BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR* UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* PADA SISWA *INTROVERT* DI SMA KHADIJAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Dewi Mitha Mauliddhah Hanum
NIM. B03215009

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dewi Mitha Mauliddhah Hanum

Nim : B03215009

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 26 Juli 2019

Yang Menyatakan.

Dewi Mitha Mauliddhah Hanum

Nim: B03215009

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Dewi Mitha Mauliddhah Hanum

NIM : B03215009

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya

Skripsi telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 25 Juli 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Dra. Hj. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP.196012111992032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Dewi Mitha Mauliddha Hanum ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 30 Juli 2019
Mengesahkan,

UIN Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003

Penguji I,

Dra. Hj. Faizah Noer Laela,M.Si.
NIP.196012111992032001

Penguji II,

Drs. H. Abd. Basyid, MM.
NIP. 196009011990031002

Penguji III,

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.
NIP.195902051986032004

Penguji IV,

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP.196803091991031001

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DEWI MITHA MAULIDDIAH HANUM
NIM : B03215009
Fakultas/Jurusan : DAKWAH dan KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : dewimitha230@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
BIMBINGAN KONSELING ISLAM Dengan Terapi RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR untuk Meningkatkan SELF CONFIDENCE Pada Siswa INTROVERT DI SMA Khadijah SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 13 AGUSTUS 2019

Penulis

(DEWI MITHA M.H)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Dewi Mitha Mauliddhah Hanum (B03215009), Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya ? 2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Permasalahan klien yakni memiliki karakter *introvert* dalam dirinya, tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sosial, merasa tidak mampu untuk mengembangkan potensi, dan selalu berpikiran negatif tentang orang lain padahal orang tersebut tidak menganggunya. Hal ini dapat mengakibatkan klien tidak memiliki sifat percaya diri dan tidak memiliki pendirian yang teguh sehingga klien tidak bisa menyesuaikan diri.

Penerapan konseling dalam menyelesaikan masalah tersebut dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour*, dengan teknik *Reinforcement* Positif ini dapat mendorong klien untuk bisa meningkatkan kepercayaan diri selalu dipikirkan dengan memberikan penguatan positif berupa motivasi ajaran islam yang bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada klien bahwa yang dia lakukan selama ini salah dan hanya membuat dia tidak bisa berkembang dengan baik. Hal ini sama dengan permasalahan yang dihadapi klien sekarang.

Hasil penerapan konseling ini yakni sudah mulai sedikit mengalami perubahan dalam dirinya dengan menunjukkan perilaku yang positif seperti sudah mulai mencoba untuk bersosialisasi dengan lingkungan sosial, sudah mulai mencoba untuk menanamkan hal-hal positif dalam dirinya yang nantinya akan bertujuan baik bagi masa depan klien, sudah mulai mengurangi sifat negatifnya kepada orang lain dan klien sudah mampu menunjukkan kemampuan yang dia punya, dan mulai tumbuh kepercayaan diri dalam diri klien.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behaviour* , *Self Confidence*, *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 ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
MOTTO iv
LEMBAR PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 10
C. Tujuan Penelitian 11
D. Manfaat Penelitian 11
E. Definisi Konsep 12
F. Metode Penelitian 17
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 17
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 19
3. Jenis dan Sumber Data 20
4. Tahap-tahap Penelitian 22
5. Teknik Pengumpulan Data 25
6. Teknik Analisis Data 28
7. Teknik Keabsahan Data 30
G. Sistematika Pembahasan 31
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 33
A. Kajian Teoritik 33
1. Bimbingan dan Konseling Islam 33
a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam 33
b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam 36
c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam 37
d. Unsur –unsur Bimbingan dan Konseling Islam 38
e. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam 43
f. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam 48
g. Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam 49
1) Identifikasi Kasus/Masalah 49
2) Diagnosa 50
3) Prognosa 50
4) Terapi 50
5) Evaluasi dan Follow 50
2. *Rational Emotive Behaviour Therapy* 51
a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy* 51
b. Teori Kepribadian Menurut *Rational Emotive Behaviour Therapy* 52

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. Teori Kepribadian ABCD 54
d. Tujuan Konseling dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* 56
e. Teknik –teknik Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* 57
3. *Self Confidence* (Percaya Diri) 58
a. Pengertian *Self Confidence* 58
b. Ciri-ciri Percaya Diri 61
4. Kepribadian *Introvert* 63
a. Pengertian Kepribadian *Introvert* 63
b. Ciri-ciri *Introvert* 64
c. Akibat Kepribadian *Introvert* 66
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 67
BAB III PENYAJIAN DATA 70
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 70
1. Lokasi Penelitian 70
2. Deskripsi Konselor 77
3. Deskripsi Klien 78
4. Deskripsi Masalah 81
B. Deskripsi Pelaksanaan Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya 83
C. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya 88
BAB IV ANALISIS DATA 90
A. Analisis Data Gejala Siswa *Introvert* yang Kurang Mampu Percaya Diri (*Self Confidence*) 90
B. Analisis Data Proses Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya 92
C. Analisis Data Hasil Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya 98
BAB V PENUTUP 101
A. Kesimpulan 101
B. Saran 102
DAFTAR PUSTAKA 105
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 1.1 **Perkembangan Masa Remaja**

Tabel 3.1 **Gejala atau Perilaku Klien Sebelum proses Konseling**

Tabel 4.1 **Perbandingan antara Teori dan Lapangan Mengenai Gejala-gejala siswa Introvert yang Kurang Memiliki Sikap Percaya Diri *(Self Confidence)***

Tabel 4.2 **Perbandingan antara Teori dan Lapangan Mengenai Gejala-gejala siswa Introvert yang Kurang Memiliki Sikap Percaya Diri *(Self Confidence)* dilihat dari pengamatan konselor pada konseli**

Tabel 4.3 **Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour* (Identifikasi Masalah)**

Tabel 4.4 **Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour* (Diagnosis)**

Tabel 4.5 **Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour* (Prognosis)**

Tabel 4.6 **Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour* (Treatment)**

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 4.7 **Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour* (Evaluasi/*Follow Up*)**

Tabel 4.8 **Perubahan Klien Sebelum dan Sesudah 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 I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Manusia merupakan makhluk Allah yang diciptakan dengan keadaan sempurna dan dalam keadaan sebaik-baiknya, sebagaimana Allah Swt telah berfirman di dalam Al-Qur'an yaitu :

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

" *Sesungguhnya Kami Telah Menciptakan Manusia Dalam Bentuk Yang Sebaik-baiknya,(QS.At-Tiin :4).* "[2]

Secara kodrati, manusia hidup memerlukan bantuan orang lain, bahkan manusia baru akan "menjadi manusia" manakala berada dalam lingkungan dan berhubungan dengan manusia. Dengan kata lain, secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial.[3] Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa berproses dan berdinamika, tentu saja akan melibatkan setiap hal yang berkaitan dengan dirinya dan orang di sekitarnya. Pada dasarnya hakikat manusia sebagai makhluk sosial adalah mendorong mereka untuk saling berinteraksi dengan orang lain, sehingga sebagai seorang individu manusia membutuhkan orang lain dalam setiap proses yang dijalani. Interaksi dan hubungan yang terjalin satu sama lain tentu saja menuntut keduanya untuk

[2]Departement Agama RI, *Al-Qur'an & Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, 1971), hal.1076.
[3] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 10.

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

membuka diri dengan menyampaikan informasi tentang dirinya masing-masing, agar terjalin hubungan yang baik yang disertai rasa nyaman dan percaya.[4]

Salah satu perkembangan manusia adalah masa remaja. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescense*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya " tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan". Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini didukung oleh piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.[5] Dalam hal ini perkembangan masa remaja dibagi menjadi beberapa bagian yaitu meliputi masa remaja awal, masa remaja madya dan masa remaja akhir yang mempunyai ciri khas dari masing-masing klasifikasi tersebut. Berikut ini ciri-ciri perkembangan masa remaja awal hingga akhir dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

[4] Ruswandi Hermawan dan Kanda Rukandi, *Prespektif Sosial Budaya*, (Bandung: UPI Press, 2007), hal.37
[5] Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hal. 9

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 1.1 Perkembangan Masa Remaja.

Masa Remaja	Usia	Ciri-ciri perkembangan
Remaja Awal	12- 15 tahun	• Laju perkembangan secara umum berlangsung cepat [6] • Gerak-gerik tampak canggung dan kurang terkoordinasikan • Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dan keinginan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer • Adanya ketergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
Remaja Madya	15- 18 Tahun	• Mulai tumbuh dorongan untuk hidup • Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya • Memperhatikan penampilan • Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib[7] • Adanya pertimbangan sosial dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material • Mencapai hubungan baru dengan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
Remaja Akhir	19- 22 Tahun	• Masa dimana seseorang sebagai mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai dan dia sudah menemukan pendirian hidup dan siap masuk ke dalam dewasa • Mempersiapkan karir dan ekonomi • Mempersiapkan perkawinan dan keluarga • Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya

[6] http://hisyamjayuz.blogspot.com/2013/12/identifikasi-ciri-ciri-perkembangan.html, (diakses 21 Juni 2019).
[7] http://ukmkajiandanwacanaiainukebumen.blogspot.com/2017/10/makalah-psikologi-perkembangan-masa.html, (diakses 21 juni 2019).

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

Pada tabel 1.1 menjelaskan bahwa perkembangan masa remaja dibagi terdiri dari : (1) Remaja awal: remaja awal merupakan remaja yang berusia 12-15 tahun, biasanya disebut masa negatif, karena ia merasa tidak tenang, kurang suka bekerja dan pesimistik. (2) Remaja madya: remaja madya merupakan remaja yang berusia 15-18 tahun, masa ini biasanya mulai tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahaminya. (3) Remaja Akhir: remaja yang berusia 19-22 tahun, masa ini sebagai mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai dan dia sudah menemukan pendirian hidup dan siap masuk ke dalam dewasa.[8] Dengan adanya perkembangan masa remaja ini, tentunya seorang individu mampu mengkondisikan dirinya sendiri di lingkungan sosial. Sebagai seorang siswa apalagi siswa baru tentunya banyak sekali mengalami kesulitan ketika berada di lingkungan yang baru. Kesulitan tersebut membuat ia merasa kesepian dan bingung untuk menentukan teman yang saling mensupport dan memberikan rasa nyaman untuk diri individu tersebut.

Untuk itu diperlukan adanya upaya peningkatan kepercayaan diri (*Self confidence)* terhadap siswa *Introvert* agar dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya dan mampu melewati kesulitan-kesulitan yang klien hadapi. Kepercayaan diri atau juga disebut dengan *Self Confidence* merupakan sikap individu yang meyakini akan kemampuan dirinya tanpa harus mengaitkan atau membandingkan dengan orang lain. Selain itu konsep percaya diri pada

[8] Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak& Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal.184.

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

dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu[9]. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya dan seseorang itu bisa melakukannya dengan yakin tanpa adanya pengaruh lain.

Individu harus memiliki sikap *Self Confidence* dalam dirinya agar bertujuan untuk memberikan pengaruh positif terhadap keberhasilan dan cita-citanya dan juga kesuksesan yang diraih dalam kehidupannya nanti. Karena dengan mempunyai sikap percaya diri seseorang dapat mengetahui kemampuan yang dia miliki, tidak pantang menyerah dan mampu untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya, seperti penjelasan yang disampaikan oleh Wilis (1985) bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.[10]

Hal ini bisa dilihat dari penjelasan *Carl Gustav Jung* tentang kepribadian, menurut Jung kepribadian merupakan seluruh pemikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik disadari maupun tidak disadari. Setiap individu pada dasarnya unik, dan keunikan itu berkembang mulai separuh awal kehidupan sampai ke arah individu pada usia setengah baya. Selanjutnya, manusia mengembangkan universalitas dari kepribadian yang tidak ada aspek tunggal

[9] Kadek Suhardita, " *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa*", Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), hal.130
[10] Ghufron Nur dan Risnawita Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 35.

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

yang dominan.[11] Jung juga memandang hakikat manusia lebih positif dan memiliki gambaran penuh harapan terhadap manusia yang nantinya akan berpengaruh terhadap ego atau jiwa dari masing-masing individu apakah bisa dikendalikan dengan baik.

Jung juga menambahkan tentang pengertian ego atau jiwa, menurut Jung ego dan jiwa juga kepribadiannya memiliki dua tipe yaitu, tipe *Ekstrovert* dan tipe *Introvert*, kedua tipe ini memiliki perbedaan yang signifikan dan masing-masing individu mempunyai kedua tipe kepribadian tersebut [12]. Individu yang bertipe *Ekstrovert* dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia yang berada di luar dirinya. Orientasi utamanya tertuju keluar, seperti pikiran, perasaan, dan tindakannya terutama di tentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun non-sosial. Orang yang bertipe *Ekstrovert* ini bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul dan hubungan dengan orang lain lebih efektif. Sedangkan individu yang bertipe *Introvert* itu di pengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya. Orientasinya tertuju ke dalam dirinya seperti pikiran perasaan serta tindakannya di tentukan oleh faktor subjektif. Orang yang bertipe *intovert* ini penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, dan kurang menarik hati orang lain. [13]

---

[11] Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), hal. 49

[12] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : Remaja Posdakarya, 2008), hal. 76.

[13] Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : Remaja Posdakarya, 2008), hal. 77.

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

Orang yang memiliki perasaan *introvet* biasanya sering menarik diri dari pusat perhatian yang disebabkan oleh rasa malu, takut, cenderung memfokuskan kepada diri sendiri dalam pikiran dan perasaan. Selain itu orang yang mengalami kepribadian *introvert* ini merasa dirinya tidak mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan sesuatu hal yang dia inginkan padahal dalam dirinya sendiri mempunyai kemampuan yang baik dan dia mampu untuk melakukannya. Anak *introvert* juga merasa bahwa apa yang dia lakukan itu nantinya akan membuat malu semua orang dan hanya menjadi beban untuk orang terdekatnya.

Indikator yang membuat seseorang mempunyai kepribadian atau karakter tersebut dilihat dari banyaknya fenomena yang terjadi dalam dirinya, seperti yang dialami oleh klien tersebut, dia pernah mengalami aksi *bullying* yang dilakukan oleh sekelompok orang atau teman yang membuat dirinya merasa terasing dan terancam hingga dia mengalami trauma ketika mengingat kejadian tersebut bahkan dia juga menutup dirinya pada saat dia berada di lingkungan masyarakat sehingga membuat dia berkepribadian *introvert*.

Hal ini dapat dilihat dari problematika yang peneliti temui yaitu seorang klien yang mempunyai karakter *introvert*, klien tersebut merupakan siswa SMA yang masih duduk di kelas X (sepuluh), dan juga klien tersebut bernama Rafa (nama samaran). Ketika peneliti mengamati gerak-gerik klien *introvert* ini yang dilihat oleh peneliti dari klien ini adalah dia belum bisa untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan sosial, belum bisa mengontrol

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

dirinya untuk mengembangkan potensi yang dia miliki yang menyebabkan klien tersebut tidak memiliki rasa percaya diri dalam dirinya.

