemukakan kerangka konseptual penelitian ini. Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk memberikan pelayanan epektifitas pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri.

Pendekatan Rasional Emotif Terapi terbukti medapat hasil yang memuaskan, karena pada teori ini lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai kliennya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama. Hal ini perlu diperkenalkan dan dikembangkan dalam dunia pendidikan, lebih khusus lagi dalam proses bimbingan dan konseling.

Kata rendah diri (*inferiority*) memiliki konotasi makna dan rasa bahasa yang sangat negatif. Kata rendah diri adalah sikap yang menunjukkan ketidakmampuan seseorang untuk beraspresiasi atau kurang percaya diri. Rendah diri adalah sikap tanpa kemauan dan menunjukkan gaya hidup yang pesimis, tidak mampu menatap/menyongsong masa depan. Rendah diri merupakan sikap pengabaian akan potensi besar yang ada dalam diri setiap manusia sebagai anugerah gratis dari Tuhan, Allah SWT. Rendah diri adalah simbol untuk sikap dan perilaku yang tidak mau berkembang dan maju, meningkat melesat.

Adapun kerangka konseptual dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar II.1
Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018 yang beralamat di Jl. Sakti Lubis Gg. Amal No.25, Siti Rejo I, Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20219. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasi ini adalah sepengetahuan penulis permasalahan yang diteliti belum pernah diteliti di sekolah tersebut.

2. Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September sampai Desember 2017. Untuk lebih jelas tentang rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1
Rincian Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan/Minggu																									
		September				Oktober				November				Desember				Januari		Februari							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4				
1	Pengajuan Judul	■																									
2	Persetujuan Judul		■																								
3	Penulisan Proposal			■	■	■	■																				
4	Bimbingan Proposal							■	■	■	■	■	■	■	■												
5	Seminar Proposal																■										
6	Riset																	■									
7	Pengolahan Data																		■	■	■	■					
8	Bimbingan Skripsi																								■		
9	Acc Skripsi																									■	
10	Sidang Skripsi																										■

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian kualitatif adalah mereka para informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali informasi yang di butuhkan peneliti. Maka dalam penelitian ini di tentukan subjek peneliti, peneliti dapat menggali informasi dari mereka, yakni: Kepala sekolah sebagai pimpinan sekolah yang akan diteliti, guru bimbingan konseling (konselor), dan para siswa yang mengalami masalah rendah diri.

2. Objek Penelitian

Karena penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Menurut Purnomo (2008:12), penelitian kualitatif adalah penelitian tentang riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Oleh sebab itu peneliti mengambil 5 orang siswa dari Kelas X di SMK YPK yang mengalami masalah rasa rendah diri.

Tabel III.2.
Objek Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa yang Bermasalah
TKJ	28	2
AK	30	2
AP	25	1
Jumlah		5

C. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata bukan angka-angka. penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Sementara itu, penelitian deskriptif menurut Lexy Moleong (2006: 17) adalah suatu bentuk penelitian yang ditunjuk untuk mendeskriptifkan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Rasa rendah diri diakibatkan karena kurangnya rasa percaya diri. Pada dasarnya, kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat.
2. Rasional emotive therapy adalah terapi dengan menggunakan pendekatan emosi yang bersifat rasional.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Pengertian teknik pengumpulan data menurut Suharsini, Arikunto (2010: 134) adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, di mana cara tersebut menunjukkan pada sesuatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kasat mata, tetapi dapat dipertontonkan penggunaannya.

1. Observasi

Observasi atau pengamatan menurut Sugiono (2006: 310) dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi ini menggunakan observasi partisipasi, dimana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dalam observasi secara langsung, peneliti selain berlaku sebagai pengamatan penuh yang dapat melakukan pengamatan terhadap gejala atau proses yang terjadi di dalam situasi yang sebenarnya langsung diamati oleh observer, juga sebagai pemeran serta partisipan yang ikut melaksanakan proses layanan konseling dengan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMK YPK Kelas X baik didalam kelas maupun di luar kelas.

Tabel III.3
Pedoman Observasi

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1	Nama siswa	
2	Jenis kelamin	
3	Perasaan rendah diri	
4	Perilaku terhadap sesama teman	
5	Senang menyendiri	

2. Wawancara

Menurut Lexy. J. Moleong (2006: 135) Metode Wawancara (*Interview*) Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Dalam hal

ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, di mana seorang pewawancara menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan untuk mencari jawaban atas hipotesis yang disusun dengan ketat.

Dalam melaksanakan teknik wawancara (*interview*), pewawancara harus mampu menciptakan hubungan yang baik sehingga informan bersedia bekerja sama, dan merasa bebas berbicara dan dapat memberikan informasi yang sebenarnya. Teknik wawancara yang peneliti gunakan adalah secara terstruktur (tertulis) yaitu dengan menyusun terlebih dahulu beberapa pertanyaan yang akan disampaikan kepada informan. Hal ini dimaksudkan agar pembicaraan dalam wawancara lebih terarah dan fokus pada tujuan yang dimaksud dan juga digunakan sebagai patokan umum dan dapat dikembangkan peneliti melalui pertanyaan yang muncul ketika kegiatan wawancara berlangsung.

Metode wawancara peneliti digunakan untuk menggali data terkait efektivitas pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa Kelas X di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018 adapun informasinya antara lain:

- a. Guru Bimbingan dan konseling untuk mendapatkan informasi tentang pendekatan efektivitas Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa.
- b. Kepala sekolah SMK YPK untuk mendapatkan informasi tentang profil sekolah.
- c. Wali kelas.

