



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* DALAM
MENGATASI RASA KURANG PERCAYA DIRI PADA SISWA KELAS
X-9 DI SMA 1 MEJOBBO**

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Disusun Oleh

Cristina Puji Lestari

NIM. 201931021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan pernah meremehkan diri sendiri. Jika kamu tidak Bahagia dengan hidupmu, perbaiki apa yang salah, dan teruslah melangkah”.

(jk.setiawan.)

PERSEMBAHAN

1. Kepada Ibuku yang hebat yang telah merawatku dan membesarkanku Ibu Rantini
2. Kepada Ayahku Alm. Bapak Tamsir
3. Kakek dan nenekku yang juga selalu mendukung dan mendoakankku.
4. Saudaraku Cristina Indah Sari dan sahabatku

PRAKATA

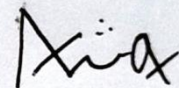
Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan kemudahan dan kelacaran sehigga penulis bisa meyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “ Penerapan Konseling Rational Emotif Therapy Dalam Megatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa Kelas X-9 Di SMA 1 MEJOB0”. Tanpa ridho-Nya penulis tidak mungkin mampu menyelesaikan tugas proposal ini degan baik.

Tugas skripsi ini senantiasa dapat terselesaikan berkat keterlibatan banyak pihak yang ikut membantu memberikan kritik dan saran. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada beberapa pihak diantara lain ;

1. Drs. Sucipto, M.Pd. Kons. Dekan FKIP Universitas Muria Kudus yang telah mendukung penulisan proposal ini.
2. Drs. Arista Kiswatoro, M.Pd. Ka Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin untuk penelitian proposal ini.
3. Dr. Santoso, M.Pd. selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan penyusunan proposal ini.
4. Drs. Sucipto, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan penyusunan skripsi ini.
5. Semua pihak baik Kepala Sekolah, Guru BK, Wali Kelas Serta Siswa SMA N 1 Mejobo yang telah bersedia untuk dijadikan sebagai tempat untuk penelitian.
6. Kedua orang tua ku terutama ibuku yang telah mendukung dan medoakanku tanpa doa serta dukugan beliau mungkin penulis tidak mampu menyelesaikan proposal ini.
7. Semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung berkaitan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran penulis harapkan guna untuk memperbaiki kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Kudus, 30 Juli 2023



Cristina Puji Lestari

201931021



Lembar Persetujuan Dan Pembimbing Skripsi

Skripsi dengan judul "Penerapan *Rational Emotif Therapy* dalam mengatasi Rasa Percaya diri siswa X-9 Di SMA N 1 Mejobo Kudus" oleh Cristina Puji Lestari (NIM. 201931021). Program Studi Bimbingan dan Konseling ini telah diperiksa dan disetujui untuk melaksanakan sidang skripsi.

Kudus, 23 Agustus 2023

Pembimbing I



Dr. Santoso, M.Pd
NIDN. 0629086201

Pembimbing ke II



Drs. Sucipto, M.Pd, Kons
NIDN. 0629086302

Mengetahui,

KA. Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M. Pd.
NIDN. 06111116401


Scanned by TapScanner

Lembar Pengesahan Skripsi


Skripsi oleh Cristina Puji Lestari (NIM 201931021) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 4 September 2023

Tim Penguji


Dr. Santoso, M.Pd
NIDN. 0629086201

Ketua


Drs. Sucipto, M.Pd, Kons
NIDN. 0629086302

Anggota


Dr. Edris Zamroni S.Pd., M.Pd
NIDN. 0616069001

Anggota


Drs. Arista Kiswanto, M. Pd.
NIDN. 06111116401


Anggota

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan KIP,




Drs. Sucipto, M.Pd, Kons
NIDN. 0629086302

Scanned by TapScanner

ABSTRACT

Lestari, Cristina Puji. 2023, “Application of Rational Emotive Therapy Counselling in Overcoming Lack of Confidence in Class X-9 Students at SMA 1 Mejobo”. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muria Kudus. Advisors : (1) Dr Santoso, M. Pd. (2) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.

