

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kegiatan atau tingkah laku individu pada hakekatnya merupakan cara pemenuhan kebutuhan. Banyak cara yang dapat ditempuh individu untuk memenuhi kebutuhannya, baik cara-cara yang wajar maupun cara yang tidak wajar, cara yang disadari maupun tidak disadari. Oleh sebab itu siswa sekolah menengah berbeda dari murid SD. Mereka berada pada tahap perkembangan remaja yang merupakan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Banyak gejala menandai masa perkembangan remaja itu. Disekolah menengah pertama konselor dituntut untuk memahami berbagai gejala yang secara potensial sering muncul itu dan cara-cara penanganannya. Sedangkan dalam kenyataannya banyak bentuk-bentuk permasalahan khusus seperti masalah hubungan muda-mudi, masalah perkembangan seksual, masalah sosial dan ekonomi, masalah masa depan banyak muncul di antara para remaja itu.¹ Setelah peneliti melakukan pra observasi di SMP siman jaya lamongan, bahwa adanya masalah mengenai ketidakpercayaan diri siswa salah satunya yaitu adanya rasa minder dalam diri siswa baik dalam masalah pergaulan, pelajaran, serta interaksi sosial, karena salah satu yang menjadi latar belakang siswa tersebut yaitu dari alumni SD.

¹Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta : PT Asdi Mahasatya, 2004) h. 305

Pada dasarnya kebutuhan siswa SMP yang mempunyai rentang umur 13-16 adalah yang bersifat psikologis, seperti mendapat kasih sayang, menerima pengakuan terhadap dorongan untuk semakin mandiri, memperoleh prestasi di berbagai bidang yang dihargai oleh orang dewasa dan teman sebaya, mempunyai hubungan persahabatan oleh teman sebaya, merasa aman dalam kerjasamanya sendiri, jika kebutuhan tersebut tidak dapat terpenuhi maka seseorang menjadi kurang semangat untuk berkerja keras, gelisah, kepekaan perasaan, kurang percaya diri dan mengalami masalah dengan ketidakpercayaan diri siswa.²

Bila seorang dihinggapi perasaan negatif terhadap dirinya baik secara sadar maupun tak sadar maka mereka lebih mudah terkena ancaman atau tidak sadar maka mereka akan lebih mudah terkena ancaman atau gangguan dalam interaksinya dengan lingkungan. Contoh saya orang bodoh, saya miskin, saya tidak menarik dan sebagainya. Keadaan ini sudah tentu dapat menimbulkan masalah dalam dirinya karena apa yang dirasakan belum tentu sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Dengan demikian semakin banyak seorang memiliki pikiran negatif terhadap dirinya makin banyak masalah yang dialaminya.³ Dengan adanya permasalahan siswa yang rentang salah satunya adalah masalah ketidakpercayaan diri siswa atau minder maka bimbingan

²Sofyan . s . Wilis , *Problematika remaja dan pemecahanya* (Bandung : Angkasa , 1994) h.43

³ Prof . DR.H.Mohamad surya , *psikologi konseling* (Bandung :CV.Pustaka bani Quraisy) h.35

konseling merupakan salah satu komponen dasar pendidikan kita mengingat bahwa bimbingan konseling adalah salah suatu kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan pada siswa pada khususnya.⁴

Bimbingan juga membantu siswa dalam rangka mengenal lingkungan dengan maksud agar peserta didik mengenal secara objektif lingkungan, Baik lingkungan social maupun lingkungan fisik dan menerima berbagai kondisi lingkungan itu secara positif dan dinamis pula, selanjutnya bimbingan membantu siswa dalam rangka merencanakan masa depan dengan maksud agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan dirinya sendiri, keluarga, masyarakat.⁵

Dalam bimbingan konseling juga terdapat berbagai pendekatan salah satunya yaitu pendekatan rasional emotif yang akhir – akhir ini bernama REBT singkatan dari rasional emotive behavior therapy yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekwatiran, ketidak yakinan, dan semacamnya. Dan mencapai perilaku rasional.⁶

⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h. 11.

⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002)

⁶ Andi Mapiare AT, *Pengantar psikoterapi konseling dan psikoterpi* (PT .Raja grafindo persada, 2010), h. 156

B. RUMUSAN MASALAH

Problematika penelitian adalah kajian pokok dari suatu kegiatan penelitian. Masalah pokok penelitian ini adalah:

1. Bagaimana keadaan siswa minder di SMP Siman Jaya?
2. Bagaimana Pelaksanaan Pendekatan Rational Emotif Therapy di SMP Siman Jaya?
3. Bagaimana Penerapan Pendekatan Rational Emotif Therapy dalam mengatasi siswa minder di SMP Siman Jaya?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berpijak dari rumusan masalah yang penulis ajukan dan sudah merupakan suatu keharusan bahwa setiap aktivitas mempunyai tujuan yang dicapai, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana keadaan siswa minder di SMP siman jaya.
2. Untuk mengetahui bagaimana Pelaksanaan Pendekatan Rational Emotif Therapy di SMP Siman Jaya.
3. Untuk mengetahui Penerapan Pendekatan Rational Emotif Therapy dalam mengatasi siswa minder di SMP Siman Jaya.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam disiplin ilmu pendidikan dalam bidang bimbingan konseling.

2. Sebagai sumbang pikiran bagi peningkatan kualitas atau kompetensi pribadi guru (staf ahli) bimbingan konseling untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.
3. Sebagai input bagi lembaga-lembaga pendidikan pada umumnya dan lembaga pendidikan yang bersangkutan pada khususnya, guna dipakai sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah.

E. PENJELASAN ISTILAH

1. Treatmen adalah langkah yang merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas masalah yang dihadapi klien Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas masalah yang dihadapi klien .⁷

Langkah langkah pendekatan Rational Emotif Therapy yaitu:

- a. Proses untuk menunjukan pada klien bahwa apa yang dia pikirkan tidak logis
- b. Meyakinkan pada klien bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah
- c. Membantu klien untuk mendebatkan apa yang dia pikirkan tidak tepat.⁸

⁷ <http://afhny.wordpress.com/peran-guru-dalam-bimbingan-konseling/>(diakses tgl 06 april 2011)

⁸ Pihasnawati, *Psikologi konseling*,(Yogyakarta :Penerbit teras ,2008),h . 89

2. Minder adalah rasa rendah diri yang mengakibatkan seseorang tidak percaya diri serta tidak percaya diri atau minder memiliki konsep diri negative kurang percaya pada kemampuannya karena itu sering menutup diri, orang yang minder atau tidak percaya diri cenderung akan merasa tidak memiliki sesuatu. Tidak punya keputusan untuk melangkah, mudah frustrasi, kurang termotivasi untuk maju, terlalu sensitive, dan canggung bila menghadapi orang.⁹
3. Pendekatan rational emotive adalah pendekatan yang dimana bertujuan untuk mengatasi pikiran – pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungan nya dan melatih seseorang agar bisa berfikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.¹⁰ Manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional. Ketika berfikir dan bertingkah laku rasional manusia akan afektif bahagia dan kompeten dan ketika berfikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak afektif.¹¹

⁹ <http://www.pengertianminder.com> (diakses tgl 05 januari 2011)

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002) h .142

¹¹ Pihasnawati, *Psikologi konseling*, (Yogyakarta :Penerbit teras ,2008),h . 78

F. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu, tehnik, cara dan alat yang dipergunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu dengan menggunakan metode ilmiah. Maka metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh) jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasiakan individu atau organisasi ke dalam variable atau hipotesis, tetapi memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan.

Menurut Kirk dan Miller mendefinisikan penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan pada manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang lain tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.¹²

¹² Lexy Moloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung:PT Rosda Karya,1994), h. 3.

Sedangkan menurut Whitney metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku, dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu termasuk tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Dalam metode deskriptif, peneliti bisa saja membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu stadi komparatif.

Penelitian ini digunakan untuk menjawab pertanyaan tentang apa dan bagaimana suatu keadaan (fenomena, kejadian) dan melaporkan sebagaimana adanya. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.¹³

2. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan Di SMP siman jaya Lamongan karena sekolahan ini guru bimbingan konseling dan guru yang lainnya memberikann pendekatan rasional emotif untuk menangani ketidakpercayaan diri/minder siswa.

3. Subjek Penelitian

¹³Moh. Nazir, Ph.D, *Metode Penelitian* (Bogor Selatan, PT Ghalia Indonesia, 2005), h. 54-55

Subjek penelitian ini adalah orang yang dikenai tindakan, Dalam konteks pendidikan disekolah subjek penelitian ini adalah Siswa, Guru, Kepala sekolah serta staf dan karyawan dalam skripsi ini yang menjadi subyek dalam penelitian adalah siswa kelas VII, namun peniliti hanya mengambil 3 siswa sebagai unit analisis drai jumlah keseluruhan 29 siswa , dengan insial siswa yang bersangkutan sebagai berikut (SR,ST,KA,DL,).Dalam hal ini sesuai dengan keterangan guru BK kelas VII tersebut teridentifikasi terdapat masalah dalam ketidak percayaan diri siswa atau minder karena :

- a. siswa tersebut beranggapan bahwa dirinya orang tidak mampu
- b. adanya fikiran negatif terhadap teman yang berbeda beda yang baru dikenal

4. Informan penelitian

Sumber data atau obyek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data kualitatif adalah tindakan dan perkataan manusia dalam suatu latar yang bersifat alamiah.¹⁴

Sumber data yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah:

- a. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Dalam penelitian ini yang termasuk

¹⁴Suyuti Ali. *Metode Penelitian Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002) , h. 63

sumber data primer adalah siswa kelas VII (SR,ST,KA,DL) dan guru bimbingan dan konseling di SMP siman jaya , sekaran lamongan

- b. Sumber data skunder yaitu adalah merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, yang termasuk sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, guru bidang studi, karyawan (TU) yang ada di SMP siman jaya sekaran Lamongan.¹⁵

5. Proses Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang dipergunakan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode sebagai berikut:

a. Observasi atau pengamatan

Seringkali orang mengartikan observasi sebagai suatu aktifa yang sempit yakni menghasilkan sesuatu dengan menggunakan mata. Di dalam pengertian psikologik, observasi atau yang disebut juga dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra. Jadi mengobservasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran peraba, dan pengecap. Apa yang dikatakan ini adalah pengamatan langsung. Sehingga dalam penelitian ini penulis

¹⁵Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung : IKAPI, 2008) , h. 308-309

menggunakan observasi untuk mengetahui secara langsung upaya guru BK mengatasi siswa minder melalui pendekatan rational emotive

b. Wawancara

Interview yang sering juga disebut sebagai wawancara atau kuesioner lisan, adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewee*).

Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang misalnya untuk mencari data tentang siswa .

c. Dokumentasi

Dalam uraian tentang studi pendahuluan, telah disinggung pula bahwa sebagai objek yang diperhatikan atau ditatap dalam memperoleh informasi, kita memperhatikan tiga macam sumber, yaitu tulisan (*paper*), tempat (*place*), dan kertas atau orang (*people*). Dalam mengadakan penelitian yang bersumber pada tulisan inilah kita telah menggunakan metode dokumentasi.

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi. Teknik ini penulis gunakan untuk memperoleh data tentang berdirinya sekolah, keadaan sarana prasarana, surat-surat pribadi.¹⁶

¹⁶Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Melalui Praktek* (Jakarta , PT Asdi Mahasatya, 2002) , h. 132-135

6. Teknik Analisis Data

Bogdan dan Biklen seperti yang dikutip oleh Lexy J. Meleong dalam bukunya mengatakan bahwa analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹⁷

Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh dalam melakukan analisis data adalah sebagai berikut:

a. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya.¹⁸

b. Penyajian data

¹⁷Lexy J Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Rosda Karya, 2007), h. 248

¹⁸Prof. Dr. Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung : PT IKPI, 2008), h. 338

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan. Hubungan antar kategori *flowcard* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative texts*”. Yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Selain itu dapat digunakan juga grafik, matrik, *network* (jejaring kerja) dan *chart*.

c. Kesimpulan atau verifikasi

Menurut Miles dan Huberman pada penarikan kesimpulan atau verifikasi pada dasarnya Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah jika di temukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.¹⁹

Dari permulaan pengumpulan data seorang penganalisis kualitatif mulai mencari arti, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin, alur sebab akibat, dan proporsi. Peneliti akan menangani kesimpulan-kesimpulan itu dengan longgar tetap terbuka dan skeptis, tetapi kesimpulan sudah disediakan mula-mula belum jelas kemudian menjadi lebih rinci dan mengakar dengan

¹⁹ Ibid., h. 341-345

kokoh. Kesimpulan-kesimpulan “*final*” mungkin tidak muncul sampai pengumpulan data terakhir, bergantung besarnya kumpulan-kumpulan catatan lapangan, pengkodeannya, penyimpanan dan metode pencarian ulang yang digunakan, kecakapan peneliti dan tuntutan-tuntutan pemberian dana, tetapi sering kesimpulan itu telah dirumuskan sejak awal, sekalipun seorang peneliti menyatakan telah melanjutkannya secara “*induktif*”. Pada tahap akhir kesimpulan-kesimpulan ini harus diverifikasikan pada catatan-catatan yang dibuat oleh peneliti selanjutnya disusun simpulan yang mantap.²⁰

7. Validitas dan reliabilitas instrument

Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Meteran yang valid yang dapat digunakan untuk mengukur panjang dengan teliti karena meteran memang alat untuk mengukur panjang. Meteran tersebut tidak akan falit kalau digunakan untuk mengukur berat. Instrument yang reliable adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan

²⁰Imam Suprayogo, *Metode Penelitian Sosial Agama* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001) ,h. 195

data yang sama. Alat ukur panjang dari karet adalah contoh instrumen yang tidak reliable/konsisten²¹

G. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

BAB I: Pendahuluan, dalam bab pendahuluan dikemukakan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, penjelasan istilah, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: Landasan teori, dalam bab ini membahas siswa minder/tidak percaya diri yang meliputi: pengertian pendekatan rasional emotif, tujuan pendekatan rasional emotif, bagaimana proses pendekatan rasional emotif, faktor –faktor yang mendukung dan menghambat pendekatan rasional emotif therapy, kemudian dilanjutkan dengan pengertian minder, kemudian bagaimana treatment dalam mengatasi siswa minder melalui pendekatan Rational Emotif Therapy.

BAB III: Laporan hasil penelitian, dalam bab ini diuraikan tentang gambaran umum yaitu meliputi: sejarah singkat berdirinya, letak geografis, visi dan misi, organisasi sekolah, keadaan guru, karyawan dan siswa, keadaan sarana dan prasarana, program-program guru bimbingan konseling. Kemudian

²¹ Prof. Dr. sugiono, *metode penelitian pendidikan*. (bandung : alfabeta, 2008) hal 173

dilanjutkan dengan penyajian data dan analisis data, yang di dalamnya mengungkapkan tentang hasil analisa kondisi tentang upaya guru BK Dalam mengatasi siswa minder melalui pendekatan rasional emotif.

BAB IV: Penutup. dalam bab ini meliputi kesimpulan, saran-saran dari penulis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. PENDEKATAN RATIONAL EMOTIF THERAPY

1. Pengertian pendekatan Rational Emotif Therapy

Pendekatan Rasional Emotif Therapy adalah aliran psikoterapy yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rational dan jujur maupun untuk berfikir irasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan menyatakan mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat lambat menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, tahayul, dan mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri.²²

Unsur pokok terapi rasional-emotif adalah asumsi bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah. Menurut Ellis, pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan dalam prakteknya kedua hal itu saling terkait. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan

²² Gerald corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapy* (Bandung:PT.Refika Aditama,2003),h.238

diprasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intristik. Pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pemikiran seseorang. Atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran. Pikiran seseorang dapat menjadi emosinya, dan emosi dalam keadaan tertentu dapat berubah menjadipikiran. Pandangan yang penting dari teori rasional-emosif adalah konsep bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada “*self-talk*” atau “*omong diri*” atau internalisasi kalimat-kalimat yaitu orang yang menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif. Adanya orang-orang yang seperti itu, menurut Ellis adalah karena:

1. terlalu bodoh untuk berpikir secara jelas.
2. orangnya cerdas tetapi tidak tahu bagaimana berpikir secara cerdas tetapi tidak tahu bagaimana berpikir secara jelas dalam hubungannya dengan keadaan emosi.
3. orangnya cerdas dan cukup berpengetahuan tetapi terlalu *neurotik* untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan secara memadai.

Konsep dasar rasional emosif adalah:

- a) manusia dilahirkan dengan berbagai kekuatan dan potensi dan untuk kehidupannya, yang didalamnya terdapat kekuatan yang unik yaitu potensi manusia berfikir rasional dan irasional, kedua ini terbentuk karena pengalaman pengalaman serta proses belajar,yang berasal dari lingkungannya.
- b) Pikiran dan emosi adalah dua potensi yang tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya, emosi selalu menyertai proses berfikir.
- c) Emosi dan pemikiran negatif bersifat merusak dan harus ditangani dengan pemikiran rasional.
- d) Perasaan dan pikiran sangat erat hubungannya.²³

2. Tujuan pendekatan Rational Emotif Therapy

Tujuan konseling Rational Emotif Therapy pada umumnya adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekwatiran, ketidakyakinan diri, dan semacamnya dan mencapai perilaku rasional, kebahagiaan dan aktualisasi diri.²⁴ Atau untuk menghapus pandangan hidup klien yang mengalahkan diri dan membantu klien dalam memperoleh pandangan

²³ Pihasnawati,*Psikologi konseling*(Yogyakarta:TERAS,2008),h.80

²⁴ Andi mappiare AT,*Pengantar konseling dan psikoterapi*(Jakarta:PT Raja grafindo persada)h.157

hidup yang lebih toleran dan masuk akal.(rasional). Berangkat dari pandangan tentang hakikat manusia, tujuan konseling menurut Albert Elis adalah membentuk pribadi manusia yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berfikir yang irasional. Dalam pandangan elis , cara berfikir irasional itulah yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional.

Untuk mencapai tujuan tujuan konseling itu maka perlu pemahaman klien tentang sistem keyakinan atau cara berfikirnya sendiri. Terdapat tiga tingkatan pemahaman yang perlu dicapai dalam pendekatan Rational Emotif Therapy:

- a. Pemahaman (insight) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab-penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (antecedent event) yang lalu dan masa kini.
- b. Pemahaman terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang memgganggu klien pada saat itu adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dan diperoleh sebelumnya.
- c. Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar

dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan “melawan” keyakinan yang irasional.

