



PENERAPAN KONSELING *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI MASALAH PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS X 2 DI SMA 1 MEJOBO KUDUS

Oleh :

**FATMA ATINNISA
NIM 201331089**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2017**



PENERAPAN KONSELING *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI MASALAH PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS X 2 DI SMA 1 MEJOBLO KUDUS

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh
Fatma Atinnisa
NIM 201331089

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2017**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Bersyukur adalah cara terbaik untuk menghargai hidup”

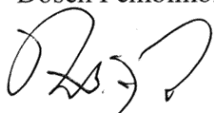


LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Masalah Penerimaan Diri pada Siswa Kelas X2 SMA 1 Mejobo Kudus” Oleh Fatma Atinnisa (NIM. 201331089) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

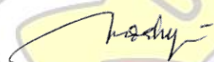
Kudus, Agustus 2017

Dosen Pembimbing I



Drs. Masturi, MM
NIDN. 0614055701

Dosen Pembimbing II



Indah Lestari, M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

Mengetahui,
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Fatma Atinnisa (NIM: 2013 31 089) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2017

Tim Penguji



Drs. Masturi, M.M.
NIDN. 0614055701

Ketua



Indah Lestari, M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

Anggota



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 0611116401


Anggota



Richma Hidayati, M.Pd
NIDN. 0612028801

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIDN. 0019126201

PRAKATA

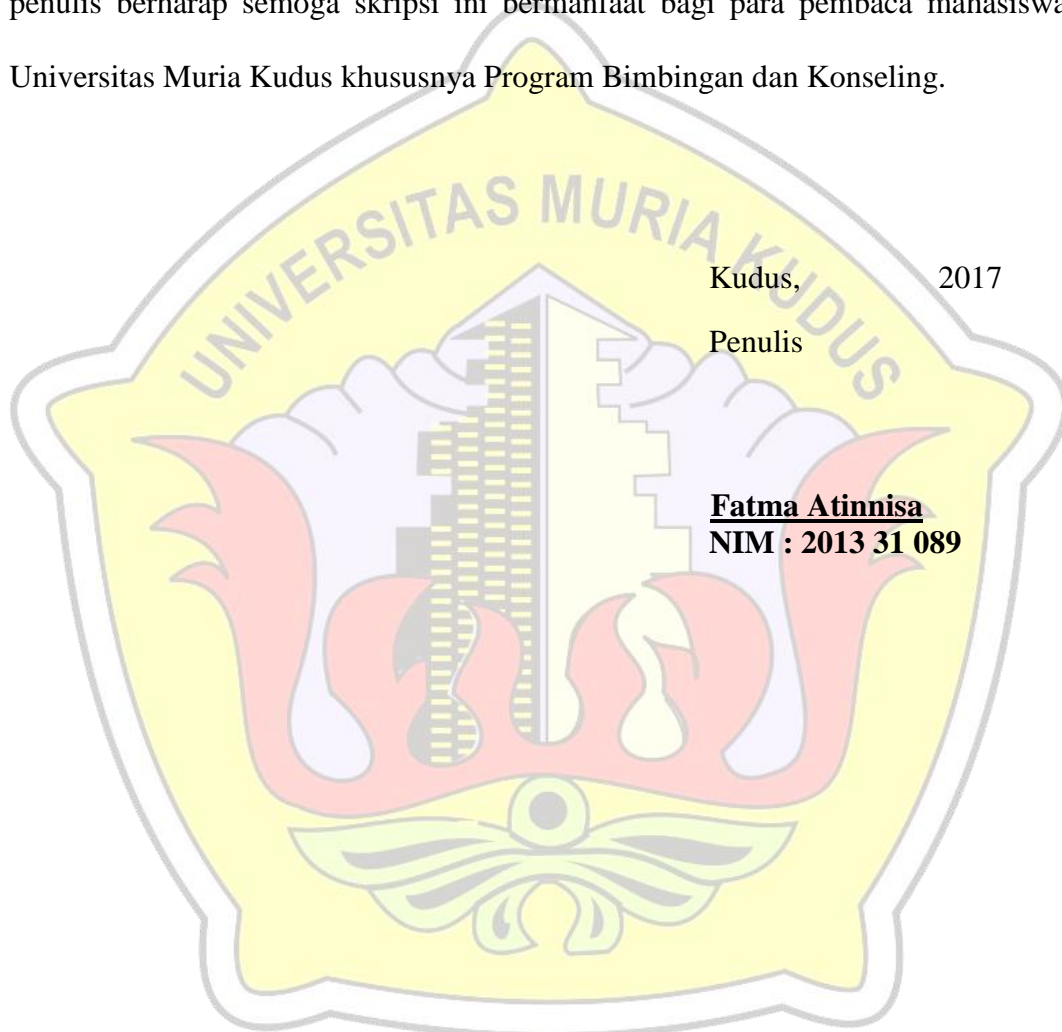
Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul Penerapan Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Social Modeling* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Siswa Kelas X-2 di SMA 1 Mejobo Kudus .

Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dari teman-teman dan bimbingan dari dosen yang telah membimbing penulis. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd Kons, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Drs. Masturi, MM selaku dosen pembimbing I dan Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing II yang senantiasa dengan penuh kesabaran membimbing dan memberikan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dan penulisan skripsi.

5. Pihak-pihak yang terkait dengan penulisan skripsi ini sehingga dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca mahasiswa Universitas Muria Kudus khususnya Program Bimbingan dan Konseling.



ABSTRAK

Atinnisa, Fatma. 2017. Penerapan Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Siswa Kelas X 2 di SMA Mejobo Kudus. Proposal Skripsi. Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Masturi, MM (ii) Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk Mendiskripsikan Penerapan Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Siswa Kelas X 2 di SMA Mejobo Kudus, 2. Untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya penerimaan diri pada siswa kelas X-2 SMA 1 Mejobo Kudus.

Konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* adalah suatu pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Dalam penelitian ini perilaku yang bermasalah adalah rendahnya penerimaan diri, di mana siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar dikelas, siswa sering diam dikelas dan siswa kurang bersemangat saat kegiatan belajar. Dengan menggunakan konseling *rational-emotive behavior therapy*, diharapkan siswa dapat merubah perilaku menjadi lebih baik dari mencontoh perilaku model. Dalam penelitian ini penggunaan konseling *rational-emotive behavior therapy* dibantu dengan *social modeling*, yaitu teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik *social modeling* dilakukan agar siswa dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dengan *social modeling* yang dibuat itu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus Bimbingan Dan Konseling dengan metode penelitian kualitatif. Subyek yang diteliti sebanyak tiga siswa kelas X-2 SMA 1 Mejobo Kudus yang memiliki permasalahan rendahnya penerimaan diri pada siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, observasi dan dokumentasi secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yaitu permasalahan rendahnya penerimaan diri pada siswa.

Hasil penelitian: Klien 1 (MTA) mengalami penerimaan diri yang rendah yaitu merasa rendah diri untuk bergaul dengan teman-teman sekolah karena perekonomian orang tua yang kurang mampu dan sulit berkonsentrasi dalam belajar. Melalui konseling REBT klien mau membuka diri dalam pergaulan dan motivasi dalam belajarnya pun meningkat. Klien II (LA) mengalami penerimaan diri rendah yaitu minder dalam kemampuan dan kurang percaya diri. Melalui konseling REBT klien mulai memiliki kepercayaan diri dan tidak minder untuk menunjukkan kemampuan dan bakat yang dimilikinya. Klien III (LTI) mengalami penerimaan diri rendah yaitu rendah diri dan susah *move on* dari masa lalu yang kurang menyenangkan. Melalui konseling REBT teknik *social modeling* klien dapat merubah perilaku menjadi lebih baik dari mencontoh perilaku model.

ABSTRAK

Atinnisa, Fatma, 2017. Implementation of Rational-Emotive Behavior Therapy Counseling to Enhance Self-Admission in Class 2 Shiva at Mejobo Kudus High School. Thesis proposal. Guidance and Counseling Faculty Teacher Training Education University Muria Kudus. Counselor: (i) Drs. Masturi, MM (ii) Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.