Keywords: *Rational Emotive Therapy Counseling, Lack of Confidence*

Confidence is an important thing that must be possessed by individuals because with self-confidence it is necessary to do everything, especially if you have to do work that deals with other people. By having confidence, the individual always has a positive attitude and this positive attitude that makes the individual able to develop a positive assessment of both the environment and other people. The type of research used case study research. The subjects were several students of class X-9 who felt less confident.

In the school environment, there were still many students who have problems with lack of confidence. This was evidenced by the fact that it was found at SMA N 1 MEJOBLO that in class X-9 several students experienced problems, namely not having confidence in students. This research has been designed in the form of a case study. The subjects named CAAR and CARP students who experienced a lack of confidence at SMA N 1 Mejobo. Data collection techniques include interviews, observation, and documentation techniques while data analysis used qualitative data.

Based on The results of the study, show that after the counselee gave Rational emotional therapy Counseling, the counselee can overcome the problems faced by the counselee, for the first CAAR counselee who was embarrassed to come forward in front of the class and was afraid to do questions and answers becomes even more courageous to come forward in front of the class and was not afraid to do question and answer, while for the second counselee CARP, the changes shown after being given Rational Emotive Therapy counseling were that it made CARP a bit brave to talk to other people, but he was not ready if he had to take part in organizational activities. This proves that Rational emotional therapy counseling can change the attitudes and thoughts of counselees who initially had irrational thoughts to become rational.

Even though the implementation of the counseling activities was carried out briefly and did not provide optimal changes, it can be shown that CAAR and CARP counselees experienced slight changes, and being braver to ask questions and answers, whereas CARP counselees who initially had the problem of being afraid to socialize and take part in organizational activities now dare to socialize with other people, even though they were not yet brave enough to join and become members of organization.

ABSTRAK

Lestari, Cristina Puji. 2023, “Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* Dalam Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa Kelas X-9 Di SMA 1 Mejobo”. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr Santoso, M. Pd. (2) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.

Kata Kunci: Konseling *Rational Emotif Therapy*, Rasa Kurang Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh individu, karena dengan kepercayaan diri dibutuhkan untuk melakukan segala hal terutama jika harus melakukan pekerjaan yang berhadapan dengan orang lain. Dengan memiliki kepercayaan diri maka, individu tersebut selalu memiliki sikap positif dan sikap positif inilah yang membuat individu tersebut mampu mengembangkan penilaian positif baik terhadap lingkungannya maupun orang lain. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian study kasus. Subjek yang diteliti adalah beberapa siswa kelas X-9 yang merasa kurang percaya diri.

Pada lingkungan sekolah juga masih banyak siswa yang memiliki masalah Rasa Kurang Percaya diri. Hal ini dibuktikan dengan kenyataan yang di temukan di SMA N 1 MEJOBLO bahwa dalam kelas X-9 terdapat beberapa siswa yang mengalami permasalahan yaitu tidak percaya diri pada siswa. Penelitian ini telah dirancang dalam bentuk studi kasus. Subjek yang diteliti yaitu siswa yang bernama CAAR dan CARP siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri di SMA N 1 Mejobo. Teknik pengumpulan data meliputi Teknik wawancara, observasi dan dokumentasi sedangkan untuk analisis data yang digunakan yaitu data kualitatif.

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa setelah konseli diberikan sebuah Konseling *Rational Emotif Therapy* konseli mampu mengatasi masalah yang dihadapi konseli, untuk konseli pertama CAAR yang malu saat maju didepan kelas dan takut melakukan tanya jawab menjadi lebih berani lagi untuk maju didepan kelas dan tidak takut untuk melakukan tanya jawab, sedangkan untuk konseli kedua CARP perubahan yang ditunjukkan setelah diberikan konseling *Rational Emotif Therapy* yaitu membuat CARP bmenjadi agak berani untuk berbicara dengan orang lain, akan tetapi dia belum siap jika harus mengikuti kegiatan organisasi. Hal ini membuktikan bahwa konseling *Rational Emotif Therapy* dapat merubah sikap dan pemikiran konseli yang awalnya memiliki pemikiran irrasional menjadi rasional.