Tujuan dari konseling Rasional Emotif Therapy adalah memperbaiki dan mengubah segala perilaku irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.²⁵ Selain itu menurut Ellis menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam Rational Emotif Therapy yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu: "meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari klien dan membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik". Tujuan psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas penyembuhan irasionalitas dengan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional dan karena sumber ketidakhagiaannya adalah irasionalitas, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Proses terapi, karenanya sebagian besar adalah proses belajar-mengajar. Menghapus pandangan hidup klien yang mengalahkan diri dan membantu klien dalam memperoleh pandangan hidup yang lebih

²⁵ *Ibid*, pihasnawati, h. 87- 88

toleran dan rasional. Selain itu Tujuan dari Rational Emotive Therapy adalah:

1. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
3. Untuk membangun pribadi yang berfikiran positif.²⁶

3. Fungsi pendekatan Rational Emotif Therapy

Rational Emotif Therapy menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotik atau psikotik, kita harus menghenyikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Orang perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya, orang bisa dibantu untuk menyadari bahwa putusan-putusan irasional yang dipertahankannya adalah keliru, aktivitas – aktivitas Rational Emotif Therapy dilaksanakan dengan satu maksud utama yaitu:

²⁶ <http://susanhijriani.blogspot.com/.diakses> tgl 20 mei 2011

- a) membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya.
- b) mengajari klien cara – cara memahami dan mengubah diri.²⁷

4. Langkah – langkah pendekatan Rasional Emotif Therapy

George & Cristiani (1984; Latipun, 2006) mengemukakan tahap-tahap konseling Rational Emotif Therapy adalah sebagai berikut:

- a) Tahap pertama, proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.
- b) Tahap kedua, membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah.
- c) Membantu klien lebih mendebatkan gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang

²⁷ Gerald corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapy* (Bandung:PT.Refika Aditama,2003)h.241-247

lebih rasional dengan cara berfikir yang rasional termasuk bersikap secara rasional.²⁸

5 . Proses pendekatan Rational Emotif Therapy

Seperti yang telah diuraikan bahwa dalam konseling rational emotif konselor tidak terlalu banyak melakukan pengumpulan data untuk keperluan analisis maupun diagnosis.alat alat pengumpulan data yang bersifat testing dan non testing sedikit sekali dipergunaka dalam konseling ini karena diagnosisnya bertujuan untuk membuka ketidak logisan pola berfikir klien.²⁹

Proses pendekatan Rational Emotif Therapy adalah sebagai berikut:

Aktif-direktif. artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.

- a) Kognitif-eksprensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- b) Emotif-eksprensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan

²⁸ Pihasnawati, *Psikologi konseling* ,(Yogyakarta,TERAS 2008).h 89-90

²⁹ Dewa ketut suakrdi,*Pengantar program bimbingan dan konseling di sekolah*,(Jakarta,Rineka cipta 2008).h 144

mempelajari sumber sumber gangguan emosional, sekaligus membonkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.³⁰

6. Faktor yang menghambat dan mendukung pelaksanaan pendekatan Rasional Emotif Therapy (RET)

A. Kondisi fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses pendekatan rasional emotif therapy. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi proses pendekatan rasional emotif therapy adalah sebagai berikut :

1) Sistem utama tubuh

Termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap proses pendekatan rasional emotif therapy adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada proses pendekatan rasional emotif. Dengan kata lain, fungsi yang memadai dari sistem syaraf merupakan kondisi umum yang diperlukan bagi

³⁰ Ibid hal 92

kepercayaan diri yang baik. Sebaliknya penyimpangan didalam sistem syaraf akan berpengaruh terhadap kondisi mental.

2) Kesehatan

Proses pendekatan rasional emotif therapy akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses pelaksanaan pendekatan rasional emotif therapy. Sebaliknya kondisi fisik yang tidak sehat dapat mengakibatkan perasaan rendah diri, kurang percaya diri, atau bahkan menyalahkan diri sehingga akan berpengaruh kurang baik bagi proses pendekatan rasional emotif

3) Kemauan dan kemampuan untuk berubah

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses pendekatan rasional emotif therapy. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, pendekatan ini membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, prilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Oleh sebab itu semakin kaku dan tidak ada kemauan serta kemampuan

untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam proses pendekatan rasional emotif therapy ini.

B. Minder atau Tidak Percaya Diri

1. Pengertian minder atau tidak percaya diri

Minder adalah sikap yang menunjukkan keangkupan juga selalu merasa diri bodoh, merasa diri tidak memiliki pendidikan yang cukup, merasa diri tidak mampu melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain, riuh, merasa diri tidak berguna, merasa diri selalu salah dan iri hati. Orang minder disebabkan karena orang tersebut tidak mendidik diri sendiri dengan membaca buku-buku, membaca media, menyampaikan pemikiran kepada orang lain. Hanya menunggu supaya orang lain melakukan sesuatu kepada dirinya. Orang minder dikatakan sebagai orang angkuh karena selalu menyalahkan orang lain. Padahal masalah timbul selalu dari diri sendiri. Sewaktu kita menjalankan ibadah, sikap minder diperlukan, untuk menyadari adanya Yang Maha Kuasa, maka kita sadar bahwa kita adalah manusia yang tidak luput dari kesalahan. Tetapi sikap minder tidak diperlukan dalam hubungan antar manusia karena pada dasarnya setiap manusia selalu berbuat salah.

Jika sikap minder dibawa dalam hubungan antar manusia, maka terjadilah konflik. Apalagi sangat berbahaya, jika sikap minder dibawa dalam urusan pekerjaan dan bisnis. Tidaklah mengherankan di Indonesia seringkali terjadi konflik karena setiap individu membawa sikap minder dalam hubungan antar manusia.³¹ Orang yang merasa tidak percaya diri sulit untuk berhasil karena orang yang selalu merasa rendah diri selalu tertutup dengan orang lain perasaan minder selalu berada dalam batinnya dalam hal ini akan mempengaruhi sikapnya dalam pergaulan perasaan rendah diri atau tidak percaya diri suatu perasaan yang menyiksa dan membatasi pergaulan, karena selalu menyalahkan diri sendiri dan menganggap diri paling lemah akibatnya akan merasa tidak percaya diri atau minder dan jauh dari sempurna dibanding orang lain sebenarnya jika kita menyadari bahwa semua orang pada hakikatnya sama-sama mempunyai kekurangan dan kelebihan, maka rasa malu dan rendah diri tidak akan ada dalam diri kita. Rasa malu ataupun tidak percaya diri (minder) bila berkelanjutan dan mencapai puncaknya maka akan mengakibatkan perasaan cemas karena seorang yang merasa malu dalam pergaulan sosial dan selalu menutup diri maka ia akan merasakan kesepian

31

www.andriewongso.com/artikel/artikhttp://www.dudung.net/artikel-bebas/6-tips-tampil-percaya-diri.htmlle_anda/520/Minder/

yang amat sangat.³² Rasa minder tidak bisa hilang dengan cara memaksakan diri untuk percaya diri. Karena sifat dari rasa minder adalah semakin dilawan, maka dia semakin kuat.

Minder, gugup, takut atau tidak percaya diri adalah perasaan alami manusia yang diberikan Tuhan agar kita tidak terlalu kelewat percaya diri dan akhirnya sombong. Selain orang gila dan orang mabok, setiap orang waras pasti memiliki rasa minder, hanya saja konteks dan kadarnya berbeda-beda. Bahkan kami pun punya rasa minder apabila diharuskan tampil sebagai orang lain. Misalnya: kami akan sangat minder dan malu apabila harus memakai pakaian badut ketika menemui klien atau memberikan pelatihan hipnosis di depan puluhan murid kami.

Selama kita melakukan hal yang benar dan halal, sebenarnya tidak ada alasan bagi kita untuk merasa minder. Kalaupun kita belum mampu melakukan sesuatu, sebagai manusia kita bisa belajar dulu. Masalahnya, beberapa orang ternyata meletakkan rasa minder pada tempat yang salah, sehingga kehidupan dan kesuksesannya terhambat oleh rasa minder itu.

2. Gejala-gejala yang termasuk minder

Seorang yang minder, biasanya punya pola perilaku seperti berikut:

- ✓ Merasa diri rendah, bodoh, tidak mampu, tidak pantas, dsb.

³² Reza yudistira *M eningkatkan rasa percaya diri untuk bisa tampil di depan public* (penerbit ST book) h 22-23

- ✓ Kesulitan dalam bergaul, susah mendapatkan teman baru.
- ✓ Merasa kurang nyaman jika ada seseorang yang mendekatinya.
- ✓ Tidak berani memulai percakapan atau perkenalan dengan orang lain.
- ✓ Malu mengungkapkan ide atau pendapatnya kepada orang lain.
- ✓ Demam panggung, takut berbicara di depan umum (public speaking phobia).
- ✓ Ketika masuk dalam lingkungan baru, dia cemas dan takut kalau orang-orang di lingkungan baru tersebut menolak atau tidak menyukainya.
- ✓ Suka menyendiri karena merasa tidak ada yang mau berteman.
- ✓ Tegang atau grogi ketika berhadapan dengan orang lain yang baru dikenal sehingga tingkah lakunya terlihat kaku.
- ✓ Merasa bahwa orang lain selalu memperhatikan kelemahannya.
- ✓ Menganggap orang lain lebih hebat daripada dirinya.
- ✓ Membandingkan kelemahan dirinya dengan kelemahan orang lain.
- ✓ Sensitif terhadap perkataan orang lain, meskipun hanya bercanda.
- ✓ Fokus pada kelemahan diri. Orang minder selalu punya seribu alasan untuk menyalahkan atau meremehkan dirinya sendiri.
- ✓ Sering menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang banyak orang.
- ✓ Tidak berani menerima tanggung jawab yang besar karena takut gagal.
- ✓ Kecewa pada diri sendiri karena tidak percaya diri, dan marah kepada orang lain yang tidak memperhatikan atau menghargainya.

- ✓ Sering murung, mudah merasa sedih, dan lelah.
- ✓ Kurang semangat dalam menjalani aktivitas dan mudah menyerah.
- ✓ Sering melamun, dan masih banyak lagi.

3. Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang minder

Setiap manusia yang lahir di dunia hanya membawa dua rasa takut alami, yaitu takut pada ketinggian dan suara keras. Jika Anda sekarang punya rasa takut, malu, grogi, atau minder selain kedua rasa takut tersebut, maka dipastikan rasa takut yang Anda miliki bukan karena secara genetis Anda punya sifat itu. Rasa minder yang Anda alami sekarang adalah pengaruh dari lingkungan Anda.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan seseorang menjadi minder adalah sebagai berikut:

- ✓ Pengaruh lingkungan. Seorang bisa menjadi minder apabila selalu dilarang, disalahkan, tidak dipercaya, diremehkan oleh lingkungannya.
- ✓ Sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sejawat.
- ✓ Pola asuh orang tua yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak.
- ✓ Orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak, tapi tidak pernah memberi penghargaan apabila anak melakukan hal yang positif.
- ✓ Kurang kasih sayang, penghargaan, atau pujian dari keluarga.
- ✓ Tertular sifat orang tua atau keluarga yang minder.

- ✓ Trauma kegagalan di masa lalu.
- ✓ Trauma dipermalukan atau dihina di depan umum.
- ✓ Merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan secara seksual.
- ✓ Merasa bentuk fisik tidak sempurna. Padahal, berapa banyak tokoh besar yang tetap percaya diri meskipun secara fisik kurang menarik
- ✓ Merasa berpendidikan rendah. Padahal tidak dibutuhkan pendidikan tinggi untuk menjadi berhasil. Banyak pengusaha yang kaya raya meskipun tidak pernah kuliah dan sekolahnya awut-awutan.³³

Seperti yang kita ketahui bahwa dalam konseling Rasional Emotif Therapy konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien, dengan demikian konselor tidak perlu melakukan banyak pengumpulan data untuk keperluan analisis maupun diagnosis sebagaimana halnya dalam konseling klinikal.³⁴

C. Mengatasi Siswa Minder Melalui Pendekatan Rational Emotif Therapy

Dalam hal ini konselor di sekolah sebagai tenaga ahli yang mempunyai tugas khusus membantu siswa agar mencapai perkembangan optimal, maka pendekatan rasional emotif therapy dilakukan melalui konseling. adapun konseling itu sendiri terdiri dari berbagai macam yaitu :

³³http://www.hipnoterapi.asia/percaya_diri.htm

³⁴ Dewa ketut sukardi, *pengantar pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2008), h. 144

1. Konseling individual

a. Pengertian konseling individual

Yaitu merupakan salah satu pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Dalam cara ini pemberian bantuan dilakukan secara *face to face relationship* (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu (konseli). Biasanya masalah-masalah yang dipecahkan melalui tehnik atau cara ini masalah-masalah yang sifatnya pribadi.³⁵

Dalam konseling ini teori yang digunakan adalah konseling berpusat pada person yaitu yang memandang klien sebagai partner dan perlu adanya keserasian pengalaman baik pada klien maupun konselor dan keduanya perlu mengemukakan pengalamannya pada saat hubungan konseling berlangsung. Secara ideal konseling yang berpusat pada person tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kognuensi saja. Bagi Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini yaitu apa yang disebut dengan *full functioning person* yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya.³⁶

b. Tahapan-tahapan konseling individual

³⁵H. Abu Ahmadi & Ahmad Rohani, *Bimbingan Dan Konseling Disekolah* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1991), h. 171

³⁶Latipun, *Psikologi Konseling* (Jakarta : UMM press, 2006), h.104

Pada tahapan-tahapan konseling individual ini yaitu mengunkan tahapan-tahapan konseling berpusat pada person dan Menurut Corey (1988) Tahapan-tahapan konseling berpusat pada person ini di bagi menjadi empat tahapan yaitu :

- a) Tahap pertama: klien datang ke konselor dalam kondisi tidak kognuensi, mengalami kecemasan atau kondisi penyesuain diri yang tidak baik.
- b) Tahap kedua : saat klien menjumpai konselor dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan, jawaban atas permasalahan yang sedang dialami, dan menemukan jalan atas kesulitan-kesulitannya. Perasaan yang ada pada klien adalah ketidakmampuan mengatasi masalah hidupnya.
- c) Tahap ketiga : pada awal konseling klien menunjukkan prilaku, sikap, dan persaan yang kaku. Dia menyatakan permasalahan yang dialami kepada konselor secara permukaan dan belum menyetakan pribadi yang dalam. Dengan kondisi yang diciptakan konselor kondusif dengan sikap empati dan penghargaan, konselor terus membantu klien untuk mengeksplorasi dirinya secara lebih terbuka. Jika hal ini berhasil maka klien mulai menunjukkan sikap yang lebih menyatakan diri yang sesungguhnya.

d) Tahap keempat : inilah klien mulai menghilangkan sikap dan perilaku yang kaku, membuka diri terhadap pengalamannya, dalam belajar untuk bersikap lebih matang dan teraktualisasi, dengan jalan menghilangkan pengalaman yang didistrosinya.³⁷

2. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok.

Yaitu merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.³⁸ konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu dalam arti memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya. individu dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu normal yang memiliki berbagai kepedulian dan kemampuan, serta persoalan yang dihadapi bukanlah gangguan kejiwaan yang tergolong sakit, hanya kekeliruan dalam penyesuaian diri.³⁹

³⁷ Latipun , *Psikologi Konseling* (Jakarta : UMM press, 2006), h. 108

³⁸ *Ibid*, h.179-180

³⁹ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta : PT Refika Aditama, 2006), h.

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Dalam konseling kelompok dan bimbingan kelompok bermaksud memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu-individu yang memerlukan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam dalam satu kelompok yang benar-benar hidup. Yang mana kelompok hidup adalah yang berdinamika, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.⁴⁰

b. Tujuan konseling kelompok

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.⁴¹

⁴⁰Prayetno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang : PT Galia Indonesia,1995), h. 65

⁴¹Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2008), h. 68

c. Tahapan-tahapan konseling kelompok ini antara lain:

(1) Prakonseling: pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap persiapan pelaksanaan konseling. Pada tahap ini terutama pembentukan kelompok yang dilakukan dengan seleksi anggota dan menawarkan program kepada calon peserta konseling sekaligus membangun harapan bagi calon peserta. ketentuan penting yang mendasari konseling jenis ini adalah (1) adanya minat bersama (*Common Intenst*), dikatakan demikian jika secara potensial anggota itu memiliki kesamaan masalah dan perhatian yang akan dibahas.(2) suka rela atau atas inisiatifnya sendiri, karena hal ini berhubungan dengan hak pribadi klien, (3) adanya kemauan berpartisipasi di dalam proses kelompok dan, (4) mampu berpartisipasi di dalam proses kelompok.

(2) Tahap I: Tahap permulaan (Orientasi dan Eksplorasi)

Pada tahap ini mulai menentukan struktur kelompok mengeksplorasi harapan anggota, anggota mulai belajar fungsi kelompok, sekaligus mulai menegaskan tujuan kelompok. Secara sistematis pada tahap ini langkah yang diulakuakn adalah perkenalan, agenda (tujuan yang ingin dicapai) norma kelompok

dan penggalian ide dan persaan. Jadi pada tahap permulaan ini anggota memulai menjalin hubungan sesama anggota kelompok. Selain klien mulai memperkenalkan satu sama lain, mereka menyusun saling kepercayaan. Tujuan lanjutannya adalah menjaga hubungan berpusat pada kelompok dan tidak berpusat pada ketua, mendorong komunikasi dalam iklim yang saling penerimaan dan saling memberi dorongan, membantu memiliki sikap toleren diantara anggota kelompok terhadap perbedaan dan memberikan *reinforcement* untuk masing-masing anggota (Black, 1983).

(3) Tahap II: Tahap transisi

Pada tahap ini diharapkan masalah yang dihadapi masing-masing klien yang dirumuskan dan diketahui apa sebab-sebabnya. Anggota kelompok mulai terbuka, tetapi sering terjadi pada fase ini justru terjadi kecemasan, resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok atau enggan jika harus membuka diri.

(4) Tahap III: Tahap kerja- kohesi dan produktifitas

Jika masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok di ketahui, langkah berikutnya adalah menyusun rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut pula

produktifitas (*productivity*). Kegiatan konseling kelompok terjadi yang ditandai dengan : membuka diri lebih besar, menghilangkan defensifnya, terjadi monfrontasi antar anggota kelompok, modeling, belajar perilaku baru, terjadi tranferensi. Kohesivitas mulai terbentuk, mulai belajar bertanggung jawab tidak lagi mengalami kebingungan.

(5) Tahap : IV Tahap akhir (konsolidasi dan terminasi)

Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukn oleh anggota yang lain, selain itu terjadi transfer pengalaman dalam kelompok dalam kehidupan yang lebih luas. Jika ada klien yang memiliki masalah dan belum terselesaikan pada fase sebelumnya, pada fase ini harus diselesaikan.jika semua peserta merasa puas dengan konseling kelompok, maka konseling kelompok bisa diakhiri.

(6) Tindak lanjut dan Evaluasi

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok bisa dievalausi. Tindak lanjut dilakukan jika ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya

perbaikan terhadap rencana-rencana semula atau perbaikan terhadap cara pelaksanaanya.⁴²

⁴² Latipun , *Psikologi Konseling* (Jakarta : UMM press, 2006), h. 188-191

BAB III

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Yang dimaksud dengan gambaran umum objek penelitian adalah gambaran yang mendeskripsikan situasi dan kondisi dari keberadaan SMP siman jaya sekaran lamongan yang sangat erat dengan hubungannya dengan penelitian yang dilakukan.

