



**STUDI KASUS PENERAPAN MODEL PENDEKATAN RASIONAL
EMOTIF MENGATASI SISWA RASA RENDAH DIRI
SISWA KELAS X SMA NU AL MA'RUF KUDUS**

Oleh
BRILIAN YUSUF ALFANDI
NIM 201831039

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

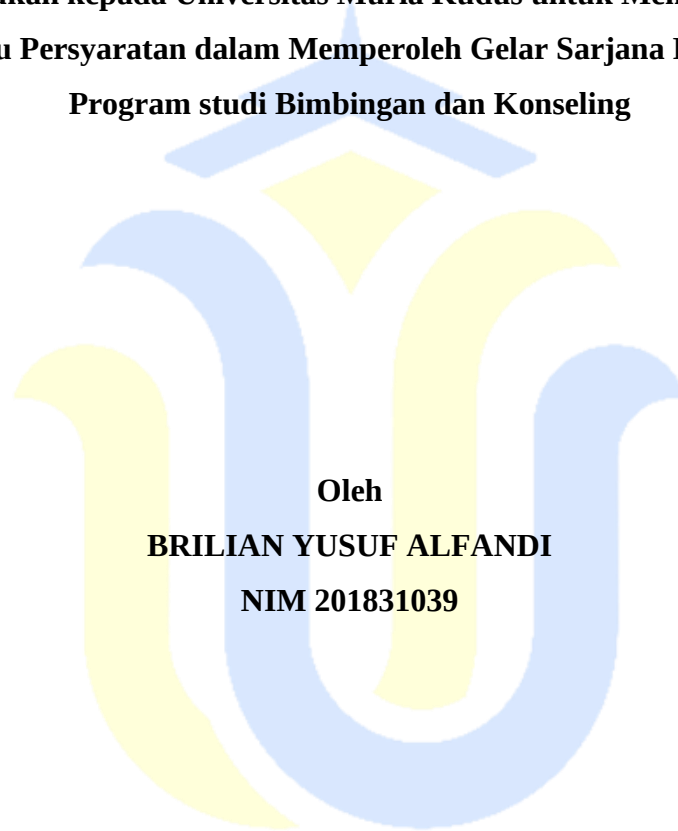
2024



**STUDI KASUS PENERAPAN MODEL PENDEKATAN RASIONAL
EMOTIF MENGATASI SISWA RASA RENDAH DIRI
SISWA KELAS X SMA NU AL MA'RUF KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh
BRILIAN YUSUF ALFANDI
NIM 201831039**

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

2024

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“orang lain gak akan paham struggle dan masa sulitnya kita. Yang mereka ingin tahu hanya bagian storiesnya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”.

(Ferdiyandi, konten kreator dan motivator)

Persembahan :

1. Istri dan anak saya tercinta Umamah dan Nabila Nuril Fatimah yang selalu menghibur, menjadi penyemangat saya, dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.
2. Mertua saya bapak Sudiono dan Ibu Sulastris yang telah mendukung dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.
3. Orang tua tersayang ayah Bambang Suyoto dan ibu Endang Siswati yang senantiasa memberikan dukungan dan doa di setiap langkah saya dalam menyelesaikan skripsi.
4. Kakak saya Erlitha Ainindityar yang telah mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

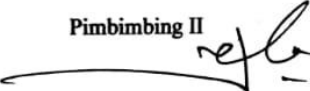
skripsi dengan judul "STUDI KASUS PENERAPAN MODEL PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF MENGATASI SISWA RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS X SMA NU AL MA'RUF KUDUS" oleh Brilian Yusuf Alfandi Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di setujui untuk diseminarkan.