Walaupun dalam pelaksanaan kegiatan konseling dilakukan secara singkat dan belum memberikan perubahan secara optimal, akan tetapi dapat menunjukkan bahwa konseli CAAR dan CARP mengalami sedikit perubahan yang awalnya untuk konseli CAAR merasa malu untuk maju didepan kelas dan melakukan tanya jawab menjadi tidak malu lagi untuk maju didepan kelas dan menjadi lebih berani untuk melakukan tanya jawab, sedangkan untuk konseli CARP yang awalnya memiliki masalah takut untuk bersosialisasi dan mengikuti kegiatan organisasi sekarang menjadi lebih berani untuk bersosialisasi dengan orang lain, walaupun belum berani untuk bergabung dan menjadi anggota organisasi.

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN MOTO PERSEMBAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.2.1 Tujuan	4
1.2.2 Fokus Lokus Penelitian	4
1.2.2.1 Manfaat Teoritis	5
1.2.2.3 Manfaat Praktis	5
1.2.3 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Rasa Percaya Diri	6
2.1.1.1 Pengertian Rasa Percaya Diri	6
2.1.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri	7
2.1.1.3 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri	9
2.1.1.4 Bentuk-Bentuk Kepercayaan Diri.....	11
2.1.2 Rational Emotif Therapy.....	13
2.1.2.1 Pengertian <i>Rational Emotif Therapy</i>	13
2.1.2.2 Tujuan <i>Rational Emotif Therapy</i>	14

2.1.2.3	Pandangan Tentang Manusia	14
2.1.2.4	Konsep Dasar <i>Rational Emotif Therapy</i>	15
2.1.2.5	Karakteristik Proses Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i>	16
2.1.2.6	Proses Konseling <i>Rational Emotif Therapy</i>	16
2.1.2.7	Peran Dan Fungsi Konselor	17
2.1.2.8	Asumsi Tingkah Laku Bermasalah	19
2.1.2.9	Teknik Konseling	20
2.2	Penelitian yang Relevan	23
2.3	Kerangka Berfikir	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		26
3.1	Pendekatan Dan Jenis Penelitian	26
3.1.1	Jenis Penelitian	26
3.1.2	Studi Kasus	27
3.1.2.1	Ciri-Ciri Studi Kasus	28
3.1.2.2	Langkah-langkah Studi Kasus	28
3.2	Lokasi Penelitian	29
3.3	Subyek Penelitian	29
3.4	Data Dan Sumber Data	30
3.5	Teknik Pengumpulan Data	32
3.5.1	Wawancara	33
3.5.1.1	Pengertian Wawancara	34
3.5.1.2	Tujuan Wawancara	34
3.5.1.3	Jenis-jenis wawancara	34
3.5.1.4	Sumber Wawancara	35
3.5.1.5	Pedoman Wawancara	35
3.5.2	Observasi	36
3.5.2.1	Pengertian Observasi	36
3.5.2.2	Tujuan Observasi	36
3.5.2.3	Jenis-jenis Observasi	37
3.5.2.4	Pedoman Observasi	37