Selain itu juga klien merasa cenderung menyimpan perasaannya sendiri, terlihat pendiam atau menarik diri ketika berada di tengah-tengah sekumpulan orang yang tidak mereka kenal baik , lebih muda bersosialisasi dengan teman yang sudah kenal baik dengan dirinya dan juga lebih sering berbicara kepada dirinya sendiri sehingga kepribadian *introvert* tersebut melekat pada diri klien ini. Peneliti melihat klien tersebut memiliki karakter yang tertutup disebabkan karena dia pernah mengalami kejadian yang kurang baik ketika masih duduk di sekolah dasar, hal ini dapat dibuktikan ketika klien bercerita tentang dirinya yang pernah diperlakukan tidak baik oleh teman-temannya sehingga membuat dia menjadi takut dan membuat perkembangan dalam pergaulan sehari-harinya menjadi terhambat. Apabila masalah tersebut terus menghantui dirinya maka akan membuat klien tersebut sulit untuk beradaptasi atau menyesuaikan perilakunya di lingkungan sosial.

Bahkan dia jarang sekali meminta bantuan oleh temannya ketika dia berada dalam kesulitan Yang dia lakukan hanya diam dan hanya memendamnya saja. Bahkan dia juga sulit untuk mengekspresikan emosi kesal maupun sedih pada lingkungan sosialnya karena tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh klien ini.

Mengurangi perilaku *introvert* artinya seseorang akan memiliki kemampuan untuk mengenal, menghadapi bermacam-macam karakter orang, menginterprestasikan dan memberikan tanggapan diberbagai situasi sosial

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 mampu bersosial dengan orang banyak tidak terfokus kepada dirinya saja. dalam hal ini dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. dengan memanfaatkan layanan Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah yang dalam pelaksanaannya terdapat strategi layanan diharapkan mampu mengatasi permasalahan ini.

Salah satunya untuk menangani permasalahan ini dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour*. Terapi *Rational Emotive Behaviour* atau juga dikenal dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, perilaku, dan kognisi[14]. Selain itu juga terapi *Rational Emotive Behaviour* adalah sebuah terapi yang didasarkan pada pemahaman individu mengembangkan gangguan psikologis karena kepercayaan mereka terutama yang bersifat tidak rasional dan menaklukkan diri sendiri.[15] Disisi lain terapi *Rational Emotive Behaviour* ini merupakan upaya penyadaran kepada klien bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi seusai dengan apa yang terjadi. yang artinya sesuatu hal negatif yang ada dipikirannya tidak semua pasti terjadi yang dapat berpengaruh pada tingkah laku apabila hal-hal negatif tersebut dipikirkan oleh klien dan membuat klien menjadi tidak sadar.

[14] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press, 2005), hal. 92.
[15] Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2007), hal. 370.

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 juga terapi *Rational Emotive Behaviour* ini dapat mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya.[16]

Untuk itu terapi ini sangat membantu klien untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang melemahkan diri sendiri sehingga klien menjadi tidak percaya diri akibat pikiran-pikiran negatif tentang dirinya dan juga orang lain. Selain itu dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour* ini diharapkan dapat membantu klien agar bisa mengeksplorasikan dirinya dan juga dapat meningkatkan *Self Confidence* atau rasa percaya dirinya di lingkungan sosialnya maupun di bidang-bidang lainnya.

Dari penjelasan di atas peneliti tertarik membahas tentang "Bimbingan Konseling Islam dengan *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.?

[16] Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 116.

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. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Intovert* di SMA Khadijah Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil akhir pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

D. Manfaat Penelitian.

Dengan adanya penelitian tersebut, peneliti berharap akan munculnya dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi pembacanya, antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis.
   a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti di bidang Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* dalam rangka meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.
   b. Sebagai sumber informasi dan referensi khususnya bagi Lembaga Pendidikan dan mahasiswa umumnya untuk meningkatkan *Self Confidence* pada 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

2. Secara Praktis.

   a. Memberikan bantuan secara praktis dalam rangka meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *Introvert.*

   b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pada peneliti lain dalam rangka meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *Introvert*.

E. Definisi Konsep.

Untuk mengetahui pemahaman mengenai penelitian yang akan dilakukan, maka penulis perlu menjelaskan definisi operasional sesuai dengan judul yang telah ditetapkan. Definisi Operasional dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui makna dari judul yang diteliti dan untuk menghindari salah penafsiran tentang inti persoalan yang akan di teliti.

1. Bimbingan Konseling Islam.

   Bimbingan Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[17] Dengan demikian bimbingan konseling islami merupakan proses bimbingan sebagaimana kegiatan bimbingan lainnya, tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran islam, artinya berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

[17] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 4

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

Bimbingan Konseling Islam juga disebut dengan Bimbingan Konseling Agama yang berarti sebagai usaha memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama, yakni membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mengatasi masalah yang dihadapinya.[18]

Berdasarkan rumusan diatas, dijelaskan bahwa Allah telah memberikan karunia kepada manusia berupa iman, akal, dan kemampuan sehingga wajib bagi manusia untuk mengembangkan apa yang sudah dikaruniakan kepadanya. Maka dari itu dalam bimbingan dan konseling islam konselor bertugas untuk membimbing, membina dan mengarahkan manusia untuk dapat memahami dan mengembangkan apa yang sudah dikaruniakan Allah SWT atasnya.

2. *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis berpandangan bahwa (REBT) merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, perilaku, kognisi dan perilaku.[19]

Menurut WS. Winkel Mengungkapkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan

[18] Achmad Mubarok, *Al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 4-5.
[19] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : UMM Press,2005), hal.92.

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 interaksi antara berpikir akal sehat (*rational thingking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku *(acting*) serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam secara berpikir dan berperasaan dan berperilaku.[20]

Ellis, juga mengatakan bahwa perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan itu diakibatkan oleh cara berpikir atau sistem kepercayaan seseorang. Peristiwa terjadi disekitar kita (seperti sikap orang lain) atau yang dialami individu (kegagalan melaksanakan tugas, misalnya) akan direaksi sesuai dengan sistem keyakinannya. Sistem keyakinan individu berkisar pada dua kemungkinan yaitu rasional atau tidak rasional. Jika mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional.

Untuk itu terapi ini sangat membantu klien agar klien yang merupakan siswa *introvert* ini dapat membuat klien menghilangkan pikiran-pikiran yang melemahkan diri sendiri sehingga klien menjadi kurang percaya diri akibat pikiran-pikiran negatif tentang dirinya dan juga orang lain. Selain itu dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour* ini diharapkan dapat membantu klien agar bisa mengeksplorasikan dirinya dan juga dapat meningkatkan *Self Confidence* atau rasa percaya dirinya di lingkungan sosialnya maupun di bidang-bidang lainnya.

[20] W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling Islam di Intitusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal. 364

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. *Self Confidence.*

Self Confidence atau juga disebut dengan kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya.[21]

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu[22]. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya dan seseorang itu bisa melakukannya dengan yakin tanpa adanya pengaruh lain.

Kepercayaan diri adalah sikap individu yang menyakini akan kemampuan dirinya tanpa harus mengaitkan atau membandingkan dengan orang lain. Dalam artian jika percaya diri (*Self Confidence*) erat kaitannya dengan falsafah dan pemenuhan diri (*Self Fulfiling Prophecy*) dan keyakinan diri (*Self Efificacy*).

---

[21] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2017), hal. 33.

[22] Kadek Suhardita, " *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa*", Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), hal.130

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. Kepribadian *Introvert.*

Arti kata *Introvert* atau *Introver* adalah bersifat suka memendam rasa dan pikiran sendiri, tidak mengutarakannya kepada orang lain dan bersifat tertutup.[23] Dengan kata lain yang dimaksud *Introvert* disini adalah seseorang yang cenderung pendiam, pasif, tidak terlalu bersosialisasi, hati-hati, tertutup, penuh perhatian, pesimistis, damai, tenang, dan terkontrol. Biasanya, individu seperti ini lebih suka menyendiri dan tidak suka dengan keramaian atau kebisingan.

Ciri-ciri Individu-individu yang mempunyai kepribadian *introvert* yaitu 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* yaitu jika jarak dengan dunia obyektif terlalu jauh, maka individu dengan tipe kepribadian seperti ini dapat lepas dari dunia obyektifnya.[24]

Kepribadian khas dari *introvert* adalah pendiam, pemalu,mawas diri, gemar membaca, suka menyendiri dan menjaga jarak kecuali dengan teman yang sudah akrab, cenderung merencanakan lebih dahulu, melihat dahulu sebelum melangkah, dan curiga, tidak suka kegembiraan, menjalani

[23] Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*, (Semarang: Widya Karya, 2005), hal.189.
[24] Fina Husniati, *Peningkatan Motivasi Diri Bagi Siswa Introvert Melalui Layanan Bibliokonseling Di SMP Islam AL Hidayah Mojokerto*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal.10.

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

kehidupan sehari-hari dengan keseriusan, dan menyukai gaya hidup yang teratur dengan baik, menjaga perasaannya secara tertutup, jarang berperilaku agresif, tidak menghilangkan kemarahannya, dapat dipercaya, dalam beberapa hal pesimis, dan mempunyai nilai standar etika yang tinggi.

F. Metode Penelitian.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengumpulkan data dan informasi selama penelitian berlangsung. Pendekatan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll. , Secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.[25]

Penelitian kualitatif juga mempunyai karakteristik yaitu meneliti informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan hidup kesehariannya. Untuk itu para peneliti sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka, mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan secara apa adanya (wajar). Maksud dari penjelasan diatas yaitu diharapkan agar peneliti dapat

[25] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2014) , hal.6.

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

fokus terhadap subjek peneliti atau klien agar dapat mengetahui segala aktivitas gerak, perilaku, sikap, ungkapan verbal ataupun non verbal yang diperlihatkan oleh klien.

Untuk mengumpulkan data-data klien peneliti menggunakan metode seperti pengamatan, wawancara, atau penelaah dokumen,catatan lapangan, dokumen pribadi. yang merupakan ciri khas dari metode penelitian kualitaitif. Karena dengan menggunakan penelitian kualitatif dapat menyajikan secara langsung hakikat hubungan peneliti dan klien, lalu metode ini juga lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri terhadap pola-pola nilai yang dihadapi.

Selain itu peneliti juga menggunakan jenis penelitian studi kasus. Penelitian berbasis studi kasus ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan kasus untuk menjelaskan suatu fenomena dan mengaitkannya dengan teori tertentu. Selain itu juga jenis pendekatan studi kasus ini peneliti akan meneliti individu atau unit sosial tertentu secara mendalam dan juga peneliti meneliti bagaimana perkembangan diri subjek atau klien, penyebab terjadinya hal tersebut, perilaku keseharian klien, dan alasan perilaku itu dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku tersebut.[26] Jadi dengan penelitian kualitatif ini peneliti bisa menggali data secara langsung tentang klien

[26] Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 57.

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

yang meliputi kepribadian siswa *introvert*, perilaku siswa *intovert*, sampai bagaimana cara meningkatkan rasa percaya diri siswa *introvert.*

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian.

Adapun sasaran atau subyek penelitian yang dijadikan peneliti dalam melakukan penelitiannya diantaranya adalah :

a. Konseli/Klien.

Subyek penelitian yang dijadikan sasaran untuk peneliti adalah seorang siswa yang sekarang duduk di kelas X (sepuluh) di sekolah Menengah Atas. Karakteristik dari klien ini adalah remaja laki-laki yang berusia 16 tahun, dia anak dari keluarga yang berada. Selain itu juga dia memiliki kepribadian *Introvert* yang sudah ada semenjak dia masih kecil dulu. Setiap harinya dia selalu diam dan menyendiri ketika berada di dalam atau di luar kelas. Klien juga hanya memiliki beberapa teman dekat saja dan jarang sekali berkomunikasi dengan teman sekelasnya. Sedangkan lokasi penelitian bertempat di sekolah SMA Khadijah Surabaya.

b. Konselor.

Konselor merupakan mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Konselor bernama Dewi Mitha Mauliddha Hanum. Saat ini Konselor mahasiswi aktif semester 8 yang sedang mengerjakan tugas akhir

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

kuliah. Pengalaman konselor selama kuliah yaitu pengalaman ketika melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMA Khadijah Surabaya, selain itu juga konselor pernah melakukan tugas penelitian di SDN Bendul Merisi 48 Surabaya dan ,bina rohani atau Binroh di RSI Jemursari Surabaya, dan juga pernah menjadi Volunteer Laboratorium Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Informan.

Penelitian ini juga melibatkan beberapa informan yakni guru bimbingan konseling selaku pembimbing klien di sekolah, teman dekat klien, teman kelas klien di SMA Khadijah Surabaya, dan juga orang tua klien.

3. Jenis dan Sumber Data.

a. Jenis Data.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang di peroleh nantinya dalam bentuk kata-kata verbal dan deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah :

1) Data Primer.

Data Primer merupakan data yang langsung diambil dari sumber utama di lapangan. Dalam data primer ini dapat di peroleh melalui

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

latar belakang masalah klien, kegiatan keseharian klien, perilaku klien yang berkaitan dengan rendahnya tingkat percaya diri yang dialami Siswa *Introvert* ini, dan juga dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang dialami oleh klien, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

2) Data Sekunder.

Data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer[27]. Data ini diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, kondisi keluarga klien, riwayat pendidikan klien, dan perilaku keseharian klien yang di fokuskan di SMA Khadijah Surabaya.

b. Sumber Data.

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh. [28]Adapun yang dijadikan sumber data adalah :

[27] Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal.88.
[28] Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal.129.

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

1) Sumber data primer.

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yakni informasi dari klien yang merupakan seorang siswa berkepribadian *Introvert*.

2) Sumber data sekunder.

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari data informan seperti teman dekat klien, teman kelas klien dan guru BK.

4. Tahap-tahap penelitian.

Adapun tahap-tahap penelitian yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu terdiri dari tahap pra lapangan dan tahap pekerjaan lapangan, yakni

a. Tahap pra lapangan.

1) Menyusun rancangan penelitian.

Sebelum memasuki lapangan peneliti terlebih dahulu membuat rancangan penelitian yang berisi tentang fenomena atau permasalahan yang dialami oleh Rafa (nama samaran) klien berkepribadian *Introvert* dilihat dari perilaku, emosi yang ditunjukkan, serta ekspresi dari klien. Setelah itu menyusun latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta

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

rencana-rencana yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung seperti instrumen-instrumen penelitian dan pedoman wawancara kepada subjek penelitian, selain itu juga kepada teman dekat klien, teman kelas klien, guru bimbingan konseling, dan orang tua konseli.[29]

2) Pemilihan Tempat.

Tahap selanjutnya yakni menentukan lokasi atau tempat berlangsungnya proses penelitian yang Sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka dipilih lokasi penelitian yang digunakan sebagai sumber data.[30] Penelitian ini dilakukan di sekolah yakni di SMA Khadijah Surabaya yang berlokasi di Jl. A Yani No. 2-4 Surabaya, Jawa Timur.

3) Mengurus Perizinan

Tahap selanjutnya adalah mengurus surat perizinan penelitian. Peneliti mencari informasi tentang siapa dan dimana harus mengurus perizinan penelitian, kemudian mulai mengamati serta mendalami lapangan penelitian.

---

[29] Nikmatul Habibah, *Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah (Studi kasus : seorang santri Madrasah Diniyah Miftahul Ulum 1 Sumberdwesari Grati Pasuruan),* (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), hal.16.

[30] Asep Suryana, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._ADMINISTRASI_PENDIDIKAN/197203211999031-/Copy_%285%29_of_LANGKAH_PENELITIAN_KUALITATIF.pdf), diakses pada 15 Maret 2019), hal. 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

4) Memilih Informan

Langkah selanjutnya adalah memilih informan yang dapat memberikan informasi dan data tentang klien, seperti teman dekat, guru bk, teman sekelas dan orang tua.

