



**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL
THERAPY UNTUK MengATASI SIKAP TEMPERAMENTAL
PADA SISWA KELAS X MIPA 5 SMA N 2 BAE KUDUS
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Oleh:
NOR ALIYA
2014 31 035

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2018**



**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL
THERAPY UNTUK MENGATASI SIKAP TEMPERAMENTAL
PADA SISWA KELAS X MIPA 5 SMA N 2 BAE KUDUS
TAHUN AJARAN 2017/2018**

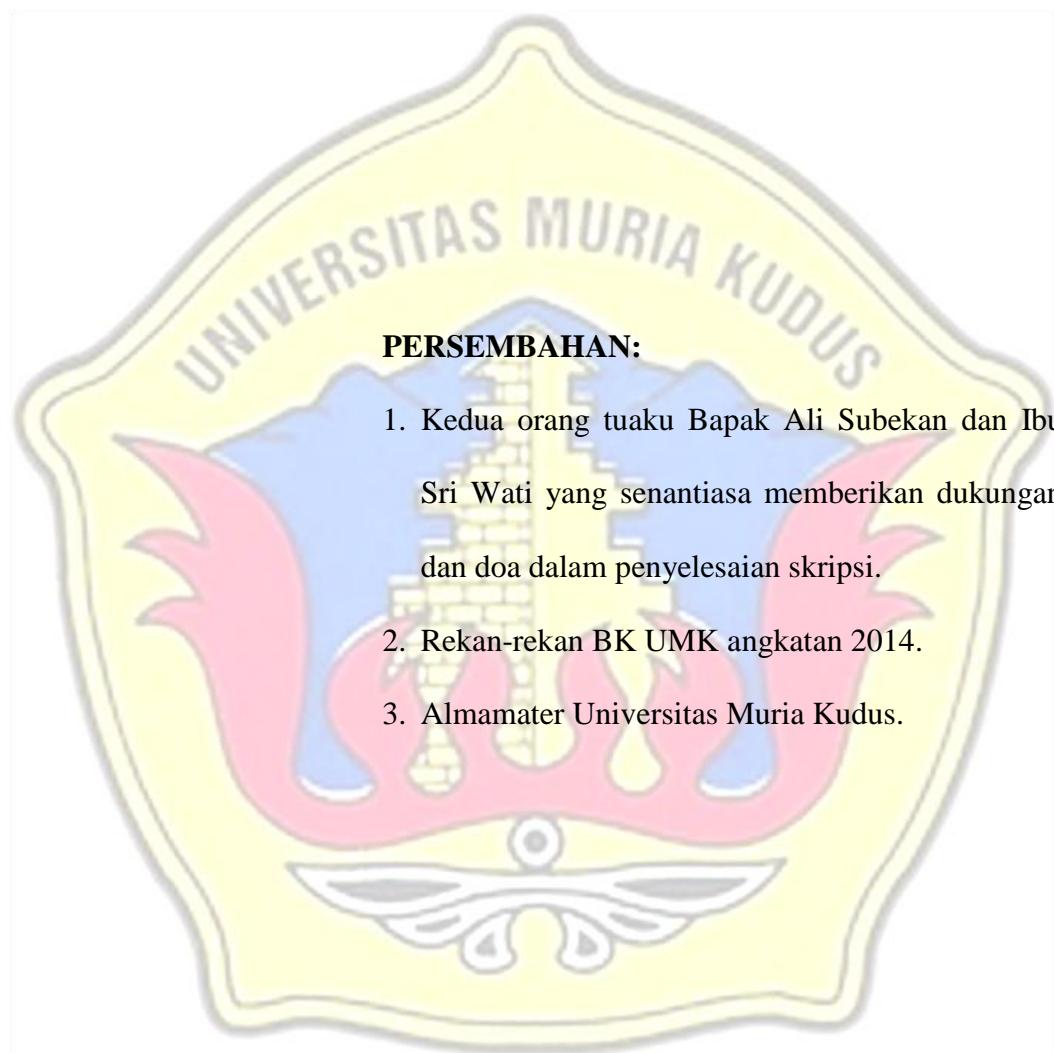


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2018**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Ubah pikiranmu dan kau akan mengubah duniamu” . (Norman Vincent Peale)