The purpose of this research are: 1. To Describe Implementation of Rational-Emotive Behavior Therapy Counseling to Increase Self-Admission in Shiva Class X 2 in SMA Mejobo Kudus, 2. To find the factors that cause low self-acceptance in students of grade X-2 SMA 1 Holy Mejobo.

Counseling Rational-Emotive Behavior Therapy is a cognitive behavioral approach that emphasizes the linkage between feelings, behaviors and thoughts. In this study the problematic behavior is the low self-acceptance, in which the students are less active in learning activities in the classroom, the students are often quiet class and the students are less enthusiastic during the learning activities. By using counseling rational-emotive behavior therapy, students are expected to change the behavior to be better than model model behavior. In this study the use of counseling rational-emotive behavior therapy assisted with social modeling, the technique used to form new behaviors on the client. Social modeling techniques are done so that students can live in a social model that is expected to imitate, observe, and adapt themselves with social modeling that made it

The type of research used is Case Study Guidance and Counseling with qualitative research methods. The subjects studied were three students of X-2 SMA 1 Mejobo Kudus who had problems of low self-acceptance to students. Data collection method used is the method of interview, observation and documentation in depth so that later get accurate data to the problems studied is the problem of low self-acceptance in students.

The results of the study: Client 1 (MTA) experienced low self-acceptance of low self-esteem to associate with school friends because the economics of parents who are less able and difficult to concentrate in learning. Through REBT counseling clients want to open themselves in the association and motivation in learning also increased. Client II (LA) has a low self-acceptance of being inferior in ability and lack of confidence. Through REBT counseling clients begin to have the confidence and not minder to show the ability and talents they have. Client III (LTI) has a low self-acceptance of low self-esteem and difficult to move on from an unpleasant past. Through REBT counseling social engineering modeling clients can change behavior to be better than model model behavior.

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LOGO	ii
JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERESETUJUAN	v
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian	4
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 <i>Konseling Rational Emotive Behavior Therapy</i>	8
2.1.1 <i>Pengertian Konseling Rational Emotive Behavior Therapy</i>	8
2.1.2 <i>Asumsi Dasar</i>	9
2.1.3 <i>Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy</i>	10
2.1.4 <i>Tahap-Tahap Konseling Rational Emotive Behavior Therapy</i>	11

2.1.5 Teknik-Teknik <i>Konseling Rational Emotive Behavior Therapy</i>	13
2.2 Penerimaan Diri	19
2.2.1 Definisi Penerimaan Diri	19
2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri	22
2.2.3 Karakteristik Individu yang Memiliki Penerimaan Diri	24
2.3 Mengatasi Masalah Penerimaan Diri Menggunakan REBT	25
2.4 Penelitian yang Relevan	29
2.5 Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	33
3.1.1 Studi Kasus	33
3.1.2 Ciri-Ciri Kasus	34
3.2 Data dan Sumber Data	35
3.3 Pengumpulan Data	38
3.4 Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Penyajian Data Klien I (MTA)	47
4.1.1 Identitas Siswa	47
4.1.2 Latar Belakang Keluarga	47
4.1.3 Deskripsi masalah	48
4.1.4 Pengumpulan Data	48
4.1.5 Analisis Data	51
4.1.6 Kesimpulan	52

4.1.7	Diagnosis	52
4.1.8	Prognosis	52
4.1.9	<i>Treatment</i>	53
4.2	Penyajian Data Klien 2 (LA)	59
4.2.1	Identitas Siswa	59
4.2.2	Latar Belakang Keluarga.....	60
4.2.3	Deskripsi Masalah.....	60
4.2.4	Pengumpulan Data	61
4.2.5	Analisis Data.....	64
4.2.6	Kesimpulan	64
4.2.7	<i>Diagnosis</i>	64
4.2.8	<i>Prognosis</i>	64
4.2.9	<i>Treatment</i>	65
4.3	Penyajian Data Klien 3	71
4.3.1	Identitas Siswa	71
4.3.2	Latar Belakang Keluarga.....	71
4.3.3	Deskripsi masalah	72
4.3.4	Pengumpulan Data	72
4.3.5	Analisis Data.....	75
4.3.6	Kesimpulan	76
4.3.7	Diagnosis.....	76
4.3.8	Prognosis.....	76
4.3.9	Treatment	77