5) Menyiapkan Peralatan Penelitian

Perlengkapan yang bisa di persiapkan untuk mendukung jalannya penelitian bisa berupa buku tulis, alat perekam suara dari Handphone, pedoman untuk wawancara, serta alat apapun yang menunjang penggalian data penelitian

b. Tahap Pekerjaan Lapangan.

1) Memahami Latar Penelitian.

Peneliti harus memahami latar belakang secara mendalam dan mempersiapkan fisik, psikologis dan mental dengan baik. Proses penelitian yang akan melewati beberapa proses yang panjang mengharuskan peneliti lebih teliti, cermat dan berusaha untuk memahami keadaan, kondisi dan situasi klien, keluarga,dan lingkungan sekitar klien yang berkaitan dengan perilaku dan keadaan sosial budaya.

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) Memasuki Lapangan.

Langkah pertama yang dilakukan saat memasuki lapangan adalah menjalin keakraban dengan subjek penelitian agar terjadi hubungan yang kondusif dan baik. Peneliti akan menghubungi orang terdekat konseli untuk melaksanakan wawancara singkat, kemudian menghubungi klien, wawancara dengan klien dan keluarga, membuat kontrak kegiatan konseling baik dengan klien. Melakukan observasi di sekolah tempat klien belajar, melakukan wawancara dengan guru bk dan teman-temannya, serta merekam kegiatan yang dilakukan klien baik secara tertulis maupun recording.

3) Berperan Mengumpulkan Data.

Proses penelitian ketika di lapangan perlu melakukan batas studi seperti waktu, tenaga, dan biaya agar sesuai dengan data yang dicari dan dibutuhkan, selain itu mengumpulkan data kemudian mencatat data-data yang diperoleh di lapangan dan kemudian melakukan tahap analisis dari data-data yang telah terkumpul.

5. Teknik Pengumpulan Data.

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat dan memenuhi standar Untuk itu dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa metode untuk memperoleh, diantaranya yaitu :

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. Metode Observasi.

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Metode observasi digunakan untuk mencatat gejala dan fenomena yang tampak saat kejadian berlangsung.[31] Observasi juga merupakan proses kegiatan melihat, mengamati dan merekam perilaku dengan sistematis sebagai data untuk mendapatkan kesimpulan atau diagnosis.[32]

Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung karena pengamatan yang dilakukan terhadap gejala atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer [33]. Observer berada di luar wilayah dan sebagai pengamat belaka.

Adapun observasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati dan mengetahui kegiatan sehari-hari siswa yang berkepribadian *introvert*. Kegiatan sehari-harinya tidak jauh adalah di area lingkungan sekolah tempat klien belajar dan untuk mendapatkan data tentang klien.

b. Metode Wawancara.

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data tentang individu secara lisan

[31] Huzaini Usman dan Purnomo setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung : Bumi Aksara, 1996), hal. 54.
[32] Heri Hediansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2011), hal.131.
[33] Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung : Sinar Baru, 1986), hal.112.

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 mengadakan hubungan secara langsung dengan informan *(face to face relation).*[34]

Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh informasi dari wawancara teman dekat klien dengan siswa berkepribadian *introvert* ini guna untuk mengetahui apa yang dilakukan si klien setiap harinya. Wawancara ini dilakukan untuk dapat menangkap pemahaman atau ide, tetapi juga dapat menangkap perasaan, pengalaman, emosi, dan motif yang dimiliki reseponden.[35]

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan wawancara semi terstruktur yakni memberikan pernyataan terbuka dan masih menggunakan pedoman dalam menentukan alur, urutan dan penggunaan kata serta bisa mendapatkan pemahaman mengenai permasalahan tertentu dari informan yang diwawancarai.

Adapun pernyataan-pernyataan yang ditanyakan ketika peneliti yang nantinya akan melakukan wawancara seperti mengenai aktivitas sehari-harinya, apakah klien sering berkomunikasi dengan temannya atau guru di sekolahnya, bagaimana kondisi perilaku dan emosional klien ketika berada di sekitar orang yang menurutnya nyaman, dan sejak kapan si klien ini mengalami kepribadian *Introvert.*

---

[34] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hal.76.
[35] Mohammad Thohir, *Appraisal dalam Bimbingan dan Konseling*, Buku Pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, hal.49.

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. Dokumentasi.

Teknik lain yang ada pada penelitian kualitatif adalah dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek yang biasa dikenal dengan teknik dokumentasi.[36]

Pengumpulan data dengan teknik dokumentasi dalam penelitian ini yaitu digunakan untuk memperoleh data mengenai identitas klien, orang tua dan guru bk dan juga pihak yang terkait dengan klien, proses konseling yang dilakukan, danhasil dari proses konseling dengan memeriksa dokumen pribadi dan resmi subjek penelitian.

6. Teknik Analisis Data.

Setelah mengumpulkan data-data yang ada dan menyeleksinya sehingga terhimpun dalam satu kesatuan maka langkah selanjutnya adalah analisa data. Analisa data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai tujuan bagi orang lain.[37]

Dan untuk menganalisa data yang ada maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif analisis yang dilakukan terus-menerus berkelanjutan bersama dengan pengumpulan data.

[36] Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2011), hal. 143.
[37] Noeng Muhajir, *Metodologi Kualitatif*, (Yogyakarta : Rakesarasin, 1989), hal. 186

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 proses analisa data peneliti melakukan tiga tahapan kegiatan, diantaranya yaitu :

a. Reduksi Data.

Reduksi Data dapat diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dari lapangan.[38] Reduksi data berlangsung secara terus menerus sejalan pelaksanaan penelitian berlangsung.

Tahapan reduksi data merupakan bagian kegiatan analisis sehingga pilihan-pilihan peneliti tentang bagian data mana yang dikode, dibuang, pola-pola mana yang meringkas sejumlah bagian tersebut, cerita-cerita apa yang berkembang, merupakan pilihan-pilihan analitis. Dengan begitu, proses reduksi data dimaksudkan untuk lebih menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang bagian data yang tidak diperlukan, serta mengorganisasi data sehingga memudahkan untuk dilakukan penarikan kesimpulan yang kemudian akan dilanjutkan dengan proses verifikasi.

b. Penyajian Data.

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Dengan penyajian data maka akan memudahkan untuk

[38] Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitaif*), (Jakarta: Erlangga, 2009), hal.150.

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

memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya sehingga dari situ dapat diambil hipotesis dan pengambilan tindakan.[39]

c. Analisis Data.

Analisis data ini bertujuan untuk menyerdehanakan data-data yang ada sehingga menjadi lebih mudah untuk dipahami. Menurut laxy, penelitian kualitatif menggunakan data secara induktif.[40] Metode induktif adalah suatu cara yang dipakai untuk mendapatkan hasil penelitian dengan bertitik tolak dari pengamatan atas hal-hal atau masalah yang bersifat khusus kemudian menarik kesimpulan yang bersifat umum.[41]

7. Teknik Keabsahan Data.

Keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.[42]

Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data untuk keperluan

[39] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 95.
[40] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2014) , hal. 26.
[41] Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hal. 57.
[42] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2014) , hal. I78.

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

pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.[43]

Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori. Triangulasi dilakukan melalui wawancara, observasi langsung dan observasi tidak langsung, observasi tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakuan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut diambil benang merah yang menghubungkan di antara keduanya. Teknik pengumpulan data yang digunakan akan melengkapi dalam memperoleh data primer dan data sekunder, observasi, interview digunakan untuk menjaring data primer yang berkaitan pengambilan keputusan.[44]

G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab, dengan susunan berikut:

Bab Pertama Pendahuluan. Dalam bab ini terdiri dari sembilan sub bab antara lain konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, defenisi konsep, kerangka pikir penelitian, dan sistematika pembahasan.

---

[43] Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2014) , hal. 175.
[44] Ma'fufah Hastin, *Cinema Theraphy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya,* (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018), hal. 22.

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 Kedua. Kajian Teori. Pada bab ini menguraikan penjelasan tentang kerangka teoritik yang meliputi, pembahasan penelitian terdahulu yang relevan, kajian teoritik yang berkaitan dengan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

Bab Ketiga Penyajian Data. Peneliti membagi bab ini kepada dua sub-bab. Pertama tentang deskripsi umum objek penelitian dan kedua adalah hasil penelitian.

Bab Keempat Analisis Data. Pertama peneliti akan memaparkan analisis proses konseling dan yang kedua akan memaparkan tentang hasil proses konseling.

Bab kelima Penutup. Bab ini merupakan bab terakhir yang nantinya akan memuat kesimpulan dari hasil penelitian, saran, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.

Di luar bab ini, penulis juga akan melampirkan beberapa hal atau dokumen yang dirasa perlu untuk dimuat dalam penelitian ini.

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

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik.

1. Bimbingan dan Konseling Islam.

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan Bimbingan, pelajaran kepada individu (Klien) dalam hal ini bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya kejiwaannya keimanan serta keyakinan dapat menanggulangi problem yang dihadapinya dalam kehidupan dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an[45] firman Allah SWT dalam Surat Ali-Imron ayat 112 :

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ أَيْنَ مَا ثُقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلٍ مِنَ النَّاسِ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقٍّ ۚ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

Artinya : *" Mereka diliputi kehinaan dimana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. Yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan*

[45] Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, hal. 137.

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

yang benar. Yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas " (Q.S Ali Imron :112)[46].

Menurut Samsul Munir Amin bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah *continue* dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.[47]

Menurut Farid Mashudi, Konseling Islami dapat dikatakan sebagai proses untuk memberi bantuan kepada individu agar mampu mengembangkan kesadaran dan komitmen beragamnya (primordial kemakhlukan yang fitrah, tauhidullah) sebagai khalifah Allah yang bertanggung jawab untuk mewujudkan kesejahteraan bersama, baik secara fisik maupun jasmani, baik kebahagiaan dunia maupun akhirat.[48]

Aunur Rahim Faqih menyatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan beragama senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga, dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Firman Allah Swt dalam Q.S Hud ayat 93.

---

[46] *Al-Qur'an & Terjemahnya* , Departement Kementrian Agama RI, 1971, hal.94
[47] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 23
[48] Mashudi Farid, *Bimbingan dan Konseling*, hal.245

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

وَيَا قَوْمِ اعْمَلُوا عَلَىٰ مَكَانَتِكُمْ إِنِّي عَامِلٌ ۖ سَوْفَ تَعْلَمُونَ مَنْ

يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَمَنْ هُوَ كَاذِبٌ ۖ وَارْتَقِبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ

Artinya : *dan (dia berkata): " hai kaumku berbuatlah menurut kemampuanmu sesungguhnya akupun berbuat (pula). Kelak kamu akan mengetahui siapa yang akan ditimpa azab yang menghinakan dan siapa yang berdusta. Dan tunggulah azab (tuhan), sesungguhnya akupun menunggu bersama kamu."*[49]

Menurut Thohari Musnamar menyatakan bahwa Bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kehidupan di dunia dan akhirat.[50]

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu tindakan bantuan oleh seorang ahli kepada individu, yang berupa nasehat, dukungan dan saran, untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi agar individu dapat mengoptimalkan potensi akal pikiran yang sesuai dengan Al-Qur'an dan As- Sunnah, agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.[51]

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam.

---

[49] *Al-Qur'an & Terjemahnya,* Departement Kementrian Agama RI, 1971, hal. 341

[50] Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1995), hal. 5.

[51] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 63.

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 Hallen dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, merumuskan tujuan dari pelayanan Bimbingan dan Konseling yakni untuk meningkatkan dan menumbuh suburkan kesadaran manusia tentang eksistensinya sebagai makhluk hidup dan khalifah Allah Swt di muka bumi ini, sehingga aktifitas dan tingkah lakunya tidak keluar dari tujuan hidupnya yakni untuk menyembah atau mengabdi kepada Allah.[52]

Aunur Rahim Faqih dalam bukunya Bimbingan dan Konseling Islam dalam Islam, membagi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam tujuan umum dan tujuan khusus.[53]

1) Tujuan umumnya adalah : membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.
2) Tujuan khususnya adalah :
   a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
   b) Membantu individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.
   c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam.

Adapun fungsi dari bimbingan dan konseling Islam secara spesifik yakni sebagai berikut :

1) Fungsi Pencegahan (*Prefention*)

[52] Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal.14.
[53] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 35-36.

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

Menghindari segala sesuatu yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah Swt. Jadi membantu individu untuk menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.[54] firman Allah Swt dalam Q.S As-Syams ayat 9-10 :

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا

Artinya : "*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya, dan sungguh merugi orang yang mengotori jiwanya ".*[55]

2) Fungsi Kuratif.

Fungsi perbaikan diri dimaksudkan untuk membantu individu memecahkan masalah yang dihadapi atau dialaminya. Yakni mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur terjerumus ke dalam kemaksiatan.[56]

3) Fungsi Preservatif.

[54] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 35-37

[55] Departement Agama RI, *Al-Qur'an & Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, 1971), hal.1064

[56] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal.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

Fungsi Preservatif yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), dan kebaikan itu tertahan lama.[57]

4) Fungsi Pengembangan.

Fungsi ini yakni untuk membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.[58] Dalam pengembangan ini diharapkan orang yang dibimbing dapat ditingkatkan untuk lebih meningkat lagi mengenai unsur bakat yang dimiliki.

d. Unsur –unsur Bimbingan dan Konseling Islam.

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai beberapa komponen yang saling berkaitan dan saling berhubungan satu sama lain, adapun unsur-unsur tersebut yakni terkait dengan konselor, klien, dan masalah yang dihadapi. Penjelasan selengkapnya adalah sebagai berikut :

1. Konselor.

Menurut Latipun dalam bukunya psikologi konseling, menyatakan bahwa konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalah dan dimasa kritis sekalipun untuk menyelamatkan konseli dari keadaaan yang tidak menguntungkan baik

[57] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 35-37

[58] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 35-37

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

untuk jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.[59] Hasan Langgulung mengatakan bahwa konselor yaitu orang yang memiliki pengetahuan dan berbagai cara psikologis yang selalu ada dalam proses konseling.[60]

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat penulis simpulkan bahwa konselor adalah orang yang memiliki pengetahuan dan hak untuk melakukan Bimbingan dan Konseling Islam dalam berbagai cara dalam menangani suatu masalah.

Syarat –syarat yang harus dimiliki oleh seorang konselor yakni.[61] :

a) Memiliki sifat baik.
b) Bertawakkal : mendasarkan sesuatu atas nama Allah.
c) Sabar : tahun menghadapi klien yang menentang keinginan untuk diberikan bantuan.
d) Tidak Emosional : artinya dapat mudah terbawa emosi dan dapat mengatasi emosi diri dan yang terbantu.
e) Retorika yang baik, mengatasi keraguan klien dan dapat menyakinkan bahwa ia dapat memberikan bantuan. Dapat membedakan tingkah laku klien yang termanipulasi terhadap hukum wajib, sunnah, mubah, makruh, haram terhadap perlunya bertaubat atau tidak.

2. Konseli/Klien .

[59] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal.45.
[60] Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pusaka Al-Husnah, 1992), hal .452.
[61] Elfi Muawwanah, *Bimbingan dan Konseling Islam Sekolah Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 142.