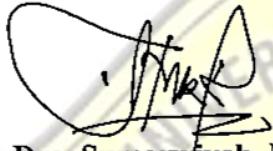
1. Kedua orang tuaku Bapak Ali Subekan dan Ibu Sri Wati yang senantiasa memberikan dukungan dan doa dalam penyelesaian skripsi.
2. Rekan-rekan BK UMK angkatan 2014.
3. Almamater Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Nor Aliya (NIM 201431035) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2018

Pembimbing I


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.
NIDN. 0612085802

Pembimbing II


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN.0611116401

Mengetahui,

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Ketua,


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN.0611116401

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nor Aliya (NIM 201431035) ini telah dipertahankan di depan Tim Pengaji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2018
Tim Pengaji


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIDN. 0612085802


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN.0611116401


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


Nur Mahardika, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0630088901

Ketua

Anggota

Anggota

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIDN. 0019126201

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Sikap Temperamental pada Siswa kelas X MIPA 5 SMA N 2 Bae Kudus Tahun Ajaran 2017/2018”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberi bantuan dan bimbingannya, yaitu:

1. Bapak Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan ijin penelitian dan memberikan kelancaran dalam penyusunan skripsi.
2. Bapak Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah menyetujui judul penelitian ini. Sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Ibu Sumarwiyah, M.Pd., Kons, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.

5. Bapak Saiful Bakri, S.Pd. M.Pd, selaku kepala sekolah SMA N 2 Bae Kudus.
6. Guru Bimbingan dan Konseling SMA N 2 Bae Kudus.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2018
Penulis

**Nor Aliya
201431035**

ABSTRACT

Aliya, Nor. 2018. *Implementation of Rational Emotive Behavioral Therapy Counseling to Overcome the Temperamental Attitude of Class X Mipa 5 Students of SMAN 2 Bae Kudus 2017/2018 Academic Year.* Skripsi. Guidance and Counseling Department Teacher Training and Education University of Muria Kudus. Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

The purpose of this study are: 1. To determine the factors causing the temperamental attitude in class X MIPA 5 students of SMAN 2 Bae Kudus 2017/2018 Academic Year, 2. To help overcome temperamental attitudes through the application of Rational Emotive Behavioral Therapy counseling for students of class X MIPA 5 SMAN 2 Bae Kudus 2017/2018 Academic Year.

Temperamental attitudes are reactions and ways to respond to someone and are innate from birth that can be influenced by external stimuli that are easily angered. A temperamental attitude when left unchecked will become a habit that can be bad for students and can make other students uncomfortable. To overcome temperamental attitudes, researchers used Rational Emotive Behavioral Therapy counseling

The type of research used by researchers is the qualitative type and case study method. The subjects studied were students of class X MIPA 5 of SMAN 2 Bae, as many as 3 students who had problems with temperamental attitudes. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation.

The results of a case study research on temperamental attitudes in class X MIPA 5 of SMAN 2 Bae Kudus, such attitude changes include: 1. The counselee with the initials MFA has a temperamental attitude characterized by irritability and anger. This is caused by internal factors, namely the perception that he is not useful for family and other people, and external factors, namely the influence of parents who often scold. After conducting individual counseling three times the MFA has been able to show changes in its attitude that is to eliminate negative thoughts and be patient in behaving. 2. A counselee with the initials EAD has a temperamental attitude characterized by selfishness and irritability. This is caused by internal factors, namely the counselee has a perception that parents are unfair to him, and external factors that EAD wants to be considered so that they act as they please. After carrying out individual counseling three times, there is a change in attitude towards EAD, such changes in attitude include caring for others, and being able to respect others. 3. The counselee with the initials RDM has a temperamental attitude that is marked with annoyance if he gets criticism and likes to control others. This is caused by internal factors, namely the counselee

feels that he is right and other people must follow it and external factors are due to demands from parents who make him depressed. After being given an individual counseling service three times there is a change in the attitude of the child, among others, can accept the advice and can respect others.

Based on the application of Rational Emotive Behavioral Therapy counseling that researchers have conducted three times, it can be concluded that Rational Emotive Behavioral Therapy counseling can greatly help researchers to overcome temperamental attitudes.

Keywords: *Counseling Rational Emotive Behavioral Therapy, Temperamental Attitude*



ABSTRAK

Aliya, Nor. 2018. *Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Sikap Temperamental Pada Siswa Kelas X Mipa 5 SMAN 2 Bae Kudus Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui faktor penyebab timbulnya sikap temperamental pada siswa kelas X MIPA 5 SMAN 2 Bae Kudus Tahun Ajaran 2017/2018, 2. Untuk membantu mengatasi sikap temperamental melalui penerapan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* pada siswa kelas X MIPA 5 SMAN 2 Bae Kudus Tahun Ajaran 2017/2018.