Kudus,
Pembimbing I



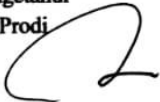
Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd. Kons
NIDN 0624068401

Pimbimbing II



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons
NIDN 06290886302

Mengetahui
Ka. Prodi



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN 0611116401

PENGESAHAN/ PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Brilian Yusuf Alfandi (NIM: 201831039) ini telah dipertahankan di
depan Tim Penguji sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan Bimbingan
dan Konseling

Kudus, 31 Agustus 2024

Tim Penguji


Dr. Agung Slamet Kusmanto, M.Pd., Kons

, Ketua

NIDN. 0624068401


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd

, Anggota

NIDN. 0611116401


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

, Anggota

NIDN. 0616069001


Dra. Samariyah, M.Pd., Kons

, Anggota

NIDN. 0612085802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Universitas Muria Kudus



Dra. Suapta, M.Pd. Kons

NIDN. 06290886302

Use the "Insert Citation" button to add citations to this document.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala Rahmat, taufik, serta hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul Studi Kasus Model Pendekatan Rasional Emotif Mengatasi Siswa Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X . Dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi mendapatkan gelar sarjana pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Keberhasilan ini tidak lepas dari para dosen yang senantiasa mendidik para mahasiswa mahasiswinya. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih secara khusus kepada:

1. Drs. Arista kiswantooro, M.Pd Kaprodi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas muria kudus.
2. Dr. Agung Slamet kusmanto, S.Pd., M.Pd. Kons Dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan sabar untuk membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Drs. Sucipto, M.Pd. Kons Dosen pembimbing II yang telah memberikan motivassi dan sabar untuk membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu dosen bimbingan dan konseling FKIP Universitas Muria kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada peneliti.
5. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Serta peneliti mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penliti khususnya, dan membawa

pada umumnya untuk pengembangan pada masa yang akan datang dalam dunia pendidikan. Semoga berhasil peneliti ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.



ABSTRAK

Alfandi, Brilian Yusuf. 2024. *Studi Kasus Penerapan Model Pendekatan Rasional Emotif Mengatasi Siswa Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMA NU AL MA'RUF KUDUS*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing (1) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd. Kons (2) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.

Kata Kunci : Rasional Emotif Terapi, Rendah diri

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlihat didalamnya baik itu pelaksana pendidikan dilapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik). Pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Oleh karena itu dibutuhkan penanganan yang baik agar mampu membina para siswa untuk dapat mengurangi rasa rendah dirinya dengan baik. Beberapa solusi yang mungkin dilakukan yakni: layanan konseling individu. Tujuan penelitian: 1. Untuk mengetahui penerapan Rasional Emotif Terapi untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa kelas X di SMA NU AL Ma'ruf Kudus Tahun Pembelajaran 2023/2024. 2. Membantu mengatasi permasalahan rendah diri dengan model pendekatan Rasional Emotif Terapi pada siswa kelas X SMA NU AL Ma'ruf Kudus Tahun Pelajaran 2023/2024.

Penelitian ini menerapkan model pendekatan rasional emotif terapi untuk membantu siswa rendah diri kelas X SMA NU AL MA'RUF KUDUS. Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dan bimbingan konseling dengan metode kualitatif, dengan subjek yang diteliti adalah 2 siswa dari sekolah SMA NU AL Ma'ruf kudus. Metode yang digunakan ini yaitu metode wawancara, observasi, dokumentasi.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi, maka peneliti mengatasi permasalahan dari dua siswa yang memiliki rasa rendah diri. Data yang diperoleh, peneliti memaparkan dalam penyajian data hasil penelitian tanggal 21 Agustus sampai 30 Agustus 2024, bahwa kedua subjek yang memiliki rasa rendah diri dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internalnya adalah adanya kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain, sedangkan untuk faktor eksternalnya adalah faktor lingkungan yang kurang mendukung untuk mengurangi rasa rendah diri. Peneliti melakukan penentuan

masalah dengan 2 cara yaitu diagnosis dan prognosis. Selain itu jenis bantuan yang dilakukan oleh peneliti ada beberapa, yaitu yang pertama ada Asessment, Activating Event and Experience, Belief, Consequence, Tindak Lanjut dan Effect of Disputing.