1. Letak geografis

Lokasi penelitian ini adalah SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan. Tepatnya di desa Siman Jaya, sekolah ini berada dalam lingkungan pondok pesantren. . Letaknya memang cukup strategis karena tidak jauh dari Jalan Raya Pucuk-Paciran Kurang lebih 200 m. sehingga sekolah ini dapat di jangkau oleh kendaraan umum. Untuk lebih jelasnya batas-batas SMP siman jaya adalah sebagai berikut :

- a. Sebelah barat dari sekolah terdapat jalan raya jurusan desa siman.
- b. Sebelah timur terdapat persawahan milik masyarakat siman dan kembangan.
- c. Sebelah utara jalan raya menuju desa kembangan.
- d. Sebelah selatan desa gampon.

2. Keadaan guru dan karyawan

Untuk menjelaskan keadaan guru, karyawan dan siswa yang ada di SMP Siman Jaya Tahun Ajaran 2010-2011 penulis uraikan keadaan tersebut sebagai berikut:

a. Keadaan guru

(Terlampir)

b. Keadaan karyawan

NO	NAMA	JABATAN
1.	Sumiran,S.Pd	Ketua TU
2.	Asikin, S.H	Anggota TU
3.	Ana Uzlifatil Jannah	Anggota TU
4.	Enis Sholihah	Anggota TU
5.	Elfi Qomariyah	Anggota TU
6.	Ema dewi amanah,S.P	Anggota TU
7.	Andi jahur fakhry, S.T	Anggota TU
8.	Khayyun Faizah, S.Si	Anggota TU
9.	Samsul Hadi	SATPAM
10.	Kasupi	SATPAM
11.	Moch. Rochim	Kantin
12.	Sunarko	Pak Bon

13.	Sukardi	Kantin
-----	---------	--------

c. Keadaan siswa

NO	Keadaan siswa	Kelas VII		Kelas VIII		Kelas XI		Jumlah
		Lk	Pr	Lk	Pr	Lk	Pr	
TAHUN PELAJARAN 2010/2011								
	Jumlah siswa	114	231	83	235	129	222	1014

3. Sarana Prasarana SMP Siman Jaya

No	Jenis Bangunan	Jml	Luas (m ²)	Tahun Bangunan	Permanen		
					Baik	Rusak Berat	Rusak Ringan
1.	Runag kelas		784		√		
		2		1995			
		5		1996			
		5		1999			
		1		2000			
		2		2001			

		2		2002			
		3		2006			
		3		2008			
2.	Ruang kamar	1		1996	√		
3.	Ruang guru	1	24	1996	√		
4.	Ruang tata usaha	1	40	1996	√		
5.	Perpustakaan	1	100	2003	√		
6.	Multimedia	1	50	2008	√		
7.	Pos Satpam	1	4	2006			
8.	Ruang OSIS	1	8	2003	√		
9.	Ruang BP/BK	1	9	2010	√		
10.	Ruang UKS	1	9	2007	√		
11.	Ruang aula	-	-	-	-		
12.	Masjid/ mushola	1	100	1999	√		
13.	Rumah Dinas	-	-	-	-		
14.	Kantin	1	20	2001	√		
15.	Asrama	-	-	-	-		
16.	Micro Teaching	-	-	-	-		

6. Fasilitas lainnya :

- a. Telphon : 1 buah
- b. Listrik : 1 buah

B. Penyajian Data Dan Analisa Data

1. Pendekatan Rasional Emotif Therapy di SMP Siman Jaya .

SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan telah melaksanakan bimbingan konseling melalui pendekatan Rasional Emotif Therapy, yang berpedoman pada teori bahwa manusia normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara stimulan, pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku perasaan mempengaruhi pikiran dan prilaku, membentuk pribadi yang rasional dengan cara cara berfikir yang rasional.

Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing di SMP siman jaya (ibu Siti Alima) selaku koordinator bimbingan konseling, beliau mendiskripsikan bahwa dalam pendekatan rasional emotif yang dipakai untuk menangani masalah di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan adalah layanan konsultasi dan mediasi, jadi siswa atau klien mendatangi guru BK dan mengungkapkan masalahnya.⁴³

Hal ini dapat dilihat dari wawancara dengan Bu Siti Alima yakni :

Dalam pendekatan rasional emotif menggunakan layanan konsultasi dan mediasi terhadap siswa yang teridentifikasi kasus. Yang mana

⁴³ Bu S, koordinator bimbingan konseling di SMP Siman Jaya

konsultasi itu sendiri yaitu siswa lebih aktif dari pada guru BK, jadi siswa datang dengan beberapa masalahnya setelah itu di ungkapkan secara mendetail dan sebenarnya. Sedangkan mediasi yaitu guru BK memberikan nasehat-nasehat kepada siswa yang bersangkutan tentang masalahnya tersebut jadi siswa disini mendapatkan pencerahan dan solusi atas masalahnya. Hal ini sesuai dengan yang dituturkan oleh Bu Siti Alima selaku koordinator bimbingan dan konseling:

Dalam pendekatan rasional emotif yang dipakai guru BK adalah konsultasi dan mediasi, jadi siswa yang bermasalah biasanya langsung menemui guru pembimbing dengan langsung berkonsultasi pada saat itu juga, dan mediasi akan dilakukan sesuai dengan masalahnya tersebut.⁴⁴

Begitu juga dengan metode yang yang digunakan guru BK dan itu sudah terprogram yaitu dengan observasi, yang mana dalam observasi ini bisa dari guru-guru, wali kelas dan teman-teman dekatnya, sedangkan wawancara ini terdapat pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut hal-hal yang bersifat pribadi yang ditujukan langsung ke siswa, serta analisa, yang mana data dari observasi dan wawancara itu dianalisa sehingga dari data itu ditemukan masalahnya apa dan solusinya seperti apa. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada lampiran. Hal ini sesuai yang dituturkan oleh Bu Siti Alima selaku koordinator bimbingan dan konseling:

⁴⁴Ibid.,

“Dalam metode bimbingan konseling yang ada di sini itu menggunakan tiga metode yaitu observasi, wawancara dan analaisa. Yang bertujuan agar layanan pendekatan rasional emotif ini terlaksana dengan baik dan tepat dalam menagani masalah siswa”.⁴⁵

Pelaksanaan program untuk pendekatan rasional emotif sudah ada dan sudah terlaksana selama ini. Tetapi banyak kendala yang sering menghambat salah satunya yaitu tentang sedikitnya waktu bertemu dengan siswa. Sehingga praktis kesempatan guru BK masuk hanya disela-sela jam pelajaran yang kosong. Dan juga pelaksanaanya hanya dilakukan apabila ada kasus saja sesuai yang telah disampaikan oleh ibu Siti Alima.⁴⁶

Begitu juga dengan penanganan masalah, yang mana hal ini berhubungan dengan program yang sudah direncanakan baik secara langsung maupun tidak langsung, tetapi kadang-kadang menemui kendala sehingga penanganan tersebut menjadi berlarut-larut. Akan tetapi hasil dari penanganan masalah tersebut bisa dirasakan secara langsung. Hal ini sesuai yang dituturkan oleh Bu Siti Alima selaku koordinator bimbingan konseling :

“Dalam penanganan masalah biasanya orang tua juga diajak untuk diskusi nah, dalam hal ini kurang responya dari pihak orang tua mengakibatkan lambatnya penanganan masalah siswa. Tetapi hasil yang didapat dari penanganan masalah sesuai dengan program ini dapat dirasakan dengan langsung, jadi anak-anak dapat sedikit berubah

⁴⁵ Bu S, Sekaran Lamongan, 16 Juni 2011

⁴⁶ *Ibid*

dan ada peningkatan yang awalnya dikelas I naik ke kelas II, jadi tidak canggung lagi dan mudah menyesuaikan diri serta percaya diri”.⁴⁷

Perencanaan dan penyusunan program bimbingan konseling di SMP Siman Jaya Lamongan. Dibuat oleh guru pembimbing sendiri seperti yang dituturkan ibu Siti Alima:

“Yang membuat program ya bersama-sama, tapi biasanya ya koordinatornya saja setelah itu baru disampaikan ke kita-kita selaku anggota misalnya pak Dwi kelas VII, pak Ilham kelas VIII sedangkan Bu Siti Alima kelas IX.”⁴⁸

Setelah program diberikan, didiskusikan maka program tersebut diajukan kepada kepala sekolah. Karena dalam pembuatan program ini kepala sekolah tidak terlibat begitu dalam, kepala sekolah hanya mengetahui saja, hal ini sesuai dengan penuturan Bpk Dwi sebagai berikut:

“Kepala sekolah hanya mengetahui saja, awal-awal itu kita diskusi pembagian tugasnya, menyusun programnya, setelah itu disepakati baru kita menghadap kepala sekolah kemudian apabila ada yang perlu direvisi ya di revisi tetapi program tetap disesuaikan dengan kurikulum sekolah”.⁴⁹

Untuk lebih jelasnya pendekatan Rasional Emotif Therapy di SMP Siman Jaya dapat dilihat pada lampiran.