Tabel III.4

**Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah SMK YPK
Medan Tahun Pelajaran 2017/2018**

No	Pernyataan	Hasil Wawancara
1	Bagaimana tindakan yang ibu lakukan dalam mengumpulkan data-data siswa?	
2	Bagaimana pendapat ibu mengenai perilaku siswa?	
3	Selama ini, apa saja yang menjadi masalah mengenai perilaku siswa tersebut?	
4	Perilaku siswa seperti apa yang pernah ibu hadapi di sekolah ini?	
5	Selaku guru BK, bagaimana ibu menyelesaikan masalah tersebut?	

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi, berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Menurut Suharsimi, Arikunto (2010: 149) Dalam pelaksanaan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, catatan harian dan yang terkait dengan proses evektifitas pendekatan Rasional Emotif Terapi.

F. Teknik dan Analisis Data

Keseluruhan data maupun sejumlah informasi yang berhasil dihimpun dari lokasi penelitian maka data dalam penelitian ini akan diolah sesuai dengan jenis penelitian. Adapun yang dimaksud dengan penelitian Kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan

dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Lexy J. Moleong (2003: 47). Dengan demikian dalam mengelolah data dan menganalisa data penelitian ini maka digunakan prosedur penelitian kualitatif yakni dengan menjelaskan atau memaparkan penelitian ini apa adanya serta menarik kesimpulan dengan menggunakan metode deduktif. Prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara mereduksi data, menyajikan data, membuat kesimpulan secara sikuler selama penelitian ini berlangsung. Penjelasan ketiga tahapan ini adalah sebagai berikut:

a) Mereduksi Data

Mereduksi data adalah proses pemilihan, memfokuskan pada penyederhaan, mengabtrakkan data transformasi data mentah yang muncul dari catatan tertulis dilapangan. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menonjolkan, hal-hal penting, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak dibutuhkan dan menghorganisasikan data agar lebih sistematis, sehingga dapat dibuat menjadi suatu kesimpulan yang bermakna. Data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih taja tentang hasil pengamatan.

b) Menyajikan Data

Menyajikan data adalah proses pemberian sekumpulan informasi yang disusun dan memungkinkan untuk penarikan kesimpulan. Jadi penyajian data ini merupakan gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah di baca secara menyeluruh.

c) Membuat Kesimpulan

Pada mulanya data terwujud dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku pembuatan yang telah dikemukakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, interview atau wawancara dan studi dokumenter, sebenarnya sudah dapat memberikan kesimpulan secara sirkuler bersama reduksi dan penyajian, maka kesimpulan merupakan konfigurasi yang utuh.

Data yang diperoleh melalui hasil wawancara di analisis dengan cara mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal ini di beri kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri. Mengumpulkan, memilah-milah mengklafikasikan mensintesiskan membuat iktiar dan membuat indeksnya. Berpikir dengan membuat agar kategori data itu mempunyai makna mencari dan menemukan pola hubungan umum.

Sehingga diperoleh gambaran secara lengkap bagaimana penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri siswa di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018.

G. Langkah-langkah Penelitian

Keabsahan data yang diperoleh terutama dari hasil wawancara, dilakukan dengan teknik triangulasi melalui, melalui triangulasi data cek kembali derajat kepercayaan sebagai suatu informasi. Patton dalam Lexy Moleong menjelaskan bahwa hal ini dapat dicapai dengan jalan:

1. Membanding data hasil wawancara

2. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
3. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif orang dengan berbagai pendapat dari pandangan orang seperti rakyat biasa.

Dengan demikian data yang diperoleh pada setiap wawancara bila memerlukan pendalaman dilakukan melalui langkah-langkah seperti diuraikan pada kutipan diatas. Keabsahan data yang diperoleh dilapangan diperiksa dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Pertanyaan yang sama diajukan kepada informan yang berbeda melalui wawancara terstruktur dan tidak struktur. Wawancara berstruktur diajukan saat pertama kali wawancara dan pada wawancara berikutnya kepada informan yang sama dilakukan wawancara tidak berstruktur dengan materi pertanyaan yang sama.
2. Observasi terhadap bukti-bukti fisik kegiatan dalam epektifitas pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa Kelas X di SMK YPK Tahun Pembelajaran 2017/2018. Kepada siswa sekaligus mengecek kesesuaian apa yang diungkapkan dengan apa yang dilaksanakan sehingga dapat data yang akurat.
3. Mengkonfirmasi hasil temuan dengan informasi peneliti. Maksudnya setelah data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi (pengamatan) dilokasi penelitian, dilakukan meneliti ulang terhadap kebenaran data yang

didapat. Kalau responden tidak setuju dengan data tersebut maka dilakukan revisi bagaimana data informasi yang sebenarnya.

Untuk lebih lanjut memahami terhadap beberapa yang dikemukakan di atas maka dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Keterpercayaan/kebenaran (credibility)

Untuk mencapai kredibilitas yang diharapkan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Menurut Moleong (2010: 330) Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Triangulasi sumber digunakan untuk pengecekan data tentang keabsahannya, membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen dengan memanfaatkan berbagai sumber data informasi sebagai bahan pertimbangan.
- b. Peer Debriefing adalah pembicaraan dengan para sejawat yakni kegiatan untuk membahas dan mendiskusikan hasil penelitian dengan teman-teman sejawat atau kolega, hal ini dimaksudkan untuk memperoleh tingkat kepercayaan penelitian.
- c. Penggunaan bahan referensi, dilakukan dengan menggunakan hasil rekaman dan foto.
- d. Member-check, dilakukan dengan mengkonfirmasi hasil-hasil penelitian dengan informasi yang diperoleh untuk dinilai keabsahannya.

