

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terliat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif. Upaya perubahan dan perbaikan tersebut bertujuan membawa kualitas pendidikan Indonesia lebih baik. Upaya tersebut juga dapat dilakukan dengan bimbingan dan konseling sekolah yang dapat dilakukan oleh guru ataupun konselor.

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk siswa baik secara perorangan maupun kelompok, agar mandiri dan berkembang secara optimal melalui bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan dan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada asumsi bahwa layanan tersebut dibutuhkan oleh semua siswa, baik yang mengalami maupun yang tidak mengalami hambatan dalam proses perkembangannya bimbingan dan konseling perkembangan memusatkan pada belajar siswa. Konselor dan guru merupakan petugas bersama dalam program bimbingan dan konseling perkembangan kurikulum yang diorganisasikan dan direncanakan merupakan bagian yang pokok dalam bimbingan dan konseling.

Goleman (2002:4), mengemukakan kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (pengelolaan emosi) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati, berempati serta kemampuan bekerja sama. Individu yang memiliki kemampuan rasa rendah diri yang lebih menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain. Oleh karenanya untuk dapat mengurangi rasa rendah diri siswa, perlu disusun sebuah pendekatan yang tepat dalam upaya mengurangi rasa rendah diri siswa tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan yaitu pendekatan rasional emotif terapi dengan menggunakan berbagai teknik yang diharapkan dapat mengurangi rasa rendah diri siswa.

Menurut Ghufron & Rini (2011:34), rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang menganggap diri sendiri terlalu rendah dikatakan rendah diri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Berdasarkan observasi di SMA NU AL Ma'ruf Kudus Tahun Pembelajaran 2023/2024, masih ada sebagian siswa yang belum mampu mengurangi rasa rendah dirinya. Sebagian siswa memiliki perasaan yang sensitive. Siswa merasa di bully, Siswa selalu menyendiri dan siswa susah bergaul dengan temannya, siswa tidak percaya diri, siswa tidak memiliki kelebihan. Rasional emotif therapy yang dilakukan oleh konselor disekolah belum terlaksanakan dengan baik.

Oleh karena itu dibutuhkan penanganan yang baik agar mampu membina para siswa untuk dapat mengurangi rasa rendah dirinya dengan baik. Keadaan siswa yang dijelaskan tidak dapat dibiarkan, harus segera dicari solusinya. Beberapa solusi yang mungkin dilakukan yakni; Layanan Konseling Individu, layanan Konseling Kelompok. Keempat layanan tersebut merupakan beberapa layanan dari program bimbingan konseling dari beberapa layanan tersebut yang di anggap lebih efektif dalam membantu mengatasi permasalahan rasa rendah diri yang dialami siswa adalah Rasional Emotif Terapi. Atas dasar pemikiran ini maka penelitian memilih tindakan yang dilakukan yaitu: "Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMA NU AL Ma'ruf Kudus Tahun Pembelajaran 2023/2024".

Dengan pendekatan Rasional Emotif Terapi terbukti mendapatkan hasil yang memuaskan, karena pada teori ini lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai kliennya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama. Hal ini perlu diperkenalkan dan dikembangkan dalam dunia pendidikan, lebih khusus lagi dalam proses bimbingan dan konseling.

Rendah diri merupakan perasaan yang menganggap terlalu rendah dirinya sendiri. Itu artinya orang yang rendah diri menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti bila dibandingkan dengan orang lain.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah penelitian, dirumuskan oleh masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana cara untuk mengatasi rasa rendah diri dan faktor apa saja yang mempengaruhi rendah diri tersebut pada siswa SMA NU AL Ma'ruf Kudus?
2. Bagaimana cara penerapan pendekatan Rasional emotif terapi terhadap siswa yang merasa rendah diri di SMA NU AL Ma'ruf Kudus dan apakah penerapan metode ini efektif untuk mengatasi merasa rendah diri siswa?

C. Tujuan Masalah

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan pendekatan 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'uf Kudus Tahun Pelajaran 2023/2024.

D. Manfaat Penelitian

Dengan untuk tercapainya tujuan penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Praktis:

- Kepada Guru BK

Sebagai bahan guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang dipelajari.

- Kepada Siswa

Sebagai bahan masukan bagi siswa-siswi SMA NU AL Ma'ruf Kudus Tahun Pembelajaran 2023/2024 untuk mengatasi masalah rasa rendah diri.

- Kepada Instansi

Sebagai bahan masukan dalam melaksanakan bimbingan konseling yang lebih efektif, dapat memberikan masukan serta tambahan bagi para pihak yang berminat pada masalah yang sama.

2. Secara Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai pendekatan Rasional Emotif Terapi.

E. Definisi Operasional

Dengan sesuai judul penelitian “ Studi Kasus Penerapan Rasional Emotif Terapi Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas X SMA NU AL Ma'ruf Kudus tahun pelajaran 2023/2024. Maka dalam bahasanya hanya akan mengungkapkan tentang model pendekatan konseling Rasional Emotif dan masalah rendah diri pada siswa tersebut.

Alasan penelitian dilakukan di SMA NU AL Ma'ruf Kudus Kelas X adalah di sekolah ini terdapat siswa yang mempunyai permasalahan tentang rasa rendah diri. Dengan hal ini yang membuat penelitian memilih di SMA NU AL Ma'ruf Kudus sebagai lokasi penelitian.

Supaya tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan istilah serta isi dalam judul penelitian ini, maka dibawah akan jelaskan kata kunci sebagai berikut.

1. Model Pendekatan Rasional Emotif Terapi

adalah dengan pemberian bantuan untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami rendah diri dengan harapan siswa dapat merubah sikap dan pandangannya

sendiri yang tidak logis tentang dirinya sendiri untuk dirubah menjadi logis. Karena dengan cara berfikir yang tidak logis akan menyebabkan gangguan emosionalnya.

2. Rendah Diri

Yang dimaksud untuk membantu siswa rendah diri dalam penelitian adalah sebagai upaya dapat membantu siswa dalam mengatasi rasa rendah diri agar menjadi percaya diri. Dengan menerapkan model pendekatan Rasional Emotif Terapi diharapkan mampu membantu siswa yang mengalami rasa rendah dirinya.

Menurut Ghufon & Rini (2011: 35), rasa rendah diri adalah kurangnya kemampuan seseorang untuk menunjukkan harga diri dan pemahaman terhadap dirinya sendiri terhadap orang lain.

Rasa rendah diri diakibatkan karena kurangnya rasa percaya diri. Pada dasarnya, kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok.

Untuk mendefinisikan kepercayaan diri peneliti mengutip pendapat para ahli dari beberapa buku seperti Ghufon & Rini (2011:35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”.

RET dimulai dengan ABC: A adalah *activating experiences* atau pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan. B adalah *beliefs*, yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita. C adalah *consequence*, yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neurotik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan kita keliru. Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*;D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*;E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang irasional.

Menurut Ellis (2007:29), ada beberapa jenis “pikiran-pikiran yang keliru” yang biasanya diterapkan orang, diantaranya:

- a. Mengabaikan hal-hal yang positif
- b. Terpaku pada yang negatif
- c. Terlalu cepat menggeneralisasi

Adapun langkah-langkah RET adalah sebagai berikut:

- a. Menceritakan pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan.
- b. Menghilangkan keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan.
- c. Mengurangi emosi-emosi yang bersifat negatif seperti panik, khawatir dan cemas.