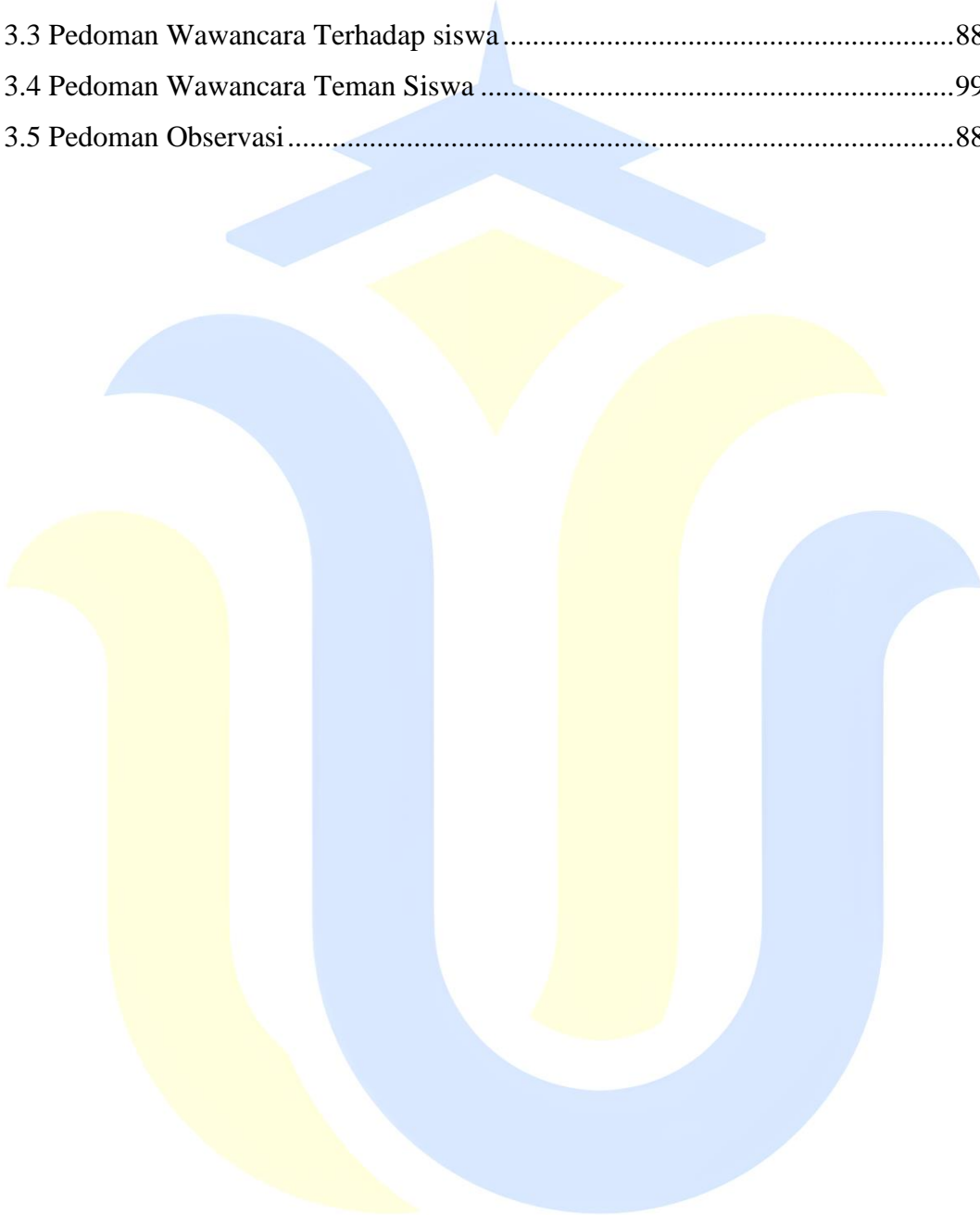
3.6 Analisis Data	37
3.7 Prosedur Penelitian.....	38
BAB VI HASIL PENELITIAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Konseli 1 (CAAR)	40
4.1.1.1 Identifikasi Masalah Konseli I	41
4.1.1.2 Hasil Pengumpulan Data	41
4.1.1.2.1 Wawancara	42
4.1.1.2.2 Observasi	42
4.1.1.2.3 Dokumentasi.....	42
4.1.1.3 Diagnosis	43
4.1.1.4 Prognosis	43
4.1.1.5 Pelaksanaan Konseling.....	43
4.1.1.6 Pembahasan Konseli I (CAAR)	52
4.1.2 Deskripsi Konseli II (CARP)	57
4.1.2.1 Identifikasi Masalah Konseli II	58
4.1.2.2 Hasil Pengumpulan Data	58
4.1.1.2.4 Wawancara	59
4.1.1.2.5 Observasi	59
4.1.1.2.6 Dokumentasi.....	59
4.1.2.3 Diagnosis	59
4.1.2.4 Prognosis	60
4.1.2.5 Pelaksanaan Konseling.....	62
4.1.2.6 Pembahasan Konseli I (CARP)	69
4.2 Temuan-Temuan Dilapangan	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Simpulan	73
5.1.1 Kasus Konseli I (CAAR).....	73
5.1.2 Kasus Konseli II (CARP)	75

