



**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIF THERAPY DENGAN  
MENGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK  
MENGATASI RASA MINDER TERHADAP LAWAN  
JENIS SISWA KELAS XI SMK NU MA'ARIF  
KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh

**MUJIBURROHMAN**

**NIM. 201031268**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2015**



**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIF THERAPY DENGAN  
MENGUNAKAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK  
MENGATASI RASA MINDER TERHADAP LAWAN  
JENIS SISWA KELAS XI SMK NU MA'ARIF  
KUDUS TAHUN AJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan S1

Oleh

**MUJIBURROHMAN**

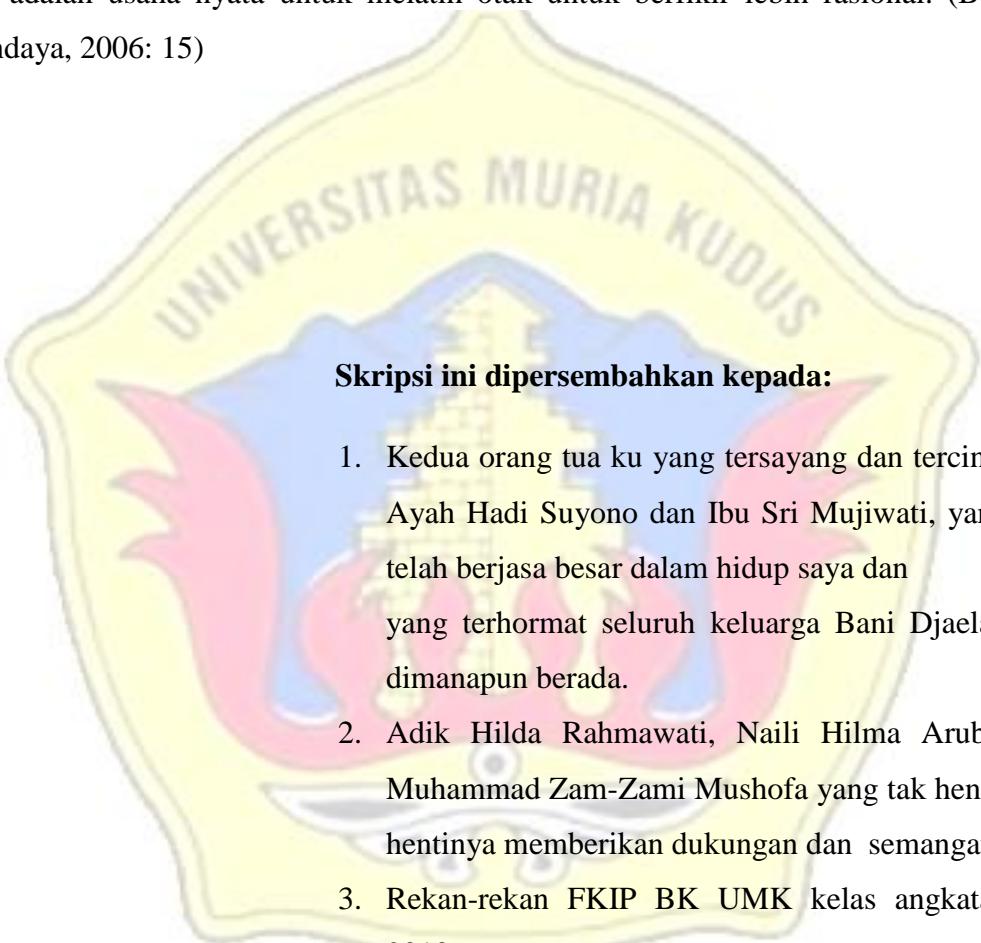
**NIM. 201031268**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2015.**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### ***Motto***

Rasa minder adalah sebuah wujud dari perasa'an yang belum mampu mengaktualisasikan diri, maka satu-satunya dengan cara meningkatkan percaya diri adalah usaha nyata untuk melatih otak untuk berfikir lebih rasional. (Ben Handaya, 2006: 15)



## PERSETUJUAN

Skripsi oleh Mujiburrohman (NIM : 2010-31-268) ini telah diperiksa dan disetujui untuk di uji.