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

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya.[62] Pendapat lain yang lebih rinci mengenai klien yakni menurut latipun mendefinisikan klien sebagai seorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami masalah dimana seseorang tersebut tidak bisa untuk mengatasi masalahnya sendiri tanpa bantuan dari orang lain baik kesulitan itu bersifat rohaniah maupun jasmaniah. Konseli disebut pula dengan helpee merupakan orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya.[63]

Berdasarkan pendapat diatas dapat penulis menyimpulkan bahwa konseli merupakan seorang individu yang mempunyai masalah dan tidak mampu untuk menyelesaikan sendiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Kartini Kartono mengatakan bahwa syarat menjadi klien hendaknya mempunyai sikap dan sifat sebagai berikut :[64]

a) Terbuka

Kerterbukaan klien akan sangat membantu jalannya proses konseling artinya, klien bersedia untuk mengungkapkan segala sesuatu yang demi diperlukan demi suksesnya proses konseling.

b) Sikap percaya.

[62] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 24.
[63] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 51.
[64] Kartini Kartono, *Bimbingan Konseling dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta: CV, Rajawali 1985), hal. 47-49

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 harus percaya kepada konselor agar konseling dapat berjalan dengan lancar secara maksimal. Artinya konseli harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolong dan percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapapun.

c) Bersikap jujur.

Seorang klien yang bermasalah harus bersikap jujur, agar masalahnya dapat teratasi. Artinya konseli harus jujur mengemukakan data-data yang benar jujur mengakui bahwa masalah yang sebenarnya yang ia alami.

d) Bertanggung Jawab.

Apabila klien merasa bertanggung jawab untuk mengatasi masalahnya sendiri, maka hal ini akan menyebabkan ia bersedia dan sungguh-sungguh melibatkan dirinya dan ikut berpartisipasi dalam proses konseling. Firman Allah Swt dalam Q.S Luqman ayat 13.

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ ۖ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

Artinya *: Dan (ingatlah) ketika luqman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya, "wahai anakku janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kedzaliman yang besar*."[65]

[65] Departement Agama RI, *Al-Qur'an & Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, 1971), hal.654

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. Masalah

W.S Winkel mengatakan masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam segala hal usaha mencapai sesuatu. Bentuk konkret dari hambatan atau rintangan itu bermacam-macam misalnya : godaan, gangguan dari luar, tantangan yang ditimbulkan oleh situasi hidup.[66] Schneiders dalam bukunya yang berjudul " Psikologi Konseling" mengatakan bahwa Konseling dilakukan untuk menangani masalah dan problem yang dihadapi secara psikologis seperti ketidakmatangan, ketidakstabilan emosional, ketidakmampuan mengontrol diri dan perasaan ego yang negatif. Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat Vance dan Volky menjelaskan tentang konseling untuk menangani individu normal dengan masalah-masalah yang berhubungan dengan peran sehari-hari.[67]

Menurut H.M Arifin dalam bukunya Aswadi menerangkan bahwa beberapa jenis masalah yang dihadapi seseorang atau masyarakat yang memerlukan Bimbingan Konseling Islam yaitu :[68]

a) Masalah perkawinan.
b) Problem karena ketegangan jiwa atau syaraf.
c) Problem tingkah laku sosial.
d) Problem karena masalah alkoholisme.

[66] W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1889), hal. 56.
[67] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal 14-15.
[68] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 27-28.

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) Dirasakan problem, tapi tidak dinyatakan dengan jelas serta khusus memerlukan bantuan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka masalah yang ditangani oleh Bimbingan dan Konseling Islam adalah masalah-masalah psikologi ringan yang secara langsung berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

e. Asas –asas Bimbingan dan Konseling Islam.

Adapun Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam yakni sebagai berikut :

1) Asas Kebahagiaan Dunia Akhirat.

Bimbingan dan Konseling Islam tujuan akhirat adalah membantu klien untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Kebahagiaan duniawi bagi seorang muslim hanya merupakan kebahagiaan yang bersifat sementara dan tidak kekal dan kebahagiaan dunia akhiratlah yang menjadi tujuan utamanya sebab kebahagiaan dunia akhirat bersifat abadi.[69]

2) Asas Fitrah.

Manusia menurut islam yaitu dilahirkan dengan membawa fitrah maksudnya yaitu kemampuan potensial bawaan beragama Islam.[70] Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya.[71]

---

[69] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 28
[70] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 22-23
[71] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 23.

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 segala gerak tingkah laku dan tindakan akan sejalan dengan fitrahnya tersebut, manakala pernah "tersesat". Serta menghayatinya sehinggas dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya.

3) Asas Lillahi Ta'ala.

Bimbingan dan Konseling Islam diselenggarakan atas dasar semata-mata karena Allah Swt baik konselor melakukan tugas dan kewajibannya dengan penuh ikhlas, tanpa pamrih, sementara klien mampu menerima bimbingan dan konseling dengan ikhlas dan rela karena semua akan dilakukan untuk mengabdi kepada Allah Swt sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdi.[72]

4) Asas Bimbingan Seumur Hidup.

Manusia hidup tidak ada yang sempurna dan bahagia maka di kehidupan ini saja mungkin manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu diperlukan bimbingan selama hayat masih dikandung badan.[73] Kesenjangan bimbingan dan konseling ini dilihat dari kenyataan hidup dan dapat pula dilihat dari sudut pendidikan, pendidikan sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup di semua orang islam tanpa membedakan usia.[74]

5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani.

---

[72] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 24-25

[73] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 29.

[74] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 25.

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

Bimbingan dan Konseling Islam memerlukan klien sebagai makhluk jasmaniah. Rohaniah tidak akan memandang sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan Konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.[75]

6) Asas Keseimbangan Ruhaniyah.

Ruhaniyah manusia memiliki unsur dan daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu, serta akal pikiran orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayati berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh dari keyakinan tersebut.[76]

7) Asas Kemajuan Individu.

Bimbingan dan Konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud tersendiri. Individu dari yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari hak dan kemampuan fundamental pada rohaniahnya.[77]

8) Asas Sosialitas Manusia.

---

[75] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 29.
[76] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal 29.
[77] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 28.

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 merupakan makhluk sosial, pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan lain sebagainya, rasa memiliki dan dimilki semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan dalam proses Bimbingan dan Konseling Islami, karena merupakan ciri hakiki manusia.[78] Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialita manusia diakui dengan memperhatikan hak individu (jadi bukan komunisme) hak individu juga diakui dalam batas tanggung jawab sosial.[79]

9) Asas Kekhalifaan Manusia.

Manusia menurut pandangan Islam yaitu sebagai pengelola alam semesta (*khalifah fil ard)*. Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengolah alam sekitar sebaik-baiknya. Tugasnya yakni memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan yang dilakukan oleh manusia itu sendiri. Bimbingan dan fungsinya tersebut untuk kebahagiaan dirinya dan umat manusia.[80]

10) Asas Keselarasaan dan Keadilan.

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala hal. Dengan kata lain islam menghendaki manusia berlaku "adil" terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain,

[78] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 29.
[79] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 30.
[80] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 30.

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

hak alam semesta (hewan, tumbuhan dan lain sebagainya) dan juga hak tuhan.[81]

11) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah.

Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli atau yang di bimbing, memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang tidak baik tersebut.[82]

12) Asas Kasih Sayang.

Setiap manusia memerlukan cinta dan kasih dan rasa kasih sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berdasarkan kasih dan sayang. Sebab hanya kasih sayanglah bimbingan dan konseling islam akan berhasil.[83]

13) Asas Saling Menghargai dan Menghormati.

Kedudukan antara konselor dengan klien dalam Bimbingan dan Konseling Islam pada dasarnya sama atau sederajat. Namun perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara konselor dan klien merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah. [84]Konselor diberi kehormatan oleh klien karena dirinya dianggap mampu memberikan bantuan mengatasi masalahnya.

---

[81] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 30
[82] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 30
[83] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 30
[84] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 33.

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

Sementara klien diberi kehormatan atau dihargai oleh konselor dengan cara dia bersedia untuk diberikan bantuan atau dibimbingan seperti kasus yang relatif sederhana.[85]

14) Asas Musyawarah.

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah maksudnya antara konselor dan klien terjadi dialog yang baik, tidak ada pemaksaan, tidak ada perasaan tertekan, dan keinginan tertekan.[86]

15) Asas Keahlian.

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memilki kemampuan, keahlian dibidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dibidang yang menjadi permasalahan bimbingan konseling.[87]

f. Prinsip-prinsip Bimbingan Konseling Islam.

Secara teknik praktek Konseling Islam dapat menggunakan instrumen yang dibuat oleh bimbingan dan konseling modern, tetapi semua filososif Bimbingan dan Konseling Islam harus berdiri diatas prinsip ajaran Islam, antara lain:[88]

1) Bahwa nasehat itu merupakan salah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia.

---

[85] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 31.
[86] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jakarta: UII Press, 2001), hal. 34.
[87] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 31.
[88] Aswadi, *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 31-32

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) Konseling Islam harus dilakukan sebagai sebuah pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridhp Allah.
3) Tujuan praktis konseling Islam adalah mendorong konseli agar selalu ridho terhadap hal-hal yang mudhorot.
4) Konseling Islam juga menganut prinsip bagaimana konseli dapat keuntungan dan menolak kerusakan.
5) Meminta dan memberi bantuan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkan.
6) Proses pemberian konseling harus sejalan dengan tuntutan syari'at Islam.
7) Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan sendiri perbuatan baik dan yang akan dipilih.

g. Langkah-langkah dalam Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya adalah sebagai berikut:[89]

1) Identifikasi Kasus/Masalah.

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pembimbing mencatat kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosa .

Diagnosa adalah langkah untuk mendapatkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakang. Dalam langkah ini kegiatan yang

[89] Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV, Ilmu, 1975), hal. 104-106

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 ialah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) **Prognosa.**

Langkah prognosa ini adalah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang digunakan untuk membimbing kasus yang telah ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah prognosa.

4) **Terapi.**

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

5) **Evaluasi dan *Follow Up*.**

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh mana apakah langkah terapi telah tercapai hasilnya. Dalam langkah *Follow Up* atau tindak lanjut dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.

2. ***Rational Emotive Behavior Therapy*.**

a. **Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*.**

Menurut WS. Winkel Mengungkapkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir akan sehat *(rational thingking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku *(acting*) serta

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

sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam secara berpikir dan berperasaan dan berperilaku.[90]

Menurut Gerald Corey mengungkapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa banyak berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan.[91]

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah sebuah terapi yang didasarkan pada pemahaman Ellis bahwa individu mengembangkan gangguan psikologis karena kepercayaan mereka, terutama yang bersifat tidak rasional dan menaklukkan diri sendiri.[92]

Rational Emotive Behaviour Therapy adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi yang mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik; menekankan modifikasi atau pengubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku; atau ringkasnya, konseli didukung untuk menggantikan ide tidak rasional dengan yang lebih rasional, berancangan pemecahan masalah hidup.[93]

---

[90] W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling Islam di Intitusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal. 364
[91] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco, 1988), hal. 240
[92] Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 370
[93] Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 1992), hal. 156.

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

TRE adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.

Berdasarkan keterangan dari para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* terapi yang berusaha menghilangkan pemikiran-pemikiran konseli yang irasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irasional tersebut menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menentang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) konseli yang irasional tersebut.

b. Teori Kepribadian Menurut *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berpandangan bahwa manusia adalah subyek alam yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. [94]Manusia dilahirkan dengan berfikir rasional, tetapi juga kecenderungan-kecenderungan kearah berfikir curang. Maka cenderung menjadi korban dari keyakinan yang irasional, akan tetapi beroreintasi kognitif tingkah laku dan menekankan pada berfikir, menilai, menganalisa, dan melakukan.[95]

Secara umum terdapat dua prinsip yang mendominasi manusia yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku yang mana ketiga aspek saling berkaitan yakni, pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku,

[94] Sofyan S. Wiilis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2004), hal. 75

[95] Faizah Noer Laela, *Bimbingan Konseling Sosial*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 107

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

perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku, serta perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Maka dari itu kebahagiaan seseorang ditentukan oleh aspek tersebut.

Adapun hakikat manusia menurut *Rational Emotive Therapy* adalah sebagai berikut :

1) Manusia itu unik secara rasional dan irasional. Keunikan itu ditunjukkan dalam cara berpikir dan berperilaku secara rasional, manusia itu akan efektif, bahagia, dan kompeten.
2) Gangguan emosi dan psikologis adalah hasil berpikir yang irasional dan tidak logis (*irrational and illogical thingking*). Emosi menyertai pemikiran, emosi itu bias, penuh prasangka, sangat pribadi dan merupakan pemikiran yang irrasional.
3) Pemikiran yang irasional merupakan hasil dari belajar yang tidak logis yang biasanya berasal dari orang tua atau budaya. Dalam proses perkembangannya anak berpikir dan merasa tentang dirinya dan berhubungan dengan ide tentang " ini baik " dan "ini buruk". Emosi manusia yang baik ditunjukkan dengan wujud kasih sayang, cinta, perhatian dan lain-lain. Adapun wujud emosi manusia yang buruk diwujudkan dalam bentuk kemarahan, depresi, cemas dan lain-lain.[96]
4) Manusia merupakan binatang verbal, dimana dalam berpikir menggunakan simbol atau bahasa. Jika pikiran bekerja sama

[96] Hartono dan Boy Soedmardji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal.132

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 emosi, pikiran yang negatif akan muncul jika emosi seseorang itu terganggu.

5) Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh. Segala sesuatu yang dipandang terus akan membentuk sudut pandang selanjutnya.

6) Perasaan dan pikiran *negative* serta penolakan diri harus diawali dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal sehat serta digunakan cara verbalisasi yang rasional atau logis.

c. Teori Kepribadian ABCD.

Beberapa komponen penting dalam perilaku irasional dapat dijelaskan dengan simbol sebagai berikut :

A = *Activity event* merupakan peristiwa yang menggerakkan individu

iB = *Irrational Beliefs,* merupakan keyakinan irasional atau tidak logis terhadap individu A

iC = *Irrational Consquences* konsekuensi dari pemikiran irrasional terhadap emosi melalui self verbalization

D = *Dispute Irrational Belief,* keyakinan yang saling bertentangan

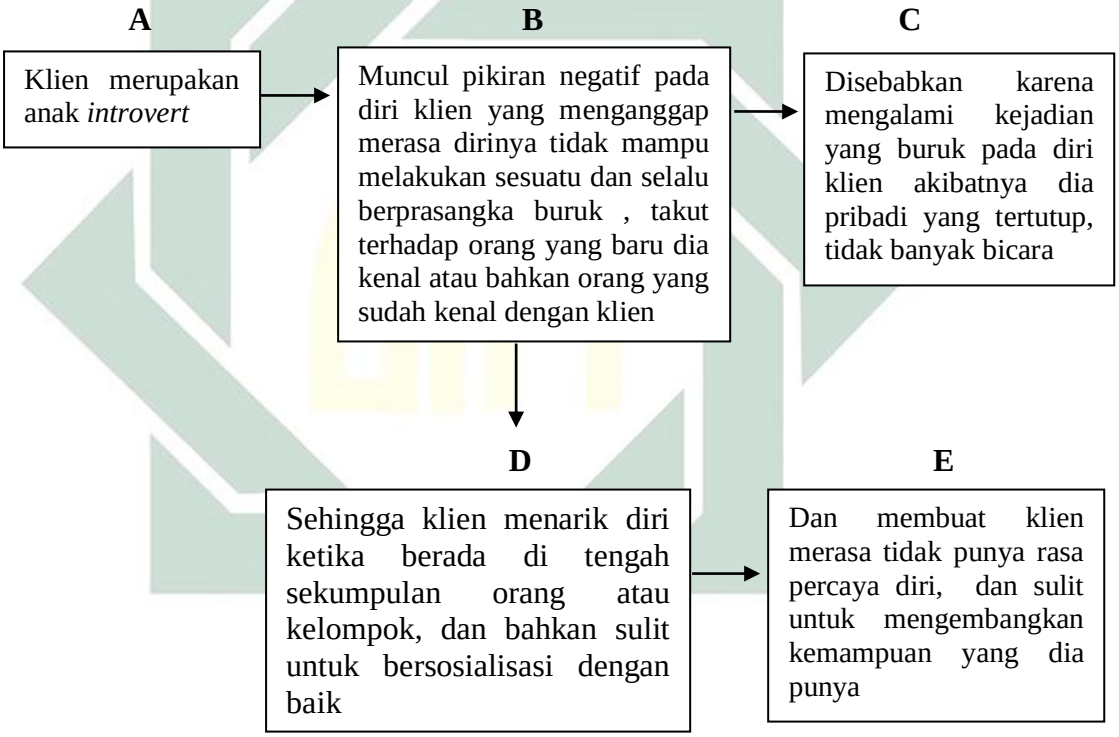
cE = *Cognitive Effect* efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irasional

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

bE = Behavioral Effect, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irasional.

