TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI SISWA INTROVERT
(Study Kasus pada Siswa "x" di Madrasah Aliyah Bahauddin Sepanjang Sidoarjo)

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata Satu
Ilmu Tarbiyah

Oleh :
ISMIYAWATI
NIM. D03207034

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBIYAH
JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM
2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ismiyawati
NIM	: D03207034
Jurusan/ Program Studi	: Kependidikan Islam/ Bimbingan Konseling
Fakultas	: Tarbiyah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 8 Agustus 2011
Yang Membuat Pernyataan

Ismiyawati
NIM. D03207034

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh:

Nama : ISMIAWATI

Nim : D03207034

Judul : TERAPI RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGANI SISWA INTROVET (STUDY KASUS pada siswa "X" di MADRASAH ALIYAH BAHAUDDIN SEPANJANG-SIDOARJO) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 5 Agustus 2011
Pembimbing,

MUKHOIYAROH, M.Ag
NIP: 197304092005012002

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini oleh Ismiyawati ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 9 Agustus 2011
Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam NegeriSunan Ampel Surabaya

Dekan,

Dr. H. Nur Hamim, M.Ag
NIP. 196203121991031002

Ketua,

Mukhoiyaroh, M.Ag
NIP. 197304092005012002

Sekretaris,

Ni'matus Sholihah. M.Ag
NIP. 197308022009012003

Penguji I,

Drs. H. Mahfudh Shalahuddin, M.Pd
NIP. 195406061982031007

Penguji II,

Dra. Mukhlisah. AM, M.Pd
NIP. 196805051994032001

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Abstrak

Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Siswa Introvert

Oleh :

Ismiyawati

Pada dasarnya manusia dilahirkan dengan memiliki kelebihan dan kekurangan. Setiap manusia berbeda antara saatu dengan yang lain. Begitu juga kehidupan sosialnya. Untuk menyeimbangkan hidupnya manusia dituntut untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Jika pemenuhan itu kurang diperhatikan manusia bisa mengalami gangguan. Hal inilah yang dirasakan oleh seorang siswa yang sedang menempuh pendidikan disalah satu yayasan. Ia selalu menyendiri, tertutup ata introvert dan seakan jauh dari lingkungan sosialnya yang dingaruhi oleh masa lalunya. Yang akhirnya mempengaruhi hasil belajarnya. Untuk membantu mengatasi masalah tersebut maka konselor memberikan terapi melalui konseling individu untuk memecahkan masalah klien. Masalah yang diteliti dalam skripsi ini adalahbagaimana proses terapai rasional emotif dalam menangani siswa introvert di Madrasah Aliyah Bahauddin Seanjang Sidoarjo serta mengetahui bagaimana hasil akhir pelaksanaan terapi rasional emotif dalam menagani ssiswa introvert.

Terapi rasional emotif adalah salah satu teknik yang digunakan untuk merubah pola berpikr seseorang yang tidak rasional. Yang muncul akibat suatu kejadian yangdianggapnya mempengaruhi masa depannya atakehidupan selanjutnya. Kemudian siswa introvert adalah siswa yang memiliki suatu karakter pribadi individu, yang lebih pendiam, sedikit bicara dan lebih suka menjadi pendengar yang baik dalam suatu kelompok.

Dalam penyajian dan analisis data menunjukkan bahwaproses pelaksanaan terapi rasional emotif dalam menanganai siswa introvert dilakukan oleh seorang konselor adalah mengidentifikasi masalah, diahnosis, prognosis, treatment, dengan menggunakan pendekatan kognitif serta afektif dengan teknik bimbngan individual dan kelompok, evaluasi serta tindak lanjut.

Hasil akhir dari proses pelaksanaan terapi rasional emotif dalam menangani siswa introvert dapat dikatakan berhasil. Hal ini diperoleh hasil komparasi antara kondisi klien sebelum dan sesudah mendapatkan terapi rasional emotif

Kata Kunci: Terapi Rasional Emotif, introvert

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

KATA PENGANTAR iv

DAFTAR ISI vi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latara Belakang 9

B. Rumusan Masalah 9

C. Tujuan Penelitian 9

D. Manfaat Penelitian 10

E. Definisi Operasional 11

F. Metode Penelitian 13

G. Sistematika Pembahasan 18

BAB II LANDASSAN TEORI 21

A. Introvert 21

1. Pengertian Introvert 21

2. Sebab- sebab anak menjadi Introvert 22

3. Ciri- ciri kepribadian introvert 23

B. Terapi Rasional Emotif 25

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif 25

2. Konsep Dasar tentang Manusia menurut Rasional Emotif 26

3. Konsep Teori Kepribadian 28

4. Perilaku Bermasalah dalam Terapi Rasional Emotif 31

5. Karakteristik Keyakinan Irasional dalam Terapi Rasional Emotif 34

6. Tujuan Terapi Rasional Emotif 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Langkah- langkah Terapi Rasional Emotif 38
8. Peranan Konselor dalam Terapi Rasional Emotif 39
9. Ciri- ciri Terapi Rasional Emotif 41
10. Teknik- teknik Terapi Rasional Emotif 42
C. Terapi Rasional Emotif dalam Menangani siswa introvert 47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 50
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 50
B. Objek Penelitian 52
C. Informan Penelitian 52
D. Teknik Pengumpulan Data 53
E. Teknik Analisis Data 57
BAB IV LAPORAN PENELITIAN 59
A. Gambaran Umum Objek Penelitian 59
B. Bimbingan dan Konseling di MA Bahaudin 61
C. Penyajian Data 63
1. Keadaan Siswa Introvert 63
2. Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif dalam Menyelesaikan masalah siswa introvert 67
3. Evaluasi dan follow up terapi rasional emotif dalam menangani siswa introvert 89
BAB V PENUTUP 103
A. KESIMPULAN 103
B. SARAN 104
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar Guru Pembimbing Madrasah Aliyah Bahauddin Sepanjang Sidoarjo. 61

Tabel 2 Tabulasi Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas di Madrasah Aliyah Bahauddin Sepanjang Sidoarjo. 63

Tabel 3 Data Hasil wawancara dengan Konselor tentang Kondisi Klien sebelum Mendapatkan Terapi. 70

Tabel 4 Data Hasil Oservasi yang dilakukan Peneliti Terhadap Perilaku sebelum mendapatkan Terapi. 72

Tabel 5 Data hasil wawancara dengan Konselor tentang Kondisi Klien sesudah mendapatkan terapi. 92

Tabel 6 Data hasil observasi tentang Kondisi Klien sesudah mendapatkan Terapi. 93

Tabel 7 Analisis Kebehasilan klien dari hasil Wawancara. 97

Tabel 8 Analisis Keberhasilan Berdasarkan hasil Observasi. 99

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya setiap manusia dilahirkan dengan kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dan kekurangan itu sangat berarti tatkala manusia dalam keadaan tak berdaya. Kekurangan yang ada pada diri manusia hendaknya tak menjadikan dia tidak berdaya dan kurang percaya diri namun sebaliknya semakin memperkukuh dan mengasah kelebihan yang dimilikinya.

Selanjutnya dalam pergaulan manusia akan terbentuk menjadi individu yang berbeda- beda, baik dari segi fisik, perilaku maupun cara berfikir. Sehingga dari pergaulan itu kepribadian setiap individu akan terbentuk, karena pada hakikatnya kepribadian dari individu adalah serangkaaian dari perilaku. Perilaku terbentuk berdasarkan dari segenap pengalaman berupa hubbungan individu dengan lingkugan sekitar. Tidak ada individu yang sama, karena kenyataannya setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.

Pada dasarnya kepribadian yang terbentuk pada diri individu itu pertama kali didapatkan dari lingkungan keluarga, sebab keluarga merupakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sumber informasi pertama bagi indiviu sebelum menerima pengaruh dari luar. Di lingkungan keluarga inilah juga kali pertama individu mendapatkan pendidikan, bimbigan asuhan, pembiasaan dan latihan. Sehingga apa yang diperolehnya dalam lingkungan keluarga akan menjadi dasar dan dikembangkan pada kehidupan- kehidupan selanjutnya.[1] Ketika dalam keluarga terdapat kesalahan dalam pendidikan yakni pembentukan kepribadian, misalnya jika dalam pendidikan di keluarga banyak mendapat tekanan- tekanan yang menjadikan individu tersebut memiliki sifat tidak percaya diri atau terlalu membatasi pergaulan dengan lingkungan sekitar, sehingga cenderung untuk berdiam diri dan menarik diri dari lingkungannya, maka itu akan berdampak tidak baik, sebab itu akan berpengaruh pada pergaulan individu terrsebut terhadap lingkungan luar, baik lingkungan maupun lingkungan bermasyarakat.

Dengan pembentukan kepribadian yang penuh dengan keterbatasan pergaulan serta konsep berpikir terhadap persepsi tentang harga diri yang rendah dan sikap kurang percaya diri menyebabkan individu yang mempunyai konsep diri negatif mengalami kesulitan dalam menyampaikan ide, perasaan serta pikiran- pikirannya ke orang lain. Demikian pula sikap negatif terhadap diri sendiri membut individu memprekdisikan hasil negatif pula dari

---

[1] Nana Syaodih Sukmadinata, *LandasanPsikologi Proses Pendidikan* (bandung PT Rosdakarya), 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

komunikasinya dengan orang lain. Sebagai akibatnya individu tersebut tidak mempunyai keberanian atau akan bersikap menutup diri (*introvert*)

Sikap *introvert* adalah sikap menarik diri lebih mengarah ke dalam, [2] terpusat pada faktor- faktor subyektif, pengaruh yang menguasai adalah kebutuhan dalam. Tipe ini cenderung kurang sosial dan lebih menyukai berpikr daripada berbuat. Anak yang *introvert* cenderung pemalu, ragu- ragu, membenci situasi baru bahkan mendekati hati- hati. Terkadang dengan rasa takut individu ini lebih suka bermain sendiri dan lebih suka mempunyai satu teman dari pada banyak teman.[3] Secara teori berbeda dengan individu yang memiliki sifat ekstrovert. Sifat ekstrovert akan cenderung memiliki kepribadian yang lebih sehat dibanding dengan individu yang memiliki sifat *introvert*. Kesimpulan tersebut didasarkan pada asumsi bahwa semakin individu terbuka pada orang lain, terutama saat sedang berada dalam masalah maka dia akan mempunyai stabilitas emosional yang lebih dibandingkan dengan mereka yang bersikap *introvert*. Sebab tipe ekstrovert akan lebih mudah mengungkapkan beban perasaan kepada orang lain atau orang terdekatnya. Sedangkan bagi individu yang berkepribadian tertutup (*introvert*) yang yang mempunyai kesulitan berkomunikasi atau mengungkapkan

---

[2]John Powell, *MengapaTakutBersikap Terbuka*. (Jakarta: YayasanCiptaLokaCaaraka), 14

[3] Freda Fordham (diterjemahkanDra. Istiwidayanti), *PengantarPsikologi C.G Jung* (Jakarta: BrathaAksara, 1988), 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masalahnya cenderung akan menyimpan masalahnya di dalam hati, dan sering disebut sebagai ketegangan jiwa. Jika ini akan terjadi pada siswa tentunya akan lebih berbahaya. Apalagi jika hal tersebut disalurkan pada hal- hal negatif.

Untuk itu sebagai seorang guru Bimbingan dan Konseling pasti akan dihadapkan pada berbagai macam kepribadian siswa. Ada siswa yang periang, mau terbuka pada permasalahan yang sedang dihadapinya, menyenangkan, terbuka dengaan hal- hal baru, aktif dalam berbagai organisasi yang ada di sekolah dan ada yang sebaliknya.

Dengan memahami berbagai macam kepribadian siswa, semua guru Bimbingan dan Konseling akan dapat dengan mudah memberikan stimulasi perlakuan yang sesuai dengan tipe kepribadian siswa yang dihadapi. Dengan begitu langkah- langkah yang diberikan kepada siswa akan mengantarkan siswa kepada suatu kondisi optimal, baik dalam bidang prestasi akademik maupun prestasi non akademik. Namun sebaliknya jika langkah-langkah yang diberikan tanpa mempertimbangkan aspek kepribadian siswa, seperti teguran yang terlalu kasar, cara kita menyampaikan kurang sesuai dengan pribadi siswa, justru akan mengantarkan siswa pada kondisi destruktif, delinkeun, dan tidak berprestasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kepribadian adalah salah satu bagian dari jiwa yang membangun keberadaan individu menjadi satu kesatuan, tidak terpecah belah dalam fungsi- fungsinya.[4] Pada dasarnya kepribadian individu dipengaruhi oleh dua faktor, diantaranya yaitu faktor dari dalam itu sendiri (internal) serta faktor dari luar, yaitu berupa pengaruh yang berasal dari lingkungan sekitar.[5] Dalam hal ini faktor dari luar atau lingkungan sekitarnya itu lebih dominan dalam pembentukan kepribadian, sebab semua ide yang ada dalam pikiran dan kejiwaan individu itu terbentuk dari persepsi atas kejadian yang ada di sekitanya.

Dalam permasalahna sebagaimana tersebut diatas Bimbingan dan Konseling menawarkan langkah-langkah yang tepat dalam menangani hal-hal yang terkait dengan penyimpangan kepribadian, yaitu dengan memberikan terapi rasional emotif. Dimana dalam terapi rasional emotif terdapat beberapa teori yang digunakan dalam penanganan terhadap penyimpangan kepribadian individu yang berbeda karakteristik, baik menekankan pada aspek fisiologis perilaku maupun kognitif yang semuanya berlandaskan terhadap satu tujuan, yaitu menaruh perhatian pada upaya perilaku kepribadian yang menyimpang dalam penyesuaian diri dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan dan meniadakan serta membantu cara-cara berprilaku yang tidak diharapkan,

---

[4]Alwisol, *PsikologiKepribadian*, (Malang: UPT Universitas Muhamadiyah Malang, 2007)
[5]Sjarkawi, *PembentukanPendidikanAnak* (Jakarta: BumiAksara, 2006), 19

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta membantu cara-cara berpikir, bertindak dan berinteraksi dengan lingkungannya secara tepat.

Salah satunya seperti kasus yang penulis angkat. Sebut saja "X" yang merupakan seorang siswa kelas X-B, yang menunjukkan gejala sering terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan pekejaan rumah (PR), sering melamun, dan tidak memperhatikan pelajaran guru selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, sering terlambat mengumpulkan tugas- tugas sekolah, kurang bahkan boleh dikatakan tidak aktif dalam diskusi, pendiam, sukar bergaul dengan teman, lebih senang menyendiri, cuek, cenderung menutup diri.[6]

Dari hasil pengamatan, chek list, sosiometri, serta wawancara dengan guru wali kelas yang juga merupakan guru mata pelejaran matematika juga guru bimbingan konseling, di dalam kelas terindikasikan hanya mempunyai teman akrab satu saja yaitu siswa dengan no absen 29. Kondisi lainnya adalah ketika di kelas X-B lebih banyak menghabiskan waktu di bangkunya dengan melamun sendirian.