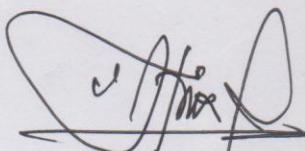
Kudus, Febuari 2015.

Dosen Pembimbing I



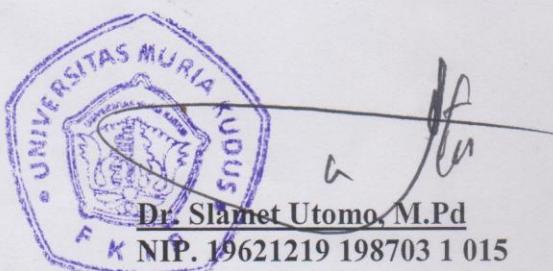
**Drs. Sucipto, M. Pd. Kons**  
NIS. 061071 302000 1 015

Dosen Pembimbing II



**Dra. Sumarwiyah, M. Pd Kons**  
NIS : 0610713020001008

Mengetahui ,  
Dekan Fakultas dan Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus



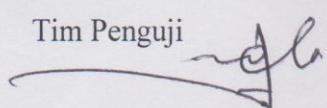
**Dr. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIP. 19621219 198703 1 015

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mujiburrohman (NIM. 2010 31 268) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Maret 2015 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus 3 Maret 2015.

Tim Penguji



Drs. Sucipto, M.Pd. Kons.  
NIP. 061071130200010015

Ketua

Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons.  
NIS : 0610713020001008

Anggota

Drs. Masturi, MM.  
NIS. 06107130 20001001

Anggota

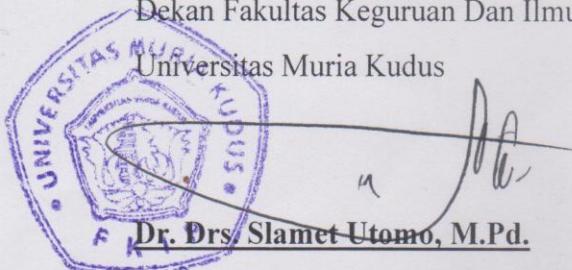
Dr. Santoso. Spd, M.Pd.  
NIS. 0610701000001238

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muria Kudus



Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.

NIP. 19621219 198703 1 015

## ABSTRACT

Rohman, Mujibur. 2015. *The Application of Rational Emotion Approach With Assertive Technique Training to Anticipate The Feel Inferior with Opposite Gender of the Eleventh Grade Students of SMK NU Ma'arif Kudus in the Academic Year 2014/2015. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muria Kudus.* Supervisor: 1 Drs. Sucipto M.Pd, Kons., 2 Dra. Sumarwiyah, M.Pd Kons

**Key words :***Rational Emotif Terapy Approach with Asssertive Training Technique to anticipate the feel inferior with opposite technique.*