2. Keteralihan (transferability)

Bagi penelitian kualitatif bergantung pada sipemakai hingga manakala hasil penelitian itu dapat mereka gunakan dalam konteks dan situasi tertentu. Untuk itu transferability hasil penelitian baru ada apabila pemakai melihat ada situasi yang identik dengan permasalahan pengembangan manajemen pembelajaran, meskipun diakui bahwa tidak ada situasi yang sama persis pada tempat dan kondisi yang berlainan. Tranferability ini sesungguhnya merupakan pertanyaan empiris yang tak dapat dijawab oleh peneliti kualitatif itu sendiri. Yang bisa menjawab dan menilainya adalah para pembaca laporan penelitian. Bila pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelas ke latar atau konteks “semacam apa” sesuai hasil penelitian dapat diberlakukan tranferability maka laporan tersebut memenuhi standar tranferability.

3. Ketergantungan keobjektifan(dependability dan konfirmability)

Pencapaian dependable (reliable) penelitian ini diusahakan dengan konsisten, pengumpulan data, konsep, penelitian kesimpulan tetap, konsisten. Dependability ini dapat dilakukan dengan audit trail yaitu dengan mempelajari laporan-laporan lapangan, sampai laporan peneliti selesai untuk mengetahui konsisten peneliti dalam setiap aspek. Sedangkan pencapaian konfirmability diusahakan agar hasil penelitian ini sesuai dengan data serta merupakan suatu kebutuhan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah

1. Identitas Sekolah

SMK YPK beralamat di Jl. Sakti Lubis Gg. Amal No.25, Siti Rejo I, Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20219. SMK YPK mendapatkan Status Akreditasi "Terakreditasi B".

2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah

Visi

Mewujudkan SMK YPK sebagai pencetak tenaga kerja profesional yang mampu menjawab tuntutan pasar bebas.

1. Misi

- a. Membentuk tamatan yang terampil dan berkepribadian muslim yang mampu berkompetisi di dunia kerja.
- b. Menyiapkan peserta didik sebagai aset pembangunan yang produktif.
- c. Menyiapkan wirausahawan yang mampu mengembangkan diri.

2. Tujuan

- a. Peningkatan kualitas tamatan dengan pemberian keterampilan.
- b. Menuju pada sikap kemandirian melalui pembinaan kewirausahaan.
- c. Upaya mendorong masyarakat guna menciptakan lapangan kerja mandiri.

- d. Memberikan layanan pendidikan secara optimal dengan memperhatikan minat dan keterampilan peserta diklat.
- e. Memberikan pendidikan vocational skill pada peserta diklat yang akan memasuki dunia kerja.

3. Target SMK YPK

- a. Semua ruangan belajar memiliki proyektor acara permanen
- b. Semua ruang memiliki komputer dan jaringan internet
- c. Terpenuhinya alata-alat laboratorium standar untuk fisika, kimia, biologi, bahasa, dan komputer.
- d. Bahasa ingris menjadi bahasa komunikasi kedua dalam pembelajaran.
- e. Tersedianya bahan ajar yang berbentuk digital untuk semua mata pelajaran.
- f. Guru, pegawai dan siswa melaksanakan 3 tertib SMK YPK yaitu tertib masuk, tertib proses dan tertib keluar.
- g. Proses pembelajaran di SMK YPK bernuansa pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dan mengacu pada permen No. 41 tahun 2007 tentang standar proses.
- h. Siswa lulus ujian nasional 100%
- i. Terjalinya hubungan yang harmonis antara SMK YPK dan masnyarakat sebagai pengguna jasa pendidikan.
- j. Terciptanya lingkungan yang sehat
- k. Sistem penerimaan siswa baru dengan berbasis komputer dan terukur.

4. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMK YPK

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan adalah fasilitas yang memadai dan untuk mewujudkan siswa/i yang berkualitas, harus didukung dengan sarana dan prasarana yang baik dan lengkap.

Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1
Sarana dan Prasarana Sekolah

NO	Jenis Sarana dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
1	Ruang kepala sekolah	1	Permanen
2	Ruang Kelas	21	Permanen
3	Perpustakaan	1	Permanen
4	Labaratorium	6	Permanen
5	Ruang BK	1	Permanen
6	Lapangan Upacara	1	Permanen
7	Kantin	2	Permanen
8	Toilet	9	Permanen

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMK YPK telah lengkap kebutuhan belajar mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

5. Keadaan Guru di SMK YPK

Guru Merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tabel 4.2
Daftar Guru SMK YPK
Tahun Ajaran 2017/2018

No.	Nama	Bidang Studi
1	Dra. Nirdawati Tanjung	Kepala Sekolah
2	Ir. Rikardo Sirait	PKS I
3	Gusniati, S.Pd.	PKS II
4	Bonar Simarmata,S.Pd	Fisika
5	Ummi Nazrah br Kudadiri, S.Pd.I	Bimbingan Konseling
6	Togu Uli Simanjuntak,S.Pd	Bahasa Indonesia
7	Nurdiana Panjaitan,S.Pd	IPS
8	Tigor Lubis,S.Pd	Olahraga
9	Aron Tarihoran, S.Pd	Keterampilan
10	Sumiyati, S.Pd.i	Agama Islam
11	Rosmider Malau, S.Pd	Agama Kristen
12	Guntanio,S.Pd	Agama Budha
13	Rina Frisda,S.Pd	Matematika
14	Fitria Zardi, S.Pd	Pkn

15	N. Rajagukguk, S.T	TIK
16	Nurmida Purba, Smg	Seni Budaya
17	S. Riawati Siahaan,S.Pd	Fisika
18	Agustina M. Nababan,S.Pd	Bahasa Inggris
19	Lilis Suryani,S.Pd	Biologi
20	Anna Theresia Manik,S.Pd	Matematika
21	Dedek Sartika Sinurat, S.Pd.	Bimbingan Konseling

6. Keadaan Guru Pembimbing atau Konselor di SMK YPK

Guru Bimbingan dan konseling adalah guru yang memberikan bantuan terhadap peserta didik agar bisa menerima dan memahami diri dan lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan diri secara positif terhadap tuntutan norma-norma kehidupan.