Dari hasil chek list "X" mengaku bahwa dirinya pemalu jika harus berhadapan dengan banyak orang dan cenderung menutup diri. Dikarenakan merasa berbeda dengan teman-teman lainnya dari segi fisik. Perasaan berbeda

[6] R N, Guru Walidan Guru mata pelajaran matematika XB, kamis 14 April 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan teman-temannya muncul ketika dia di ejek teman sekelasnya ketika masih di bangku SD. Pada akhirnya kejadian seperti itu membuat "X" minder, kurang percaya diri, dan membawanya menjadi pribadi yang *introvert* hingga saat ini.

Berikut adalah pertanyaan yang dimunculkan saat melaksanakan sosiometri,[7] "Siapa siswa yang paling sulit berinteraksi?" dari pertanyaan tersebut 22 dari 29 siswa memilih siswa "X" sebagai siswa yang paling sulit berinteraksi dengan teman-temannya, dengan alasan bahwa siswa sangat pendiam dan terlihat enggan bergaul dengan teman-temannya.

Data lain yakni otobiografi menyebutkan bahwa siswa tersebut merupakan bungsu dari tiga bersaudara, kedua kakaknya telah menikah dan tinggal dengan suami masing-masing dan ayahnya meninggal kurang lebih 2 tahun lalu, jadi "X" hanya tinggal dengan ibunya. Dalam hal belajar "X" juga merasa cepat bosan dan bisa dikatakan malas dengan alasan tidak ada yang menemani saat belajar.

Dengan adanya permasalahan tersebut maka penulis yang saat itu melaksanakan praktek kerja lapangan (PKL) di MA Bahauddin Sidoarjo mengadakan terapi atas tingkah laku bermasalah seperti merubah kebiasaan-

[7]Siswa X-B, Rabu 30 Maret 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebiasaan siswa dalam kesulitan bergaul di sekolah dengan tingkah laku yang baru yang lebih terbuka dan diterima oleh lingkungan.

Dalam hal ini penulis telah melakukan beberapa pendekatan wawancara dengan siswa "X", dan dengan melihat latar belakag masalah di atas, bagaimana cara menangani siswa *introvert*? Maka, terapi rasional emotif adalah terapi yang sesuai dalam memberikan bantuan kepada klien. Karena dalam hal ini konselor berusaha agar klien makin menyadari pikirannya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis sehingga bisa mengembalikan rasa percaya dirinya, kondisinya lebih baik serta membantu klien untuk berinteraksi dengan lingkungannya lebih baik.

Terapi rasional emotif ini berlandaskan asumsi bahwa manusia itu dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional maupun irasional.[8] Terapi ini sangat sesuai untuk membantu klien dalam mengubah pemikiran yang irasional agar klien bisa berhubungan baik dengan lingkungannya dalam hal ini klien diharapkan bisa terbuka dengan atau melibatkan diri dengan keadaan sekitarnya.

---

[8]Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama, 2005), 238

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk itu sebagai bahan skripsi, penulis mengangkat judul skripsi yang berkaitan dengan "terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* (Studi Kasus pada Siswa "X" di MA Bahauddin Sidoarjo)"

B. Rumusan Masalah

Berkaca dari rumusan masalah di atas maka dapat dikemukakan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi siswa "X" di MA Bahauddin Sidoarjo.
2. Bagaimana proses pelaksanaan terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* di sekolah MA Bahauddin Sidoarjo.
3. Bagaimana evaluasi dan follow up melalui terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* di sekolah MA Bahauddin Sidoarjo.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi siswa *introvert* di MA Bahauddin.
2. Untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan bimbingan dan konseling melalui terapirasional emotif dalam menangani siswa *introvert*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Untuk mengetahui evaluasi dan follow up pelaksanaan bimbingan dan konseling melalui terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert*.

D. Manfaat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

   Pengkajian terapirasional emotif dalam menangani siswa *introvert* diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan teori dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Manfaat praktis

   Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi bagi para konselor maupun kepada semua pihak yang berminat aktif dalam dunia ke BK-an. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam praktek bimbingan dan konseling.

3. Manfat bagi peneliti

   Dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dalam penelitian dan teknik yag harus dilaksanakan dalam mengatasi studi kasus serta dapat mengembangkan dan mengamalkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuai dengan jurusan kependidikan islam konsentrasi bimbingan dan konseling.

E. Definisi Konseptual

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam judul "Terapi Rasional Emotif dalam menangani siswa *introvert*", maka penulisan menegaskan beberapa istilah yang ada sebagai berikut:

1. Terapi Rasional Emotif

   Terapi rasional emotif adalah untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang tidak logis tentang dirinya sendiri dan lingkungannya. Konselor berusaha agar klien menyadari kata-katanya sendiri, pikiran-pikiran, serta pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir yang lebih realistis dan rasional.[9]

   Dari uraian diatas yang dimaksud terapi rasional emotif adalah konselor member bantuan kepada klien yang tidak mampu berpikir secara rasional tentang diri dan lingkungannya dengan harapan agar klien dapat berpikir secara rasional.

[9] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Jakarta: Rieneka Cipta, 1984), 99

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam terapi rasional emotif, konselor berperan aktif dibanding klien. Konselor berusaha mengajak klien untuk mengubah ketidaklogisan klien dalam berpikir dengan cara memberinya solusi dan penguatan.

2. Siswa *Introvert*

Pengertian *introvert* dalam segi bahasa artinya tertutup.[10]Sedangkan dalam pengertiannya *introvert* adalah suatu karakter pribadi yang bersifat individu, yang lebih pendiam, sedikit bicara dan lebih suka menjadi pendengar yang baik dalam suatu kelompok, menyendiri di rumah atau anti sosial dan senang interospektif serta sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri.[11]

Menurut Jung sendiri *introvert* adalah seseorang yang cenderung menarik diri dari kontak sosial, minatnya lebih mengarah kedalam pikiran-pikiran dan pengalaman sendiri.[12]

Dari pengertian di atas, maka dapat dijelaskan bahwa siswa *introvert* yang mengalami kesulitan dalam pergaulan di sekolah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

a. Cenderung lebih suka memasuki dunia imajiner.

---

[10] Pius A Purtantodan M. Dahlan Al Barry, *KamusIlmiahPopuler* (Surabaya: Arkola: 1994), 270

[11]Gerald Corey, *Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Riefka Aditama, 1997), 196

[12]JP. Chaplin,*Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers 2009), 259

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sikapnya tertutup, sehingga ketika ada konflik disimpannya dalam hati.

c. Sering melakukan kritik dan analisis diri.

d. Sensitif terhadap kritik, pengalaman-pengalaman pribadi bersifat mengendap dalam kenangan yang kuat apalagi yang bersifat pujian atau celaan tentang dirinya.

e. Pemurung dan cenderung bersifat menyendiri dan kurang bergaul.[13]

Jadi, maksud dari terapi konseling klinis pada siswa *introvert* adalah suatu upaya atau tindakan yang mendasar dari guru bimbingan dan konseling untuk menangani siswa *introvert* yang bermasalah dalam kepribadian yang bersifat individu, tertutup dan pendiam, sedikit bicara dalam pergaulan di sekolah dengan menggunakan terapi konseling klinis sehinggamenjadi siswa yang berkepribadian lebih terbuka dengan cara mengoptimalkan kemampuan yang ada.

F. Metode penelitian

Metode adalah cara tepat untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat,

[13]http//qym7882.blogspot.com/2009/04/tipe-kepribadian.html

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merumuskan dan menganalisa suatu yang diteliti sampai menyusun suatu laporan.[14] Jadi, metode penelitian merupakan suatu strategi yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan menganalisanya.

Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Jenis penelitian

   Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang digunakan untuk memilih pada kondisi objek yang alamiah. Bogdan dan Taylor (1999: 36) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan action descriptive berupa kata-kata tertulis atau lisan dari subjek yang diamati. Pendekatan ini melihat keseluruhan latar belakang objek penelitian secara menyeluruh (holistik).

2. Informan penelitian

   Sesuai dengan judul penelitian yang sifatnya studi kasus, yang mana dalam hal ini hanya melibatkan satu klien saja. Maka dalam penelitian ini dilakukan secara intensif terperinci dan mendalam tanpa menggunakan sample dan populasi, dan menggunakan informan penelitian, yaitu subjek darimana informasi diperoleh. Dalam hal ini ada beberapa informan antara lain:

---

[14]Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999), 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Konselor, adalah orang yang memiliki keahlian dalam bidang pelayanan konseling. Adapun konselor dalam penelitian adalah guru bimbingan konselingyang sebelumnya pernah menangani siswa "X". Informasi yang diperoleh dari konselor adalah, tentang diri klien yang berupa tingkah laku klien, cara pandang klien, dan bagaimana klien berinteraksi di lingkungan sekolah.

b. Klien, adalah individu yang mempunyai masalah dan memerlukan bantuan bimbingan konseling.[15] Informasi yang diperoleh dari klien antara lain adalah:

1). Tentang masalah yang dialami klien.

2). Kebiasaan yang sering dilakukan klien.

3. Sumber data

Dalam penelitian ini kajian dan pembahasan berdasarkan pada dua sumber, yaitu:

a. Sumber data primer, yaitu data-data yang diperoleh langsung dari informan yang terdiri dari koordinator bimbingan da konseling, guru bimbingan dan konseling, wali kelas, guru mata pelajaran, teman dekat di sekolah.

---

[15]Nana Sudjan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan* (Jakarta: Raajawali Press, 1995), 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Sumber data sekunder, yaitu data-data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer.[16] Dalam hal ini bserupa dokumentasi, wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian.

4. Teknik pengumpulan data

Dalam suatu penelitian membutuhkan data-data yang relevan dengan tujuan penelitian. Sedangkan untuk mendapatkan data-data tersebut perlu menggunakan metode yang cocok. Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data, diantaranya yaitu:

a. Metode observasi

Yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang suatu subjek yang diteliti agar mendapat gambaran yang lebih jelas yang dilaksanakan dengan pengamatan secara langsung ke lapangan.[17]

b. Metode interview atau wawancara

Interview disebut juga wawancara yaitu pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan

---

[16]Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Surabaya: Press UNIPA, 2006) 58
[17]S. Nasution, *Metode Research atau Penelitian Ilmiah*, (Jakarta: Bumi Aksara 1996), 143

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdasarkan pada tujuan pendidikan.[18] Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran, wali kelas, teman dekat serta dengan pihak terkait guna mengetahui beberapa proses bimbingan dan konseling.

c. Metode dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data-data atau informasi yang berupa benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan dan catatan harian lainnya.[19] Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai struktur organisasi, program guru bimbingan dan konseling, jumlah pegawai dan jumlah siswanya.

5. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini, setelah data terkumpul maka data tersebut dianalisis dengan data non-statistik. Sedangkan data pelaksanaan terapi rasional emotif yang dilakukan oleh konselor dalam menangani siswa *introvert* adalah disajikan dalam bentuk "diskriptif komparatif", yakni membandingkan hasil data pelaksanaan terapi rasional emotif dilapangan dengan terapi rasional emotif pada umumnya, untuk membandingkan kondisi klien antara sebelum dan sesudah diterapi, serta mengetahui

[18]Suharsimi Arikunto, *Prosedur...*, 102
[19]Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Jakarta, Andi Offset, 1986), 193

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berhasil tidaknya terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* di Madrasah Aliyah Bahauddin.

Usaha untuk mengetahui hasil akhir terapi rasional emotif dapat dilakukan dengan membandingkan gejala-gejala perilaku klien antara sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan skripsi yang dimaksud adalah suatu cara yang ditempuh untuk menyusun suatu karya tulis, sehingga masalah di dalamnya menjadi jelas, eratur, urut dan mudah dipahami. Adapun sistematika yang penulis gunakan dalam pembahasan ini ada empat bab pokok yang dikerangkakan sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan

Yang meliputi tentang latar belakang masalah, rumusan maalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, definisi operasional, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II : Kajian Teori

Yang mencakup teori- teori yang dijadikan dasar dalam menentukan langkah- langkah pengambilan data, memaparkan tinjauan pustaka yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digunakan sebagai pijakan penelitian dalam memahami dan menganalisa fenomena yang terjadi di lapangan. Adaapun landasan teori ini berisi tentang:

a. Terapi rasional emotif

Meliputi: pengertian terapi rasional emotif, konsep dasar manusia menurut terapi rasional emotif, konsep teori kepribadian dalam terapi rasional emotif, perilaku bermasalah dalam terapi rasinal emotif, karakteristik keyakinan terapi rasional emotif, tujuan terapi rasinal emotif, langkah-langkah terapi rasional emotif, peran konselor dalam terapi rasional emotif, cirri- cirri terapi rasional emotif, teknik terapi rasional emotif.

b. *Introvert*

Meliputi: pengertian *introvert*, sebab- sebab anak menjadi *introvert*, ciri- ciri kepribadian *introvert*.

c. Terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert*

Meliputi: latar belakang perlunya bimbingan konseling untuk anak introvet, teknik dan pendekatan untuk anak *introvert*, pelaksanaan terapi konseling klinis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab III : Metode Penelitian

Meliputi pendekatan dan jenis penelitian, obyek penelitian, sumber data atau informan penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV : Penyajian data dan analisis

Meliputi keadaan MA Bahauddin Sidoarjo, bimbingan dan konseling di MA Bahauddin Sidoarjo, penyajian data tentang penerapan teknik konseling klinis, meliputi kondisi siswa *introvert* di MA Bahauddin Sidoarjo dan pelaksanaan konseling klinis secara umum dan menyelesaikan masalah anak *introvert* di MA Bahauddin Sidoarjo dan keberhasilan proses terapi.

Bab IV : Penutup dan simpulan

Adalah penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran tentang judul skripsi Terapi Rasional Emotif dalam menangani siswa *Introvert* di Madarasah Aliyah Bahauddin.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Introvert*

1. Pengertian *Introvert*

Dalam segi bahasa *introvert* mempunyai arti tertutup,[20] sedangkan menurut istilah adalah pribadi yang mengarah pada pengalaman subyektif, memusatkan diri dalam dunia dalam dan privat, dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam, dan tidak ramah dan anti sosial. Umumnya orang *introvert* itu senang intropekstif dan sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri. Tentu saja mereka juga mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif, dan memakai pandangan subyektif mereka sendiri.[21]

Seorang ahli psikologi berpendapat bahwa pribadi *introvert* adalah sifat bawaan dasar dari seorang yang tertutup lebih senang menstimulasi atau berdialog dengan dirinya sendiri. Seorang *introvert* dapat dilihat dari kebiasaan dia sejak kecil, bila anak yang lain lebih aktif, senang baraktivitas, senang menceritakan semua kegiatannya, berbeda dengan anak itrovert, dia

---

[20] Pius A Partanto M Dahlan Barry, *Kamus Ilmiah* . . ., 270
[21] Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press,2007), 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih senang menyendiri di kamar atau ruangan tertutup. Maka tidak heran kalau anak inrovert sangat menyukai kamarnya.[22]

Seorang *introvert* lebih menyukai kegiatan indoor, seperti membaca buku, mengotak-atik komputer. Mereka kurang nyaman di lingkungan yang banyak orang. Berbeda dengan ekstrovert yang senang mendapat energi dari lingkungan luar.