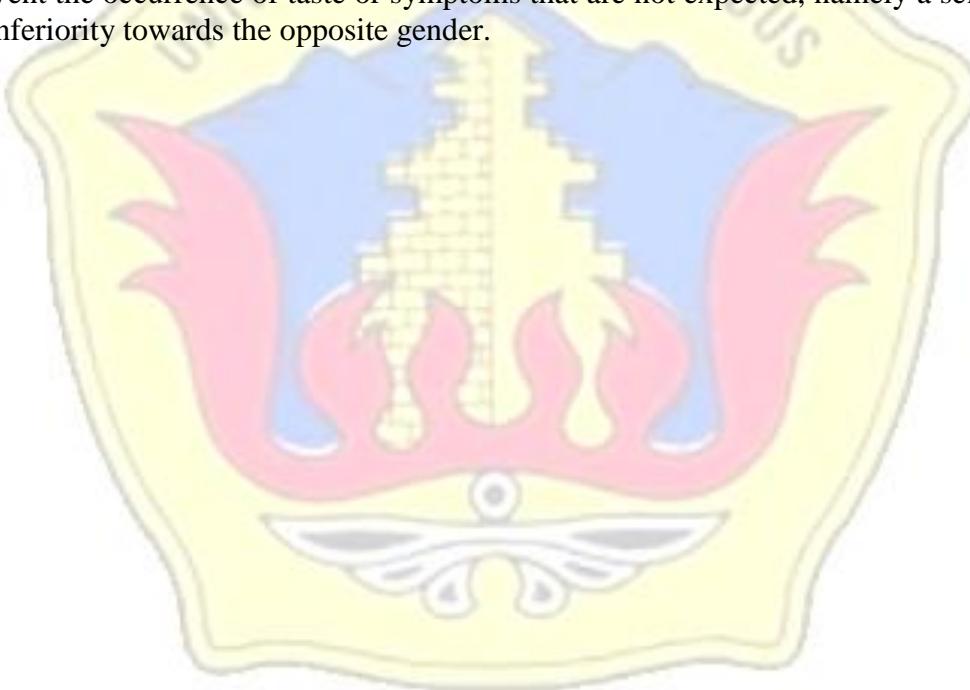
The background of this research are many students in SMK NU Ma'arif Kudus that have feel inferior with the opposite gender. According to the guidance and counseling teacher that they has eel inferior with opposite gender. According to the BK teacher, there are 3 students that has feel inferior indications with the opposite gender. The third studens are HW, DK and MS. The result of observation on class to are HW, K and MS acquired that two and one of students are just silent on class, less active in society everyday and feel nervous when they face with the opposite gender. The statement of the problem in this research there is some factors that bring the inferior feel with the opposite gender of the eleventh grade students of SMK NU Ma'arif Kudus in the Academic Year 2014/2015? How the implementation from Rational Emotive Approach with Assertive training Technique can be helped to anticipate the feel inferior with opposite gender of the eleventh grade students of SMK NU Ma'arif Kudus in the Academic Year 2014/2015. The purpose of this research is to find out there are some causal feel inferior factors of the eleventh grade students of SMK NU Ma'arif Kudus and help to anticipate the feel inferior to the opposite gender through approach application Emotive Rational Therapy with Assertive Training Technique of the eleventh grade students of SMK NU Ma'arif Kudus in the Academic Year 2014/2015

Rational Emotive Trapy counseling is essentially human is unique to have a tendency to think logical and illogical. If people think logically be effective and happy man, while if people do not think logically they will be ineffective. Trainning assertive techniques, is a technique used to train, educate and encourage clients to continuously adapt itself to specific desired behavior.

The case studies in this research in detail and depth to a particular symptom include: Identification of cases, problem analysis, diagnosis, prognosis, support, evaluation and follow-up. This research was designed to use a Case Study 3 with the number of subject students consisting of 2 women and 1 man there are HW, K and MS that conducted by several methods of observation, interview and documentation methods.

Based on the results of the counselee I (HW) experienced a sense of inferiority due to the condition of the family economic factors that are less when compared with his class mates. Counselee II (DK) had inferior to the opposite gender in DK because of fear that will be the subject of ridicule by her friends in her class, in because DK girls alone in its class. Counselee III (MS) experience a sense of inferiority towards him classmates because MS is often a mockery if the friends of the class in because MS was short and black. Although change can not be fully implemented because counselee passive, researchers are working full in order to cooperate with the school and the family.