Sikap temperamental yaitu reaksi maupun cara merespon seseorang dan bawaan sejak lahir yang dapat dipengaruhi stimulus dari luar yang ditandai dengan mudah marah. Sikap temperamental apabila dibiarkan maka semakin lama akan menjadi suatu kebiasaan yang dapat berdampak tidak baik bagi siswa dan dapat membuat siswa lain menjadi tidak nyaman. Untuk mengatasi sikap temperamental maka peneliti menggunakan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah jenis kualitatif dan metode studi kasus. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas X MIPA 5 SMAN 2 Bae, sebanyak 3 siswa yang memiliki masalah sikap temperamental. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian studi kasus tentang sikap temperamental pada siswa kelas X MIPA 5 SMAN 2 Bae Kudus, perubahan sikap tersebut antara lain: 1. Konseli berinisial MFA memiliki sikap temperamental yang ditandai dengan mudah tersinggung dan marah. Hal itu disebabkan oleh faktor internal yaitu persepsi bahwa dirinya tidak berguna bagi keluarga dan orang lain, dan faktor eksternal yaitu pengaruh dari orangtua yang sering memarahi. Setelah dilaksanakan konseling individual sebanyak tiga kali MFA sudah dapat menunjukkan perubahan pada sikapnya yaitu menghilangkan pemikiran negatif dan dapat bersabar dalam bersikap. 2. Konseli berinisial EAD memiliki sikap temperamental yang ditandai dengan egois dan mudah marah. Hal itu disebabkan oleh faktor internal yaitu konseli memiliki persepsi bahwa orang tua tidak adil terhadapnya, dan faktor eksternal yaitu EAD ingin diperhatikan sehingga bertindak sesuka sendiri. Setelah dilaksanakan konseling individual sebanyak tiga kali maka ada perubahan sikap pada EAD, perubahan sikap tersebut antara lain dapat

peduli pada orang lain, dan dapat menghargai orang lain. 3. Konseli berinisial RDM memiliki sikap temperamental yang ditandai dengan jengkel jika mendapat kritikan dan suka mengontrol orang lain. Hal itu disebabkan oleh faktor internal yaitu konseli merasa bahwa dirinya benar dan orang lain harus mengikutinya dan faktor eksternal yaitu akibat tuntutan dari orangtua yang menjadikannya tertekan. Setelah diberikan layanan konseling individual sebanyak tiga kali ada perubahan pada sikap anak tersebut antara lain dapat berlapang dada menerima saran dan dapat menghargai orang lain.

Berdasarkan penerapan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang peneliti lakukan sebanyak tiga kali, dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat sangat membantu peneliti untuk mengatasi sikap temperamental.

Kata Kunci: *Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy, Sikap Temperamental.*



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO UNIVERSITAS	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTO DAN PERSEMAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Fokus dan Lokus Penelitian	5
1.2.1.Fokus Penelitian.....	5
1.2.2.Lokus Penelitian	5
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2. Manfaat Praktis	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1. Konseling Behavioristik.....	8
2.1.1. Pengertian Konseling REBT	8
2.1.2. Tujuan Konseling REBT	9

2.1.3. Teori Kepribadian Konseling REBT.....	11
2.1.4. Karakteristik Keyakinan Irrasional dalam Konseling REBT.....	14
2.1.5. Peran Konselor	16
2.1.6. Tahap-Tahap Konseling REBT	17
2.1.7. Teknik-Teknik Konseling REBT	19
2.2. Sikap Temperamental	
2.2.1. Pengertian Sikap Temperamental	29
2.2.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Temperamental	31
2.2.3. Ciri-Ciri Sikap Temperamental.....	32
2.2.4. Pembagian Sikap Temperamental.....	33
2.3.5.Penerapan Konseling REBT Untuk Mengatasi Sikap Temperamental.....	36
2.5. Kajian Penelitian Sebelumnya	39
2.6. Kerangka Berpikir	42
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Rancangan Penelitian	45
3.2. Prosedur Penelitian.....	47
3.3. Data dan Sumber Data	50
3.3.1. Data Penelitian	50
3.3.2. Sumber Data	51
3.3.3. Penentuan Subjek Penelitian	52
3.4. Pengumpulan Data	54
3.4.1. Metode Wawancara.....	54
3.4.1.1. Pengertian Wawancara.....	54