Namun orang *introvert* bukan berarti tidak bisa bergaul, merreka bisa bergaul dan menyenangkan walaupun ternyata dia lebih nyaman bergaul secara person to person. Orang *introvert* tidak selamanya enggan bicara, suatu saat dia bisa berbicara hal-hal yang bersifat peribadi kepada seseorang yang telah dia kenal terlebih dahulu secara mendalam. Teman sejatinya memang tidak banyak, tapi dia adalah seorang pendengar yang sangat baik.

2. Sebab- sebab anak menjadi *introvert*.

Kemungkinan sebab-sebab anak memiliki kepribadian *introvert* adalah sebagai berikut:

a. Sebab jasmaniah, kekurangan daya tahan, penglihatan atau pendengaran yang kurang baik, ada cela-cela pada kulit atau bagian tubuh yang lain.
b. Perwujudan bentuk tubuh atau roman muka yang kurang menarik, pakaian tidak dapat menyamai atau mengikuti teman lain atau mode, dan lain-lain.

---

[22] Frieda Fordham, *Pengantar Psikologi* C.G Jung(Teori-teori teknik Psikologi Kedokteran), terj. Istiwidayanti (Jakarta: Batara Karya Aksara, 1988), 16-17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Kemampuan dan keterampilan intelegensi (kecerdasan) ketinggalan atau tidak dapat menyamai teman-teman sekelasnya.

d. Kegagalan terus-menerus tidak disertai keberhasilan.

e. Tidak memiliki keterampilan yang dapat menarik penghargaan teman-teman sebayanya.

f. Orang tua terlalu menguasai atau melindungi.

g. Guru yang keras dan meminta atau menuntut terlalu banyak.

h. Mempunyai kakak laki-laki atau perempuan yang sangat pandai, ata disukai orang tua yang dilakukan berbeda dengan dia.[23]

Dari beberapa penyebab diatas tersebut mungkin salah satunya dapat membuat anak atau siswa berperilaku intovert atau menarik diri sehingga siswa tersebut tidak merasa nyaman dengan keadaan lingkungan sekitar.

3. Ciri-ciri kepribadian *introvert*.

Individu-idividu yang mempunyai kepribadian *introvert* penyesuaiannya dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan individu lain, kurang dapat menarik individu lain, individu tersebut menyesuaikan diri dengan batinnya sendiri dengan baik. Bahaya tipe *introvert* ialah jika jarak dengan dunia obyektif terlalu jauh, maka individu dengan tipe kepribadian seperti ini dapat lepass daari dunia obyektifnya.

---

[23] Kartini Kartono, *Bimbingan bagi Anak dan Remaja Bermasalah* (Jakarta : Rajawali Press, 1995), 4-5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka disimpulkan ciri-ciri manusia tipe *introvert* adalah sebagai berikut:

a. Cenderung lebih suka "memasuki" dunia imaginer, bisa merenung yang kreatif.
b. Produksi dan ekspresi-ekspresinya diwarnai oleh perasaan-perasaan yang subyektif, pusat kesadaran dirinya adalah kepada egonya sendiri dan sedikit perhatian pada dunia luar.
c. Perasaan halus dan cenderung untuk tdak melahirkan emosi secara menyolok, biasanya melahirkan ekspresinya dengan cara-cara yang halus yang jarang ditemukan pada individu-individu lain.
d. Sikapnya "tertutup", sehingga jika ada konflik-konflik disimpannya dalam hati dan ia berusaha menyelesaikannya sendiri.
e. Banyak pertimbangan, sering mengadakan analisis dan kritik diri.
f. Sensitif terhadap kritik, pengalaman-pengalaman pribadi bersifat mengendap dalam kenangan yang kuat, apalagi hal-hal yang bersifat pujian atau celaan tentang dirinya.
g. Pemurung dan cenderung selalu bersikap menyendiri, serta kurang bergaul.
h. Lemah lembut tindak dan sikapnya, serta punya pandangan idealis.[24]

---

[24] http//qym7882.blogspot.com/2009/04/tipe-kepribadian.html.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Terapi Rasional Emotif

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif

Menurut Ws. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan" mengatakan bahwa terapi rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dn interaksi antara berfikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (Emoting), dan berperilaku (acting), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.[25]

Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsih mengungkapkan bahwa terapi rasional emotif suatu teknik pendekatan yang berusaha memperbaiki pola berfikirnya yang irasional. Jadi di sini terapi dilihat sebagai usaha untuk mendidik kembali (reeducation), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, dengan antara lain memberi tugas yang harus dilakukan klien serta memberikan terapi untuk memperkuat proses berfikirnya.

Menurut Gerald Corey dalam bukunya "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi- dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi- dimensi perasaan.[26]

---

[25] Ws. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan(Jakarta:Grasindo,1991), 364
[26] Singgih D Gunarsah, Konseling dan Psikoterapi (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 1992), 236

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis dan irasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan- keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan- keyakinan yang irasional.

2. Konsep Dasar Tentang Manusia menurut Terapi Rasional Emotif

Dalam memandang hakikat manusia terapi rasional emotif memiliki sejum lah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungan dengan dinamika pikiran dan perasaan. Asumsi dasar tentang hakikat manusia menurut terapi rasional emotif adalaah sebagia berikut:

a. Manusia adalah pribadi unik yang dipandang sebagai makhluk rasional dan juga dapat irasional. Pada hakikatnya manusia berfikir rasional disamping juga memiliki kecenderungan berfikir irasional. Kecenderungan itu termanifestasikan dalam tingkah lakunya. Ketika seseorang berfikir dan berperilaku tidak rasional maka dia akan bertingkah laku logis dan efektif, dengan demikian ia akan memperoleh kebahagiaan dalam hiidupnya. Sebaliknya apabila ia berfikir dan berperilaku irasional maka ia akan menunjukkan perilaku yang tidak logis dan tidak efektif. Menurut Ellis, cara berfikir demikianlah yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional yang disebabkan oleh cara berfikirnya yang keliru. Pikiran irasional berakar pada hal- hal yang tidak logis yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipelajari sejak awal, salah didik dan keliru, sehingga menyebabkan terbentuknya persepsi yang salah pada dirinya.

b. Pikiran, perasaan dan tindakan manusia merupakan proses yang saling berhubungan dengan lainnya yabg tidak dapat dipisahkan. Pendekatan terapi rasional emotif memandang bahwa manusia itu berpikir, tidak pernah terlepas dari perasaan dan perbuatannya. Sebaliknya tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan, demikian pula perasaannya tidak terlepas dari pikiran dan tindakannya. Ketika seseorang merasakan sesuatu maka ia akan memikirkan dan bertindak, ketika seseorang berpikir maka ia juga merasakan dan bertindak, dan jika seseorang bertindak maka ia juga merasakan dan berfikir maka untuk memahami penyimpangan perilaku tertentu haruslah dipahami bagaimana seseorang itu berperasaan, berfikir, menerima dan melaksanakan sesuatu itu serta apa yang ada dibalik semuanya itu.

c. Manusia sebagai pribadi yang unik, yang memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasannya serta kemampuan mengubah pandangan dasar dan sistem nilainya dan untuk melawan kecenderungan- kecenderungan untuk menolak diri sendiri. Teori ini memandang bahwa setiap individu mampu memahami segala kelebihan, kekurangan dan keterbatasannya,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

justru dalam keterbatasan inilah ia mampu berpandangan realistis dan rasional agar mampu menyesuaikan diri dengan baik.[27]

Tentang sifat manusia Ellis menyatakan bahwa manusia adalah makhluk biologis dengan kecenderungan-kecenderungan naluriahnya yang kuat untuk bertingkah laku dengan cara-cara tertentu. Apabila individu tiidak dikondisikan untuk berpikir dan merasa dengan cara tentu maka mereka cenderung bertingkah laku dengan cara demikian meskipun mereka menyadari bahwa tingkah laku mereka itu menolak atau meniadakan diri.[28]

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali orang berpikir irasional, misalnya ingin dicintai semua orang, ingin bebas dari permasalahan, menganggap dirinya paling tahu, dan keinginan lain yang kadang-kadang tidak masuk akal. Tetapi karena setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengubah apa-apa yang dipikirannya, yang dipercayainya, maka pikiraan yang irasional itu dapat diubah ke arah rasional sehingga gangguan emosi itupun dapat disembuhkan.

3. Konsep Teori Kepribadian dalam Terapi Rasional Emotif

Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif perlumemahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (1994), ada tiga hala yang terkait dengan perilaku, yaitu *Antecedent Event* (A), *Believ* (B), dan *Emotional Consequence* (C), yang kemudian dikenal

---

[27] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bnadung :PT. Eresco, 1988), 240

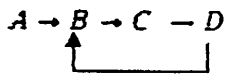
[28] Juhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan*, (Bandung: Eresco: 1988),221

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan konsep A-B-C. *Antecedent Event* (A) merupakan keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. Seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi *Antecedent Event* bagi seseorang.

Belief (B) adalah keyakinan individu terhadap peristiwa (pada A) yang nantinya akan menjadi penyebab C. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan rasional merupakan cara berfikir atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berfikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidaak produktif.

Emotional Consequenee (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional. Hubungan A, B, C ini digamarkan sebagai berikut.[29]



Setelah ABC menyusul D yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan- keyakinan erosional yang telah

[29] Gerald Corey, teori . . ., 240

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengakibatkan gangguan- gangguan emosi dan tingkah laku.[30] Misalnya jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresi, melainkan keyakinan orang itu tentang perceraian sebagai sebuah kegagalan, penolakan atau kehilangan teman hidup. Ellis berkeyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah menyebabkan depresi (pada C), bukan peristiwa perceraian yang sbenarnya (pada A). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi- reaksi emosional dan gangguan- gangguannya sendiri.

Menurut Ellis orang yang berkeyakinan rasional akan mreaksi peristiwa- peristiwa yang dihadapi dengan cara melakukan sesuatu secara realistik. Sebaliknya jika individu berkeyakinan irasional dalam menghadapi berbagai peristiwa, akan mengalami hambatan emosional[31] seperti merasa cemas, menganggap ada bahaya yang sedang mengancam dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu secara tidak realistik.

Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan keyakinan dan nilai- nilai irasional berhubungan dengan gangguan emosional, m;aka cara yang paling efisien untuk membantu perubahan- perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidupnya, menerangkan bagaimana gagasan- gagasan itu sampai mengganggu, menyerang gagasan irasional diatas dasar- dasar logika dan mengajari

---

[30] Latipun, *Psikologi Konseling . . .*, 92
[31] Gerald Corey, *Teori dan Praktek . . .*, 244

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagaimana caranya berfikir secara logis dan didorong untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan itu.

4. Perilaku Bermasalah Dalam Terapi Rasional Emotif

Manusia dipandang sebagai makhlik yang rasional dan juga irasional, hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an Q.S Fushilat 49, yang berbunyi:

Artinya:

لَّا يَسْـَٔمُ ٱلْإِنسَٰنُ مِن دُعَآءِ ٱلْخَيْرِ وَإِن مَّسَّهُ ٱلشَّرُّ فَيَـُٔوسٌ قَنُوطٌ ﴿٤٩﴾

Manusia tidak jenuh memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan.s

Menurut terapi rasional emotif perilaku yang bermasalah adalah perilaku yang didasarkan pada car berfikir yang irasional. Albert Ellis mengemukakan indikator keyakinan irasional tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tuntutan untuk selalu dicintai dan didukung oleh orang- orang terdekat (*significant other*). Hal ini merupakan pemikiran irasional, karena hal itu tidak mungkin dicapai. Seharusnya mereka menghargai diri sendiri (*self respect*) dan memenangkan tujuan- tujuan praktis mencintai dari pada menjadi obyek yang dicintai.

b. Pandangan bahwa tindakan tertentu adalah mengerikan dan jahat, dan orang yang melakukan tindakan demikian sangat terkutuk. Seharusnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpandangan bahwa tindakan tertentu adalah kegagalan diri, dan orang yang melakukan demikian adalah karena ketidaktahuan, dan akan lebuh baik jika ditolong untuk berubah. Orang yang melakukan kekeliruan tidak membuat mereka menjadi individu yang buruk.

c. Tidak senang atas kejadian yang tidak diharapkan. Konseling tidak menyadari bahea keadaan lingkungan disekitar klien tidak selalu seperti yang diharapkan. Perubahan- perubahan sering kali terjadi di sekitar kita. Klien akan mengalami "sakit" jika ia tidak belajar untuk menerima perubahan- perubahan yang terjadi di sekitarnya.

d. Pandangan bahwa segala masalah selalu disebabkan oleh faktor eksternal. Pada saat ini, individu merasa bahwa kejadian- kejadian diluar dirinya dapat menyakitkan atau membahayakan dirinya. Hal ini tidak akan terjadi jika individu tidak bereaksi secara berlebihan terhadap kejadian- kejadian yang timbul di sekitarnya.

e. Pandangan bahwa jika sesuatu itu berbahaya atau menakutkan maka akan terganggu dan selalu memikirkannya. Seharusnya berpandangan bahwa seseorang akan lebih baik menghadapinya secara langsungdan mengubahnya tidak berbahaya dan diterima sebagai suatu hal yang tidak dapat dihindari.

f. Pandangan bahwa kita selalu membutuhkan bantuan orang lain yang lebih besar daripada diri sendiri sebagai sandaran. Seharusnya pandangan itu adalah kita berindak atau melakukan sesuatu tanpa bergantung orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g. Pandangan bahwa seharusnya kita kompeten, intelegen, dan mencapai semua kemungkinan yang menjadi perhatian kita.seharusnya pandangan itu adalah kita bekerja lebih baik dari pada selalu membutuhkan untuk bekerja secara baik dan menerima diri sendiri sebagai makhluk hidup yang benar- benar sempurna yang memiliki keterbatasan umumnya dan kesalahan.

h. Pandangan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai dengan santai tanpa berbuat apapun, seharusnya berpandangan bahwa kita dapat menuju kebahagiaan jika kita sangat tertarik dalam hal melakukan kreativitas atau jika kitamencurahkan perhatian diri kita pada orang lain sesuatu diluar diri kita sendiri.

i. Pandangan bahwa kita harrrus memiliki kepastian dan pengendalian yang sempurna atas suatu hal bahwa dunia penuh probabilitas (serba mungkin) dan berubah. Dan kita dapat hidup nikmat sekalipun demikian keadaannya.