5.2 Saran.....	77
5.2.1 Kepala Sekolah.....	77
5.2.3 Siswa	77
5.2.4 Guru BK	78
DAFTAR PUSTAKA	79



DAFTAR TABEL

2.1 Skema Kerangka Berfikir.....	25
3.1 Pedoman Wawancara Terhadap Guru BK.....	86
3.2 Pedoman Wawancara Terhadap Wali Kelas.....	87
3.3 Pedoman Wawancara Terhadap siswa.....	88
3.4 Pedoman Wawancara Teman Siswa.....	99
3.5 Pedoman Observasi.....	88



Daftar Lampiran

1. Wawancara Peneliti Terhadap Guru Bimbingan Dan Konseling Di Sma N 1 Mejobo	86
2. Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas X-9 Sma N 1 Mejobo.....	87
3. Pedoman Wawancara Peneliti Terhadap Siswa Di Sma N 1 Mejobo.....	88
4. Pedoman Observasi Terhadap Siswa Sebelum Konseling Di Sma N 1 Mejobo	89
5. Pedoman Observasi Terhadap Siswa Sesudah Konseling Di Sma N 1 Mejobo	92
6. Wawancara Peneliti Terhadap Teman	99
7. Persiapan Konseling Individu	100
8. Rencana Pelaksanaan (Rpl) Konseling Individu	101
9. Pelaksanaan Konseling Individu Pertemuan 1 Konseli (Caar)	102
10. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan	108
11 Dokumentasi Pelaksanaan Konseling 1	110
12 Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Individu	111
13. Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ke II Konseli (Caar)	112
14. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan	118
15. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke Ii Konseli (Caar)	120
16. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Konseling Individu	121
17. Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ketiga Konseli (Caar)	122
18. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis, Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan	127
19. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke Tiga Konseli 1 (Caar)	129
20. Persiapan Konseling Individu	130
21. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Individu	131
22. Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ke Pertama Konseli 2 (Carp).....	132
23. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan	138

24. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke Pertama Konseli (Carp)	140
25. Persiapan Konseling Individu	141
27. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Individu	142
28. Pelaksanaan Konseling Pertemuan Kedua Konseli 2 (Carp).....	142
29. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis, Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan	147
30. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke Kedua Konseli (Carp).....	149
31. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Konseling Individu	150
32. Pelaksanaan Konseling Pertemuan Ke Tiga Konseli (Carp).....	151
33. Laporan Pelaksanaan Dan Evaluasi, Analisis, Dan Tindak Lanjut Pelaksanaan Layanan Konseling Perorangan	156
34. Dokumentasi Konseling Pertemuan Ke Tiga Konseli (Carp).....	158
35. Surat Selesai Penelitian	159
36. Surat Balasan Penelitian.....	160
37. Surat Izin Penelitian	161
38. Surat Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi	162
39. Surat Permohonan Ujian Skripsi.....	163
40. Surat Pernyataan.....	164
41. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	165
42. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing Ii.....	167
44. Daftar Riwayat Hidup	171