⁴⁷ Bu .S.,

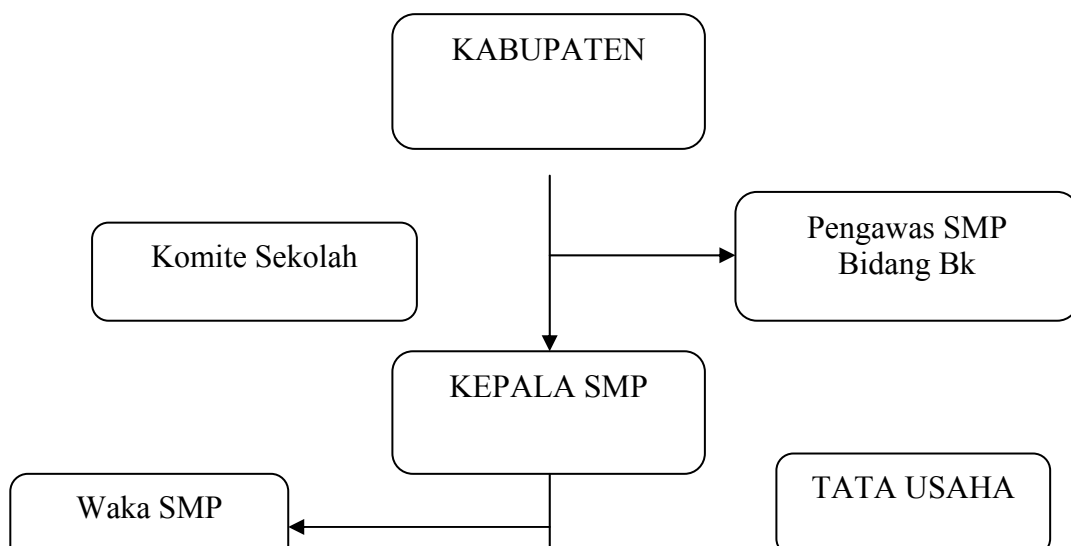
⁴⁸ Ibid.,

⁴⁹ Ibid., Bpk .D

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa semua program bimbingan konseling telah direncanakan dan dibuat masing-masing guru bimbingan dan konseling dan diketahui oleh kepala sekolah.

Supaya kegiatan bimbingan dan konseling dapat berjalan dengan lancar. Tertib, efektif, dan efisien maka guru pembimbing di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan membuat struktur organisasi bimbingan dan konseling SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan.

Struktur Oraganisasi Bimbingan dan Konseling SMP siman jaya sekaran lamongan



Keterangan :

_____ : Garis Komando
..... : Garis Koordinasi

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa unsur kantor Departemen Agama adalah bertugas melakukan pengawasan dan pembinaan terhadap penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kepala sekolah bersama wakil kepala sekolah adalah penanggung jawab pendidikan di SMP ini secara keseluruhan termasuk pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. koordinator bimbingan dan konseling bersama para guru bimbingan dan konseling adalah pelaksana utama pelayanna bimbingan dan konseling. Guru mata pelajaran adalah pelaksana pengajaran dan latihan di sekolah. Wali kelas adalah guru

yang ditugasi secara khusus untuk mengelola suatu kelas siswa tertentu. Siswa adalah peserta didik yang menerima pelayanan pengajaran, latihan dan bimbingan konseling di sekolah. Tata usaha adalah membantu kepala sekolah dalam menyelenggarakan administrasi dan ketatausahaan di sekolah. Pengawas bidang bimbingan dan konseling adalah pejabat fungsional yang bertugas menyelenggarakan pengawasan dan pembinaan terhadap pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Komite sekolah adalah badan yang secara khusus dibentuk untuk menjadi mitra SMP Siman Jaya dalam pembinaan dan pengembangan sekolah.

Hal ini sesuai dengan penuturan Bu Siti Alima:

“ya struktur organisasinya ada, saya dan guru-guru BK dibantu guru mata pelajaran yang membuatnya”.⁵⁰

Disamping membuat struktur organisasi, guru pembimbing di SMP Siman Jaya Lamongan juga membuat visi, misi serta tujuan bimbingan konseling di SMP Siman Jaya.

a. Visi

Terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang membahagiakan melalui tersediannya pelayanan bantuan dalam pemberian dukungan

⁵⁰ Bu S, Sekaran Lamongan, 12 juni 2011

perkembangan dan pengentasan masalah agar anak didik berkembang secara optimal, mandiri dan bahagia.

b. Misi

Memberikan pelayanan bantuan agar peserta didik berkehidupan sehari-hari yang efektif dan mandiri berkembang secara optimal melalui dimilikinya melalui berbagai kompetensi berkenaan dengan perkembangan diri, pemahaman lingkungan, pengambilan keputusan dan pengarahan diri, merencanakan masa depan, berbudi pekerti luhur, serta beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

c. Tujuan

- 1) Tujuan umum bimbingan dan konseling ialah memandirikan peserta didik dan mengembangkan potensi mereka secara optimal.
- 2) Tujuan umum tersebut dijabarkan ke dalam tujuan yang mengarahkan kepada keefektifan hidup sehari-hari dengan memperhatikan potensi peserta didik.
- 3) Lebih khusus lagi, tujuan-tujuan tersebut dirumuskan dalam kompetensi.⁵¹

Begitu pula dengan mekanisme kerja dan pengadministrasian kegiatan bimbingan dan konseling bahwa kegiatan bimbingan dan

⁵¹ Buku Program Bimbingan dan Konseling SMP Siman Jaya

konseling yang ada di SMP siman jaya Lamongan di administrasikan pada awal masuk jadi siswa mengisi buku pribadi kemudian data tersebut dimasukan kedalam buku pribadi siswa dan disimpan oleh guru pembimbing.

Dan apabila ada siswa yang bermasalah biasanya guru bimbingan mendapatkan informasi dari guru mata pelajaran, wali kelas serta dari buku *problem check list* yang di buat oleh guru BK setelah itu langsung ditangani oleh guru bimbingan dan konseling kemudian pihak BK mengadakan bimbingan pribadi apabila terjadi masalah pribadi dengan konseling individu bila anaknya hanya satu kalau lebih dari satu di adakan konseling kelompok, Hasil dari konseling dimasukkan dalam buku pribadi siswa. Guru pembimbing di smp siman jaya Lamongan juga merangkap daftar presensi siswa mencatat hasil kunjungan rumah dalam buku pribadi siswa. Hasil evaluasi dan tindak lanjut juga di administrasikan oleh guru pembimbing. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dilampiran.

Dari data diatas dapat diketahui bahwa mekanisme kerja pengadministrasian kegiatan bimbingan konseling di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan sudah berjalan dengan baik dan semua kegiatan bimbingan dan konseling diadministrasikan oleh guru pembimbing.

2. Kondisi siswa tidak percaya diri (minder)di SMP Siman Jaya Sekaran

Tidak percaya diri adalah sikap yang menunjukkan keangkuhan selalu merendahkan diri serta merasa dirinya tidak mampu, sikap tidak percaya diri (minder) berawal dari pikiran negatif proses menumbuhkan rasa percaya diri baru dalam pelaksanaannya belum sampai maksimal. hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh Bu Siti alima selaku koordinator Bimbingan dan Konseling:

Adapun hal-hal yang dilakukan pihak sekolah dengan guru Bimbingan Konseling yang ada di SMP siman jaya Lamongan ini yaitu dalam ketidakpercayaan diri siswa sekolah sudah memberikan banyak fasilitas yaitu adanya bimbingan kelompok bagi siswa-siswi kelas VII, serta memberikan kesempatan konsultasi dengan guru PAI. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bu siti alima selaku koodinator bimbingan dan konseling :

Dalam hal ketidakpercayaan diri ini banyak faktor yang mempengaruhi antara lain asal sekolah (SD), pelajaran yang semakin banyak., serta teman baru. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bu Siti Alima selaku koordinator bimbingan dan konseling :

Em...biasanya faktor yang mempengaruhi tidak percaya diri disini itu antara lain asal sekolah yang dari SD, tinggal dengan keluarga yang bukan dengan orang tua sendiri, pengaruh pergaulan teman dari luar sekolah itu faktor dari luar sedangkan faktor dari dalam diri sendiri yaitu adanya pikiran negaif dalam pergaulan, selain itu juga masalah pelajaran yang semakin banyak.⁵²

⁵² Bu S, Sekaran Lamongan, 16 Juni 2011

Dalam pengidentifikasian siswa yang mempunyai masalah tidak percaya diri (*minder*) dari pihak guru bimbingan dan Konseling dapat memberikan buku *problem check list* yang mana di dalam buku tersebut terdapat bermacam-macam masalah dari isian di buku itulah guru Bimbingan dan Konseling dapat mengetahui permasalahan yang dihadapi siswa-siswi.

“Ya... dari guru Bimbingan dan Konseling dapat mengidentifikasi siswa dengan cepat dan teliti yaitu dengan membuat buku *problem check list* yang mana buku itu dapat menjadi acuan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui permasalahan siswa yang dihadapi oleh siswa-siswi dan tidak menutup kemungkinan masalah tidak percaya diri”.⁵³

Dalam hal ini peneliti mewawancarai beberapa siswa yang teridentifikasi mempunyai masalah tidak percaya diri di kelasnya, dan yang mana dalam kelas ini tidak ada laki-lakinya jadi seluruhnya adalah perempuan.

a. Siswa I

1) Latar belakang:

Nama	: Sri Wijayanti
No. Induk	: 6225
TTL	: Lamongan ,21-08-1997
Jenis kelamin	: Perempuan

⁵³ Bu S, Sekaran Lamongan, 16 Juni 2011

Agama : Islam
Anak ke : 2
Jumlah saudara : 3
Asal sekolah : SDN Karang
NEM : 25,50
Hoby : Memasak
Alamat : Widang Karang Sekaran Lamongan
Orang tua : Kaston
Pekerjaan : Tani

2) Identifikasi :

Siswa ini dalam masalah penyesuaian diri ini dia mempunyai sifat yang mendukung dalam hal masalah ini antara lain merasa tidak disenangi kawan, enggan bergaul dengan teman, mudah tersinggung, ada sifat marah. Sehingga pada suatu saat dia berfikir bahwa semua teman yang ada dikelas VII tidak menyukainya karena dalam hal ini dia mempunyai perasaan minder dan tidak percaya diri dengan temannya yang kemampuan materinya lebih baik dari materi yang ia miliki, selain itu si klien juga menanggapi bahwa semua teman itu sama saja pada akhirnya akan lupa dengan dia. Sedangkan dalam hal pelajaran ada dua mata pelajaran yang

tidak dia senangi yaitu yaitu pelajaran matematika dan bahasa inggris.⁵⁴

b. Siswa II

1) Latar belakang :