Keyakinan-keyakinan yang irasional tersebut menghasilkan reaksi emosional pada pandangan individu. Dalam pandangan Ellis, keyakinan yang irasional berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah.[32]

[32] Ibid, 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Ellis dalam bukunya Correy bahwa kesalahan berperilaku yang dimunculkan oleh seseorang lebih disebabkan karena pandangan yang salah dari seseorang terhadap sesutau.[33]

5. Karakteristik Keyakinan Irasional dalam Terapi Rasional Emotif

Menurut Nelson Jones yang dikutip oleh Latipun, karakteristik cara berpikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum adalah sebagai berikut:

a. Terlalu menuntut

Menurut RET, tuntutan, perintah, dan permintaan berlebihan dibedakan dengan hasrat, pikiran, dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut "harus" terpuaskan, dan bukan "ingin" terpuaskan. Tuntutan ini dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain atau sekitarnya dengan kata "harus" merupakan cara berpikir absolut tanpa toleransi-tuntutan itu dapat membuat individu mengalami hambatan.[34]

b. Generalisasi secara berlebihan

Generalisasi secara berlebihan *(over generalization)* yaitu individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan di luar adalah batas-batas yang wajar. *Over generalization* dapat dilihat secara semantik seperti,"Sayalah orang paling bodoh di dunia". Ini adalah *over generalization* karena kenyataannya dia bukan orang terbodoh. "Saya

---

[33] Ibid, 244
[34] Latipun. *Psikologi Konseling...85*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak memiliki kemampuan apapun untuk melakukan sesuatu", dan sebagainya.

c. Penilaian diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting adalah seseorang dapat menerima dirinya tanpa syarat *(unconditioning sel-regard)*. Sesuatu yang irrasional jika seseoarng menilai dirinya (self-rating). Hal ini akan berakibat negatif karena cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya *(self-acceptence)* dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya *(self-evaluating)*.

d. Penekanan

Penekanan *(awfullizing)* yaitu mempunyai arti hampir sama dengan demandingness. Jika demandingness menuntut dengan "harus", dalam *awfullizing* tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk *problem solving* yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi seseorang dalam memandang keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang *(antecedent event)* secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irasional.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Kesalahan atribusi

Kesalahan melakukan atribusi adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku, baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang atau orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

f. Anti pada kenyataan

Anti pada kenyataan terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irasional akan cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irasional dan menggugurkan sendiri gagasannya, yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris.

g. Repetisi

Keyakinan yang irasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya[35]. Misalnya seorang klien yang memiliki masalah dengan wawancara kerja akan melakukan dialog internal ketika wawancara berlangsung. Dia mempunyai pikiran bahwa "Saya akan gagal". Keyakinan atau pernyataan diri seperti itu sangat cenderung melemahkan penampilan maupun proses wawancara, yaitu mereka menetapkan dan

[35] Latipun, *Psikologi Konseling*. . ., 96

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menguatkan perasaan cemas dalam dirinya yang mengakibatkan terpecahnya konsentrasi dengan lebih mendengarkan pernyataan dari pada pertanyaan yang dilontarkan oleh pewawancara dan secara otomatis proses wawancara dapat terganggu.

6. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakikat manusia dan kepribadiaanya serta konsep-konsep teoritik Terapi Rasional Emotif tujuan utama Terapai Rasionl Emotif adalah:

a. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan-pandangan klien yang irasional yang tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien mengembangkan diri, meningkatkan self actualizationnya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
b. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Dan juga berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.[36]

[36] Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif

Berdasarkan tujuan Terapi Rasional Emotif perlu memahami dunia klien, perilaku klien dari sudut pandang klien, memahami perilaku klien yang tidak irasional sehingga memungkinkan konselor untuk mendorong klien agar menghentikan cara berpikir yang tidak rasional. Dalam hal ini konselor akan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Konselor menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya. Dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah melakukan banyak "keharusan", "sebaliknya", dan "semestinya". Klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan-keyakinan yang irasional, konselor juga menunjukkan hubungan ganggguan irasional itu dengan gangguan emosional yang dialami.

b. Konselor membawa klien ke tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa klien mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara irasional dan dengan mengulang-ulang kalimat- kalimat yang mengalahkan diri. Dalam hal ini konselor membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah.

c. Konselor berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya. Terapi rasional emotif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang irasional itu berakar sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya. Konselor membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan-gagasan yang mengalahkan diri dan filsafat-filsafatnya yang tidak realistik yang menjurus padaa proses penyesalan diri.[37]

Jadi langakah-langkah dalam proses Terapi rasional emotif adalah menatang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga klien mampu menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan yang irasional. Konselor menyerang inti pikiran irasional dan mengajari konseli bagaimana menggantikan keyakinan-keyakinan dan sikap-sikap yang irasional dengan rasional.

8. Peranan Konselor dalam Terapi Rasional Emotif

Dalam pendekatan Terapi Rasional Emotif seorang konselor harus berusaha secara langsung untuk mengubah diri klien. Sperti yang diungkapkan Ellis, seorang konselor harus bertindak sebagai berikut:

a. Aktif- direktif terhadap kebanyakan klien, melakukan pembicaraan dan menjelskan sesuatunya, terutama pada saat awal hubungan.
b. Mengonfrontasikan klien langsung, dengan demikian tidak akan ada waktu yang terbuang selama proses konseling berlangsung.
c. Melakukan pendekatan dengan penuh semangat agar para konselor berfikir dan kemudian mampu mendidik ulang dirinya sendiri.

---

[37] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konselin* . . ., 246

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Gigih dan berulang- ulang dalam menekankan bahwa ide irasional itulah yang mendasari gangguan emosional pada klin.

e. Memunculkan kekuatan klien untuk berfikir dari pada mempengaruhi perrasaan.

f. Dalam pendekatannya harus diduktif dan filosofis.

g. Mempergunakan humor dan latihan malu sebagai cara untuk mengonfrontasikan pemikiran irasional klien.[38]

Albert Ellis (1973) memberikan gambaran tentang apa yang dapat dilakukan oleh seorang praktisi rasional emotif, yaiu:

a. Mengajak, mendorong klien untuk meninggalkan ide- ide irasonal yan mendasari gagguan emosional dan perilakun.

b. Menantang klien dengan berbagai ide yang rasional.

c. Menunjukkan kepada klien asas ilogos dalam berpikirnya.

d. Menggunakan analisis logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien.

e. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah inoperative dan hal ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan emosional.

f. Menggunakan absurdity dan humor untuk menantang irasionalitas pemikiran klien.

---

[38] Latipun, *Psikologi Konseling* . . . , 103

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam Terapi Rasional Emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola pikir dari klien.[40]

Dari ciri-ciri dikemukakan diatas bahwa dalam pelaksanaannya ditekankan pada konselor untuk lebih aktif dan menjaga hubungan baik dengan klien, agar klien lebih mudah menerima dan memahami apa yang diberikan oleh konselor.

10. Teknik-teknik Terapi Rasional Emotif

Pendekatan Terapi Rasional Emotif menggunakan berbagi teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral dan humor yang disesuaikan dengan kondisi klien. Setiap konselor dapat mempergunakan gabungan-gabungan teknik sejauh penggabungan itu memungkinkan teknik-teknik tersebut diantaranya, yaitu:

a. Terapi Kognitif

Beberapa terapi kognitif yang cukup dikenal adalah :

1). Home work assigment (pemberian tugas rumah). Yaitu teknik yang dilaksanakna dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

2). Laithan asertif, yaitu teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui

[40] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Jakarta: Ghalia Indonesia. 1985), 89

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bermain peran, latihan atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik pelatihan asertif adalah:

a) Mendorong kemampuan klien dalam mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
b) Membnagkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain.
c) Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri.
d) Meningkatkan kemampuan untukn memiliih tingkah laku- tingkah laku yang cocok untuk dirinya sendiri.

b. Terapi Afektif

Teknik ini digunakan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi emosi dan keyakinan, serta menemukan kesulitan verbalisasi. Pada saat tertentu ada klien yang mampu mengenal perasaan dan kognitifnya, tapi tidak dapat mempergunakannyadalam kejadian-kejadian tertentu. Dalam hal ini teknik yang bisaa digunakan, yaitu:

1). Teknik Assertive Training, yaitu: teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2). Teknik Sosiodrama, yaitu: teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan yang negativ) melalui suasana yang di dramatisasikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisn ataupun melalui gerakan dramatis.

3). Teknik Self Modeling (diri sebagai model), yaitu: teknik yang digunakan untuk meminta klien agar berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk perasaan atau perilaku tertentu. Dalam self modeling ini klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus-menerus menghilangkan diri dari sikap negatif.

4). Teknik Mutasi, yaitu: teknik untuk menirukan secara terus-menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.[41]

c. Teknik Behavioristik

Dalam banyak hal Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya meodifikasi perilaku-perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

1). Teknik reinforcement (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis denagn jalan

[41] Gerald Correy, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,...238

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

2). Teknik social modeling (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial ang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan maslah tertentu yang telah disiapkan konselor.

3). Teknik live models (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan maslah-masalah.[42]

d. Humor

Penggunaan humor dalam proses konseling telah diterapkan dalam berbagai macam kesempatan, seperti Sekolah Dasar, pada konseling karier, konseling kelompok, terapi keluarga dan terapi analitik.

Humor juga dapat digunakan menciptakan rapport dan sebagai teknik untuk membuka diri klien dimana konselor dapat menunjukkan kesempurnaan atau kelemahan yang sebaiknya bisa diterima oleh setiap

[42] Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling*, 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia, dengan kata lain, dinyatakan tertawa adalah suatu cara "menunjuk sendiri" terhadap ketidakmampuan dan ketidakfanaan terhadap perilaku sendiri.

Kebanyakan hambatan itu muncul karena terlalu serius dalam membicarakannya, untuk itu humor diharapkan dapat membantu klien agar tercipta suasana yang tidak menakutkan dan klien juga dapat menikmati proses terapi. Dalam proses konseling ini konselor dapat mengajak klien untuk menertawakan pikiran irasionalnya dan bertanggung jawab terhadap pengukuran itu.

Penggunaan humor dalam konseling sebaiknya memperhatikan budaya yang dimiliki oleh klien. Ada budaya-budaya tertentu yang bisaa menerima humor sebagai konsekuensi kegagalan yang dilakukan. Tetapi ada juga ada budaya atau nilai-nilai masyarakat yang berpikiran bahwa kegagalan bisa ditertawakan dengan demikian penggunaan memperhatikan latar belakang budaya klien.[43]

Dalam mengaplikasikannya berbagai teknik terapi rasional emotif Albert Ellis menyampaikan untuk menggunakan dan menggabungkan beberapa teknik tertentu sesuai dengan permasalahan yang dihadapi klien.

---

[43] Hartono Boy Sudarmadji, *Psikologi Konseling*. . . . ,179

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Siswa *Introvert*

Terapi rasioonal emotif, merupakan terapi yang mengetengahkan perubahan berpikir pada proses konelingnya. Pandangan-pandangan serta karateristik manusia dalam berpikir logis pun menjadi corak khas dalam memodifikasi cara berpikir klien yang tidak rasional.

Kepribadian merupakan susunan yang dinamis pada individu di dalam sistem psikofisik yang menentukan keunikan penyesuaian terhadap lingkungannya. Keunikan bahwa tidak ada dua atau lebih individu yang menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara tepat dan sama.[44]

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan pola perilaku yang khas dari individu yang membedakannya dengan individu yang lain dimana kepribadian ini merujuk pada pola pikiran dan perasaan serta perilaku yang digunakan oleh individu untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungannya sepanjang rentang kehidupan.

Salah satunya yaitu pribadi *introvert*, kepribadiaan *introvert* adalah kepribadian yang mengarah kepada pengalaman subyektif, dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam dan tidak ramah, bahkan anti sosial. Umumnya orang *introvert* itu senang introspektif dan sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri. Tentu saja mereka mengamati dunia

---

[44] Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir* (Yogyakarta: Kaanius, 1997), 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif, dan memakai pandangan subyektif mereka sendiri.[45]

Sebenarnya bagi mereka yang berkepribadian *introvert* berpendapat bahwa perilku tersebut sewajarnya, tetapi lingkunganlah yang membuat mereka menjadi merasa kurang nyaman sehingga mere memilih untuk bersikap demikian.

Berkaitan dengan hal tersebut, *introvert* adalah salah satu bentuk peribadi yang menyimpang yang jika dilihat dari sebab-sebabnya bisa diatasi melalui terapi rasional emotif. Terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* dirasa tepat diberikan, terapi ini mengajarkan klien untuk perpikir positif dan logis serta rasional sehingga klien bisa nyaman dalam lingkungan tersebut serta mengembangkan keterampilannya ke arah yang lebih baik dan tepat.

Dengan permasalahan atas perilaku yang cenderung menutup diri maka terapi rasional emotif dapat membantu klien untuk berubah dari pola pikir yang irasional menjadi rasional, yaitu menemukan lingkungan yang cocok dan dapat mudah bergaul dengan teman-temannya, sehingga dia juga bisaa mengungkapkan atau mencurahkan semua ide-idenya.

Dalam terapi rasinal emotif ini bisa digunakan beberapa treatment untuk permasalahan terhadap perilaku yang menyimpang, karena terdapat beberapa teknik khusus yang digunakan untuk membuat klien menjadi lebih baik, yang diantaranya adalah teknik *emotif*, dimana teknik ini digunakan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi emosi dan keyakinan serta menemukan kesulitan

[45] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

verbalisasi. Teknik *behavioristik*, adalah upaya konselor untuk memodifikasi perilaku-perilaku negatif dari klien, dengan cara mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis. Selanjutnya teknik *kognitif*, yang digunakan untuk mengembangkan pertanggung jawaaban, keprcayaan diri, serta pengelolaan diri klien untuk mengurangi ketergantunagnnya pada konselor.

Dengan beberapa teknik tersebut, terapi rasional emotif dilaksanakan dengan beberapa tahapan. *Pertama*, melakukan upaya mengeksplorassi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesaan dan kegagalnnya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area maslahnya). *Kedua*, dengan merumuskan tujuan konseling, dari situ konselor dan klien dapat menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. *Ketiga*,menentukan dan melaksanakan teknik konsseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. *Keempat*, melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konsseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling. *Kelima*, memberikan dan menganalissis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada hakikatnya, penelitian dilakukan untuk mendapatkan penemuan baru atau mencari suatu kebenaran.Dalam penelitian, kita mengenal dua bentuk penelitian "kualitatif dan kuantitatif" dan keduanya mempunyai karakteristik yang berbeda.Peneliti menetapkan bahawa penelitian ini menggunakan penelitian kulitatif.

Sebagaiman Bodgan dan Taylor mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang mengahasilkan action diskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan, dan perilaku orang-orang yang dapat diamati.Pendekatan ini diarahkan peda latar belakang subyek secara menyeluruh (*holistic*).[46]Dengan pendekatan ini, diharapkan data yang diperoleh adalah data diskriptif, yaitu tentang terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* di Madrasah Aliyah Bahauddin Sidoarjo.

Adapun penelitian deskriptif menurut Nana Sudjana dan Ibrahim mendefinisikan sebagai penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala peristiwa yang terjadi pada saat sekarang.[47]

---

[46] Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,(Bnadung: PT. Remaja Rosda Karya, 1996), 3

[47] Nana Sujana, Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*,(Bandung: Sinar Baru, 1989), 64

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian deskriptif mengambil masalah actual sebagaimana adanya pada saat penelitian ini dilaksanakan, sehingga pemanfaatan temuan penelitian ini berlaku pada saat itu pula, dan belum tentu relevan bisa digunakan untuk waktu yang akan datang. Oleh karena itu penelitian deskriptif tidak selalu menuntut adanya hipotesis.