3.4.1.2. Jenis-Jenis Wawancara.....	55
3.4.1.3. Sumber Wawancara	56
3.4.1.4. Pedoman Wawancara.....	56
3.4.2. Metode Observasi.....	61
3.4.2.1. Pengertian Observasi.....	61
3.4.2.2. Tujuan Observasi	62
3.4.2.3. Jenis-Jenis Observasi	62
3.4.2.4. Pedoman Observasi.....	63
3.4.3. Metode Dokumentasi	65
3.5. Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	68
4.1 Deskripsi Konseli I	68
4.1.1 Deskripsi Data Konseli I	68
4.1.2 Deskripsi Masalah Konseli I	69
4.1.3 Sumber Data.....	70
4.1.3.1 Wawancara	70
4.1.3.2 Observasi	72
4.1.3.3 Dokumentasi	72
4.1.4 Analisis Data Konseli I	73
4.1.5 Diagnosis	73
4.1.6 Prognosis	73
4.1.7 Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli I	74

4.1.8 Kesimpulan Konseling Terhadap Konseli I	96
4.2 Deskripsi Konseli II	97
4.2.1 Deskripsi Data Konseli II	97
4.2.2 Deskripsi Masalah Konseli II	98
4.2.3 Sumber Data.....	99
4.2.3.1 Wawancara	99
4.2.3.2 Observasi	100
4.2.3.3 Dokumentasi	101
4.2.4 Analisis Data Konseli II	101
4.2.5 Diagnosis	101
4.2.6 Prognosis	101
4.2.7 Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli II	102
4.2.8 Kesimpulan Konseling Terhadap Konseli II	124
4.3 Deskripsi Konseli III	125
4.3.1 Deskripsi Data Konseli III	125
4.3.2 Deskripsi Masalah Konseli III	126
4.3.3 Sumber Data.....	126
4.3.3.1 Wawancara	127
4.3.3.2 Observasi	128
4.3.3.3 Dokumentasi	128
4.3.4 Analisis Data Konseli III	128
4.3.5 Diagnosis	129
4.3.6 Prognosis	129

4.3.7 Pelaksanaan Konseling Individu Terhadap Konseli III	129
4.3.8 Kesimpulan Konseling Terhadap Konseli III	149
BAB V PEMBAHASAN	150
5.1 Pembahasan Hasil Konseling Konseli I (MFA)	150
5.2 Pembahasan Hasil Konseling Konseli II (EAD)	153
5.3 Pembahasan Hasil Konseling Konseli III (RDM)	155
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	158
6.1 Simpulan	158
6.1.1 Kasus Konseli I (MFA)	158
6.1.2 Kasus Konseli II (EAD)	159
6.1.3 Kasus Konseli III (RDM)	160
6.2 Saran	162
DAFTAR PUSTAKA	164
LAMPIRAN	166

DAFTAR TABEL

1. Jadwal Penelitian	47
2. Daftar Subjek Penelitian.....	53
3. Pedoman Wawancara	57
4. Pedoman Observasi	64



DAFTAR GAMBAR

- 2.1. Skema Kerangka Berpikir.....44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1: Hasil Wawancara dengan Guru BK Sebelum Konseling	166
2. Lampiran 2 : Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sebelum Konseling	168
3. Lampiran 3: Hasil Wawancara dengan Teman Sebelum Konseling.....	170
4. Lampiran 4: Hasil Wawancara dengan Konseli Sebelum Konseling	172
5. Lampiran 5: Hasil Observasi dengan Konseli Sebelum Konseling	173
6. Lampiran 6: Persiapan Konseling Individu I MFA	174
7. Lampiran 7: RPL Konseling I MFA	176
8. Lampiran 8: Verbatim Pelaksanaan Konseling MFA	178
9. Lampiran 9: Lapelprog Konseling I MFA	186
10. Lampiran 10: Dokumentasi Konseling I MFA	189
11. Lampiran 11: Laiseg Konseling I MFA	190
12. Lampiran 12: RPL Konseling II MFA	191
13. Lampiran 13: Verbatim Pelaksanaan Konseling II MFA	193
14. Lampiran 14: Lapelprog Konseling II MFA	198
15. Lampiran 15: Dokumentasi Konseling II MFA	201
16. Lampiran 16: Laiseg Konseling II MFA.....	202
17. Lampiran 17: RPL Konseling III MFA	203
18. Lampiran 18: Verbatim Pelaksanaan Konseling III MFA	205
19. Lampiran 19: Lapelprog Konseling III MFA	209
20. Lampiran 20: Dokumentasi Konseling III MFA	212