Untuk menangani masalah klien yang mempunyai pemikiran irrasional atau negatif pada dirinya, maka konselor membuat diagram teori ABCD tentang kondisi perilaku klien sebelum dilakukan proses konseling :

Diagram 2.1, Konsep teori ABCD pada diri siswa *Introvert.*



d. Tujuan Konseling dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Adapun tujuan konseling terutama adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakyakinan diri dan

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

semacamnya, dan mencapai perilaku rasional yang membuat individu mampu mengaktualisasikan diri dan mendapat kebahagiaan.[97]

Selain itu *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, pemikiran, keyakinan, dan persepsi konseli yang irrasional dan tidak logis sehingga konseli mampu memahami, mengembangkan, dan mengaktualisasi dirinya dengan optimal.

Adapun lebih rinci tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut :

1) Menunjukkan pada konseli bahwa pola pikir konseli itu tidak logis. Kemudian membantu konseli memahami bagaimana dan kenapa konseli berpikir demikian.
2) Mendemonstrasikan kepada konseli bahwa verbalisasi diri (self-verbalization) merupakan sumber gangguan emosi.
3) Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien, dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku kekalahan diri.
4) Mengubah pola pikir konseli yang irasional menjadi pola pikir yang rasional.

e. Teknik –Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terdapat berbagai teknik-tekniknya yang mana teknik-tekniknya mencakup tiga

[97] Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Rajawali Press, 2011), hal.157

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 yakni aspek kognitif, afektif dan behavior sehingga pemilihan teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* perlu memperhatikan dan menyesuaikan dengan kondisi serta masalah yang dialami konseli.

Wilis menyebutkan beberapa teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* antara lain :

1) *Sosiodrama*. Yakni sandiwara singkat yang menjelaskan tentang masalah-masalah kehidupan sosial.
2) *Modelling.* Dalam teknik ini konseli dapat mengamati seseorang yang menjadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.
3) *Reinforcement*. Teknik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) atau punishment (hukuman). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan irasional pada konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.
4) *Dispute Cognitive*. Yaitu teknik yang digunakan untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical, persuation, didactic, presentation, socratic dialogue, vicarious experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya.
5) *Self control*. Yakni konseli diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahan emosi.

3. *Self Confidence* (Percaya 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

a. Pengertian *Self Confidence.*

Self Confidence atau juga disebut dengan kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya.[98]

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu[99]. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya dan seseorang itu bisa melakukannya dengan yakin tanpa adanya pengaruh lain.

Kepercayaan diri adalah sikap individu yang meyakini akan kemampuan dirinya tanpa harus mengaitkan atau membandingkan dengan orang lain.[100] Dalam teori Lauster dijelaskan jika percaya diri (*Self Confidence*) erat kaitannya dengan falsafah dan pemenuhan diri (*Self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri *(self efificacy*).

---

[98] M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arr-Ruzz Media, 2017), hal. 33.

[99] Kadek Suhardita, " *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa*", Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), hal.130

[100] M. Fatchurrahman, Herlan Pratiko*, "Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja Persona"* Jurnal Psikologi Indonesia, (online), Vol.1, No. 2, September 2012, (Jurnal. Untag-sby.ac.id. diakses pada 20 September 2017), hal. 78-79.

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

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya dan mengembangkan apa yang dia punya dan mencari hal yang baru.[101]

Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan percaya diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai. Padahal tidak hanya dengan itu, bisa juga dengan sesuatu tantangan yang baru untuk melatih kepercayaan diri agar bisa berkembang dengan baik.

Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya. Jika seseorang memiliki percaya diri di dalam arena sosial, maka akan menjadi tidak

[101] Mukhammad Fikri Fatoni, *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya,2018), hal. 34.

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

gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial.[102]

Menurut DR. Rob Yeung, dalam bukunya *Confidence* menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efisien, walaupun akan terlihat sulit pada saat tersebut.[103] Kepercayaan diri adalah apa yang perlu anda lakukan dalam waktu jangka pendek untuk meraih tujuan jangka panjang, walaupun apa yang perlu anda harus lakukan dalam waktu jangka pendek terkadang mungkin akan membuat anda merasa tidak nyaman.

Willis menjelaskan dalam buku teori-teori psikologi bahwa jika kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan suatu hal yang menyenangkan terhadap orang lain.[104]

Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung

[102] Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil*), (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), hal. 1.
[103] Rob Yeung, *Confidence*, (Jakarta: Daras Book, 2014), hal. 21.
[104] Nur Ghufron, dan Rini Rismawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: AR-Ruzz, 2014), hal. 34.

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

oleh pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.[105]

Dapat disimpulkan bahwa definisi dari rasa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian yang baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, yang ditandai dengan percaya akan kemampuan diri sendiri sehingga membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.

b. Ciri –Ciri Percaya Diri.

Ciri –ciri percaya diri menurut pendapat lauster dalam teorinya menyatakan jika ciri-ciri yang terdapat pada orang yang mempunyai rasa percaya diri yaitu : mandiri, tidak egois atau mementingkan diri sendiri, toleran, ambisius, optimis, yakin dengan pendapatnya sendiri, tidak berlebihan. Taylor menambahkan jika orang percaya diri adalah mereka yang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri.

Menurut Mardatilah seseorang yang mempunyai rasa percaya diri memiliki ciri-ciri yaitu :

1) Mengenal kelebihan dan kekurangan dirinya dengan baik,serta mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.
2) Mempunyai atau membuat standar terhadap pencapaian tujuan hidup, dan mengapresiasi terhadap diri jika tujuan tersebut berhasil.

[105] Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didi*k), (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006), hal. 149.

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) Memilih untuk mengevaluasi dan introspeksi diri, dari pada menyalahkan orang lain jika tujuan tidak tercapai.
4) Dapat mengatasi perasaan kecewa, tertekan, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya.
5) Mampu mengatasi rasa cemas yang dihadapi.
6) Berpikir positif.
7) Menghadapi dan menjalani sesuatu dengan perasaan tenang.

Ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya tinggi adalah mereka merupakan orang yang telah mempertimbangkan informasi, yaitu mempertimbangkan untung dan rugi dalam bertindak. Tidak hanya itu mereka telah mempertimbangkan pula sejauh mana dirinya dalam mengatur setiap perilaku. Artinya ketika individu sudah memiliki keyakinan yang baik dalam melakukan setiap tugas, mencapai suatu tujuan, mengantisipasi rintangan, dapat mengontrol setiap hal yang dapat mempengaruhi hidup, maka dia termasuk dalam kategori individu yang telah mempunyai rasa percaya diri yang baik.

4. Kepribadian *Introvert.*

a. Pengertian Kepribadian *Introvert*

Arti kata *Introvert* atau *Introver* adalah bersifat suka memendam rasa dan pikiran sendiri, tidak mengutarakannya kepada orang lain dan

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

bersifat tertutup.[106] Dengan kata lain yang dimaksud *Introvert* disini adalah seseorang yang cenderung pendiam, pasif, tidak terlalu bersosialisasi, hati-hati, tertutup, penuh perhatian, pesimistis, damai, tenang, dan terkontrol. Biasanya, individu seperti ini lebih suka menyendiri dan tidak suka dengan keramaian atau kebisingan.

Introvert dalam segi bahasa artinya tertutup [107]. Sedangkan dalam pengertian *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 antisosial dan senang introspektif serta sibuk dengan kehidupan internal mereka sendiri.[108]

Oleh karena itu kepribadian introvert kurang menikmati keramaian dan biasanya *introvert* berbicara seperlunya. Mereka hanya berbicara mengenai apa yang mereka ingin bicarakan atau dianggap itu penting, pada kadar yang tinggi orang *introvert* ini jika ditanya akan diam terlebih dahulu memikirkan apa yang akan mereka ucapkan setelah itu baru mereka menjawab pertanyaan.

Menurut Carl Gustav Jung, orang-orang *introvert* itu mereka yang terampil dalam melakukan perjalanan ke dunia dalam, yaitu diri mereka sendiri. Mereka selalu mencoba memahami diri mereka

---

[106] Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*, (Semarang: Widya Karya, 2005), hal.189.
[107] Pius A Partanto dan M. Dahlan Albarry, *Kamus Ilmiah Populer*,(Surabaya: Arloka, 1994) hal. 270
[108] Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UPT Universitas Muhammdiyah Malang, 2007) hal.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

sendiri dengan melakukan banyak perenungan dan berkontemplasi. Pada akhirnya, mereka menjadi orang yang memahami dirinya sendiri, pendirian keras, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan mengetahui apa yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Dan orang Inrovert adalah orang yang lebih cenderung kepada menyendiri dan menyimpan perasaan. [109]

Dapat disimpulkan, bahwa remaja *introvert* adalah sebuah sifat dan karakter yang cenderung menyendiri. Mereka adalah pribadi yang tertutup dan mengesampingkan kehidupan sosial yang terlalu acak. Namun orang introvert tidak sepenuhnya senang menyendiri, hanya saja mereka lebih memilih untuk memiliki segelintir teman dekat namun padat. Maksudnya adalah teman yang memiliki cerminan pengetahuan dan pengalaman yang ada di hidup ini.

b. Ciri – Ciri *Introvert* :

Introvert yaitu cenderung seorang anak untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya. Sikap dan keputusan yang mereka ambil untuk melakukan sesutu biasanya berdasarkan perasaan, pemikiran, dan pengalaman sendiri. Mereka biasanya pendiam dan suka menyendiri, merasa tidak butuh orang lain karena merasa kebutuhannya bisa dipenuhi oleh dirinya sendiri.[110]

---

[109] Fina Husniati, *Peningkatan Motivasi Diri Bagi Siswa Introvert Melalui Layanan Bibliokonseling Di SMP Islam AL Hidayah Mojokerto*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya) hal. 35

[110] Paul Henry Mussen. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, (Jakarta: Acan, 1994). Hal. 54

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 yang khas dari *Introvert* adalah pendiam, pemalu, mawas diri, gemar membaca, suka menyendiri dan menjaga jarak kecuali dengan teman yang sudah akrab, cenderung merencanakan lebih dahulu, melihat dahulu sebelum melangkah, dan curiga, tidak suka kegembiraan, menjalani kehidupan sehari-hari dengan keseriusan, dan menyukai gaya hidup yang teratur dengan baik. menjaga perasaannya secara tertutup, jarang berperilaku agresif, tidak menghilangkan kemaharannya, dapat dipercaya, dalam beberapa hal pesimis, dan mempunyai nilai standar etika yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa ciri-ciri kepribadian *introvert* itu cenderung lebih suka memasuki dunia *imaginer*, produksi dan ekspresi-ekspresinya diwarnai oleh perasaan-perasaan yang subyektif. Pusat kesadaran dirinya adalah kepada egonya sendiri dan sedikit perhatian pada dunia luar. Perasaan halus dan cenderung tidak melahirkan emosi secara menyolok, biasanya melahirkan ekspresinya dengan cara-cara yang halus yang jarang ditemukan pada individu-individu lain. Dan sikapnya tertutup, sehingga jika ada konflik-konflik disimpannya dalam hati dan ia akan menyelesaikannya sendiri.

c. Akibat Kepribadian *Introvert.*

Semua kepribadian pasti ada sisi positif dan sisi negatifnya, dari kepribadian *Introvert* ini juga mempunyai akibat memiliki kepribadian tersebut, dia akan merasa situasi sosial mudah membuat

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

stress, merasa semua urusan sosial itu tidak penting, tidak bisa menikmati kebahagiaan bersama teman-teman atau bisa juga tertinggal dari pergaulan yang sewajarnya karena sibuk dengan sendirinya.

Individu –individu yang mempunyai kepribadian *introvert* penyesuainnya dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain. Individu tersebut menyesuaiakan diri dengan batinnya sendiri dengan baik. Bahaya tipe introvert yaitu jika jarak dengan dunia obyektif terlalu jauh, maka individu dengan tipe kepribadian seperti ini dapat lepas dari dunia obyektifnya.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.

Dalam melakukan sebuah penelitian perlu diadakan adanya telaah pustaka, agar orisinilitas atau keaslian dari penelitian tersebut bisa terjaga. Telaah pustaka bertujuan untuk mengetahui keaslian karya ilmiah, karena pada dasarnya suatu penelitian tidak beranjak dari awal, akan tetapi dari penelitian yang mendasarinya. Penulis melakukan kajian pustaka terlebih dahulu agar tidak terjadi kesamaan penelitian dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam hal ini penulis telah mengkaji dan menelaah beberapa skripsi yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan penulis antara lain :

1. *Cinema Therapy* Dalam Menstabilkan Emosi Remaja *Introvert* UIN di Sunan Ampel Surabaya.

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

Oleh : Ma'fufah Hastin

Prodi : BKI/Fakultas Dakwah dan Komunikasi/UIN Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2018

Perbedaan dan persamaan :

Perbedaan yang terdapat dari penelitian saudari Ma'fufah hastin ini adalah ia menggunakan *Cinema therapy* untuk menangani remaja *Introvert* dalam menstabilkan emosi sedangkan peneliti disini menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *introvert*. Kemudian untuk persamaannya yaitu terdapat pada fokus penelitian yaitu menangani permasalahan yang dialami oleh remaja atau siswa *introvert* dalam lingkungan sosialnya. Persamaan yang lainnya dalam kedua penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif.

2. Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* Di UIN Sunan Ampel Surabaya.

   Oleh : Mukhammad Fikri Fatoni

   Prodi : BKI/ Fakultas Dakwah dan Komunikasi/UIN Sunan Ampel Surabaya

   Tahun : 2018

   Perbedaan dan persamaan :

   Perbedaan yang terdapat dari penelitian saudara Mukhammad Fikri Fatoni adalah ia menggunakan teknik kursi kosong untuk menangani

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

kasus korban *bullying*, sedangkan peneliti disini menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk menangani siswa *introvert*. Kemudian untuk persamaan dari kedua penelitian ini sama-sama membahas tentang meningkatkan rasa percaya diri, dan juga persamaan dari kedua penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif.

3. Efektifitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan *Training Super Student* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri *(Self Confidence*) Siswa dalam Menghadapi Ujian *Niha'i* di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberejo Bojonegoro.

   Oleh : Ilmi Amalin

   Prodi : BKI/Fakultas Dakwah dan Komunikasi/UIN Sunan Ampel Surabaya.