Tabel 2.3

Data Guru Pembimbing

No	Nama	Pendidikan	Siswa Asuh	
			Kelas	Jumlah
1	Umami Nazrah br Kudadiri, S.Pd.I	S1 Bimbingan dan Konseling	XI	
2	Dedek Sartika Sinurat, S.Pd.	S1 Bimbingan dan Konseling		

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa jumlah guru bimbingan dan konseling yang mengajar di SMK YPK, semua telah menyelesaikan pendidikan

strata S1 dan pernyataanya yang berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan konseling hanya satu orang.

7. Keadaan Siswa di SMK YPK

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri Siswa yang ada di SMK YPK untuk saat ini hanya ada beberapa orang saja yang memiliki perilaku yang tidak baik.

Tabel 2.4
Jumlah Siswa- Siswi SMK YPK

Perincian Kelas	Jumlah Rombel Kelas	Banyaknya Siswa		
		L	P	Jumlah
X A		28	14	42
X B		22	19	41
Jumlah Kelas X		50	33	83
XI A		22	19	41
XI B		16	24	40
Jumlah Kelas XI		38	43	81
XII A		27	12	39
XII B		19	29	48
Jumlah Kelas XII		46	41	87
Total Jumlah Siswa		134	117	251

Dari penjelasan diatas, diketahui jumlah siswa di SMK YPK ini adalah 251 siswa dengan laki-laki berjumlah 134 orang dan perempuan berjumlah 117 orang.

8. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling di SMK YPK

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki prilaku yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling, contohnya ruang bilik yang yang harus di lebarkan agar tidak mengalami hambatan.

Sarana dan Prasarana yang dimiliki guru Bimbingan dan Konseling di SMK YPK.

Tabel 2.5
Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana	Jumlah
Ruang Bimbingan dan konseling	1 Ruangan
Meja Guru Bimbingan dan Konseling	4 Meja
Meja Tamu	1 Meja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMK YPK masih kurang lengkap dan tidak sesuai dengan kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian, berdasarkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data dan pengamatan langsung di lapangan. Di antara pertanyaan dalam penelitian ini ada tiga hal yaitu (:1) Penggunaan pendekatan Rasional Emotif Terapi di SMK YPK.(2)Penyelesaian masalah rendah diri di SMK YPK.(3) Penggunaan pendekatan Rasional Emotif Terapi dengan menggunakan layanan konseling individual untuk mengurangi rasa rendah diri

1. Hasil Wawancara dengan Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling

Pendekatan Rasional Emotif Terapi merupakan corak dominan yang digunakan dalam dunia pendidikan, salah satu alasannya adalah dengan menggunakan pendekatan berpusat pada klien memiliki sifat keamanan yang baik dalam hal ini Rasional Emotif Terapi menitik beratkan mendengarkan aktif, memberikan respek kepada klien, memperhitungkan kerangka acuan internal kliennya yang merupakan kebalikan dari menghadapi klien dengan penafsiran-penafsiran. Pendekatan Rasional Emotif Terapi ini dilakukan dengan menggunakan konseling individual agar konselor lebih dapat berfokus pada 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. Jika konseling individual dilakukan tidak maksimal ataupun tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang

mengalami masalah, maupun bagi siswa-siswa yang butuh pengarahan ataupun bimbingan.

Dalam pelaksanaannya efektivitas pendekatan Rasional Emotif Terapi ini peneliti menggunakan konseling individual, karena dengan menggunakan konseling individual peneliti dapat lebih fokus dan dapat menggali permasalahan lebih mendalam dibandingkan dengan menggunakan layanan lain dalam bimbingan konseling. Selain itu karena tujuan dari pendekatan Rasional Emotif Terapi adalah membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Desember 2017 dengan Ibu Dra. Nirdawati Tanjung selaku kepala sekolah SMK YPK tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah tersebut: *dalam pelaksanaannya bimbingan dan konseling di SMK YPK dilaksanakan atas kerja sama antara guru bimbingan dan konseling dengan guru- guru bidang studi lain serta adanya pemantauan oleh kepala sekolah, secara khusus perhatian sekolah ditunjukan pada kinerja guru bimbingan dan konseling karena dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengentaskan masalah- masalah yang ada pada siswa- siswa di SMK YPK.*