Nama : Siti Sundari
No. induk : 6230
TTL : 23-05-1998
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Jumlah saudara : 5
Asal sekolah : MI AL FALAH Kembangan
Nem : 24,25
Hoby : Memasak
Alamat : kembangan
Orang tua : Budi Yanto
Pekerjaan : Tani

2) Identifikasi :

Siswi ini punya masalah dalam hal penyesuaian diri. Klien mempunyai sikap pemalu sehingga dalam bersosialisasi dengan temannya, sering kurang percaya diri dalam bergaul, selain itu si klien pernah berfikiran untuk pindah ke kelas lain

dengan alasan karena dia sudah akrab dengan teman-teman di kelas yang dulu waktu semester I dan tidak cocok dengan teman barunya. Sedangkan dalam masalah pelajaran ada dua mata pelajaran yang tidak disukai oleh siswi ini yaitu pelajaran Bhs. Arab karena menurutnya pelajaran tersebut susah di cerna dan diingat. sehingga mengakibatkan si klien tidak fokus terhadap pelajaran tersebut.⁵⁵

c. Siswa III

1) Latar belakang :

Nama	: Kasi Ainun
No. Induk	: 6260
TTL	: Bandung, 29-07-1998
Jenis kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Jumlah saudara	: 3
Asal sekolah	: SDN Kembangan
Nem	: 26,50
Hoby	: Memancing
Alamat	: Kembangan
Orang tua	: Kasnadi
Pekerjaan	: Tani

2) Identifikasi :

Siswa ini dalam hal penyesuaian diri dia mempunyai sikap pemalu, mudah tersinggung, pemarah, bingung, grogi bila menghadapi orang banyak. Sehingga dia peranggapan bahwa tidak nyaman dikelas.

Agar tidak terjadi masalah tidak percaya diri (minder) ini saya selaku koordinator bimbingan dan konseling beserta guru BK yang lain mengantisipasi permasalahan yang timbul, serta pengkondisian dan pembinaan bagi yang dari SD agar lebih mudah dalam bersosialisasi dengan baik di SMP siman jaya

3. Treatment Siswa Minder Melalui Pendekatan Rasional Emotif Therapy

Untuk pelaksanaan pendekatan rasional emotif yang meliputi proses menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka untuk memahami bagaiman dan mengapa menjadi demikian, membantu klien meyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah, membantu klien lebih mendebatkan gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional. metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Memberikan konseling individu

Upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu permasalahan siswa dalam hal tidak percaya diri di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan yaitu dengan metode konseling individu dengan proses sebagai berikut:

- 1) Siswa datang ke konselor dengan beberapa permasalahan yang timbul di benaknya, tetapi pada saat itu guru konselor juga sudah mengetahui permasalahan siswa ini dari guru-guru, wali kelas. Jadi ada kalanya siswa di panggil langsung atau siswa menghadap sendiri di ruang khusus konseling individu.
- 2) Siswa mulai menceritakan segala macam permasalahannya baik yang sifatnya pribadi maupun dengan temannya. Dengan begitu konselor dapat mengetahui apa yang di rasakan oleh siswa tersebut.
- 3) Setelah siswa tersebut mengeksplorasi semua permasalahannya kemudian guru bimbingan dan konseling mulai memberikan pandangan-pandangan yang harus di pilih oleh siswa tersebut misalnya dengan permasalahan tidak percaya diri baik masalah pribadi, maupun lingkungan di sekolah untuk tidak berfikir yang tidak logis irasional Kemudian

setelah guru bimbingan dan konseling memberikan pengarahan seperti di atas maka siswa mulai membuka diri dengan apa yang sudah disarankan oleh guru bimbingan dan konseling. Dalam hal ini guru pembimbing hanya sebagai fasilitator jadi keputusan yang akan diambil semuanya ada di tangan siswa sepenuhnya.

b. Memberikan konseling kelompok

Selain dengan konseling individu yang sudah di bahas di atas ada saatnya juga guru bimbingan dan konseling di SMP Siman Jaya sekaran Lamongan menggunakan konseling kelompok dengan tujuan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu-individu yang memerlukan masalah dan yang mempunyai masalah yang sama. yaitu dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Pembentukan kelompok yang mana siswa-siswi ini mengalami permasalahan yang sama dengan jumlah siswa 1-10 anak dan dalam hal ini biasanya guru bimbingan dan konseling mendapat informasi dari guru-guru, wali kelas dan teman-temannya sendiri, kemudian siswa yang mempunyai permasalahan yang sama itu langsung berkonsultasi ke guru bimbingan dan konseling contohnya

masalah tidak percaya diri ini. Konseling kelompok yang ada di SMP siman jaya ini biasanya dilakukan di dalam perpustakaan.

- 2) Guru Bimbingan Konseling mulai memberikan pengarahan kepada siswa-siswi tersebut dan guru BK meminta agar siswa-siswi tersebut berdiskusi dengan yang lainnya dan dalam hal ini anggota kelompok mulai terbuka dengan masalahnya.
- 3) Setelah semuanya anggota kelompok itu terbuka dengan masalahnya itu di sini guru bimbingan dan konseling mulai menyusun langkah-langkah tindakan yang harus dilakukan contohnya siswa-siswi itu di beri motivasi-motivasi, transfer pengalaman, pemahaman tentang dirinya dan sekitarnya, penanaman tentang pentingnya kebersamaan, menanamkan sifat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.
- 4) Setelah itu anggota kelompok mulai melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dan transfer pengalaman antar anggota kelompok dengan begitu anggota kelompok dapat memberikan umpan balik dengan anggota kelompok yang lain dan saling memberi masukan.

C. Analisis Data

Analisis data ini merupakan hasil data atau informasi yang sudah disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari interview dan observasi dengan pihak terkait di SMP siman jaya Lamongan. Berdasarkan judul “Treatment Siswa Minder Melalui Pendekatan Rasional Emotif Therapy di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan” maka akan di temukan data-data tentang treatmen siswa tidak percaya diri (minder). Hal ini merupakan pekerjaan yang telah diproses dalam aktifitas penelitian yang telah ditetapkan.

Dengan demikian penulis mencoba menganalisa data sesuai dengan temuan-temuan dilapangan yang dihubungkan dengan teori yang ada dari penelitain yang penulis lakukan di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan. Maka peneliti menemukan temuan adalah sebagai berikut :

1. Pendekatan Rasional Emotif Therapy

Secara umum tujuan dari terapi Rasional Emotif Therapy adalah menghilangkan kecemasan, kekwatiran, ketidakyakinan diri, dan semacamnya dan mencapai perilaku rasional, kebahagiaan, dan aktualisasi diri.⁵⁶ Serta memperbaiki sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional. Oleh karena itu guru bimbingan

⁵⁶Andi mapiare AT, *Pengantar psikoterapi konseling dan psikoterapi* (PT Raja Grafindo Persada. 2010), h.157

dan konseling memberikan layanan informasi dan orientasi dan pencapaian layanan dari program pendekatan rasional emotif dalam pencapaiannya sudah cukup baik, jadi secara garis besar guru pembimbing di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan telah memberikan semua layanan yang seharusnya sesuai dengan kebutuhan dan keadaan siswa.

Langkah-langkah pendekatan Rasional Emotif Therapy yaitu meliputi, Langkah pertama adalah menunjukkan kepada klien bahwasanya masalah yang dihadapinya itu irasional. Langkah kedua, membawa klien kesebrang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir dengan mengulang ngulang kalimat yang mengarahkan diri, yang ketiga menantang klien untuk mengembangkan filsafat hidup yang rasional.⁵⁷ pemantapan pemahaman tentang bakat dan minat pribadi serta penyal mengambil keputusan dan mengarahkan diri secara mandiri sesuai system etika dan nilai, serta apresiasi seni, pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggraan hidup sehat, baik secara rohania maupun jasmaniah, termasuk perencanaan hidup berkeluarga, pemantapan kemampuan berkomunikasi baik lisan maupun

⁵⁷ Gerard corey, *teori dan praktek konseling psikoterapi*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009., h. 246-247

tulisan secara efektif, efisien dan produktif, pemantapan kemampuan menerima dan mengemukakan pendapat serta berargumentasi secara dinamis dan kreatif, pemantapan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial, baik di rumah, di sekolah, di tempat latihan atau kerja produksi mapupun di masyarakat luas dengan menjunjung tinggi tata krama, sopan santun serta nilai-nilai agama, pemantapan hubungan yang dinamis, harmonis dan produktif dengan teman sebaya, baik di sekolah yang sama, di sekolah yang lain, di luar sekolah, maupun di masyarakat pada umumnya, pemantapan pemahaman tentang peraturan, kondisi rumah, sekolah dan lingkungan serta upaya pelaksanaanya secara dinamis dan bertanggung jawab, orientasi tentang kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Dari sekian banyak bidang yang diberikan itu kurang lebih sudah terlaksana dengan baik melalui buku pedomana wawancara dan observasi yang mana dari buku itulah dapat diketahui baik pemahaman diri, pemahaman tentang konsep diri, pemantapan sikap dan kemampuan mengembangkan hubungan sosial baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Lebih jelasnya dapat dilihat di lampiran.