Researchers advise principals should conduct periodic meetings with the class teacher, teacher BK and students to discuss issues each student. Always pay attention to the counselor so that student progress, especially students who have attitude and special attention in order to develop themselves in school. Can using Counseling Rational Emotive Therapy or other techniques to overcome a sense of inferiority towards the opposite gender. To the students so that the students always always minded and prejudiced good about themselves and their surroundings and always always think it is more logical to all things in order to prevent the occurrence of taste or symptoms that are not expected, namely a sense of inferiority towards the opposite gender.



## ABSTRAK

Rohman, Mujibur. 2015. *Penerapan Pendekatan Rational Emotif Terapy Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengatasi Rasa minder Terhadap Lawan Jenis Pada Siswa Kelas XI SMK NU Ma'arif Kudus 2014/2015.* Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus. Dosen Pembimbing: 1. .Drs. Sucipto M.P.d. Kons. 2.Dra. Sumarwiyah, M.Pd Kons.

Kata Kunci : Konseling *Rational emotif terapy* , Teknik *assertive training*, rasa minder terhadap lawan jenis.

Penelitian ini di latar belakangi beberapa siswa di SMK Nu Ma'arif Kudus yang merasa minder terhadap lawan jenis. Menurut pengakuan guru BK, ada tiga siswa yang memiliki gejala-gejala merasa minder terhadap lawan jenis.. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah faktor – faktor yang menyebabkan rasa minder dengan lawan jenis pada siswa kelas XI SMK Nu Ma'arif Kudus Tahun Ajaran 2014/ 2015? Bagaimana Penerapan Pendekatan Rational Emotif Terapy dengan Teknik Assertive Training dapat Membantu untuk mengatasi rasa minder dengan lawan jenis pada Siswa Kelas XI SMK NU Ma'arif Kudus Tahun Ajaran 2014/ 20145. Tujuan penelitian ini adalah menemukan faktor – faktor penyebab rasa minder terhadap lawan jenis pada siswa kelas XI SMK Nu Ma'arif Kudus dan membantu mengatasi rasa minder terhadap lawan jenis melalui penerapan pendekatan *Rational emotif terapy* dengan teknik *Assertive Training* pada Siswa Kelas XI SMK NU Ma'arif Kudus Tahun Ajaran 2014/ 2015.

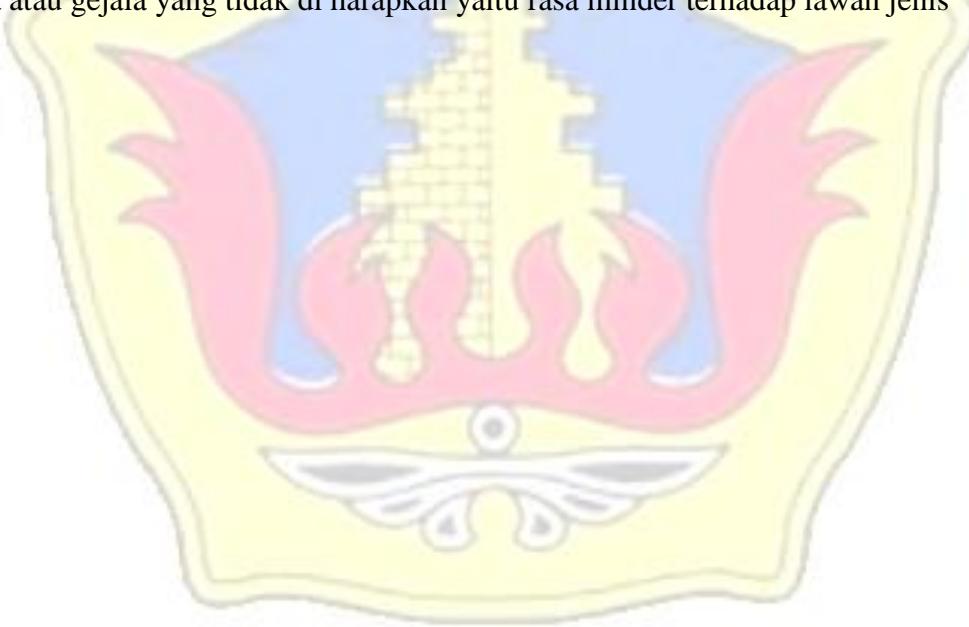
Konseling *Rational Emotif Trapy* adalah Manusia pada dasarnya unik memiliki kecenderungan berpikir logis dan tidak logis. Apabila manusia berpikir logis manusia akan efektif dan bahagia, sedangkan apabila manusia berpikir tidak logis mereka akan menjadi tidak efektif. Teknik *assertive Trainning*, adalah teknik yang digunakan untuk melatih,mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan prilaku tertentu yang diinginkan