   Tahun : 2017

   Perbedaan dan Persamaan :

   Perbedaan yang terdapat dari penelitian saudari Ilmi Amalin adalah terdapat pada metode penelitian yang dipakai, dalam penelitian yang dibuat oleh saudari Ilmi Amalin ia menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk memperoleh data konseli, sedangkan metode penelitian yang saya gunakan adalah metode penelitian kualitatif untuk memperoleh data konseli. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah terletak pada teknik dan objek penelitian yaitu mempunyai kesamaan dalam menggunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dan membahas tentang meningkatkan rasa percaya diri (*Self Confidence*).

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

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.

1. Deskripsi Lokasi Penelitian.

a. Profil SMA Khadijah Surabaya.

SMA Khadijah Surabaya merupakan Sekolah Menengah Atas (SMA) berbasis Islam di bawah naungan Yayasan Nahdlatul Ulama'. Sekolah ini berlokasikan di Jalan Ahmad Yani No. 20-4 Wonokromo Surabaya. Secara lebih detailnya, profil sekolah SMA Khadijah akan diuraikan dalam pembahasan berikut ini:

NAMA SEKOLAH	: SMA KHADIJAH
ALAMAT SEKOLAH	: JL. A. Yani No. 2-4, Surabaya.
KELURAHAN	: WONOKROMO
KABUPATEN/KOTA	: SURABAYA
PROVINSI	: JAWA TIMUR
KODE POS	: 60243
NO.TELEPON	: (031) 8284261
NO.FAX	: (031) 8293154
WEBSITE	: smakhadijah.com
E-MAIL	: sma_khadijah@yahoo.co.id
KEPALA SEKOLAH	: M.GHOFAR, S.Ag,. M.Pd.I
STATUS SEKOLAH	: SWASTA

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

STANDAR SEKOLAH : TERIMPLEMENTASI ISO. 900:2015 & TERAKREDITASI A

KEADAAN GEDUNG : PERMANEN

NSS : 304532141

TAHUN DIBUKA : 1963

1. Sejarah Yayasan Taman Pendidikan Nahdlatul Ulama (YTPNU) Khadijah
   a) Semula bernama "Madrasah Mualimat NU (1954 H-1960 H) :
      1) Didirikan pada tanggal 02 Dzul Hijjah 1373 H (1 Agustus)
      2) Bertempat dijalan Kawatan IV/17 Surabaya
      3) Pendiri :
         KH.Abd.Wahab Turcham, KH.Moch.Ridwan Abdullah, KH.Abdul Fatah Yasin., dan H.Abdul Aziz Diyar.
      4) Tujuan :
         Mendidik dan mencetak calon-calon guru, khususnya Guru Agama Islam sesuai dengan kebutuhan umat Islam
      5) Lambang : Bunga Delima
      6) Catatan Kegiatan :
         Pusat kegiatan Madrasah Mualimat NU ini sejak didirikan tahun 1954 s/d 1960 berada di Kawasan IV/17 Surabaya Tahun 1960 pusat kegiatan dipindahkan ke

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

Jln.Wonokromo No.82 Surabaya (Komplek baru) sekarang Jln. A. Yani 2-4 Surabaya.

b) Taman pendidikan Putri NU (1961 H sampai 1972 H).

Tahun 1961 Madrasah Mualimat NU berubah menjadi Taman Pendidikan Putri NU (TPP NU) dengan maksud untuk memenuhi kebutuhan dan penyesuaian dengan perkembangan pendidikan.

c) Taman Pendidikan Putri Khadijah (1972 H sampai 1996 H)

Tahun 1972 TPP-NU berubah menjadi Taman Pendidikan Putri Khadijah, disingkat TPP Khadijah dengan akte Notaris Gusti Djohan No.3 tanggal 1 Februari 1972, kemudian dibatalkan dan diperbarui dengan akte Notaris Gusti Djohan No.62-A tanggal 11 Juni 1975. Selanjutnya disempurnakan dengan akte Notaris Suyati Subadi, SH Nomor 75 tanggal 18 Januari 1996.

d) Yayasan TPS NU Khadijah (2000 H-SEKARANG).

Musyawarah Yayasan tanggal 17-18 Nopember 2000 di Hotel Equator Surabaya menghasilkan perubahan anggaran dasar yang merubah yayasan menjadi Yayasan Taman Pendidikan dan Sosial Nahdlatul Ulama yang disingkat menjadi YTPS-NU.

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. Motto, Tujuan, Visi dan Misi SMA Khadijah Surabaya.

1) Motto :

Motto SMA Khadijah adalah mendidik secara profesional sepenuh hati.

2) Tujuan :

SMA Khadijah adalah menjadi sekolah bertaraf Internasional bernuansa Islami dan menjadi rujukan sekolah Islam Nasional maupun Internasional yang alumninya mengamalkan aswaja, santun, unggul dan komperatif.

3) Visi :

Visi SMA Khadijah yaitu terwujudnya institusi bertaraf Internasional dengan nuansa Islami ASWAJA (Ahlusunnah wal Jamaah) yang membentuk SDM, santun, unggul, dan komperatif.

4) Misi :

a) Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman ASWAJA (Ahlusunnah Wal Jamaah) Annadliyah yang diaplikasikan dalam kehidupan nyata.

b) Menumbuhkan semangat kebangsaan, kesantunan dan keunggulan kepada warga.

c) Menumbuhkan kebiasaan membaca,menulis dan menghasilkan karya.

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) Menumbuhkan pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

e) Melaksanakan proses pembelajaran yang efektif, efisien, inovatif dan kontekstual dengan memanfaatkan *multy resources* yang bernuansa islami.

f) Menerapkan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran dan pengelolahan sekolah.

g) Meningkatkan potensi dan kreatifitas warga sekolah yang unggul dan komperatif baik di tingkat regional , nasional maupun internasional.

h) Menyediakan sarana/prasarana pendidikan yang berstandar internasional.

i) Menerapkan manajemen partisipatif secara profesioanl yang akuntabel dan mendorong partisipasi publik dalam pengelolahan pendidikan.

5) Indikator Pencapaian Tujuan SMA Khadijah :

a) Tercapainya implementasi SKL, sistem penilaian berbasis kompetensi dan life skill.

b) Tercapainya implementasi kurikulum yang diadaptasikan dengan kurikulum internasional (*cambridge*) untuk mapel MIPA, IPS dan bahasa inggris.

c) Tercapainya peningkatan penggunaan model-model pembelajaran dalam KBM.

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) Tercapainya peningkatan kemampuan komunikasi berbahasa asing.

e) Tercapainya peningkatan keterampilan menggunakan peralatan laboratorium.

f) Tercapainya peningkatan keterampilan menggunakan media teknologi informasi dan komunikasi (TIK).

g) Tercapainya peningkatan keterampilan menggunakan peralatan laboratorium.

h) Tercapainya peningkatan kemampuan guru menyusun silabus dan alat penilaian.

i) Tercapainya peningkatan perolehan rata-rata nilai ujian akhir nasional.

j) Tercapainya peningkatan kedisiplinan dan ketertiban siswa dalam mewujudkan program kesiapsiagaan.

k) Tercapainya peningkatan rata-rata nilai rapor kelas X, XI, dan XII.

l) Tercapainya peningakatan kuantitas dan kualitas fasilitas / sarana dilingkungan sekolah berstandar internasional.

m) Tercapainya peningkatan jumlah lulusan yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri melalui jalur PKMD dan SPMB.

n) Tercapainya peningkatan jumlah lulusan yang diterima di perguruan tinggi luar negeri.

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

o) Tercapainya internalisasi budaya tata krama bernuansa islami kepada warga sekolah khususnya siswa.

p) Tercapainya peningkatan kerja sama dengan orang tua, masyarakat sekitar dan institusi lain.

q) Tercapainya pengembangan kualitas siswa dalam bidang penelitian ilmiah remaja, olimpiade, seni, olah raga, sosial dan agama.

r) Tercapainya peningkatan kegiatan 7 K (keamanan, kebersihan, ketertiban, kedisiplinan, kekeluargaan, kerindangan dan kesehatan).

s) Terwujudnya lulusan yang ber-IMTAQ, menguasai IPTEK mampu bersaing di era global serta terwujudnya pengembangan kreatifitas siswa dalam bidang keilmuan, seni, olah raga dan keagamaan.

t) Terlaksananya pembelajaran yang : aktif , inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan,dan bermakna.

u) Terwujudya budaya belajar membaca dan menulis.

v) Tercapainya budaya disiplin , demokratis dan beretos kerja tinggi.

w) Terwujudnya peningkatan keseimbangan IQ,EQ,SQ dan sosial *Question*.

x) Terwujudnya kesejahteraan lahir batin bagi warga sekolah.

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

y) Terwujudnya pelayanan yang cepat, tepat dan memuaskan kepada masyarakat.

z) Terwujudnya kerja sama yang saling menguntungkan dengan instansi lain.

2. Deskripsi Konselor.

Konselor adalah orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan Bimbingan Konseling Islam serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling itu sendiri. Kualitas serta kemampuan konselor sangatlah penting dan diperlukan karena menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif. Dari beberapa karakteristik kualitas konselor antara lain yaitu : adanya pemahaman diri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan psikologis, dapat dipercaya, sabar, responsif, serta memiliki kesadaran terhadap klien secara menyeluruh.[111] Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Adapun biodata dari konselor adalah sebagai berikut :

1) Identitas :

Nama	: Dewi Mitha Mauliddhah Hanum
Tempat, Tanggal Lahir	: Sidoarjo, 12 Juli 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam

[111] Jeanette Murrad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2006), hal. 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

2) Riwayat Pendidikan :

TK	: RA. Al-Islah Karangbong
MI/SD	: MI. Al-Islah Karangbong
SMP/MTS	: SMPN 1 Gedangan
SMA/MA	: SMA ANTARTIKA Sidoarjo

Tahun 2015 hingga sekarang peneliti sekaligus konselor sedang menempu pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya, tepatnya di fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

3. Deskripsi Klien.

Klien merupakan orang yang mendapat perhatian yang lebih dengan masalah yang di hadapinya dan membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikan masalahnya, akan tetapi dari itu semua kunci keberhasilan dalam menyelesaikan masalah tetap ada pada diri klien sendiri. Adapun data diri klien sebagai berikut :

Nama	: Rafa (nama samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	: Kediri, 28 Desember 2002
Usia	: 16 Tahun
Jenis Kelamin	: laki-laki
Agama	: Islam
Pendidikan	: Siswa SMA Khadijah Surabaya.

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. Latar Belakang Klien.

Klien merupakan anak tunggal dalam keluarganya dan satu-satunya anak lelaki,dia juga tidak mempunyai saudara kandung di rumahnya. Setiap harinya dia selalu menjalani kehidupannya seorang diri dan hanya bersama mamanya dikarenakan ayahnya yang kerja di luar kota sehingga jarang sekali pulang, itupun ketika pulang hanya di hari libur saja dikarenakan jadwal yang sibuk sehingga ayah klien jarang sekali di rumah, selain dengan orang tuanya dia juga hanya ditemani oleh nenek dan kakeknya itupun ketika waktu dia pulang sekolah maupun ditinggal mamanya kerja atau berpergian jauh.

Selama di rumah klien selalu diberi perhatian lebih oleh orang tuanya terutama dengan mamanya, apa yang dia inginkan selalu dipenuhi oleh mamanya, bahkan klien juga anak yang patuh dengan orang tuanya, bisa dilihat ketika mamanya meminta tolong kepada klien ini, klien selalu siap dan cepat untuk membantu mamanya tersebut. Bahkan ketika pergi ke luar bersama klien sering ditemani oleh mamanya dan sering ikut kegiatan-kegiatan yang ada di tempat kerja mamanya.[112]

b. Latar Belakang Pendidikan.

Klien sekolah SMP dan SMA di sekolah yang sama yaitu di yayasan “Khadijah” Surabaya, dan sekarang duduk di kelas X. IPS 2.

[112] Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 24 Mei 2019.

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. Latar Belakang keagamaaan.

latar belakang keagamaan Klien merupakan seorang yang taat beribadah dan rajin sholat, selain itu juga klien selalu ikut kegiatan kegamaan yang ada di sekolah ketika klien berada di lingkungan sekolah. Sampai saat ini tidak ada masalah dengan ibadah yang dilakukan oleh klien hanya saja ketika selesai mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah ataupun di rumah klien langsung kembali ke kelas atau ke rumah. Dikarenakan klien merupakan anak tertutup dan jarang bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya.

d. Latar Belakang Ekonomi.

latar belakang ekonomi, klien merupakan anak dari keluarga yang berada. Dilihat dari pekerjaan ayahnya yang bekerja di bidang IT (Informasi Teknologi) di Jakarta, kebetulan mamanya juga bekerja di bidang IT (Informasi Teknologi) perusahaan PDAM Surabaya.[113] Dengan ini orang tua klien mampu mencukupi kehidupan keluarganya dan mampu menyekolahkan anaknya di sekolah yang unggul dan sudah berstandar internasional, dalam hal ini klien tidak ada masalah dalam hal ekonomi di keluarganya bahkan sudah terpenuhi kebutuhan hidupnya.

e. Latar Belakang Sosial.

Klien bukan seseorang yang terlalu akrab dengan orang yang di sekelilingnya dan juga kurang bersosialisasi dengan lingkungan

[113] Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 13 Juni 2019

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

sosialnya, di karenakan klien merupakan pibadi yang tertutup dan hanya ingin berbicara dengan orang yang berada di dekatnya, sehingga jarang sekali bertemu dengan teman-temannya kecuali di sekolah. Selain itu klien hanya menikmati dunianya sendiri tanpa memperdulikan yang ada di sekelilingnya, sehingga membuat dirinya merasa tidak nyaman ketika berada di kerumunan orang dan lebih memilih untuk menyendiri saja.

4. Deskripsi Masalah.

Masalah adalah kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Masalah itu dapat membebani fikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapat jalan penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada siapapun termasuk orang terdekat. Akan tetapi masalah yang terjadi pada seseorang tidak diungkapkan maka akan menjadi dampak negatif pada diri.

Dalam hal ini konselor melanjutkan lagi observasi dan wawancara yang pernah dilakukan ketika konselor sedang melaksanakan kegiatan magang di SMA Khadijah Surabaya. Pada saat magang kemarin konselor berkesempatan untuk memberikan layanan bimbingan klasikal di kelas X. IPS 2, dalam memberikan layanan bimbingan klasikal tersebut konselor membagikan Alat Ungkap Masalah (AUM) kepada seluruh siswa dan juga angket Sosiometri yang bertujuan untuk mengetahui apakah dari seluruh siswa di kelas tersebut ada yang mempunyai masalah sehingga perlu diberikan bimbingan. Ketika

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

semua siswa fokus untuk mengisi angket tersebut ada yang menarik perhatian konselor yaitu ada salah satu klien yang hanya merenung diam, kebetulan klien ini duduk sendiri di bangkunya dan juga tidak ada komunikasi dengan teman yang ada di sekitarnya. Hal ini membuat konselor berinisiatif untuk menghampiri klien tersebut dan mencoba untuk berkomunikasi dengan dia. Setelah konselor menghampiri klien kemudian mencoba untuk berkenalan dengan klien dan membujuk klien agar bisa leluasa bercerita tentang isi hatinya, yang terjadi pada saat itu adalah klien leluasa bercerita tentang dirinya dan terbuka dengan konselor. Klien tersebut bercerita bahwa dia pernah mengalami aksi *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya ketika dia masih duduk di sekolah dasar. [114] Selain itu klien pernah diperlakukan yang tidak sewajarnya seperti pernah diolok-olok oleh temannya sehingga klien merasa dirinya terancam pada waktu itu akibat dari pengalaman buruk yang pernah terjadi pada diri klien. Hal ini membuat diri klien menjadi murung suka menyendiri, dan malu ketika berkenalan atau bertemu dengan orang yang baru dia kenal. Klien juga bercerita juga bahwa dia merasa dirinya *introvert* karena tidak bisa berbaur dengan lingkungan sosialnya sehingga membuat dia merasa berbeda dengan teman-teman yang lainnya. hal ini benar adanya terbukti klien menjadi pribadi *introvert* dan sulit untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain, kecuali pada teman

[114] Hasil laporan wawancara konselor dengan klien ketika waktu magang pada tanggal 15 Oktober 2018

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

yang sudah dipercaya dan dapat diajak bekerja sama bisa. Klien juga merasa dirinya terganggu ketika ada kegiatan tugas kelompok, dia merasa kurang mampu dan tidak bisa memenuhi apa yang dinginkan klien kelompoknya. Dalam keseharian klien suka memainkan game yang berbahasa inggris, dan hobby membaca buku. Klien juga kurang bisa mengontrol emosinya dengan baik, sehingga harapan akhir menyendiri saja, itulah alternatif yang dia lakukan, termasuk berpikiran negatif tentang dirinya dan menganggap bahwa dirinya hanya jadi beban dan tidak bisa diandalkan, itulah yang sering dipikirkan klien ketika melakukan sesuatu, dan itulah klien merasa kurang percaya diri (*Self Confidence*).