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Konseling Klien Ke- I (MTA).....84

5.2 Pembahasan Hasil Konseling II (LA)88

5.3 Pembahasan Hasil Konseling III (LTI)93

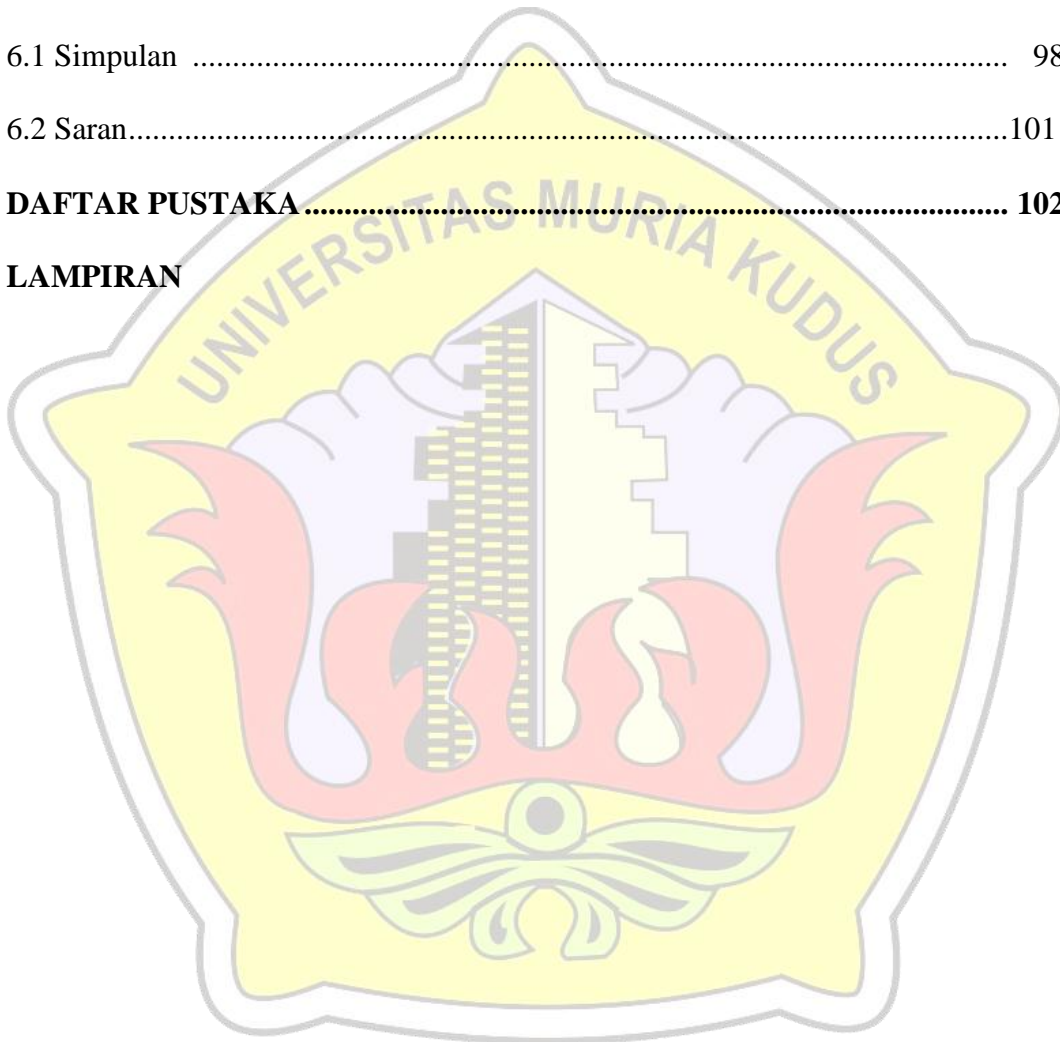
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan 98

6.2 Saran.....101

DAFTAR PUSTAKA..... 102

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subjek Penelitian yang Mengalami Penerimaan Diri Rendah..... 46