Alasan peneiti menggunakan metode kualitatif diskriptif karena adanya data-data yang diperoleh adalah data kualitatif, yakni hanya menggambarkan adanya kondisi lapangan dan kepribadian klien sendiri.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian study kasus. Study kasus adalah tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahannya kepada satu kasus dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail, dan komprehensif.[48] Jenis penelitian study kasus digunakan karena penelitian ini mencakup satu permasalahan dan pemecahan masalah klien.

Metode kualitatif ini bertujuan untuk menggambarkan secara rinci dan mendalam terhadap suatu kasus. Dalam hal ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif yaitu, penelitian yang berusaha untuk mendiskripsikan dan menginterpretasi apa yang ada mengenai kondisi atau hubungan yang ada. Proses yang sedang berlangsung, efek, akibat yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang.

Penelitian diskriptif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi suatu gejala yang ada, keadaan gejala apapun yang ada pada saat penelitian

[48]Sapinah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Rajawali Press, 1995), 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan.Penelitian ini hanya memaparkan situasi dan peristiwa, bukan mencari atau menjelaskan hubungan, tidak menguji hipotesis atau membuat prediksi.

B. Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini adalah seorang siswa yang *introvert* atau pendiam karena mempunyai cara berpikir yang salah, sehingga mengganggu inetraksinya dengan teman-temannya termasuk dalam belajar serta proses konseling dengan menggunakan terapi rasional emotif.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah subjek darimana data itu diperoleh.informasi tentang data utama dalam penelitian ini adalah berupa kata-kata dan tindakan.Selebihnya dalah data tambahan seperti dokumentasi dan lain-lain. Dalam penelitian ini, informan pebelitian datanya antara lain adalah:

1. Klien: individu yang mempunyai masalah yang memerlukan bantuan bimbingan konseling. Adapun klien yang ada dalam penelitian ini adalah seorang siswa yang *introvert*. Dan data yang diperoleh adalah hakikat kepribadian klien.
2. Konselor: orang yang memberikan bantuan untuk menyelesaikan masalah klien. Adapaun konselor yang ada di MA Bahauddin adalah ibu IM. Dat yang diperoleh dari konselor adalah data tentang klien sebelum maupun sesudah adanaya bimbingan konseling.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimaksudkan untuk mengadakan pengenalan terhadap diri klien yang melatarbelakangi atau menjadi penyebab dari problem-problem yang dihadapinya. Sehubungan dengan masalah pengumpulan data, dikenal bermacam-macam tekik dalam pelaksanaannya, dimana teknik-teknik ini disebut dengan metode pengumpulan data.[49] Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan senagaja, melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala-gejala yang diselidiki.[50]Teknik ini dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kelakuan klien dan konselor seperti yang terjadi dalam kenyataannya.Observasi diperlukan untuk menjajaki masalah yang diselidiki. Jadi berfungsi sebagai eksplorasi sehingga memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang masalah dan mungkin petunjuk tentang cara pemecahannya.

Dengan demikian, observasi dilakukan secara sistematis dan disengaja, artinya observasi serta pencatatannya dilakukan menurut prosedur dan aturan-aturan tertentu sehingga dapat diulang kembali oleh peneliti lain. Selain itu, hasil observasi harus dapat memberi kemungkinan untuk menafsirkan secara alamiah.

---

[49] M. As'ad Djalali,*Teknik-teknik Bimbingan dan Penyuluhan*..., 11

[50]Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 153

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui tentang kondisi sekolahan, mengetahui latar belakang berdirinya sekolahan, mengetahui kondisi klien antara sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan, mengetahui proses terapi dalam mengatasi masalah *introvert* yang dialami oleh klien melalui terapi rasional emotif dengan menggunakan teknik bimbingan individu dan kelempok, dan mengetahui hasil dari proses bimbingan konseling yang telah dilakukan oleh konselor.

2. *Wawancara atau Interview*

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab antara *Interviewer* (penanya) dan *interviewee* (responden=penjawab).[51]Cirri utama interview adalah kontak langsung dengan tatap muka antar interviewer dan interviewee. Untuk memperoleh informasi yang tepat dan obyektif, setiap interviewerharus mampu menciptakan hubungan yang baik dengan responden atau mengadakan rapport, yaitu suatu situasi psikologis yang menunjukkan bahwa responden bersedia bekerja sama, bersedia menjawab pertanyaan, dan member informasi sesuai pikiran dan keadaan yang sebenarnya.[52]

Teknik wawancara merupakan tulang punggung dalam memperoleh data. Teknik ini diperlukan untuk proses terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert*.

---

[51]*Ibid, 159*

[52] H.M. Arifin, Etty Kartika Sari, *Materi Pokok bimbingan dan konseling*, 95

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini, menggunakan dua macam wawancara yaitu wawancara berpedoman diperuntukkan bagi responden untuk memperoleh data primer, sedangkan wawancara tanpa pedoman digunakan bagi informan untuk memperoleh data skunder.

Beberapa hal yang perlu ditanyakan kepada kepala sekolah adalah mengenai sejarah berdirinya sekolahan, apa alasan mendirikan sekolahan. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan konselor dan klien. Adapun wawancara dengan konselor adalah tentang permasalah klien, apakah perlu terapi dalam menyelesaikan masalah, apa alasan menggunakan terapi tersebut, hasil dari proses terapi, dan kondisi klien antara sebelum dan sesudah proses konseling. Sedangkan hal-hal yang perlu ditanyakan pada klien adalah mengenai sebab timbulnya masalah dan kondisi klien antara sebelum dan sesudah proses konseling.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti tersebut dapat diketahui tentang sejarah berdirinya sekolah,mengetahui masalah yang dihadapi klien yakniperilaku *introvert* dimana hari-hari klien selalu merasa tidak cantik sejak dihina temannya sehingga memiliki pemikiran dan keyakinan yang irasional tentang kondisi fisiknya, untuk membantu klien memecahkan masalah tersebut, proses bimbingan yang dilakukan oleh konselor adalah melalui proses bimbingan konseling dengan terapi rasional emotif dan menggunakan teknik bimbingan individu dan kelompok. Dari hasil wawancara tersebut, peneliti juga mengetahui kondisi klien antara sebelum

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan sesudah proses konseling, serta dapat diketahui hasil dari proses konseling yakni memperoleh hasil yang sangat baik karena klien dapat mengubah pemikirannya yang irasionl menjadi rasional tentang kondisi fisiknya dan perubahan sikap klien yang mengarah pada prilaku yang positif.

3. *Dokumentasi*

Studi dokumentasi adalah salah satu cara pengumpulan data dengan menggunakan dokumen-dokumen sebagai sumber data.[53]Metode ini digunakan untuk memperoleh data tertulis mulai dari data prilaku klien antara sebelum dan sesudah proses bimbingan, data umum tentang lokasi, dan sebagainya.

Tabel ke 1

Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Lokasi penelitian	Kepala sekolah	W+O+D
2.	Diskripsi konselor danklien	konselor dan klien	W+D
3.	Data prilaku klien	Konselor dank lien	W+O
4.	Proses konseling	Konselor	O
5.	Keberhasilan proses konseling	Konselor dank lien	W+O

[53] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*, 165

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

KETERANGAN:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W :Wawancara

D : Dokumentasi

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan menguraikan data ke dalam pola, kategori dan satu uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.[54]

Teknik analisis data ini dilakukan setelah proses pengumpulan data diperoleh. Penelitian ini bersifat studi kasus, maka analisis yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis diskriptif komporatif, yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut.dengan menggunakan analisis non-statistik diskriptif komporatif, analisis yang digunakan tersebut membandingkan pelaksanaan bimbingan konseling dengan terapi rasional emotif di lapangan dengan teori yang ada, dan membandingkan kondisi klien sebelum dan sesudah adanya bimbingan. Untuk mengetahui hasil akhir bimbingan konseling dengan menggunakan bentuk skala penilaian aspek yang di observasi dan ditanyakan mengenai perubahan prilaku yang ditunjukkan oleh klien.

---

[54] Lexy Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, 103

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Aspek-aspek tersebut antara lain aspek sosial antara lain: selalu diam didalam kelas, tidak memperhatikan materi belajar, tidak mau bertannya, menutup diri dari teman-temannya, tidak senag bermain dalam kelompok, merasa rendah diri, bingung ketika berhadapan banyak orang. Asspek psikis yang meliputi : suka melamun, mudah marah serta emosinya tinggi, mengalami trauma, serta merasa tidak percaya diri. Dan aspek fisiknya antara lain: tangan sering berkeringat, sering sakit, badan gemetar, merasa ngantuk. Untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah memperoleh bimbingan konseling tengan terapi rasional emotif, diberikan tanda cek pada kolom.

Dari keterangan di atas, peneliti mencoba menyajikan suatu analisis tentang klien sebelum dan sesudah proses pelaksanaan terapi rasional emotif dalam bentuk skala deskriptif. Aspek yang di observasi dan ditanyakan akan dijabarkan dalam bentuk alternative kualitatif dengan menggunakan kata-kata selalu. Sering, sering sekali, jarang, dan tidak pernah.Kata-kata menandai frekuensi prilaku dan gejala yang ditunjukkan oleh klien sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan.

Dengan demikian, yang dilakukan peneliti dalam menganalisis data yakni dengan cara menelaah kembali data dari hasil wawancara dan pengamatan untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses bimbingan konseling melalui terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert*. Peneliti membandingkan prilaku klien antara sebelum dan sesudah proses terapi melalui skala penilaian aspek.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

IAIN SURABAYA PERPUSTAKAAN KEMENTERIAN AGAMA

BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Obyak Penelitian

1. Letak Geografis Sekolah

MA. Bahauddin terletak di Kecamatan Taman tepatnya di jalan Ngelom Sepanjang Nomor I/123 Taman. Letaknya yang tidak jauh dari jalan raya mambuat lokasi ini strategis dan mudah terjangkau. Selain itu MA. Bahauddin letaknya agak mask ke kampong sehingga tidak terdengar sura-suara yang mengganggu saatterlaksanya proses belajar dan mengajar.

Perlu kami jelaskan bahwa okasi sekolah berada di dalam pemukiman tatpi dalam lingkup Pondok Pesantren 'Ali 'Arrofi'I An-Nidlomiyah Darul Muta'alimi, sehingga member kemudahan untuk bermukim di pondok bagi siswa yang berasal dari luar kota. Untuk lebih jelasnya perlu kami laporkan batas-batas MA. Bahauddin Taman sebagai berikut:

1) Sebelah Utara : Masjid Bahauddin
2) Sebelah Timur : Makam Islam Bahauddin
3) Sebelah Selatan : Rumah Yayasan
4) Sebelah Utara : Pondok Pesantren An Nidlamiyah

2. Sejarah Singkat Bedirinya MA Bahauddin

Sejarah berdirinya sekolah ini diawali dengan ide Pondok Pesantren Bahauddin untuk mendirikan Sekolah Pertama setelah sebelumnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mendirikan Madrasah Ibtidaiyah. Lalu pada tanggal 16 juli 1980 Yayasan Pendidikan Bahauddin (YAPIB) mendirikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Bahauddin.

Kira- kira tujuh tahun kemudian, yakni pada tanggal 1987, yayasan Pendidikan Bahauddin mendirikan Madrasah Aliyah (MA) Bahauddin dengan siswa sebanyak 205 dengan rincian sebagai berikut:

Kelas X : 64 Siswa

Kelas XI : 67 Siswa

Kelas XII IPS : 37 Siswa

Kelas XII IPA : 35 Siswa[55]

Yayasan pendidika Bahauddin yang kini merupakan pengelola pendidikan formal Pondok Pesantren Bahauddin, telah mengelola jenjang-jenjang pendidikan sebagai berikut;

a. Taman Kanak-kanak (TK) Bahauddin
b. Madrasah Ibtidaiyah (MI) Bahauddin
c. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Bahauddin
d. Madrasah Aliyah (MA) Bahauddin.

[55] Dokumentasi sekolahan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Bimbingan dan Konseling di MA Bahauddin

a. Keadaan Guru Bimbingan dan Konseling di MA Bahauddin

Sebagai sekolah dengan akreditasi A , MA Bahauddin mempunyai dua orang guru pembimbing yang salah satunya bertugas sebagai koordinator bimbingan dan konseling.

Tabel 1

Daftar Guru Pembimbing MA Bahauddin Sepanjang Sidoarjo

No	Nama/Tempat dan Tanggal Lahir	Pendidikan Terakhir	Tugas	Ket
1.	Indah Mufarokhah S.Psi	S1	Guru konselor	
2.	Nurul Huda S.Ag	S1	Koordinator BK	

Setiap guru pembimbing sudah memperoleh pembinaan serta pengembangan guru pembimbing, sehingga kebanyakan masalah yang dihadapi para siswa khususnya anak-anak yang mempunyai masalah di bidang individu bisa teratasi dengan baik. Tapi tidak menutup kemungkinan gurupembimbing meminta bantuan kepada instansi yang terkait apabila dirasa masalah yang dialami peserta didik tidak mampu diselesaikan sendiri.

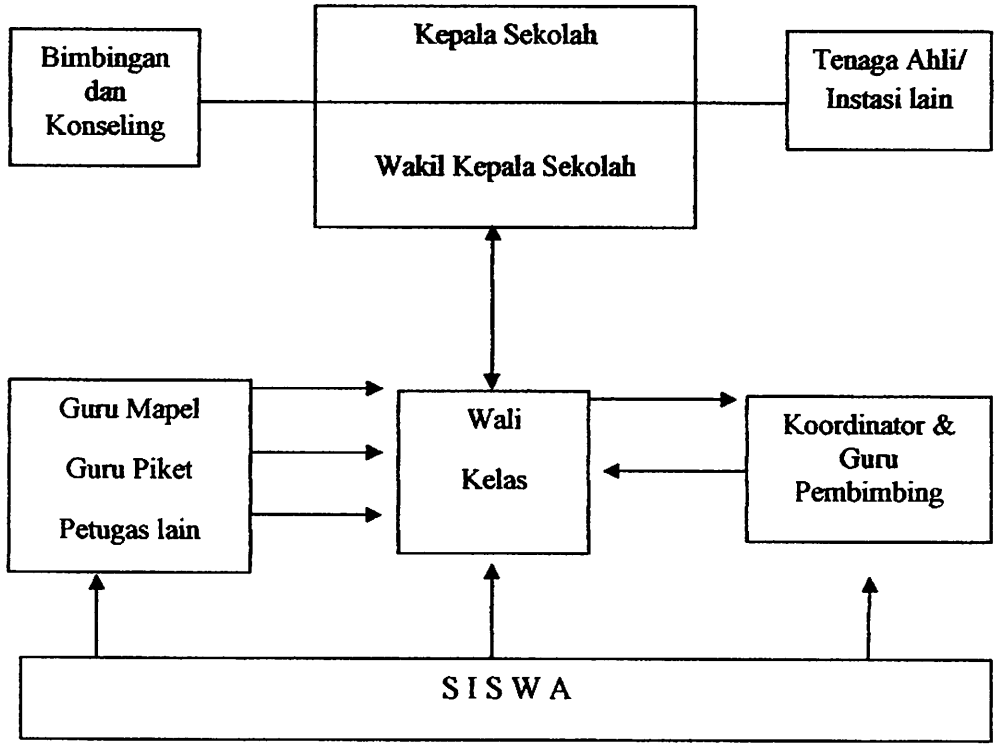
b. Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling di MA Bahauddin

Pada hakikatnya, pelaksanaan bimbingan dan konseling di MA Bahauddin ini menjadi tanggung jawab bersama antara guru pembimbing dan petugas sekolah lainnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gambar 2

Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling MA Bahauddin Sepanjang- Sidoarjo



Keterangan:

Pengelolaan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling disekolah sepenuhnya dibawah koordianasi koordinator guru pembimbing dan mempertanggungjawabkan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling kepada kepalah sekolah.