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu Dra. Nirdawati Tanjung selaku kepala sekolah di SMK YPK, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terutama konseling individual disesuaikan dengan program perencanaan bimbingan dan konseling yang telah disusun di SMK YPK. Hal ini didukung dengan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 7 Desember 2017 tentang bagaimana pendekatan Rasional Emotif Terapi yang dilakukan dalam konseling

individual di SMK YPK, karena bertepatan pada saat melakukan observasi peneliti mendapati kasus siswa yang rendah diri didalam sekolah tersebut, hal ini langsung ditangani oleh guru Bimbingan dan Konseling yang dibantu oleh wali kelas dan personil sekolah lainnya. *Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah disesuaikan dengan bidang- bidang bimbingan dan konseling dan juga disesuaikan dengn program yang telah di buat baik program tahunan maupun semesteran yang dilaksanakan untuk membantu siswa dalam penyelesaian maslah- masalah yang sedang dihadapi salah satunya mengenai keadaan rendah diri siswa yang apabila terus menerus dibiarkan akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan siswa tesebut baik perkembangan belajarnya maupun perkembangan mentalnya. Karena masa- masa di SMK inilah masa wala dimana seorang individu sedang melakukan pencarian jati dirinya, apabila ia tidak dibantu dalam penyelesaian masalah maka dimasa depannya ia akan mengalami yang lebih besar lagi.*

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 12 Desember 2017 dengan Ibu Ummi Nazrah br Kudadiri, S.Pd.I. selaku guru bimbingan dan konseling di SMK YPK tentang pelaksanaan konseling individual khususnya dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Terapi yaitu dengan memulai tahap-tahapan yaitu dengan menggunakan tahap awal, taap inti dan tahap akhir yang dimana tahap awal merupakan proses identifikasih masalah siswa, pada tahap inti guru bimbingan dan koneling melakukan eksplorasi atau peninjauan masalah yang sedang di hadapi dan pada tahap akhir yang dimana tahap ini membuat kesimpulan mengenai hasil dari proses konseling individual. *Menurut*

Ibu Ummi Nazrah br Kudadiri, S.Pd.I. pendekatan Rasional Emotif Terapi sering digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, karena menurut beliau permasalahan siswa itu sebenarnya berasal dari pemikiran mereka yang salah atau tidak rasional, contohnya permasalahan siswa yang tidak bisa mengatasi rasa rendah dirinya. Hal ini terjadi karena mereka menganggap diri mereka lemah bila dibandingkan dengan dengan yang lain, inilah tugas guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahannya, dan masalah ini lebih efektif apabila menggunakan efektivitas pendekatan Rasional Emotif Terapi bila dibandingkan dengan model- mode pendekatan lainnya, akan tetapi pemberian bantuan ini tidak akan terlaksana dengn baik tanpa adanya bantuan dari pihak lain seperti kepala sekolah, wali kelas, dan orang tua murid serta personil sekolah lainnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pendekatan Rasional Emotif Terapi akan lebih efektif dengan menggunakan layanan konseling individual dan pelaksanaan ini akan berjalan maksimal jika mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak seperti kepala sekolah, wali kelas, orang tua siswa serta personil lainnya.

2. Bagaimana keadaan siswa di sekolah SMK YPK

Rendah diri adalah perasaan di mana seseorang merasa lebih rendah dibandingkan orang lain. Timbulnya rasa rendah diri disebabkan oleh faktor lingkungan dan budaya, timbulnya lint asan pemikiran yang nampak dan biasanya dilihat dalam kehidupan sehari-harinya. Seringkali individu

menunjukkan rasa rendah diri ke teman-temannya, karena menurut mereka itu cara mereka bersikap kepada teman-temannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Dedek Sartika Sinurat, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling mengenai rasa rendah diri siswa kelas XI yaitu: siswa-siswa disekolah ini ada beberapa yang mengalami kurang bisa mengatasi rasa rendah dirinya hal ini disebabkan oleh lingkungan tempat mereka tinggal, lingkungan yang sehat dan kondusif sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yang masih labil ini, dan juga postur tubuh yang besar atau keadaan fisik, siswa yang sehat umumnya perkembangan emosinya lebih optimal dibandingkan siswa yang mendapatkan gangguan kesehatan fisiknya, dan emosi juga di pengaruhi oleh budaya karena disekolah tersebut para siswa berasal dari latar belakang dan budaya yang berbeda-beda. Tetapi hal ini juga tidak terlepas dari peran orang tua dalam mendidiknya terkadang orang tua terlalu otoriter mendorong anaknya yang masih remaja tersebut, hal ini dapat mengembangkan emosi kecemasan dan takut sehingga mereka cenderung rendah diri.

Hal diatas didukung dengan observasi yang dilakukan peneliti tentang keadaan rendah diri siswa di kelas XI benar ada beberapa siswa yang sering melamun jam istirahat, siswa tersebut tidak memiliki teman, siswa tersebut merasa malu bergabung dengan teman- temannya yang lain. Selain diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh beberapa orang siswa, nama-nama siswa tersebut selain diperoleh dari hasil wawancara oleh guru bimbingan dan konseling dan observasi juga di peroleh dari hasil penyebaran AUM UMUM

yang di sebarakan diseluruh kelas XI, dari hasil penyebaran AUM tersebut diperoleh 8 siswa yang diidentifikashi mengalami kurang mampu mengatasi rasa rendah dirinya. Tetapi, setelah dilakukan wawancara lebih mendalam tanggal 20-21 Desember 2017 dari ke 8 siswa tersebut hanya 5 siswa yang kurang mampu mengatasi rasa rendah dirinya.

Wawancara yang di lakukan 24 Desember 2017 kepada HS, BY, FR SI dan AZ, didapati bahwa hal-hal yang membuat mereka tidak bisa mengatasi rasa rendah dirinya adalah karena faktor lingkungan dan juga budaya serta lemahnya pemahaman meraka tentang dirinya sendiri.