21. Lampiran 21: Laiseg Konseling III MFA	213
22. Lampiran 22: Hasil Observasi Terhadap Konseli Setelah Konseling.....	214
23. Lampiran 23: Hasil Wawancara dengan Guru BK Sebelum Konseling	215
24. Lampiran 24: Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sebelum Konseling	217
25. Lampiran 25 : Hasil Wawancara dengan Teman Konseli Sebelum Konseling .	219
26. Lampiran 26 : Hasil Wawancara dengan Konseli Sebelum Konseling	220
27. Lampiran 27: Hasil Observasi dengan Konseli Sebelum Konseling	221
28. Lampiran 28: Persiapan Konseling Individu EAD	222
29. Lampiran 29: RPL Konseling I EAD.....	224
30. Lampiran 30 : Verbatim Pelaksanaan Konseling EAD	226
31. Lampiran 31 : Lapelprog Konseling I EAD	233
32. Lampiran 32 : Dokumentasi Konseling I EAD	236
33. Lampiran 33 : Laiseg Konseling I EAD	237
34. Lampiran 34 : RPL Konseling II EAD	238
35. Lampiran 35 : Verbatim Pelaksanaan Konseling II EAD.....	240
36. Lampiran 36: Lapelprog Konseling II EAD	245
37. Lampiran 37: Dokumentasi Konseling II EAD	248
38. Lampiran 38: Laiseg Konseling II EAD	249
39. Lampiran 39: RPL Konseling III EAD	250
40. Lampiran 40: Verbatim Pelaksanaan Konseling III EAD	252
41. Lampiran 41: Lapelprog Konseling III EAD	256
42. Lampiran 42: Dokumentasi Konseling III EAD	259
43. Lampiran 43: Laiseg Konseling III EAD.....	260

44. Lampiran 44:Hasil Observasi Terhadap Konseli Setelah Konseling.....	261
45. Lampiran 45: Hasil Wawancara dengan Guru BK Sebelum Konseling	262
46. Lampiran 46: Hasil Wawancara dengan Wali Kelas Sebelum Konseling	264
47. Lampiran 47: Hasil Wawancara dengan Teman Konseli Sebelum Konseling .	266
48. Lampiran 48: Hasil Wawancara dengan Konseli Sebelum Konseling	267
49. Lampiran 49: Hasil Observasi Terhadap Konseli Sebelum Konseling.....	269
50. Lampiran 50 : Persiapan Konseling Individu RDM	270
51. Lampiran 51: RPL Konseling I RDM.....	272
52. Lampiran 52 : Verbatim Pelaksanaan Konseling I RDM	274
53. Lampiran 53 : Lapelprog Konseling I RDM.....	281
54. Lampiran 54 : Dokumentasi Konseling I RDM	284
55. Lampiran 55 : Laiseg Konseling I RDM	285
56. Lampiran 56 : RPL Konseling II RDM	286
57. Lampiran 57 : Verbatim Pelaksanaan Konseling RDM.....	288
58. Lampiran 58: Lapelprog Konseling II RDM	293
59. Lampiran 59: Dokumentasi Konseling II RDM	296
60. Lampiran 60: Laiseg Konseling II RDM	297
61. Lampiran 61: RPL Konseling III RDM	298
62. Lampiran 62: Verbatim Pelaksanaan Konseling III RDM.....	300
63. Lampiran 63: Lapelprog Konseling III RDM	304
64. Lampiran 64: Dokumentasi Konseling III RDM	307
65. Lampiran 65: Laiseg Konseling III RDM	308
66. Lampiran 66: Hasil Observasi Terhadap Konseli Setelah Konseling.....	309

67. Lampiran 67: Surat Penyataan	310
68. Lampiran 68: Keterangan Selesai Bimbingan	311
69. Lampiran 69: Permohonan Ujian Skripsi	312
70. Lampiran 70: Surat Permohonan Izin Penelitian Dari FKIP UMK.....	314
71. Lampiran 71: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	315
72. Lampiran 72: Daftar Riwayat Hidup	316