Kerja sama personil sekolah dalam mengatasi siswa yang melanggar tata tertib sekolah misalnya ditandai dengan peranan wali kelas sebagai titik sentral dalam pembinaan siswa yang bermasalah yang menjadi tanggung

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jawabnya. Suatau tindakan yang kurang etis dan tidak tepat apabila guru prmbimbing langsung turun tangan dan menghukum siswa yang melanggar tata tertib sekolah.

Peranan guru pembimbing lebih menitik beratkan pada upaya menggali hal-hal yang melatarbelakangi tindakan siswa yang bersangkutan, sehingga dapat memehami diri dan lingkungannya, serta lebih lanjut mengambil langkah perilaku yang sesuai dengan tata tertib sekolah.

C. Penyajian Data

1. Keadaan siswa *introvert* di MA Bahauddin

Tabel 2
Tabulasi Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas
MA Bahauddin Sepanjang Sidoarjo

No	Kelas	L	P	Total
1	X A	9	19	28
2	X B	7	21	28
3	XI – IPA	5	22	27
4	XI – IPS	7	18	25
5	XII – IPA	9	20	29
6	XII – IPS	11	16	27
Jumlah		48	116	164

Dari sekian banyak siswa di MA Bahauddin penulis hanya mengambil obyek siswa kelas XI – IPS dan XI – IPA, yang keseluruhannya berjumlah 52 yang terdiri dari 12 siswa laki-laki, dan 30 siswa perempuan. Dari seluruh siswa tersebut terdapat beberapa siswa yang memiliki kepribadian *introvert*. Data- data tersebut penulis peroleh dari guru bimbingan dan konseling, hasil

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosiometri dan study dokumentasi dari dari hasil otobiografi yang dilaksanakan pada setiap awal semester ganjil.

Setelah mendapat beberapa siswa yang memiliki kepribadian *introvert* yang tersebar dibeberapa kelas. Maka selanjutnya yang penulis lakukan adalah menggali data-data tentang masalah yang sedang mereka hadapi. Data-data tersebut dipeoleh dari berbagai sumber, yaitu dari guru wali kelas, teman, catatan masalah maupun dari anak *introvert* itu sendiri. Dari beberapa anak *introvert* itu telah berhasil ditangani oleh guru pembimbing di MA Bahauddin. Sementara itu untuk hubungan sosial yang cenderung sulit untuk bergaul sehingga mengakibatkan permasalahan prestasi akademik renda dan masaalah belajar seperti yang sedang dialami X sedang dilakukan upaya bimbingan dan Konseling.

X (inisial ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan klien yang telah menjadi kode etik dalam bimbingan dan konseling), adalah salah satu siswa kelas XI – IPS dengan data identitas sebagai berikut:

a. Identitas Siswa:

Nama	: X
Jenis Kelamin	: perampuan
Tempat tanggal lahir	: sidoarjo, 12-08-1993
Agama	: islam
Ke sekolah ditempuh dengan	: bersepeda / jalan kaki
Alamat	: Bandar VII 2-N Sepanjang-Sidoarjo

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hobi: menulis

Cita-cita: penulis

b. Gambaran tentang siswa

jasmaniah

Tinggi badan	: 167
Warna kulit	: kuning
Bentuk rambut	: -
Bentuk tubuh	: tinggi kuruss

keadaan keluarga

Nama Ayah	: Supaat
Agama	: Islam
Pendidikan akhir	: STM
Pekerjaan	: -

Kehidupan keluarga X, ayahnya bernama SP, meninggal dunia kurang lebih tiga tahun lalu. Sedangkan ibunya hanya ibu rumah tangga biasa yang tidak mempunyai penghasilan tetap, disamping karena tidak mempunyai pekerjaan, untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari semua dibebankan paka kedua orang kakaknya yang sudah menikah dan tinggal jauh dari rumah X sendiri, itu termasuk juga biaya sekolah X.

Dari hasil pengamatan dan angket sosiometri di dalam kelas, siswa X hanya berteman dengan satu siswa saja yaitu teman sebangkunya, dia sering dijauhi teman-teman sekelasnya karena banyak yang tidak suka dengannya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena terlalu pendiam, bahkan tak jarang teman satu bangkunya memilih duduk ditempat lain karena terlalu cueknya siswa X.

Menurut keterangan sebagian teman bahwa X adalah anak yang pendiam, sukar bergaul dengan teman, cuek, cenderung menutup diri (*introvert*), bahkan untuk menanyakan mata pelajaran yang kurang dia pahami X enggan melakukannya.

Menurut keterangan dari wali kelasnya, diperoleh penjelasan bahwa X kurang memperhatikan penjelasan yang disampaikan ketika pembelajaran berlangsung, bukan untuk satu mata pelajaran tapi hampir semuannya. X cenderung cuek, serta jarang mengerjakan dan mengumpilkan tugas rumah tepat pada waktunya.[56]

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, dapat dianalisa bahwa X adalah anak *introvert* yang menjadi obyek dalam penelitian ini memiliki karakteristik. Diantaranya yaitu, sulit bergaul sehingga X kurang bisa berkomunikasi yang berakibat pada sikap dan pola belajarnya, yakni enggan bertannya atau memperhatikan penjelasan guru, sering tidak mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), catatan pelajarannya kurang lengkap, sering melamun, mudah tersinggung, perasa, dan pendiam.

Pernyataan ciri-ciri siswa *introvert* diatas relevan dengan apa yang ditegaskan Alwisol, yang menyebutkan bahwa kepribadian *introvert* adalah pribadi yang mengarah kepada pengalaman subyektif, memusatkan diri pada

[56] Hasil wawancara pada tanggal 28 April 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dunia dalam dan privat, dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri, pendiam dan kurang ramah, dahkan antisosial. Umumnya orang *introvert* senang introspektif dan sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri. Mereka tentu saja mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif, dan memakai pandangan subyektif mereka sendiri.[57]

Dari karakter-karakter negatif yang dimiliki oleh X tersebut, dapat dijelaskan bahwa masalah yang dihadapi X adalah karena X bernggapan bahwa pengalaman masa lalu yang buruk cukup mempengaruhi kehidupannya saat sekarang sehingga menjadikan X tidak menyadari pentingnya pergaulan serta tidak dapat menerima dirinya. Sehingga dia lebih suka diam dan menutup diri (*introvert*).

2. **Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif dalam menyelesaikan masalah siswa *introvert*.**

Pelaksanaan terapi rasional emotif yang dilakukan oleh konselor adalah suatu bentuk terapi untuk mengubah pemikiran dan keyakinan klien yang irasional menjadi rasional melalui proses penyadaran diri yang dilaksanakan dengan teknik *directive counseling*, yaitu dalam proses konseling yang berperan aktif adalah konselor. Dengan adanya proses konseling ini diharapkan klien dapat mengubah anggapan bahwa dia kurang menarik serta dapat berkomunikasi dengan baik dengan lingkungannya. Ada

[57] Alwis *Psikologi Kepribadian* 55

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beberapa langkah yang dilakukan dalam proses bimbingan dan konseling dengan terapi rasional emotif, yaitu:

a. Identifikasi masalah

Pada langkah ini konselor menegenali gejala-gejala awal dari masalah yang dihadapi oleh X. Dalam proses penafsiran data dalam kaitannya dengan perkiraan penyebab masalah, penulis menentukan penyebab masalah yang paling mendekati kebenaran atau menghubungkan sebab akibat yang paling logis dan rasional. Data yang diperoleh yaitu dari wawancara dengan klien, teman dekat klien, guru, wali kelas, serta guru bimbingan dan konseling.

Dari hassil observasi yang penulis lakukan X menunjukkan gejala-gejala kurang memperhatikan ketika pembelajaran berlangsung, bersikap tak acuh pada apa yang disampaikan, tidak bisa bersosialisasi layaknya teman-teman lainnya dan cenderung pendiam(*introvert*).

Dari hasil sosimetri didapatkan bahwa tidak ada siswa yang memilih X sebagai siswa yang yang paling bisa berinteraksi dengan teman-temannya, maka dapat disimpulkan mengapa X sering melamun, atau sendirian dikelas? Karena X kurang bisa berinteraksi atau bersosialisasi dengan teman-temannya.

b. Diagnosa

Dalam hal ini, seorang konselor mancari atau menggali informasi sebaanyak-banyaknya melalui klien dan orang-orang yang dijadikan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

informan penelitian, dengan cara mempelajari keadaan klien melalui observasi, dokumentasi dan wawancara.

Adapun penyebab masalah yang dihadapi X dibawah ini akan diungkapkan beberapa data yang diperoleh dari beberapa alat pengumpulan data yang meliputi observasi, interview, serta analisa data. Data- data tersebut adalah sebagai berikut:

a) Wawancara

Menurut teman sebangkunya X adalah anak pendiam sejak dia berteman selama setahu terakhir, sering tidak memperhatikan pelajaran, sering datang terlambat. Bahkan tidak masuk kelas tanpa disertai surat izin.[58]

Dari informasi guru bimbingan dan konseling tak jauh beda dengan apa yang disampaikan teman sebangkunya, yaitu sering tidak memperhatikan pelajaran, jarang mengumpulkan tugas bahkan sering terlambat mengumpulkan saat harus mengumpulkan tugasnya, sering terlambat masuk kelas.[59]

Adapun hasil wawancara peneliti dengan konselor mengenai keadaan klien sebelum mendapatkan terapi adalah sebagai berikut :

[58] Hasil wawancara pada tanggal 28 April 2011
[59] Hasil wawancara pada tanggal 28 April 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3

Data hasil wawancara dengan konselor tentang kondisi klien sebelum mendapatkan terapi

No	Pernyataan	Kriteria		
		S	J	TP
A	Aspek Sosial			
	1. diam didalam kelas.	√		
	2. memperhatikan materi belajar		√	
	3. Bertanya di dalam atau diluar kelas			√
	4. Menutup diri dari teman-teman atau sekitarnya.	√		
	5. senang bermain dalam kelompok			√
	6. Merasa rendah diri	√		
	7. Bingung bila menghadapi orang banyak	√		
	Aspek Psikis			
B	1. Klien suka melamun	√		
	2. Klien mudah marah atau emosinya tinggi.			√
	3. Klien mengalami trauma.	√		
	4. Klien merasa tidak percaya diri ketika ketika berada dalam satu kelompok.	√		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C	Aspek fisik 1. Tangan berkeringat. 2. sakit 3. Badan gemetar 4. Kadang- kadang merasa ngantuk	 √ √	 √ 	 √
	Jumlah	9	2	4

Keterangan :

S : Selalu, menujukkan bahwa klien sering melakukan apa yang terdapat dalam kolom pernyataan.

J : Jarang, menunjukkan bahwa sesekali yakni antara satu saampai tiga kali menunjukkan sikap seperti dalam pernyataan tersebut.

TP : Tidak Pernah, berarti klien sama sekali tidak menunjukkan sikap berada dalam pernyataan.

Dari hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa klien mengalami permasalahan dengan pandangan dirinya, klien menganggap bahwa orang lain menganggap dirinya tidak menarik sehingga klien menjadi tidak percaya diri. Hal ini menyebabkan klien menjadi *introvert*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain wawancara dengan konselor, untuk memperkuat data, peneliti juga melakukan pengamatan atau biasa disebut dengan observasi terhadap perilaku klien selama kurang lebih dua minggu.

b) Observasi

Observasi ini dilakukan oleh penulis dengan mengamati kehadirannya dalam jam pelajaran, keaktifan dan perhatian X ketika pembelajaran berlangsung, serta kontak sosial dengan teman sekelas maupun kelas lain.

Tabel 4

Data hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap perilaku klien sebelum mendapatkan terapi

No	Pernyataan	kriteria		
		S	J	TP
A	Aspek Sosial			
	1. diam didalam kelas.	√		
	2. memperhatikan materi belajar		√	
	3. Bertanya di dalam atau diluar kelas			√
	4. Menutup diri dari teman-teman atau sekitarnya.	√		
	5. senang bermain dalam kelompok			√
	6. Merasa rendah diri	√		

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA KEMENTERIAN AGAMA

	7. Bingung bila menghadapi orang banyak	√		
B	Aspek Psikis			
	1. Klien suka melamun	√		
	2. Klien mudah marah atau emosinya tinggi.			√
	3. Klien mengalami trauma.	√		
	4. Klien merasa tidak percaya diri ketika ketika berada dalam satu kelompok.	√		
C	Aspek fisik			
	1. Tangan berkeringat.	√		
	2. sakit		√	
	3. Badan gemetar			√
	4. Kadang- kadang merasa ngantuk	√		
	Jumlah	9	2	4

Setelah melakukan observasi, kemudian peneliti menganalisis hasil observasi tersebut. Dari hasil analisis tersebut, ternyata hasilnya sama dengan hasil wawancara, yakni klien memeng seorang siswa yang *introvert*. Hal ini dapat dilihat dari perilaku klien sehari-hari.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Study dokumentasi

Study dokumentasi merupakan cara pengumpulan data dengan mengumpulkan dokumen-dokumen sebagai sumber data.

Data-data dokumentasi teresbut berupa:

1. Buku raport X

   Dari hasil laporan prestasi belajarnya tersebut, X tidak pernah mengalami kenaikan dalam hasil belajar, yang artinya selalu dibawah rata-rata.

2. Buku Pribadi

   Buku pribadi yaitu buku yang berisikan catatan tentang identitas X (nama, tempat tanggal lahir, alamat rumah dan sebagainya), identitas orang tua X (nama orang tua, pekerjaan, pendidikan dan sebagainya)

c. Prognosis

Melihat bahwa permasalahan yang dihadapi X adalah berpangkal dari kesulitannya dalam bergaul yang disebabkan oleh perasaan tidak pede yang mulai dirasakan saat masih menginjak bangku SD(sekolah dasar), ketika salah seorang temannya mengejek si X, sejak saat itu X merasa dia tidak seperti teman-teman lainnya yang lebih canti, dan lain-lain. Sejak itu X lebih suka diam dan menutup diri sehingga berpengaruh pada lingkungannya serta belajarnya dia. Maka disini dibuat alternatif tindakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bantuan seperti konseling kelompok dan konseling individu yang bertujuan untuk memperbaiki permasalahan yang dihadapi X.