Metode yang yang dipakai oleh guru bimbingan dan konseling di SMP siman jaya sekaran Lamongan yaitu menggunakan observasi, wawancara dan analisa, jadi dari data itulah pendekatan rasional emotif dapat dilakukan untuk mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi

siswa. Dari situlah dapat diketahui konseling apa yang cocok untuk digunakan baik menggunakan konseling individu maupun konseling kelompok. Lebih jelasnya dapat dilihat dilampiran.

Dari data dan informasi yang diterima bahwa untuk pendekatan rasional emotif dalam mengetahui permasalahan baik yang bersifat pribadi maupun sosial yang dihadapi oleh siswa biasanya di dapat dari guru-guru mata pelajaran, wali kelas, teman .dan ada pula yang dari buku *problem check list*. Dari data yang sudah terkumpul itulah guru bimbingan dan konseling langsung memberi bimbingan dan arahan biasanya dilaksanakan di dalam ruangan bimbingan dan konseling.

Dalam pelaksanaan mekanisme penanganan siswa biasanya dari pihak BK berkerja sama dengan guru-guru, wali kelas dan wali murid baik dalam masalah pribadi, sosial, belajar guru bimbingan dan konseling memanggil wali murid dari siswa tersebut, dan dalam hal ini guru bimbingan dan konseling menghadapi suatu kendala yang mana orang tua wali murid jarang merespon surat panggilan dari pihak BK, oleh karena itulah program sedikit kurang maksimal karena keterlambatan penyelesaian dari masalah siswa itu sendiri.

2. Tidak percaya diri (minder)

Sebagaimana telah dikemukakan oleh guru bimbingan dan konseling bahwa tidak percaya diri (minder) adalah sikap yang selalu

menunjukkan keangkuhan selalu merendahkan diri serta merasa dirinya selalu tidak mampu. Kondisi tidak percaya diri di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan yaitu dengan diadakannya bimbingan kelompok, serta memberi kesempatan untuk berkonsultasi langsung dengan guru-guru di sekolah.

Dalam uraian laporan penelitian ada beberapa faktor yang mempengaruhi masalah dalam tidak percaya diri yang dialami siswa kelas VII antara lain :

a. Faktor intern (dari dalam diri)

- 1) Bersifat pemalu
- 2) Mudah tersinggung
- 3) Pemarah
- 4) Binggung, hrogi bila menghadapi orang banyak
- 5) Merasa tidak disenagi kawan
- 6) Engga, bergaul dengan teman
- 7) Pemalu
- 8) Kurang bisa menyesuaikan diri

b. Faktor ekstern

- 1) Asal sekolah

- 2) Tinggal dengan nenek dan tidak dengan orang tua
 - 3) Pengaruh pergaulan teman dari luar sekolah
 - 4) Pelajaran yang semakin banyak
3. Treatment Siswa Tidak Percaya Diri (Minder) Melalui Pendekatan Rasional Emotif Therapy (RET)

Analisa tentang Treatment siswa tidak percaya diri (minder) melalui pendekatan rasional emotif diri.

Bahwa pendekatan rasional emotif ini yaitu menggunakan konseling individual dan kelompok untuk memaksimalkan pendekatan rasional emotif dalam menangani permasalahan, khususnya dalam hal tidak percaya diri (minder) siswa yang mana dalam hal memberikan pemahaman tentang diri, pemahaman tentang kelemahan diri, merubah sikap, persepsi dan cara berfikir yang irasional menjadi pandangan yang rasional. Selain itu dalam pemecahan masalah yang ada dalam pendekatan rasional emotif diselesaikan melalui konseling, yaitu konseling individual dan kelompok. Yang mana kedua konseling ini sangat bagus sekali untuk mengatasi sikap yang tidak baik seperti minder, kurang percaya diri, merasa tidak berguna khususnya di dalam kelas.

Dalam konseling individu antara lain siswa datang ke konselor dengan beberapa permasalahan yang timbul di benaknya, siswa mulai menceritakan segala macam permasalahannya baik yang sifatnya pribadi maupun dengan temannya, setelah siswa tersebut mengeksplorasi semua permasalahannya kemudian guru bimbingan dan konseling mulai memberikan pandangan-pandangan sesuatu yang harus dilakukan oleh siswa tersebut. Kemudian setelah guru bimbingan dan konseling memberikan pengarahan seperti di atas maka siswa mulai membuka diri dan mulai mengambil keputusan, dalam hal ini konseling hanya sebagai fasilitator sedangkan keputusan semuanya ada di tangan siswa tersebut.

Sedangkan konseling kelompok antara lain Prakonseling: pembentukan kelompok yaitu terdiri dari siswa-siswi mengalami permasalahan yang sama dengan jumlah siswa 1-10 anak dan dalam hal ini biasanya guru bimbingan dan konseling mendapat informasi dari guru-guru, wali kelas dan teman-temannya sendiri. Tahap permulaan (Orientasi dan Eksplorasi) yaitu guru bimbingan konseling mulai memberikan pengarahan kepada siswa-siswi tersebut dan guru bimbingan konseling meminta agar siswa-siswi tersebut berdiskusi dengan yang lainnya, Tahap transisi yaitu siswa mulai merumuskan masalah-masalahnya dan sudah mulai terbuka. Tahap kerja-kohe-

dan produktifitas yaitu guru bimbingan dan konseling mulai menyusun langkah-langkah tindakan yang harus dilakukan contohnya siswa-siswi itu diberi motivasi-motivasi, transfer pengalaman, pemahaman tentang dirinya dan sekitarnya, Tahap akhir (konsolidasi dan terminasi) yaitu disini siswa mulai melakukan perubahan-perubahan tingkah laku.

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang ada pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Pendekatan Rasional Emotif Therapy yang ada di SMP siman jaya.

Menekankan bahwa menyalahkan adalah inti dari sebagian besar gangguan emosional. oleh karena itu , jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotik atau psikotik, kita harus menghentikan menyalakan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Orang perlu

belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya. Orang bisa dibantu untuk menyadari bahwa putusan-putusan irasional yang dipertahankannya adalah keliru, Dalam hal ini terlaksana dengan cukup baik Namun dalam hal ini ada beberapa program yang belum terlaksana dengan maksimal.

2. Kondisi siswa di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan terjadi ketidakpercayaan siswa yang ada di kelas VII terutama pada ketiga anak yang peneliti jadikan unit analisis yaitu kurang begitu percaya diri baik dalam bergaul maupun dalam pelajaran yang ada yang mana siswa tersebut berfikiran negatif setiap akan bergaul dengan teman-temannya.
3. Pelaksanaan pendekatan Rasional Emotif Therapy dalam mengatasi siswa minder di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan dengan menggunakan proses konseling. Yaitu dengan menerapkan konseling individual dan konseling kelompok. Dan terbukti kedua metode ini sangat efektif

B. Saran

Dari paparan kesimpulan pada halaman sebelumnya ada beberapa saran yang penulis dapat berikan sebagai bahan pertimbangan dan urun masuk kepada lembaga sebagai berikut :

1. Kepada sekolah SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan hendaklah segera menunjuk tenaga khusus yang hanya menangani masalah ke BK-an saja,

jangan dicampur dengan tugas lain, meningkat beratnya tugas BK dan semakin majunya SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan yang jelas semakin lama akan semakin kompleks pula permasalahan siswa.

2. Kepala sekolah hendaknya memberikan kebijakan berupa tambahan jam masuk kelas kepada guru bimbingan dan konseling sehingga dapat memaksimalkan pelaksanaan program, layanan serta bimbingan konseling di SMP Siman Jaya Sekaran Lamongan.
3. Bimbingan konseling hendaknya lebih intens lagi menghadapi dan menangani permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa-siswi yang ada di SMP Siman Jaya, Sekaran, Lamongan.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Suyuti, 2002, *Metode Penelitian Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada)

Arikunto, Suharsini, 2002, *Prosedur Penelitian Melalui Praktek* (Jakarta , PT Asdi Mahasatya)

Gerald corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapy*(Bandung:PT.Refika Aditama,2003)

Gerard corey, *Teori Dan Praktek Konseling Psikoterapi*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.

[http:// www. artikata.com/arti 355936-upaya](http://www.artikata.com/arti/355936-upaya) (Diakses pada tgl 5 januari 2011)

Latipun, *Psikologi Konseling* (Jakarta : UMM press, 2006),

- Mapiare , Andi ,2010, *Pengantar psikoterapi konseling* (PT Raja Grafindo Persada)
- Mapiare, Andi, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo persada, 1992
- Meleong, Lexy, 2007, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Rosda Karya)
- Moloeng, Lexy,1994, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung:PT Rosda Karya)
- Nazir , Moh, 2005, *Metode Penelitian* (Bogor Selatan, PT Ghalia Indonesia)
- Pihasnawati , 2008 , *psikologi konseling* (Yogyakarta : Penerbit TERAS)
- Pihasniwati, *Psikologi Konseling*, Yogyakarta: TERAS, 2008
- Prayetno, 1995, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang : PT Galia Indonesia)
- Prayitno, Erman Amti, 2004 *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta : PT Asdi Mahasatya)
- Sugiono, 2008, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung : PT IKPI)
- Sukardi, Dewa Ketut, 2002, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta)
- Suprayogo, Imam, 2001, *Metode Penelitian Social Agama* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)
- Surya, Mohamad, *Psikologi konseling* (Bandung , CV . Pustaka Bani Quraisy)
- Walgito, Bimo, 1983 , *Bimbingan dan penyuluhan disekolahan* (Yogyakarta : Yayasan Penerbitan fakultas Psikologi UGM)
- Willis, Sofyan, 1994, *Problematika Remaja Dan Pemecahannya* (Bandung: Angkasa)

www.detikpertama.com(diakses tgl 05 januari 2011)

www.cybercounseling.com