B. Deskripsi Pelaksanaan Proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

1. Identifikasi Masalah.

Konselor mengumpulkan data mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik wawancara dan observasi yang langsung kepada konseli. Berdasarkan cerita dari klien dalam deskripsi masalah konselor melihat gejala-gejala perilaku yang nampak sebelum proses konseling di mulai. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

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 3.1 Gejala atau perilaku klien sebelum proses konseling dilakukan.

No	Indikator Perilaku yang ditampakkan
1.	Sering menyendiri di kelas dan jarang berkomunikasi dengan temannya, sehingga membuat dia kurang bersosialisasi di lingkungan sosialnya.
.2.	Belum bisa mengekspresikan emosinya sehingga sulit untuk melihat apakah klien tersebut sedang sedih atau marah.
3	Lebih senang dengan dunianya sendiri tanpa memperdulikan orang yang ada disekitarnya.
4.	Merasa dirinya kurang mampu untuk bisa berubah sehingga menimbulkan kepercayaan diri yang menurun.

Berdasarkan tabel diatas indikator-indikator tersebut ditampakkan lagi ketika konselor bertemu kembali dengan klien *introvert* ini, sehingga membuat konselor fokus untuk membantu klien agar tidak seperti dulu yang menunjukkan perilaku-perilaku sebelumnya. dan juga membuat komitmen dengan klien untuk bersedia dibimbing dalam mengatasi masalah yang dialami selama ini.[115]

Pada pertemuan Kedua konselor memanggil klien untuk masuk ke ruang BK, seketika itu dia tidak langsung datang, karena dia merasa bahwa ruangan BK hanya untuk anak-anak nakal saja dan masih terasa asing bagi dirinya. Mendengar ungkapan klien konselor mencoba untuk konsultasi dengan Guru BK kelas X agar bisa memberikan pengarahan dan keyakinan kepada klien tersebut bahwa apa yang dia

[115] Hasil wawancara konselor dengan klien pada tanggal 23 Mei 2018

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

bayangkan tentang suasana ruang BK itu adalah salah. Setelah memberikan keyakinan kepada klien tersebut, kemudian dilanjutkan proses konseling secara *face to face*, dari situlah konselor mempersilahkan klien untuk menyampaikan masalah yang dialami dimulai dengan menceritakan masa lalunya yang dulu, hingga problema yang dia hadapi tentang kepribadiannya yang *introvert*. Dia bercerita bahwa dia juga takut terhadap orang yang baru dia kenal meskipun itu tidak tampak dalam ekspresinya.

Pada pertemuan ketiga konselor sudah mulai akrab dengan klien, dan klien sudah bisa leluasa untuk menceritakannya. Permasalahan ini dan secara perlahan sudah dapat meresapi, mengontrol serta menunjukkan sikap yang ramah kepada orang lain walaupun itu sulit dilakukannya.

2. Diagnosis.

Dilihat dari permasalahan klien tersebut yang melatarbelakangi dia mengalami kepribadian *introvert* yaitu ketakutan yang tinggi pada dirinya sendiri, selalu berpikiran negatif tentang dirinya termasuk kekurangannya, tidak punya pendirian, selalu mengandalkan teman yang dia percayai.

3. Prognosis.

Setelah memahami masalah klien langkah selanjutnya yaitu prognosis adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli agar proses konseling untuk membantu konseli. Setelah peneliti melakukan

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

observasi dan wawancara kepada konseli dengan berbagai pertimbangan, maka peneliti mengambil satu treatment berupa *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk membantu kesulitan yang dialami oleh klien.

4. Terapi.

Terapi atau treatment merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang konseli, berdasarkan keputusan yang diambil dalam masalah konseli. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Terapi yang digunakan konselor untuk memberikan penanganan terhadap klien tersebut adalah dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour* yaitu dengan mengubah pemikirannya yang negatif menjadi positif maksudnya adalah membantu klien untuk menyakinkan dirinya bahwa dia mampu mengatasi permasalahan tersebut dan bisa menjadi pribadi yang lebih sehat. Selain itu juga mendorong klien untuk selalu berpikir positif agar tidak muncul lagi pikiran-pikiran negatif yang membuat dia menjadi minder dan merasa tidak mampu dengan memberikan motivasi-motivasi ajaran islam yang bertujuan agar klien bisa tumbuh rasa percaya diri dalam dirinya klien untuk menyakinkan dirinya bahwa dia mempunyai potensi dan kemampuan dalam dirinya sehingga klien bisa untuk mengendalikan perilakunya, bisa mengatur emosinya dengan baik. Tidak hanya terapi REBT saja yang digunakan untuk membantu

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

permasalahan yang dialami oleh klien ini, perlu adanya penguatan yang lebih agar klien bisa berkembang dan sedikit menunjukkan perubahan dalam dirinya, dengan ini konselor menggunakan teknik *positive Reinforcement* yaitu teknik yang memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan agar bertujuan tingkah laku yang diinginkan dapat menunjukkan peningkatan yang ada pada diri klien.[116] Maksudnya adalah Memberikan penguatan positif terhadap klien merasa dirinya nyaman dan tidak ada beban lagi yang dipikulnya sehingga klien dapat menjalankan kehidupan semestinya.

5. Evaluasi.

Setelah melakukan proses konseling dengan klien tersebut maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubaha-perubahan apa saja yang dialami oleh klien dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* pada klien. Berdasarkan pengamatan konselor perubahan yang terjadi pada diri adalah sebagian berikut :

1) Berfikir positif tentang diri sendiri
2) Sudah mulai bisa mengatur emosi dan pikirannya
3) Dapat berfikir untuk masa depan
4) Mulai menunjukkan kemampuan diri.
5) Mulai timbul rasa percaya diri.
6) Mengetahui potensi yang dimilikinya.

[116] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta: INDEKS, 2011), hal.161

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. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rational Emotive Behavior untuk meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

Setelah konselor melakukan beberapa pertemuan dengan konseli dalam proses pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan rasa percaya diri (*Self Confidence*) pada Siswa *introvert* di SMA Khadijah Surabaya**.** Maka peneliti mengetahui hasil proses konseling yang cukup membantu konseli berubah. Dilihat setelah mendapat pengarahan dan penguatan dari konselor konseli sudah menampakkan perubahan dalam dirinya. Adapun perubahan yang dialami oleh konseli yaitu sudah memberanikan diri untuk bisa tampil di depan umum walaupun masih tegang, deg-degan tetapi dia mampu melewati rintangan tersebut. Selain itu juga bisa mengembangkan bakatnya dan dapat hasil yang memuaskan. Dan bisa memiliki rasa percaya diri untuk bisa berubah. Hal itu bisa dilihat ketika konseli langsung memberitahukan kepada peneliti bahwa dia bisa melakukannya dengan baik. terlintas dari itu juga peneliti juga memberikan pengarahan dan motivasi kepada klien untuk selalu konsisten dengan perubahan yang dialaminya sekarang.

Selain itu juga klien merasa sudah mengalami perubahan pada dirinya dalam hal perilaku dan juga emosinya. Dilihat dari klien bisa merasakan bahwa dirinya sudah terlihat baik dan sudah mencoba untuk bisa berbaur dengan temannya maupun juga lingkungan sosialnya, 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

juga menunjukkan bahwa sudah mulai tumbuh kepercayaan pada dirinya dengan menunjukkan bahwa dia bisa berbicara di depan umum dan sudah mencoba untuk menanamkan hal-hal yang positif dalam dirinya dan juga pelan-pelan mengurangi rasa takut dia kepada orang lain. Demikian klien sudah menunjukkan bahwa dia mampu untuk berubah dan sudah menunjukkan kemajuan yang lebih baik dan juga ada yang perlu dibenahi lagi.

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 IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Data Tentang Gejala Siswa *Introvert* Yang Kurang Percaya Diri (*Self Confidence*).

Berdasarkan hasil di lapangan, maka peneliti dapat menganalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yakni membandingkan antara teori yang ada dengan data yang diperoleh dilapangan, yang akan peneliti bandingkan dalam tabel berikut :

Tabel 4.1
Perbandingan antara teori dan lapangan mengenai gejala-gejala siswa *introvert* yang kurang memiliki sikap percaya diri (*Self Confidence*).
(kepribadian *introvert*)

Data Teori	Data Empiris/ lapangan
Jung dalam buku Teori kepribadian, ciri-ciri seseorang yang berkepribadian *introvert* yaitu terdiri dari : • Dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunianya sendiri. • Penyesuaian dengan dunia luar kurang baik • Jiwanya tertutup • Sukar bergaul • Sukar berhubungan dengan orang lain • Kurang menarik hati orang lain • Pusat kesadaran dirinya adalah egonya sendiri dan sedikit perhatian pada dunia luar	Dilihat dari hasil lapangan peneliti melihat ciri-ciri klien yang menunjukkan kepribadian *introvert* yaitu : • Sering menyendiri di kelas • Jarang berkomunikasi dengan temannya. Sehingga membuat dia kurang bersosialisasi di lingkungan sosial. • Lebih senang dengan dunianya sendiri tanpa memperdulikan orang yang ada disekitarnya • Hanya mempunyai beberapa teman dekat yang dia percayai. • Pernah mengalami kejadian yang tidak mengenakkan pada masa lalunya ketika masih duduk di sekolah dasar sehingga membuat dia trauma dan

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

	memiliki kepribadian *introvert* [117]

Berdasarkan tabel 4.1 menjelaskan tentang gejala-gejala klien yang memiliki kepribadian *introvert* maka konselor mengambil kesimpulan bahwa klien tersebut memang menunjukkan ciri –ciri kepribadian tersebut seperti, Sering menyendiri di kelas Jarang berkomunikasi dengan temannya. Sehingga membuat dia kurang bersosialisasi di lingkungan sosial, Lebih senang dengan dunianya sendiri tanpa memperdulikan orang yang ada disekitarnya, Hanya mempunyai beberapa teman dekat yang dia percayai, Pernah mengalami kejadian yang tidak mengenakkan pada masa lalunya ketika masih duduk di sekolah dasar sehingga membuat dia trauma dan memiliki kepribadian *introvert.*

Tabel 4.2
Perbandingan antara teori dan lapangan mengenai gejala-gejala siswa *introvert* yang kurang memiliki sikap percaya diri (*Self Confidence*).
(Pengamatan Konselor pada Konseli)[118]

Data Teori	Data Empiris/Lapangan
Menurut pendapat lauster dalam buku teori-teori psikologi menjelaskan seseorang yang mempunyai sikap percaya diri yaitu : • Mandiri • Tidak egois atau mementingkan diri sendiri	Dapat dilihat ketika konselor mengamati perilaku siswa *introvert* yang menunjukkan dirinya kurang memiliki sikap percaya diri, dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut : • Selalu mementingkan diri sendiri tanpa

[117] Hasil pengamatan konselor tentang perilaku sehari-hari konseli pada tanggal 24 Mei 2019
[118] Hasil pengamatan konselor tentang perilaku sehari-hari konseli pada tanggal 25 Mei 2019

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

• Toleran • Ambisius • Yakin dengan pendapatnya sendiri • Tidak berlebihan Dan juga taylor menambahkan jika orang percaya diri adalah mereka yang memiliki sikap positif terhadap dirinya	memperdulikan orang lain. • Kurang memiliki sikap toleransi atau bersosialisasi dengan temannya • Merasa dirinya belum bisa mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilki. • Tidak memiliki pendirian dalam diri klien. • Selalu bergantung pada teman

Berdasarkan tabel 4.2 tentang gejala-gejala klien yang memiliki karakter atau kepribadian *introvert* sekaligus tidak memiliki sikap percaya diri, maka konselor mengambil kesimpulan bahwa klien tersebut memang mempunyai karakter *introvert*, dia sering tertutup, mempunyai rasa takut dengan orang lain sekaligus pendiam dan jarang bersosialisasi dengan temannya, sehingga membuat dia memiliki sikap kurang percaya diri seperti dalam hal lingkungan sosialnya, lalu menunjukkan sikap dan perilaku yang tidak biasanya yang membuat klien tersebut asyik dengan dunianya sendiri.

B. Analisis Data Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert.*

Dalam melakukan proses Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* terdapat kesamaan dengan pelaksanaan seperti apa yang ada di dalam teori yaitu pada langkah-langkah melakukan proses konseling. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah

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

langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*Treatment*), serta langkah evaluasi dan *follow up*. Dapat dijelaskan berdasarkan tabel dibawah ini :

Tabel 4.3
Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour*
(Identifikasi Masalah)[119]

Data Teori	Data Empiris
Identifikasi Masalah Merupakan langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengetahui kasus-kasus dan gejala yang nampak pada diri klien	Konselor mengumpulkan data ini yang diperoleh dari, hasil wawancara konselor dengan klien, guru BK dan juga teman dekat klien yang dirasa cukup untuk mengetahui masalah yang terjadi dalam diri klien. Dari hasil observasi dan wawancara konselor dengan klien, guru BK, dan juga teman dekatnya menujukkan bahwa klien memang memiliki kepribadian *introvert* dan kurang bersosialisasi dengan teman-temannya sehingga membuat dia tidak memiliki rasa percaya diri di lingkungan sosialnya

Tabel 4.3 merupakan Identifikasi Masalah dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber mengenai gejala yang tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor mengumpulkan data dari hasil wawancara dan observasi pada klien sebagai sumber utama.

[119] Hasil pengumpulan data di lapangan pada tanggal 26 Mei 2019

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 4.4
Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi
Rational Emotive Behaviour
(diagnosis)[120]

Data Teori	Data Empiris
Diagnosa : Merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya.	Dilihat dari identifikasi masalah yang sudah ada, dapat disimpulkan bahwa klien tersebut memiliki kepribadian *introvert*, yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan dalam dirinya seperti tidak ingin bertemu dengan orang lain, sering menyendiri, tidak percaya akan kemampuan yang dia miliki sehingga membuat klien ini merasa tidak mempunyai rasa *Self Confidence* dalam dirinya.