HS menyatakan bahwa dia mengalami rasa rendah diri karena merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan dibandingkan dengan teman-temannya yang lain dan kekurangan tersebut membuat dia minder kepada temannya.

3. Penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi Menggunakan Konseling Individual untuk meningkatkan keadaan rendah diri pada siswa kelas XI di SMK YPK

Pendekatan Rasional Emotif Terapi atau berpusat pada klien atau yang sering juga disebut psikoterapi non-dirctive adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercipta gambaran yang serasi dengan kenyataan 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 juga merupakan jantung hati dari sepuluh layanan bimbingan konseling yang memiliki peran penting

dalam proses membimbing, mengarahkan serta mengentaskan masalah yang sedang dihadapi siswa. Jika konseling individual dilakukan tidak maksimal ataupun tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang mengalami masalah maupun bagi siswa-siswa yang butuh pengarahan atau bimbingan.

Tujuan pendekatan Rasional Emotif Terapi adalah membina kepribadian klien secara integral, dan berdiri sendiri untuk mencapai kesemuanya itu diperlukan kemampuan dan keterampilan teknik konselor, kesiapan klien untuk menerima bimbingan serta taraf intelegensi klien yang memadai.

Langkah-langkah konseling individual yang dilakukan adalah:

1. Tahap awal konseling

Tahap awal yaitu membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Pada tahap ini konselor meminta klien untuk menceritakan pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan.

2. Tahap pertengahan

Tahap pertengahan yaitu menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Pada tahap ini klien diminta untuk menghilangkan keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita.

3. Tahap akhir

Tahap akhir bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada klien. Pada tahap ini klien juga diminta untuk mengurangi emosi-emosi yang bersifat negatif seperti panik, khawatir dan cemas.

Melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling sudah melakukan upaya dalam mengatasi masalah rendah diri disekolah dengan maksimal walau belum maksimal dan belum menerapkan sepenuhnya pendekatan berpusat pada klien itu sendiri maka, dengan saran dan arahan guru bimbingan dan konseling peneliti di arahkan untuk melakukan konseling kepada beberapa siswa yang kurang bisa mengatasi rasa rendah dirinya.

Di dalam melakukan pendekatan konseling berfokus pada klien peneliti terlebih dahulu melihat jadwal dan kesempatan dimana bisa memberikan layanan kepada siswa, setelah memastikan dapat memberikan layanan pada siswanya maka peneliti. Pada langkah memulai konseling dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Terapi seperti biasa awalnya melakukan langkah penerimaan, di mana peneliti menerima kedatangan siswa, pada tahap ini 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 mengeksplorasi masalah itu, siswa diberi kesempatan untuk mengeluarkan segala penyebab siswa tersebut memiliki rasa rendah diri, kemudian tahap ketiga siswa

di minta untuk mengatakan perasaanya pada saat ini, dimana disini peneliti juga dapat menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan Rasional Emotif Terapi yaitu dengan memahami klien, hal ini bertujuan untuk menggali masalah lebih mendalam dan memberikan pemahaman dan kesadaran pada diri siswa tentang keirasionalan pemikirannya selama ini tentang dirinya, dan langka akhir membuat siswa memilih dan memutuskan solusi apa yang akan di ambilnya pada langkah akhir membuat kesimpulan mengenai proses konseling.

Dari hasil konseling yang dilakukan dengan ke 5 siswa yang mengalami masalah rendah diri, hasil konseling yang pertama dilakukan oleh peneliti dan HS, BY, juga FR. HS mengalami rendah diri karena berasal dari keluarga yang miskin. BY mengalami rendah diri karena wajahnya penuh dengan jerawat. Sedangkan HS mengalami rendah diri karena masa kecil yang kurang menyenangkan.

Konseling ini dilakukan dengan waktu yang berbeda dari hasil konseling yang dilakukan diperoleh bahwa penyebab BY, HS, dan FR tidak bisa mengatasi rasa rendah dirinyah adalah karena keadaan lingkungan dan budanya mereka berbeda dengan teman-teman yang lainnya, mereka merasa tidak pantas berteman dengan yang lain dan apa yang menjadi alasan siswa mengapa mereka memiliki pemikiran irasional seperti itu tentang diri masing-masing. Setelah penggalian masalah dan diperoleh penyebab rendah diri siswa kemudian peneliti mengajak siswa untuk memahami tentang masalah yang mereka hadapi, dengan begitu siswa dapat mengetahui apa sebenarnya arti dari masalah yang sedang mereka hadapi dan apa hal negatif dari rendah diri tersebut, selain itu peneliti juga

memberikan pandangan tentang keadaan 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. Konseling yang dilakukan peneliti dengan HS, BY, dan FR tidak dilakukan dalam 1 kali pertemuan saja tetapi beberapa kali pertemuan, hal ini dilakukan agar peneliti dapat melihat apakah ada perubahan dan bagaimana hasil dari proses konseling yang dilakukan.