Selanjutnya konselor juga memberikan terapi konseling rassional emotif yang bertujuan merubah pola pikiran X yang menganggap dirinya tidak sama dengan teman-teman lainnya, yang diharapkan hasilnya akan berimbas pada hasil belajarnya serta hubungan sosialnya.

Terapi rasional emotif diberikan kepada klien karena dianggap sesuai dengan masalah yang dialami klien, serta terdapat gambaran lengkap kaitan antara teori A, B, C (*Activating Event, Belief, Consequenses*), yaitu:

a) Kejadian yang dialami klien adalah waktu masih duduk dibangku SD di ejek oleh teman sekelasnya, yang mengatakan bahwa klien dianggap jelek (A)
b) Kejadian itu ditanggapi dengan banyak pikiran yang irasional atau tidak masuk akal. Klien berpikir "bahwa itu masalah besar, kenapa teman laki-lakinya mengatakan dia jelek, seperti itukah saya?" (B)
c) Sebagai akibat cara berpikir yang demikian, klien mengalami gejolak emosional dalam perasaannya, seperti merasa rendah diri, tidak pede, minder, pendiam. Sampai akhirnya klien menjadi tertutup atau *introvert* akibatnya sering diam dan melamun saat pelajaran berlangsung. Tindakan penyesuaian diri yang salah ini akan jika dibiarkan begitu saja akan membahayakan sukses belajarnya. (C)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Pemberian bantuan/terapi

Selain mendapatkan data diatas, penulis juga berkonsultasi menegnai langkah yang tepat untuk memecahkan permasalahan X bersama guru bimbingan dan konseling di MA Bahauddin. Setelah merencanakan pemberian bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebab permasalahan. Pemberian bantuan ini dilaksanakan dengan terapi rasional emotif dengan menggunakan teknik kognitif serta afektif. Adapaun langkah-langkah dalam proses konseling adalah sebagai beriikut adalah sebagai berikut:

1. Proses menunjukkan pada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa terjadi demikian.
2. Membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah.
3. Membantu klien lebih "mendebatkan" gangguan yang tidak tepat yang telah dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional.

Dari beberapa prosedur diatas dapat digambarkan proses konseling sebagai berikut:

1. Klien datang kepada konselor dengan mimik wajah sedikit ketakutan, dan malu-malu.
2. Pada saat awal proses konseling klien datang dengan sikap malu dan ragu atas masalahnya terutama ketika menceritakan masalah yang dihadapinya pada masa lalu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Pada tahap terakhir ini konselor mengajak klien untuk mengonfrontasikan tindakannya yang keliru dalam menyikapi masalahnya yang menyebabkan klien menjadi introvert.

Berikut adalah wawancara dalam proses terapi.

Nama : X

Kelas : XI-IPS

Permasalahan : *introvert* karena pola pikir yang salah yang mempengaruhi hubungan sosial dan belajarnya

Penyelenggara : I M

A. Konseling individu

Adapun langkah-langkah yang diambil oleh konselor dalam proses terapi rassional emotif melalui konseling individu, yaitu:

1. Tahap Pembuka

(dalam tahap ini konselor menciptakan suasana yang santai, nyaman, serta penuh keakraban untuk memahami keinginan serta perilaku negatif klien)

Demikian dialog dalam rangka terapi:

Konselor : Assalamu'alaikum?

Klien : Wa'alaikum salam.

Konselor : Bagaimana kabarnya, nak?

Klien : Baik bu.

(mulai menunjukkan raut muka takut dan enggan)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : Habis ini pelajaran apa?

Klien : Bahasa Inggris.

Konselor : Sebenarnya apa sih yang memebuat anda menjadi pendiam (*introvert*)

Klien : entahlah, saya tidak tau, tapi saya sering merasa kalau apa yang dikatakan teman saya benar, bahwa saya tidak menarik seperti halnya teman-teman lainnya.

Konselor : oh jadi anda merasa bahwa apa yang dikatakan teman anda benarsehingga seja itu anda merasa minder yang akhirnya menjadikan anda sebagai seornag yang pendiam daan tertutup.

Tapi kalau persaan seperti itu anda pelihara itu akan sangat merugikan orang sekitar anda sealigus anda sendiri.

Klien : saya tidak tau, kenapa saya merasa bahwa memang benar saya tidak menarik apalagi ketika saya berada dalam suatu kelompok atau kelas bhkan ketika saya berada dijlan raya. Saya merasa teman-teman saya lainnya juga mentap saya dengan arti bahwa saya tidak menarik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : apa yang menyebabkan anda punya pemikiran seperti itu

Klien : ya sejaak teman SD saya mngatakan bahwa saya jelek. Dan saat ini saya juga berpikir apakah teman-teman memang tidak menyukai saya apa kerna pendiam dan tidak begitu menarik.

Konselor : anda tidak perlu mencemaskan dengan apa yang anda dengar beberapa tahun lalu. Masalah yang anda alami saat ini berkaitan dengan pola pikir anda yang tidak realistik. Siswa SD itu sangat suka bergurau apalagi itu berkaitan antara laki-laki daan perempuan. Apalagi pada kenyataanya anda tidak seperti apa yang dikatakn oleh teman anda. Anda memiliki tinggi badan yang sempurna, berat badan yang pas, serta kulit putih. Tidak seharusnya anda berpikir bahwa anda kurang menarik. Apakah sampai sekarang anda masih sering terlambat mengumpulkan tugas-tugas sekolah?

Klien : iya, apalagi jika itu berkaitan dengan mata pelajaran matematika. Saya tidak mengerti karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mmemang dirumah tidak ada yang menemani ketika belajar.

Konselor : kenapa anda tidak bertanya kepada teman-teman anda?

Klien : hmmmmm

(klien terlikah mulai malu mengutarakan jawabannya)

Takut bu.

Konselor : kamu tidak ingin nilai kamu sempurna seperti teman-teman lainnya?

Klien : mau bu, tetapi saya malu. Karena saya merasa teman-teman tidak suka ketika bicara dengan saya mereka seakan-akan menghindrai saya.

Konselor : itu kan hanya perasaan anda, anda sendiri tidak pernah mencoba bertanya atau mengutarakan maksud anda ke taman-teman lainnya. Hal itu kembali lagi kepada diri sendiri, jika anda sendiri tidak memperhatikan apa yang menjadkan kebutuhan anda (dalam hal ini belajar), bagaimana dengan teman-teman anda sendiri, mreka kan berpikir bahwa anda sudah menegerti karena tidak pernah bertannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nah sekarang andah tidak perlu memikirkan sesuatu yang tidak rasional, yang penting sekarang anda melatih diri untuk bertanya, ingat sesuatu yang besar di mulai dari hal-hal yang kecil, jadi uasahakan bertannya meskipun terlihat sepele. Karena itu akan melatih diri anda, begitu juga bertannya kepada-teman-teman anda, cobalah untuk dekat kepada mereka. Andah pengin tidak, banyak teman dan nilai mata pelajaran jadi sempurna?

Klien : yah pengen (sambil tersenyum)

Konselor : nah, kalauo penegen seperti itu ada ssyaaratnya, yaitu harus banyak berkomunikasi.

2. Menyadarkan.

(yaitu menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawabnya sendiri untuk meneyelesaikan maslahnya. Konselor menyadarkan bahea sikap tertutup akan terus mengakar pada dirinya jika ia masih merasa tidak menarik atau malu. Oleh karena itu klien sendirilah yang harus memikul tanggung jawab terhadap maslahnya kalau tetap berpikir irasional tentang dirinya)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : insyaallah saya akan membantu anda agar dapat terbebas dari masalah ini, tapi semua ini tidak terlepas dari kesungguhan anda dalam memecahkan masaalah. Karena satu-satumya yang bertanggung jawab menyelesaikan masalah adalah anda sendiri dan saya hanya membantu

Klien : tapi terkadang saya kurang yakin apakah saya bisa atau tidak untuk mengatsinya ?

Konselor : mengapa anda tidak yakin dengan kemampuan anada sendiri? Saya percaya anada bisa melakukannya. Jadi anda harus optimis dan tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa anda tidak mampu mengatakannya.

3. Mengajak klien menghilangkan cara berpikirnya yang irasional dan diupayakan agar klien belajar berpikir positif sehingga klien tidak dibebani dengan pikiran-pikiran irasional. Yaitu dengan menjelaskan kelapa klien bahwa orang yang tertutup akan sulit menerima serta merespon hal-hal atau kejadian-kejadian baru diluar sana. Dan itu artinay sikp *introvert*nya akan merugikan dirinya.

   Setelah dicapai pemahaman yang jelas dan mendalam oleh klien tentang tanggung jawabnya tersebut maka upaya selanjutnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah mendorong klien agar belajar memperbiaki cara berpikirnya, yaitu belajar berperilaku positif terhadap orang lain dan diri sendiri dan meninggalkan cara berpikirnya yang irasional tentang segala sesuatu yang dihadapinya.

Demikian dialog dalam rangka terapi:

Klien : terus terang saya ingin keluar dari sikap *introvert* saya, karena sikap tersebut membuat saya tidak nyaman danmembuat saya selalu enggan untuk melakukan tindakan. Lalu apa yang harus saya lakukan?

Konselor : sebenarnya selalu ada jalan keluar dalam setiap masalah, asalkan anda mau benar-benar berusaha. Andah berusaha untuk berpikir positif dan realistik tentang diri andah. Tinggalakan pikiran-pikiran yang tidak masuk akal, karena sikap tertutup yang berlebihan ini bukan karena teman anda yang menghina anda waktu itu tapi cara berpikir irasional andan dalam menanggapai setiap peristiwa.

Nah jadi kalau anda ingin bersikap positif hilangkan pikiran-pikiran irasional yang selama ini menganggu anda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Konselor mengembangkan pandanag yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak irasional. Konselor menjelaskan pada klien bahwa bersikap lebih terbuka akan menguntungkan, oleh karena itu klien tidak perlu merasa takut untuk merubaha anggapan yang salah tentang dirinya selama cara-cara yang ditempih tidak merugikan orang lain.

Klien : memang berbicara itu mudah yang sulit adalah melakukannya.

Konselor : justru itu, kalau anda ingin benar-benar berubah anda harus sungguh-sungguh, anda harus sering berbaur dengan teman-teman anda, bercerita tentang hoby anda atau mungkin kejadian-kejadian menarik yang pernah anda alami, awalnya mungkin tidak terbiasa tapi dari situ teman-teman akan merespon anda dan beranggapan bahwa selama ini anda memang ada bukan selalu duduk dibelakang yang keberadaan anda selalu terlihat tidak ada kerna yerlalu diamnya.

Jadi kalua anda selalu mencoba berkomunikasi insyaallah teman-teman akan merespon anda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Klien : amin, insyaallah saya akan bersungguh-sungguh dengan apa yang ibu katakan

Konselor : seperti yang anda katakan, melakukan tak semudah apa yang dikatakan, maka lakukan dengan niat yang sungguh-sungguh.

Klien : (sambil trsenyum) terima kasih atas bantuan dan nasihat yang ibu berikan

Konselor : sama-sama saya juga sangat senang bisa membantu anda.

5. Kontrak perilaku

(dalam proses ini konselor mengadakan kesepakatan dengan klien untuk memberikan support atau reward jika berhasil)

Disamping menggunakan kognitif dalam pelaksanaan konseling individu konselor jiga menggunakan teknik afektif.

Dalam teknik ini konselor membantu klien mengidentifikasi emosi serta keyakinannya, konselor memberi masukan berupa mendorong atau membiasakan klien untuk terus menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan atau menirukan suatu kejadian yang dicontohkan konselor.

Konselor : Waalaikum salam, silakan duduk . . .

Klien : Terima kasih bu . . .

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : apa kabarnya?

Klien : Alhamdulillah baik bu . . .

Konselor : bagaimana dengan kesepakatan yang kita setujui kemarin? Apakah anda sudah mencoba untuk menegur teman-teman anda atau sekedar menyapa barangkali?

Klien : sudah bu, tapi tidak banyak.

(raut muka sedikit cuek)

Saya sudah mencoba menyapa teman-teman saya, walaupun tidak semuanya, tapi sepertinya mereka enggan dengan saya?

Konselor : jangan terburu-buru berpikir seperti itu, seperti halnya kamu yang masih beradaptassi dengan teman-teman kamu, teman-teman kamu juga perlu menyesuaikan diri dengan kamu, karena selama ini kamu sendri juga tertutup kan terhadap teman-teman kamu ?

Klien : ya gitu bu...

Konselor : ya gitu bagaimana, bisa kamu ceritakan maksud kamu, barang kali ibu bisa membantu?

Klien : sebenarnaya masih sama seperti sebelumnya si bu, saya masih merasa kesulitan untuk masuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kedunianya teman-teman. Sepertinya mereka enjoy, bisa bermain atau bercanda bersama. Dalam hati saya juga ingin seperti lainnya, tapi tetap saja sikap minder mendahului saya.

Konselor : baiklah, jika itu yang kamu rasakan, setidaknya kamu sudah punya keinginan untuk mengenal teman-teman atau lingkunganmu lebih jauh, kemudian kamu juga sudah mulai berani menegur atau menyapa teman kamu, itu sudah menjadi nilai plus buat kamu. Masih ingat yang dikatakan kemarin kan? Semuanya dimulai dari hal-hal kecil. Saya percaya kamu bisa asalkan kamu tidak menyerah dan terus mencobanya

Klien : iya bu, saya akan berusaha. Mohon bantuannya?

Konselor : tentu saja. Baiklah kamu tinggal melanjutkan atau membiasakan untuk menyapa atau bertannya pada pada teman atau guru. Saya juga mempunyai solusi lagi untuk kamu, saya harap ini bisa membantu kamu.

Kamu pasti suka melihat film harry potter?

Klien : iya, saya suka.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : bagus kalau begitu, artinya kamu mengenal saalah satu pemeran film tersebut, bukankah disitu ada salah satu siswa yang cukup pemalu. Tapi dia tau bagaimana caranya mencuri perhatian teman-temanya. Di film diceritakan dia sangat rajin bereksperimen dan bertemn dengan teman-teman yang di anggap lebih pintar darinya sehingga dia bisa belajar dari temanya tersebut, senaliknya teman-temannya juga mendukung penuh dalam arti memberi support.

Saya ingin kamu seperti itu, mungkin kamu bisa memulai dengan saling bertukar ceriita tentang buku-buku yang kamu baca, saya percaya teman-teman kamu akan tertarik dengan cerita-cerita remaja apalagi jika teman kamu belum pernah membacanya.

Dari sini kamu mau mencobanya lagi, kira-kira sebagai tugas kedua kamu

Klien : tentu bu, saya akan mencobanya, dengan bantuan anda tentunya. Karena buku-buku yang saya baca juga tidak banyak, bu...