Penelitian ini didesain dengan menggunakan Studi Kasus dengan jumlah subjek 3 siswa yang terdiri dari satu perempuan dan dua laki-laki yaitu HW, DK, MS. yang dilakukan dengan beberapa metode observasi, metode wawancara, metode dokumentasi dan Induksi System Bacon, yaitu dimana peneliti mengumpulkan faktor-faktor penyebab sebanyak mungkin sampai seluruh kondisi yang harus ditabulasi kemudian ditarik kesimpulan tertentu atau meneruskan pemecahan masalah klien.

Berdasarkan hasil penelitian konseli I (HW) mengalami rasa minder karena kondisi faktor ekonomi keluarga yang kurang jika di bandingkan dengan teman satu kelasnya. Konseli II (DK) mengalami minder terhadap lawan jenis di karenakan DK merasa takut kalau akan jadi bahan ejekan oleh teman-temannya di

dalam kelasnya, di karenakan DK murid perempuan sendiri di dalam kelasnya. Konseli III (MS) mengalami rasa minder terhadap teman-teman kelasnya karena MS sering jadi bahan ejekan oleh teman-teman satu kelasnya di karenakan MS bertubuh pendek dan berkulit hitam. Hasil konseling menunjukan bahwa klien 1(HW) bisa mengatasi rasaminder terhadap teman satu kelas. Klien 2 (DK) dapat mengatasi rasa minder terhadap lawan jenis satu kelasnya. Klien 3 (MS) Dapat mengatasi rasa minder terhadap teman satu kelas yang sering mengejek.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini bahwa penerapan konseling *Rational Emotif Terapy* dengan menggunakan Teknik *assertive training* dapat mengatasi rasaminder terhadap lawan jenis. Peneliti memberikan saran kepada kepala sekolah hendaknya melakukan pertemuan secara periodik dengan wali kelas, guru BK serta murid untuk membahas permasalahan setiap siswa yang memiliki rasa minder terhadap lawan jenis. Kepada konselor agar Selalu memperhatikan perkembangan siswa khususnya siswa yang memiliki sikap dan perhatian khusus agar dapat mengembangkan diri di sekolah. Dapat menggunakan Konseling *rational emotif terapy* atau teknik yang lain untuk mengatasi rasa minder terhadap lawan jenis. Kepada siswa agar senantiasa siswa-siswi selalu berfikiran dan berprasangka yang baik tentang dirinya dan lingkungan sekitar dan selalu senantiasa berfikir secara lebih logis terhadap semua hal agar mencegah terjadinya rasa atau gejala yang tidak di harapkan yaitu rasa minder terhadap lawan jenis



## PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan karunia-Nya karena penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Dan penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” Penerapan Pendekatan *Rational Emotif Terapy* Dengan Teknik *Assertive Training* Untuk Mengatasi Rasa minder Terhadap Lawan Jenis Pada Siswa Kelas XI SMK NU Ma’arif Kudus 2014/2015

Penulis sadar sepenuhnya bahwa terselesaiannya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan ketulusan dan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:Dr. Slamet Utomo, M.Pd , Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