Selanjutnya konseling yang peneliti lakukan dengan SI, dan AZ, konseling ini juga dilakukan dengan waktu yang berbeda. Dari penggalian masalah diperoleh bahwa penyebab rasa rendah diri mereka adalah faktor lingkungan dan juga lemahnya terhadap pemahaman diri sendiri. Setelah penggalian masalah dan diperoleh penyebab rasa rendah diri sama halnya dengan proses yang peneliti lakukan dengan siswa yang lain, pada siswa-siswa ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan pemahaman tentang masalah yang mereka hadapi, dan menanyakan tentang perasaan mereka yang memiliki tubuh yang berbeda dengan yang lain dan mengapa siswa sering melamun, dan tidak percaya diri. Setelah penyebab masalah siswa diketahui kemudian peneliti mengajak siswa untuk mengetahui sebenarnya apa arti dari keadaan rendah diri dan apa hal negatif rendah diri tersebut, karena dengan melakukan pemahaman selain itu peneliti juga memberikan pandangan tentang rasa 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. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengakui, bahwa penulis skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan penganalisa data hasil penelitian. Keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian dilakukan relative singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian.
3. Selain keterbatasan di atas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman atau referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan penulis yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan di masa datang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Penerapan pendekatan Rasional Emotif Terapi untuk meningkatkan keadaan rendah diri pada siswa dikelas XI di SMK YPK tahun pembelajaran 2017/2018 dapat membantu para siswa-siswi dalam mengurangi rasa rendah diri.
2. Keadaan rendah diri tidak bisa dihadapi oleh beberapa siswa di sekolah ini muncul karena beberapa faktor, antara lain faktor lingkungan dan budaya serta lemahnya pemahaman siswa terhadap dirinya. Hal ini yang membuat keadaan kelas menjadi kurang berdamika, karena ada pengelompokan. Melihat hal ini pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling sering memberikan arahan dengan mengajak siswa melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan memahami diri siswa tersebut serta memperhatikan aspek-aspek apa saja yang membuat mereka tidak bisa mengatasi rasa rendah dirinya. Hal ini dilakukan dengan maksud agar para siswa-siswi dapat berkembang secara utuh.
3. Dari hasil beberapa kali pertemuan konseling didapati bahwa ada perubahan dari siswa, beberapa siswa sudah dapat menerima kekurangan yang dimilikinya dan melakukan interaksi dengan teman-teman yang lainnya lebih baik dari sebelum melakukan konseling. Dari hasil yang didapati selama proses konseling peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan pendekatan

Rasional Emotif Terapi dapat mengurangi keadaan rendah diri siswa, karena siswa sudah ada perubahan dari yang tidak mau bergaul dengan temannya menjadi mau bergaul dan tidak lagi beranggapan bahwa faktor lingkungan dan budaya dan fostur tubuh yang berbadan itu menjadi penghalang mereka berteman.

B. Saran

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

1. Bagi siswa, diharapkan dapat mendorong siswa untuk aktif dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan proses pembelajaran terutama pada kemampuan mengingat pelajaran.
2. Bagi guru BK, diharapkan guru BK dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan yang bervariasi, yang dapat memperbaiki sistem pembelajaran sehingga dapat memberikan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengingat pelajaran pada siswa.
3. Bagi sekolah, sebagai sarana untuk meningkatkan mutu pendidikan, meningkatkan kerja sama antar guru yang berdampak positif untuk peningkatan profesionalisme guru guna pencapaian kualitas pendidikan sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengingat pelajaran dan juga dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahmad, Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Damayanti, Nidia.2012. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Ellis, A. 2007. *Alasan dan Emosi dalam Psikoterapi*. Yogyakarta: Bintang Pustaka.
- Golemen, Daniel. 2002. *Emosional Intelegent*. Jakarta: Gremedia Pustaka Utama.
- Lubis, Lahmuddin. 2006. *Pengantar Bimbingan Konseling*. Medan: IAIN.
- Luddin, Abu Bakar M. 2011. *Psikologi Konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Masmudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metode penelitian Naturalistik Kualittif*. Bandung: Alfa Beta.
- Prayitno & Amti, Erman.2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, Koesmawati. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Cici Triya Ulfa

Tempat/Tgl. Lahir : Medan, 28 Januari 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Nama Ayah : Suryadi

Nama Ibu : Suhartini

Alamat : Jl. Sejati Gg. Hidayah No. 4 Marendal I Medan

Pendidikan : 1. Tahun 2000-2006 SD Negeri 106815 Medan
2. Tahun 2006-2009 SMP Negeri 22 Medan
3. Tahun 2009-2012 SMA Negeri 13 Medan
4. Tahun 2012 sampai dengan sekarang tercatat sebagai Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