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Konselor : kamu bisa meminjam buku milik saya. Kapan pun kamu mau.

Klien : terima kasih bu, sepertinya saran ibu cukup membantu saya. Saya akan mencobanya. Saya hara teman-teman bisa berteman baik dengan saya.

Konselor : tentu saja. Baiklah selamat mencoba anada harus ada hasilnya karena saya percaya kamu mampu.

Klien : terima kasih ibu.

Konselor : oke, kamu bisa kembali ke kelas kamu. Jangan lupa untuk melatih diri bertanya didepan kelas.

Klien : baik bu.

Assalamualaikum.

Konselor : wa'alaikum salam.

B. Bimbingan Kelompok

Selain memberikan bantuan secara individu, konselor juga membantu klien melalui bimbingan kelompok. Adapun yang dilkukan oleh konselor dalam membantu klien memecahkan masalah dengan bimbingan kelompok adalah melalui diskusi kelompok adalah melalui diskusi dikelas yang diikuti oleh semua siswa kelas XI – IPS. Pada kali ini konselor mengadakan diskusi dengan tema pentingnya komunikasi dalam bersosialisasi, konselor menjelaskan tentang kelebihan dan kekurangan komunikasi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah menjelaskan, konselor memberi waktu pada para pendengar untuk bertanya. Adapun beberapa pertanyaan para siswa antara lain mengenai fungsi komunikasi, pengaruh teknologi terhadap komunikasi itu sendiri, serta cara berkominikasi yang baik.

Dari beberapa pertanyaan tersebut, kemudian konselor menjelaskan bahwa pada saat ini komunikasi sangat diperlukan untuk menunjang pengetahuan kita, khususnya bagi kita yang beaktivitas didunia pendidikan termasuk para siswa sebagai pelajar.

Dari hasil bimbingan kelompok yang telah dilakukan oleh konselor diatas, ternyata sedikit membuahkan hasil, karena setidaknya dari lima pertanyaan yang diajukan siswa, saalah satunya adalah pertanyaan dari X, yang artinya klien mulai memeberanikan diri untuk bertanya atau bicara didepan umum, meskipun agak sedikit canggung.[60]

3. Evaluasi dan follow up terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert*

1. Evaluasi

Langkah-langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana terapi yang dilakukan telah mencapai hasilnya. Yakni dengan melihat perkembangan selanjutnya mengenai

[60] Hasil wawancara dengan konselor pada tanggal 18 juni 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tingkah lakunya serta aktivitas siswa sehari-hari khususnya didalam kelas.

Adapun untuk menegetahui dan menilai perubahan yang telah terjadi pada klien setelah menjalani proses terapi dapat dijelaskan bahwa klien mengalami perubahan yang cukup baik, khususnya secara psikis hal tersebut terlihat dari pengakuan klien yang merasa bahwa teman-temannya mulai banyak yang dekat dengannya.[61] Hal itu juga diketahui konselor melalui wawancara dengan teman sekelasnya, dan juga perilaku klien sehari-hari.

2. Tindak lanjut

Setelah hasil akhir diketahui, konselor tidak berhenti memberikan bimbingan dan konseling, akan tetapi konselor tetap memberikan bimbingan dan menambah wawasan pada klien guna memotivasi klien untuk menjadi yng lebih baik.

Setelah mengetahui proses terapi rasional emotif dalam menangani siswa *introvert* yang dilakukan oleh konselor kepada klien, peneliti dapat mengetahui keberhasilan proses terapi rasional emotif yang banyak membawa perubahan pada diri klien kerah yang positif. Adapun prubahan klien sesudah pelaksanaan terapi rasional emotif, yaitu :

[61] Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 16 juli 2011

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 5
Data hasil wawancara dengan konselor tentang kondisi klien sesudah memperoleh bimbingan

No	Pernyataan	Kriteria		
		S	J	TP
A	Aspek Sosial			
	1. diam didalam kelas.		√	
	2. memperhatikan materi belajar	√		
	3. Bertanya di dalam atau diluar kelas.		√	
	4. Menutup diri dari teman-teman atau sekitarnya.		√	
	5. senang bermain dalam kelompok		√	
	6. Merasa rendah diri		√	
	7. Bingung bila menghadapi orang banyak	√		
B	Aspek Psikis			
	1. Klien suka melamun	√		
	2. Klien mudah marah atau emosinya tinggi.			√
	3. Klien mengalami trauma.	√		
	4. Klien merasa tidak percaya diri ketika ketika berada dalam satu kelompok.		√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C	Aspek fisik 1. Tangan sering berkeringat. 2. sakit 3. Badan gemetar 4. Kadang- kadang merasa ngantuk	 √ 	 √ √	 √
	Jumlah	5	8	2

Dari beberapa data yang diperoleh yang digambarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa proses konseling yang dilakukan oleh konselor ternyata dapat membantu klien dalam memecahkan maslah. Hal ini dapat dilihat dari perubahan sikap klien yang mengarah pada perilaku yang positif.

Setelah melakukan wawancara dengan konselor, peneliti juga melakukan pengamatan secara langsung tentang perubahan klien. Pengamatan ini dilakukan klien sejak juni sampai agustus, dan hasilnya:

Tabel 6
Data hasil observasi tentang kondisi klien sesudah mendapatkan terapi rasional emotif.

No	pernyataan	Kriteria		
		S	J	TP
A	Aspek Sosial 1. Selalu diam didalam kelas. 2. memperhatikan materi belajar	 	 √ √	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	3. Bertanya didalam atau di luar kelas		√	
	4. Menutup diri dari teman-teman atau sekitarnya.		√	
	5. senang bermain dalam kelompok		√	
	6. Merasa rendah diri	√		
	7. Bingung bila menghadapi orang banyak	√		
B	Aspek Psikis			
	1. Klien suka melamun	√		
	2. Klien mudah marah atau emosinya tinggi.			√
	3. Klien mengalami trauma.	√		
	4. Klien merasa tidak percaya diri ketika ketika berada dalam satu kelompok.	√		
C	Aspek fisik			
	1. Tangan sering berkeringat.	√		
	2. sakit		√	
	3. Badan gemetar			√
	4. Kadang- kadang merasa ngantuk		√	
	Jumlah	6	7	2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, ternyata klien benar-benar mengalam semakin membaik. Yakni jika sebelum memperoleh terapi klien selalu diam didalam kelas (hasil wawancara klien dan konselor) setelah memperoleh terapi klien mengaku jarang diam didalam kelas begitu juga wawancara yang dilakukan kepada konselor menunjukkan data yang hampir sama dengan wawancara dengan klien.

D. Analisis Data

1. Analisis tentang proses terapi rassional emotif dalam menangani siswa *introvert.*

No	Teori	Data
1.	**Analisis konselor dan klien** a. Syarat-syarat konselor adalah : 1. Memiliki rasa tanggung jawab, rasa berbakti serta loyalitas terhadap tugas. 2. Memiliki sifat serta kepribadian yang menarik 3. Mengetahui teknis termasuk metode bimbingan dan konseling. b. Klien : individu yang mempunyai masalah dan tidak bisa memecahkan sendiri,	**Analisis konselor dan klien** a. Konselor dalam masalah ini : 1. Konselor dikenal sebagai sosok yang sabar dan telaten dalam membimbing para siswa. 2. Konselor adalah orang yang ramah, penuh pengertian, dan pandai. 3. Memenuhi b. Klien: adalah seorang siswa yang *introvert* (tertutup), karena pemikiran irasionalnya sehingga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	sehingga membutuhkan terapi rassional emotif melalui bimbingan individu.	membutuhkan terapi rasional emotif.
2.	**Analisis prosedur konseling** a. Prosedur melalui proses bimbingan dan konseling 1. Analisis 2. Sintesis 3. Diagnosis 4. Prognosis. 5. Treatment 6. Follow up b. Langkah-langkah proses	**Analisis prosedur konseling** a. Prosedur melalui proses bimbinagan dan konseling 1. Identifikasi masalah. Knselor mengumpulkan data atau informasi tentang klien. 2. 3. Diagnosis. Dengan gejala yang nampak konselor menyimpulkan masalah. 4. Prognosis, setelah diketahui permasalahannya, konselor menetapkan bantuanatau terapi yang tepat untuk membantu masalah klien. 5. Treatment. - Terapi rasional emotif melalui bimbinagn individu - Bimmbingan kelompok melalui diskusi yang berkaitan dengan maslah klien 6. Upaya tindak lanjut b. Langkah-langkah proses konseling

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	konseling dengan trapi rasional emotif. 1. Langkah menunjukkan 2. Langkah menyadarkan 3. Langkah mengajarkan 4. Langkah menegembangkan	dengan terapi rasional emotif 1. Manunjukkan sebab masalah yang dihadai dan pemikiran irasional yang dipertahankan. 2. Menyadarkan tanggung jawab dalam mengatasi *introvert*nya. 3. Mengajarkan cara berpikir positif, realistis, serta menerima. 4. Mengembangkan pikiran yang positif, rsional, realistis, dengan menyarankan melatih terbuka dengan lingkungan - Teknik bimbingan kelompok dengan diskusi bersama

Tabel 7

Analisis keberhasilan klien dari hasil wawancara

No	pertanyaan	Sebelum			sesudah		
		S	J	TP	S	J	TP
A	Aspek Sosial						
	1. diam didalam kelas.	√				√	
	2. memperhatikan materi belajar		√		√		
	3. Bertanya di dalam atau			√		√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	diluar kelas						
	4. Menutup diri dari teman-teman atau sekitarnya.	√				√	
	5. senang bermain dalam kelompok			√		√	
	6. Merasa rendah diri	√				√	
	7. Bingung bila menghadapi orang banyak	√			√		
B	Aspek Psikis						
	5. Klien suka melamun	√			√		
	6. Klien mudah marah atau emosinya tinggi.			√			√
	7. Klien mengalami trauma.	√			√		
	8. Klien merasa tidak percaya diri ketika ketika berada dalam satu kelompok.	√				√	
C	Aspek fisik						
	5. Tangan sering berkeringat.	√			√		
	6. sakit		√			√	
	7. Badan gemetar			√			√

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	8. Kadang- kadang merasa ngantuk	√				√	
	JUMLAH	9	2	4	5	8	2

Dari data diatas dapat diketahui bahwa proses terapi rasional emotif dalam mengatasi siswa *introvert*, dapat membantu klien menjadi lebih baik, dalam arti mau membuka cara berpikirnya yang salah serta menjadikan klien yang *introvert* menjadi sedikit terbuka. Hal tersebut dapat dilihat dari penyataan dari hasil wawancara yang dilakukan sebelum dan sedah kepada klien dan konselor ssendiri.

Adapu hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti setelah klien mendapatkan bimbinagan yaitu:

Tabel 8

Analiais keberhasilan berdasarkan hasil observasi

No	Pertanyaan	sebelum			sesudah		
		S	J	TP	S	J	TP
A	Aspek Sosial						
	1. diam didalam kelas.		√			√	
	2. memperhatikan materi belajar	√				√	

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	3. Bertanya di dalam atau diluar		√			√	
	4. Menutup diri dari teman-teman atau sekitarnya.		√			√	
	5. senang bermain dalam kelompok		√			√	
	6. Merasa rendah diri		√		√		
	7. Bingung bila menghadapi orang banyak	√			√		
B	Aspek Psikis						
	1. Klien suka melamun	√			√		
	2. Klien mudah marah atau emosinya tinggi.			√			√
	3. Klien mengalami trauma.	√			√		
	4. Klien merasa tidak percaya diri ketika ketika berada dalam satu kelompok.		√		√		
C	Aspek fisik						
	1. Tangan sering berkeringat.	√			√		
	2. Sakit		√			√	
	3. Badan gemetar			√			√

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

	4. Kadang- kadang merasa ngantuk		√			√	
	JUMLAH	5	8	2	6	7	2

Dari tabel diatas dapat diambil kesimpulan bahwa proses terapi rassional emotif yang dilakukan oleh konselor , dapat membantu klien dalam memecahkan dan menyelaesaikan masalah. Terbukti dengan banyaknya perubahan perilaku klien yang menjadi lebih terbuka dari sebelumnya. Untuk lebih jelasnya, akan dipaparkan beberapa perubahan positif perubahan perilaku klien setelah melaksanakan terapi rasional emotif, yaitu;

a. Dulu ketika istirahat jam pelajaran klien lebih suka berdiam diri dikelas, kini sering kali klien terlihat berkumpul bersama teman-teman lainnya.
b. Sebelumnya begitu tak acuh dengan materi yang disampaikan ketika jam pelaajaran, kini sudah mulai mau memperhatikan.
c. Yang sebelumnya enggan untuk bertanya, kini sedikit mau mengutarakan apa yang ingin diketahui.
d. Klien dulunya sering melamun dan menyendiri, kini bisa dengan senag dan tenang berkumpul dengan teman-temannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dari beberapa perubahan positif yang dialami klien, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi rassional emotif dalam menangani siswa *introvert* daapat dikatakan bserhasil. Hal ini dapat diperoleh dari hasil komparassi antara kondisi klien sebelum dan sesudah mendapat terapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penyajian data dan analisa data, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa *introvert* di MA Bahauudin memeiliki perbedaan dengan siswa-siswa lainnya, siswa itrovert disini mengalami kseulitan berkomunikasi akibat dari cara berpikir yang salah dalam hal ini nerpikir irasional tentang dirinya, yakni beranggapan bahwa dirinya tidak menarik sehingga ketika akan melakukan sesuatu rasa tidak percaya dirinya muncul yang akibatnya ia enggan mengutarakan dan memilih diam, khususnya dalam hal belajar atau berkomunikasi dengan teman-temannya.
2. Dalam melaksanakan proses bimbingan dan konseling terhadap siswa *introvert*, konselor menggunakan konseling individu dengan terapi rasional emotif. Hal terebut didasarkan bahwasannya pola pikir yang salah atau pemikiran yang irasional siswa bisa ditentang dengan menggunakan pendekatan –pendekatan dalam terapi rasional emotif yaitu pendekatan kognitif serta afektif.
3. Hasil dari pelaksanaan konseling dengan terapi rasional emotif menunjukkan kesesuaian Hal ini terbukti setelah mengadakan proses konseling kurang lebih dua bulan terdapat peruubahan dalam diri klien dalama hal berkomunikasi, itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terbukti dari hasil wawancara dan observasi terhadap guru konselor serta klien sendiri. Sehingga konselor tidak perlu melaksanakan referal atau alih tangan kasus.

B. Saran

Saran-saran yang dapat diberikan oleh penulis terhadap penelitian ini yaitu:

1. Bagi konselor diharapkan tetap memantau perkembangan perilaku klien khususnya dalam memotivasi sehingga pada diri klien terjadi peningkatan dalam cara berkomunikasi dan tidak lagi menjadi pribadi yang menutup diri.
2. Bagi klien, disarankan untuk tidak segan-segan menghampiri guru bimbingan dan konseling, khususnya bagi yang mengalami gangguan dalam belajar atau lainnya, umumnya bagi semua siswa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id