DAFTAR GAMBAR

2.1 Skema Kerangka Berpikir	32
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Wawancara dengan Guru BK.....	104
Lampiran 2	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas (MTA).....	107
Lampiran 3	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat Sebelum Konseling (MTA).....	109
Lampiran 4	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Siswa (MTA).....	110
Lampiran 5	Hasil Observasi Sebelum Konseling	112
Lampiran 6	Satuan Layanan Konseling Individu Klien I (MTA) Pertemuan Pertama	113
Lampiran 7	Verbatim Konseling Individu Klien I (MTA) Pertemuan pertama	115
Lampiran 8	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu MTA (Pertemuan I)....	119
Lampiran 9	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 1.....	122
Lampiran 10	Satuan Layanan Konseling Individu Klien I (MTA) Pertemuan Kedua.....	123
Lampiran 11	Verbatim Konseling Individu Klien I (MTA) Pertemuan Kedua.....	125
Lampiran 12	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu MTA (Pertemuan II)	127
Lampiran 13	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 2	130
Lampiran 14	Satuan Layanan Konseling Individu Klien I (MTA) Pertemuan Ketiga	131
Lampiran 15	Verbatim Konseling Individu Klien I (MTA) Pertemuan Ketiga	133
Lampiran 16	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu MTA (Pertemuan III)	135

Lampiran 17	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 3	138
Lampiran 18	Data Pribadi Siswa	139
Lampiran 19	Dokumentasi.....	140
Lampiran 20	Pedoman Wawancara dengan Guru BK.....	141
Lampiran 21	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas (LA)	144
Lampiran 22	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat Sebelum Konseling (LA).....	146
Lampiran 23	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Siswa (LA).....	147
Lampiran 24	Hasil Observasi Sebelum Konseling	149
Lampiran 25	Satuan Layanan Konseling Individu Klien II (LA) Pertemuan Pertama.....	150
Lampiran 26	Verbatim Konseling Individu Klien II (LA) Pertemuan pertama	152
Lampiran 27	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu LA (Pertemuan I)....	156
Lampiran 28	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 1.....	159
Lampiran 29	Satuan Layanan Konseling Individu Klien II (LA) Pertemuan Kedua.....	160
Lampiran 30	Verbatim Konseling Individu Klien II (LA) Pertemuan Kedua.....	162
Lampiran 31	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu LA (Pertemuan II)	165
Lampiran 32	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 2	168
Lampiran 33	Satuan Layanan Konseling Individu Klien II (LA) Pertemuan Ketiga	169
Lampiran 34	Verbatim Konseling Individu Klien II (LA) Pertemuan Ketiga	171
Lampiran 35	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu LA (Pertemuan III)	173

Lampiran 36	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 3	176
Lampiran 37	Data Pribadi Siswa	177
Lampiran 38	Dokumentasi.....	178
Lampiran 39	Pedoman Wawancara dengan Guru BK.....	179
Lampiran 40	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Wali Kelas (LTI)	182
Lampiran 41	Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat Sebelum Konseling (LTI).....	184
Lampiran 42	Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Siswa (LTI).....	185
Lampiran 43	Hasil Observasi Sebelum Konseling	187
Lampiran 44	Satuan Layanan Konseling Individu Klien III (LTI) Pertemuan Pertama.....	188
Lampiran 45	Verbatim Konseling Individu Klien III (LTI) Pertemuan pertama	190
Lampiran 46	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu LTI (Pertemuan I)....	194
Lampiran 47	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 1.....	197
Lampiran 48	Satuan Layanan Konseling Individu Klien III (LTI) Pertemuan Kedua.....	198
Lampiran 49	Verbatim Konseling Individu Klien III (LTI) Pertemuan Kedua.....	200
Lampiran 50	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu LTI (Pertemuan II)	202
Lampiran 51	Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 2	205
Lampiran 52	Satuan Layanan Konseling Individu Klien III (LTI) Pertemuan Ketiga	206
Lampiran 53	Verbatim Konseling Individu Klien III (LTI) Pertemuan Ketiga	208
Lampiran 54	Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu LTI (Pertemuan III)	210

Lampiran 55 Hasil Observasi Sesudah Konseling Ke 3	213
Lampiran 56 Data Pribadi Siswa	214
Lampiran 57 Dokumentasi.....	215