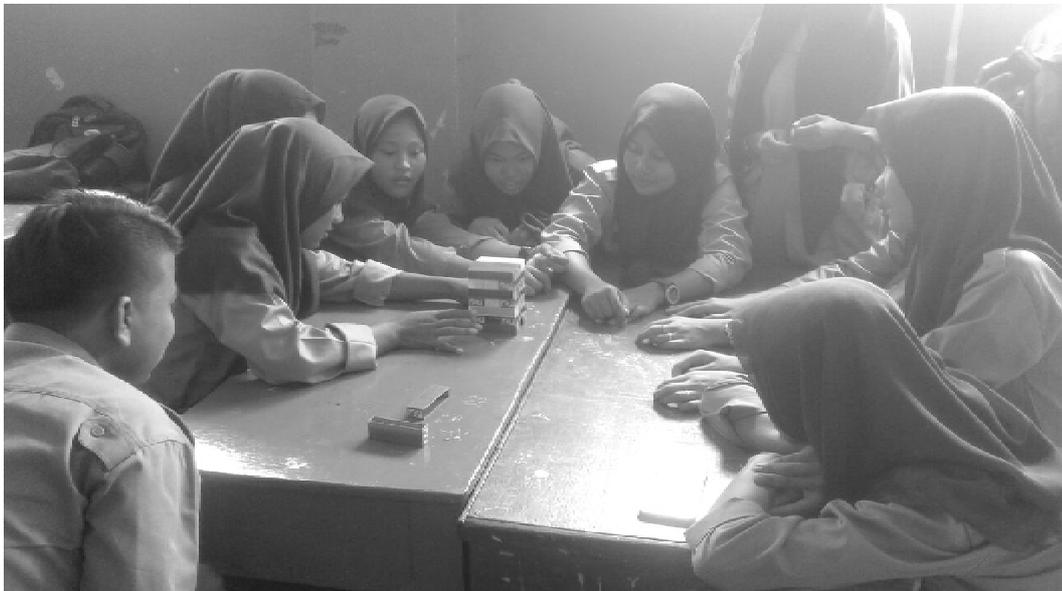
Medan, Februari 2018

Cici Triya Ulfa

LAMPIRAN DOKUMENTASI



Bersama dengan Kepala Sekolah SMK YPK Medan



Siswa-siswa sedang bermain game



Siswa-siswa sedang mendengarkan guru yang sedang mengajar



Siswa-siswa dihukum karena terlambat masuk sekolah



Siswa-siswa dihukum karena terlambat masuk sekolah



Siswa-siswa dihukum karena terlambat masuk sekolah

**Pedoman Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor di sekolah
SMK YPK
Medan Tahun Pelajaran 2017/2018**

- 1. Wawancara : Guru dan Bimbingan Konsleing**
- 2. Waktu Wawancara : Kamis, 25 Januari 2018**
- 3. Tempat Wawancara : SMK YPK Medan**
- 4. Masalah : Pelaksanaan BK dan Rasa Rendah Diri Siswa**

No	Pernyataan	Jawaban
1	Sudah berapa lamaa Ibu menjadi guru bimbingan dan konseling di sekolah ini?	Sudah 5 tahun
2	Apakah Ibu berasal dari jurusan bimbingan dan konseling?	Ya, Bimbingan dan Konseling, Islam IAIN-Su
3	Bagaimana alokasi waktu yang ibu gunakan untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa, apakah ada jam khusus untuk bimbingan dan konseling?	Jam khusus tidak ada, disesuaikan dengan kebutuhan siswa.
4	Jika pelayanan bimbingan dan konseling tidak memiliki jam khusus, bagaimana pelaksanaan program bimbingan dan konseling?	Disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Memanfaatkan jam kosong (guru tidak masuk)
5	Bagaimana dukungan kepala sekolah terhadap kegiatan bimbingan dan konseling?	Sangat baik, kepala sekolah sangat mendukung kegiatan BK.
6	Apakah Ibu tidak meminta jam khusus kepada kepala skeolah untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling?	Tidak, tetapi sudah ditentukan sekolah kapan sajuguru BK difungsikan untuk mengikuti jam sekolah.
7	Masalah apa saja yang biasa ibu temukan pada diri siswa	Masalah keluarga, masalah pergaulan siswa dan pembelajaran/

8	Siswa kelas berapa yang sering mengalami masalah?	Siswa kelas X
9	Apakah ibu bekerja sama dengan guru lain dalam memberikan bantuan penyelesaian masalah siswa?	Ya, guru BK berkoordinasi dengan wali kelas dan guru mata pelajaran.
10	Apakah ada pengawasan dari kepala sekolah terhadap pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling?	Ya. Ada.
11	Layanan apa saja yang ibu berikan untuk mengembangkan kemampuan berdiskusi siswa tersebut?	Layanan pembelajaran (penguasaan konten) secara berkelompok.

**Pedoman Wawancara dengan Kepala Sekolah di sekolah SMK YPK
Medan Tahun Pelajaran 2017/2018**

1. **Wawancara** : Kepala Sekolah
2. **Waktu Wawancara** :
3. **Tempat Wawancara** : SMK YPK Medan
4. **Masalah** : Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling

No	Pernyataan	Jawaban
1	Berapa lama ibu menjabat sebagai kepala sekolah di SMK YPK Medan?	Baru 1 semester bulan Agustus 2017
2	Bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMK YPK Medan?	Baik, sesuai dengan prosedur/
3	Apakah program pelayanan bimbingan dan konseling terganggu karena tidak adanya jam khusus?	Tidak juga, karena diambil/digunakan pada saat-saat waktu senggang.
4	Bagaimana dengan sarana dan prasarana untuk melaksanakan bimbingan dan konseling?	Buku BK, ruangan, surat-surat izin keluar ada.
5	Bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah?	Sesuai dengan prosedur dan berjalan dengan lancar.

**Pedoman Observasi di Sekolah SMK YPK
Medan Tahun Pelajaran 2017/2018**

A. Identifikasi Lokasi

1. **Tempat /Lokasi** : SMK YPK Medan
2. **Hari/Tanggal** : Kamis, 25 Januari 2018
3. **Waktu** : 11.50

B. Aspek yang Diobservasi

No.	Variabel	Indikator	Jawaban	
			Ya	Tidak
1	Saat siswa belum melakukan diskusi kelas	Seluruh siswa duduk di tempat posisinya tempat	ü	
		Siswa keluar masuk kelas		ü
		Seluruh siswa berpakaian rapi	ü	
		Siswa bermain HP dengan teman sebangkunya saat guru menerangkan pelajaran		ü
2	Saat siswa mengikuti diskusi kelas	Guru membagi kelompok untuk berdiskusi		ü
		Siswa mendengarkan penjelasan guru	ü	
		Seluruh siswa memberi pendapat tentang materi apa saja yang akan dibahas		ü
		Siswa saling berbagi pendapat	ü	
		Siswa keluar masuk kelas saat diskusi berjalan		ü