Dalam penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan hasil bahwa Rasional Emotif Terapi dapat menurunkan Rasa Rendah Diri pada siswa kelas X SMA NU AL Ma'ruf Kudus. Data yang akurat mengenai masalah yang di teliti yaitu masalah rendah diri. Setelah adanya bantuan konseling rasional emotif selanjutnya dilakukan konseling individu menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang rasional. Dalam menyelesaikan permasalahan yaitu rendah diri mendapatkan hasil bahwa setelah terjadinya pendekatan-pendekatan terhadap siswa yang merasa rendah diri, telah merasakan bahwa dirinya menjadi lebih baik dan mau untuk berbaur dengan temannya.



ABSTRACT

Alfandi, Brilian Yusuf. 2024.” *Case study of the application of the rational emotive approach model to overcome low self-esteem in grade 10 students of SMA NU AL MA'RUF KUDUS*”. Skripsi. Guidance and counseling, Teacher Training and Education Faculty. Muria Kudus University. Advisors: (1) Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd. Kons. (2) Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.

Key Words: *Rational Emotive Therapy, Low Self-esteem.*

Education is a human need that is always undergoing changes, developments and improvements in accordance with developments in all areas of life. Changes and improvements in the field of education include various components that can be seen in it, be it the implementation of education in the field (teacher competence and the quality of educators). Education includes changes in more innovative learning methods and strategies. Therefore, good handling is needed to be able to foster students to be able to reduce their inferiority well. Some possible solutions are: individual counseling services. Objectives of the study: 1. To determine the application of Rational Emotive Therapy to reduce low self-esteem in grade X students at SMA NU AL Ma'ruf Kudus for the 2023/2024 Academic Year. 2. Helping to overcome the problem of low self-esteem with the Rational Emotive Therapy approach model in grade X students of SMA NU AL Ma'ruf Kudus for the 2023/2024 Academic Year.

This study applies a rational approach model of emotive therapy to help students with low self-esteem in class X SMA NU AL MA'RUF KUDUS. The type of research used is case studies and counseling guidance with qualitative methods, with the subject being 2 students from SMA NU AL Ma'ruf Kudus. The methods used are interview, observation, and documentation methods.

Based on the results of interviews, observations and documentation, the researcher overcame the problems of two students who had low self-esteem. The data obtained, the researcher explained in the presentation of the data from the results of the study from August 21 to August 30, 2024, that the two subjects who had low self-esteem were influenced by 2 factors, namely internal factors and external factors. The internal factor is the difficulty of interacting with others, while the external factor is the environmental factor that is less supportive to reduce low self-esteem. Researchers determine the problem in 2 ways, namely diagnosis and prognosis. In addition, there are several types of assistance carried out by researchers, the first is Assessment, Activating Event and Experience, Belief, Consequence, Follow-up and Effect of Disputing.

In the research that has been conducted, it was found that Emotive Rational Therapy can reduce low self-esteem in grade X students of SMA NU Al Ma'ruf Kudus. Accurate data about the problem being researched is the problem of low self-esteem. After the help of rational emotive counseling, then individual counseling is carried out, showing a change in rational mindset. In solving the problem, namely low self-esteem, it is possible that after the occurrence of approaches to students who feel inferior, they have felt that they have become better and want to blend in with their friends.



DAFTAR ISI

MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	v
PENGESAHAN/ PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xivii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Masalah.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Rendah Diri.....	6
a. Pengertian Rasa Rendah Diri	6
b. Faktor yang menyebabkan rendah diri.....	6
c. Faktor-faktor penyebab rendah diri.....	7
e. Dampak rendah diri.....	9
f. Upaya mengatasi rendah diri.....	9
B. Rasional Emotif Terapi	10
1. Konsep Utama Rasional Emotif Terapi	10
2. Pandangan Rasional Emotif Terapi tentang Manusia	10
3. Tujuan Konseling Rasional Emotif Terapi (RET)	11
4. Peran Konselor dalam Proses konseling	11
5. Langkah-langkah Rasional Emotif Terapi (RET).....	12
6. Teknik dalam RET	12

C. Penelitian Relevan	14
D. Kerangka Konseptual	15
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17
A. Pengertian Metode Penelitian	17
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	17
C. Penelitian Studi Kasus	17
D. Peranan peneliti	20
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
F. Subjek Penelitian	21
G. Metode pengumpulan data	22
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
BAB V	50
PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