Pada tabel 4.4 adalah tahap diagnosis, pada tahap ini konselor menetapkan masalah yang dialami konseli merujuk pada hasil proses identifikasi masalah terhadap klien, konselor menetapkan bahwa terdapat kurangnya percaya diri (*Self Confidence)* pada siswa *introvert* di SMA Khadijah Surabaya. Hal ini terdapat gejala-gejala yang tampak pada diri klien seperti takut kepada orang lain, tetutup pada lingkungan sosialnya, merasa bahwa dia tidak mampu untuk mengembangkan potensi bakatnya, selalu berpikiran negatif terhadap orang lain yang membuat dirinya merasa terancam, dan hanya memiliki beberapa teman dekat saja yang dia percaya.

[120] Hasil pengumpulan data di lapangan pada tanggal 27Mei 2019

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 4.5
Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi
Rational Emotive Behaviour
(prognosis)[121]

Data Teori	Data Empiris
Prognosa : Menentukan jenis bantuan yang digunakan yaitu dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk membantu permasalahan klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.	Dilihat dari identifikasi masalah yang sudah ada, dapat disimpulkan bahwa klien tersebut memiliki kepribadian introvert, yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan dalam dirinya seperti tidak ingin bertemu dengan orang lain, sering menyendiri, tidak percaya akan kemampuan yang dia miliki sehingga membuat klien ini merasa tidak mempunyai rasa Self Confidence dalam dirinya. Menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa bantuan Bimbingan Konseling Islam dengan terapi Rational Emotive Behaviour karena masalah ini berdasarkan data-data yang diperoleh pada proses identifikasi dan kesimpulan dari langkah diagnosa, dalam hal ini konselor menetapkan alternatif tindakan sebagai jalan untuk membantu penyelesaian masalah yang dialami oleh klien yaitu, bertujuan untuk memberikan penguatan positif kepada klien agar bisa menghilangkan pikiran negatif dalam dirinya dan juga bisa memiliki sikap percaya diri *(Self Confidence).*

Pada tabel 4.5 merupakan tahap prognosis yaitu merupakan jenis bantuan yang diberikan konselor kepada klien sebagai upaya untuk membantu

[121] Hasil pengumpulan data di lapangan pada tanggal 13 juni 2019

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

menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour* dengan teknik *Reinforcement* positif yaitu dengan memberikan penguatan kepada klien untuk ke arah perilaku yang lebih rasional atau juga *punishment* (hukuman) dalam teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang *irrasional* (negatif) pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

Tabel 4.6
Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour*
(Treatment)[122]

Data Teori	Data Empiris
Terapi/Treatment : Tahap ini adalah tahap pelaksanaan bantuan yang ditetapkan pada langkah prognosa. Dalam tahap ini konselor memberikan bantuan dengan jenis terapi yang di tetapkan yaitu membantu klien dengan terapi *Rational Emotive Behaviour*.	. Dalam menangani masalah klien yang kurang memiliki sikap percaya diri. Disini konselor berusaha untuk menyadarkan klien terhadap perilakunya yang dilakukan selama ini salah sehingga membuat dia tertutup. Adapun langkah-langkah konselor untuk membantu klien agar bisa membuat dia memiliki rasa percaya diri yaitu : • Membantu klien untuk menyakinkan dirinya bahwa dia mempunyai potensi dan kemampuan dalam dirinya sehingga klien bisa untuk mengendalikan perilakunya • Mendorong klien agar tidak muncul lagi pikiran-pikiran negatif yang membuat dia menjadi minder dan merasa tidak mampu dengan memberikan motivasi-motivasi ajaran islam yang bertujuan agar klien bisa tumbuh rasa percaya diri dalam dirinya. • Memberikan penguatan positif agar klien merasa dirinya nyaman dan

[122] Hasil pengumpulan data di lapangan pada tanggal 17 juni 2019

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 ada beban lagi yang dipikulnya

Tabel 4.6 menjelaskan tentang Treatment yaitu konselor melakukan langkah-langkah untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya yaitu dengan memberikan penguatan positif pada klien dan menyakinkan klien agar bisa mengurangi hal-hal negatif yang selalu menghantui dirinya yang membuat rasa percaya dirinya berkurang, dan juga mendorong klien untuk memulai hal-hal yang baik yang merasa dirinya mampu untuk melakukannya agar nantinya bisa mengurangi perilaku *introvert.*

Tabel 4.7
Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Terapi *Rational Emotive Behaviour*
(Evaluasi/Follow Up)[123]

Data Teori	Data Empiris
Evaluasi /*follow up* : Tahapan ini dilakukan untuk menindak lanjuti dan mengetahui sejauh mana langkah konseling mencapai hasil.	Dengan ini konselor sudah mulai melihat perubahan pada klien setelah dilakukannya proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *introvert.* Setelah dilakukan proses konseling, klien mengalami perubahan pada dirinya dalam hal perilaku dan juga emosinya. Dilihat dari klien bisa merasakan bahwa dirinya sudah terlihat baik dan sudah mencoba untuk bisa berbaur dengan temannya maupun juga lingkungan sosialnya, klien juga

[123] Hasil pengumpulan data di lapangan pada tanggal 18 juni 2019

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

	menunjukkan bahwa sudah mulai tumbuh kepercayaan pada dirinya dengan menunjukkan bahwa dia bisa berbicara di depan umum dan sudah mencoba untuk menanamkan hal-hal yang positif dalam dirinya dan juga pelan-pelan mengurangi rasa takut dia kepada orang lain. Demikian klien sudah menunjukkan bahwa dia mampu untuk berubah dan sudah menunjukkan kemajuan yang lebih baik dan juga ada yang perlu dibenahi lagi.

Pada tabel 4.7 yaitu merupakan Langkah terakhir yaitu evaluasi dan *follow up* langkah yang dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada klien sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling dan terlihat adanya perubahan lebih baiki dari sebelumnya. Dengan demikian Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa Introvert di SMA Khadijah Surabaya sudah menunjukkan keberhasilan.

C. Analisis Data Tentang Hasil Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* Untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada Siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya.

Untuk melihat hasil akhir dari proses Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* yang dilakukan oleh konselor dalam meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *Introvert* di SMA Khadijah

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

Surabaya, maka analisis data dapat dilakukan dengan membuat skala perbandingan perubahan yang terjadi pada klien agar dapat terlihat hasil atau tidaknya proses Bimbingan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* yang dilakukan oleh konselor. Adapun keberhasilan proses Bimbingan Konseling Islam terlihat dari tabel skala dibawah ini :

Tabel 4.8 perubahan klien sebelum konseling dan sesudah konseling.

No	Indikasi	Sebelum Konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Mampu Berpikir positif tentang dirinya sendiri seperti dalam perilaku klien kepada teman-teman maupun lingkungan sosial			√		√	
2.	Mampu menumbuhkan sikap kepercayaan dirinya ketika berada di kerumunan sosial maupun dalam hal mengembangkan potensi bakat yang dimiliki klien			√		√	
3.	Mulai bisa mengekpresikan emosinya atau perasaan yang dia alami ketika klien dalam menghadapi situasi yang sulit			√		√	

Keterangan :

A : Mampu

B : Cukup Mampu

C : Tidak Mampu

Dari tabel 4.8 dapat dilihat bahwa terdapat perubahan perilaku pada klien setelah proses konseling. Sebelum dilakukan proses konseling oleh konselor gejala-gejala yang tampak pada klien yaitu perilakunya yang selalu tertutup pada lingkungan sosial, merasa takut bila ada orang baru 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

mendekatinya, sehingga membuat dia merasa tidak percaya diri dengan dirinya sendiri. Setelah konselor melakukan proses konseling perubahan yang nampak pada diri klien adalah dilihat dari segi perilakunya yang sudah mulai mencoba untuk berbaur dan sosialisasi dengan lingkungan sosial, sudah mulai sadar bahwa perilaku negatif yang dia lakukan hanya membuat dia tidak bisa berkembang, sikap percaya diri dalam diri klien sudah mulai tumbuh dan belajar untuk memikirkan hal-hal positif yang nantinya akan mengarahkan klien dapat mengembangkan potensi yang dia miliki

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:

1. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh gejala yang nampak dari siswa *Introvert* yang memilki sifat kurang percaya diri (*Self Confidence)* berupa perilaku yang selalu tertutup pada lingkungan sosial, merasa takut jika bertemu dengan orang yang baru dikenal, tidak memiliki pendirian dalam diri klien.
2. Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya dilakukan dengan cara mengetahui identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi/treatment dengan memakai terapi *Rational Emotive Behaviour* serta lebih menekankan pada teknik *Reinforcement*, yaitu mendorong klien untuk bisa menghilangkan hal-hal negatif yang selalu dipikirkan dengan memberikan penguatan positif berupa motivasi ajaran islam yang bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada klien bahwa yang dia lakukan selama ini salah dan hanya membuat dia tidak bisa berkembang dengan baik.
3. Adapun keberhasilan pada proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi Rational Emotive Behaviour untuk meningkatkan *Self Confidence* pada siswa *Introvert* di SMA Khadijah Surabaya, ditandai dengan perubahan dalam diri klien sebelum dilaksanakan konseling yaitu 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

masih belum memiliki sikap percaya diri dalam dirinya, takut ketika melihat orang baru yang dia temui, jarang bersosialiasasi dengan temannya dan pendiam bila tidak ada orang lain yang mengajaknya berkomunikasi, sulit mengksepresikan emosi sedih maupun senang. Adapun yang kedua sesudah dilaksanakan proses konseling yaitu klien sudah mulai sedikit mengalami perubahan dalam dirinya dengan menunjukkan perilaku yang positif seperti sudah mulai mencoba untuk bersosialisasi dengan lingkungan sosial, sudah mulai mencoba untuk menanamkan hal-hal positif dalam dirinya yang nantinya akan bertujuan baik bagi masa depan klien, sudah mulai mengurangi sifat negatifnya kepada orang lain dan klien sudah mampu menunjukkan kemampuan yang dia punya.

B. Saran.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis mengenai " Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada siswa Introvert di SMA Khadijah Surabaya", dapat dilihat sebagai berikut :

1. Bagi Konselor.

   Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan *Self Confidence* pada siswa Introvert alangkah baiknya jika dikembangkan lagi oleh konselor dengan cara memperbanyak terapi serta teknik yang digunakan, atau memperbanyak sumber lain yang relevan dengan pokok bahasan tersebut.

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. Bagi Klien.

Setiap orang pasti mempunyai masalah, maka dari itu tidak perlu berkecil hati karena masalah bukanlah sebuah keluhan yang harus dibesarkan. Ketidakmampuan dalam mengendalikan diri sendiri merupakan hal yang sulit untuk dipecahkan apabila seseorang tidak percaya diri. Salah satu solusi terbaik adalah mencoba untuk meminta pendapat orang lain yang dirasa mampu dan membuat nyaman diri klien dan juga merasa dipercaya oleh klien.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan kajian mengenai peningkatan percaya diri (*Self Confidence)* bagi siswa *introvert* dapat menindak lanjuti dengan sebaik mungkin agar kekurangan yang ada pada penelitian ini dapat disempurnakan.

4. Bagi Pembaca.

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan wawasan (khazanah ilmu pengetahuan) mengenai peningkatan percaya diri (*Self Confidence*) bagi siswa *introvert,* terlebih dahulu jika pembaca menemukan atau mengalami perisitiwa yang sama dengan peristiwa yang diteliti oleh peneliti terdahulu.

5. Bagi Sekolah.

Hendaknya bagi sekolah memberikan perhatian khusus kepada siswa yang mempunyai kepribadian *introvert*, agar siswa bisa leluasa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki., agar siswa yang mempunyai

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 *introvert* dapat leluasa mendapatkan bimbingan /konseling yang khusus agar bisa membuat rasa nyaman pada diri 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

DAFTAR PUSTAKA

A, Hallen. 2005. *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching.

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Tt.

Albarry, M. Dahlan, dan Pius A Partanto. 1994. *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arloka.

Al-Qur'an & Terjemahnya. 1971. Departement Keagamaan RI.

Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. 2007, Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.

Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Tt.

Arikunto, Suharismi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.

Aswadi. *Iyadah dan Tazkiyah Perspektif Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Tt.

Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama.

Faqih, Aunur Rahim. 2011. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press.

Farid, Mashudi. *Bimbingan dan Konseling*.Tt

Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, Bandung: CV. Pustaka Setia.

Fatoni, Muhammad Fikri. 2018. *Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban Bullying di UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya.)

Fordham, Friedha. 1988. *Pengantar Psikologi C. G. Jung (teori-teori dan teknik psikologi kedokteran*), Jakarta: Bhratara Karya Aksara.

Habibah, Nikmatul. 2017. *Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah (Studi kasus : seorang santri Madrasah Diniyah Miftahul Ulum 1 Sumberdwesari Grati Pasuruan*), (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Hastin, Ma'fufah. 2018. *Cinema Theraphy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel).

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

Herdiansyah, Heri. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika.

Herlan, Pratiko dan M. Fatchurrahman, 2012. *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja*, Jurnal Psikologi Indonesia, (online), Vol. 1, No. 2 September, Surabaya: Untag-sby,ac,id. Jurnal (diakses pada 20 September 2017).

Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor: Ghalia Indonesia.

Husniati, Fina. 2016. *Peningkatan Motivasi Diri Bagi Siswa Introvert Melalui Layanan Bibliokonseling Di SMP Islam AL Hidayah Mojokerto*, (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*, Jakarta: Erlangga.

Kartono,Kartini. 1985. *Bimbingan Konseling dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, Jakarta: CV. Rajawali.

King, Laura A. 2010. *Psikologi Umum*, Jakarta: Salemba Humanika.

Laela, Faizah Noer. 2014. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya : UIN Sunan Ampel Press.

Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.

Langgulung, Hasan. 1992. *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakata: Pusaka Al-Husnah.

Lesmana, Jeanette Murrad. 2006. *Dasar-dasar Konseling*, Jakarta: Indonesia Press.

Mappiare, Andi. 1992. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Mubarok, Achmad. 2000. *Al Irsyad an Nafsy Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara.

Muhajir, Noeng. 1989. *Metodologi Kualitatif*, Yogyakarta: Rakesarasin.

Mussen, Paul Henry. 1994. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, Jakarta: Acen.

Moleong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, Bandung: Remaja Posdakarya.

Nur, Ghufron dan Risnawita, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Pratama, Bayu Y , (https://www.academia.edu/13149609/*Introvert_and_Ekstrovert*) diakses pada 14 Maret 2019).

Retnoningsih, Ana dan Suharso. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*, Semarang: Widya Karya

Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.

Sudarto. 2000. *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

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

Sudjana, Nana. 1986. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru.

Soedamardji, Boy dan Hartono. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Suehartono, *Irawan. Metode Penelitian Sosial*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Suhardita, Kadek. Agustus, 2011. " *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa*". Edisi Khusus, No 1.

Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta.

Suryana, Asep, (*http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. ADMINISTRASI PENDIDIKAN/197203211999031-/copy_%285%29_of_LANGKAH PENELITIAN_KUALITATIF.pdf)*, diakses pada 15 Maret 2019).

Thohir, Muhammad. *Appraisal Dalam Bimbingan dan Konseling*, Buku pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Tt

Usman, Huzaini dan Akbar, Purnomo Setiadi. 1996. *Metodologi Penelitian Sosial*, Bandung: Bumi Aksara.

Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier*), Yogyakarta: Andi Offset.

Wilis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta.

Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling Islam di Intitusi Pendidikan*, Jakarta: Grasindo.

Yeung, Rob. 2014. *Confidence*, Jakarta: Daras Book.

Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. 2008. *Teori Kepribadian*, Bandung: Remaja Posdakarya.

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