1. Dra. Sumarwiyah, M.Pd, ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling Universitas Muria Kudus sekaligus sebagai pembimbing II
2. Drs. Sucipto, Mpd, Kons. Dosen pembimbing I yang tak henti-hentinya memberikan bimbingan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepala sekolah SMK Nu Ma’arif Kudus yang telah membantu kelancaran dan memberikan izin tempat penelitian kepada penulis.
4. Kolaborator (Guru BK) SMK Nu Ma’arif Kudus yang telah memberikan bantuan dan pengarahan selama praktik.
5. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis hanya dapat mengucapkan banyak terimakasih teriring doa semoga amal baik yang telah diberikan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Sebagai manusia biasa penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharap

kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini, semoga skripsi ini meski sedikit dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Kudus, Maret, 2015

Penulis

Mujiburrohman.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO.....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Kegunaan Penelitian .....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	5
1.6 Definisi Operasional .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN</b>	
2.1 Studi Kasus .....	9
2.1.1 Pengertian Studi Kasus .....	9
2.1.1.1 Tujuan Studi Kasus.....	11

2.1.1.2 Ciri-ciri kasus.....	11
2.1.1.3 Langkah-Langkah Memahami Kasus .....	13
2.1.2. Konsep dasar Pendekatan Rational Emotif Terapi .....	15
2.1.3. Pengertian Model Konseling Rational Emotif Terapi .....	16
2.1.4. Tujuan Konseling Rational Emotif Terapi .....	17
2.1.5. Fungsi Konseling Rational Emotif Terapi .....	18
2.1.6. Tekhnik-Tekhnik Rational Emotif Terapi.....	20
2.1.6.1. Pengertian Tekhnik Assertive Training .....	22
2.1.6.2. Tujuan Tekhnik Assertive Training. ....	23
2.1.7. Peran Konselor Dalam Konseling Rational Emotif Terapi Menggunakan Tekhnik Assertive Training .....	23
2.1.8. Langkah-Langkah Konseling Rational Emotif Terapi .....	24
2.1.9 Langkah-Langkah <i>Assertive Training</i> .....	26
2.2. Minder.....	28
2.2.1 Pengertian Minder (renah diri) .....	28
2.2.2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Minder.....	29
2.2.3. Ciri-Ciri Minder (Rendah diri) .....	30
2.2.4. Dampak atau Akibat Perasa'an Minder .....	33

2.2.5. Langkah-Langkah Mengatasi Rasa Minder .....	34
2.3. Penelitian Yang Relevan.....	37
2.4. Kerangka Pikiran .....	40
2.5. Hipotesis Penelitian .....	42

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Rancangan Penelitian .....	43
3.1.1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	44
3.1.2. Lokasi Penelitian .....	46
3.1.3 Subyek Penelitian.....	46
3.2. Data dan Sumber Data.....	47
3.3 Pengumpulan Data.....	47
3.3.1. Wawancara .....	48
3.3.1.1. Pengertian Wawancara.....	48
3.3.1.2. Tujuan Wawancara .....	48
3.3.1.3. Jenis-jenis Wawancara .....	49
3.3.1.4. Sumber Wawancara .....	50
3.3.1.5 Kelebihan&Kekurangan Wawancara .....	50

3.3.1.6. Langkah-Langkah Wawancara .....	52
3.3.1.7. Pedoman Wawancara dengan guru pembimbing.....	53
3.3.1.9. Pedoman Wawancara dengan Wali Kelas .....	54
3.3.1.10. Pedoman Wawancara dengan Teman dekat.....	54
3.3.1.11. Pedoman Wawancara dengan Orang tua .....	54
3.4 Metode Observasi .....	55
3.4.1 Pengertian Observasi.....	55
3.4.2 Tujuan Observasi .....	55
3.4.3 Macam-Macam Observasi .....	56
3.4.4 Pedoman Observasi.....	57
3.4.5 Metode Home Visit.....	58
3.4.6 Metode Dokumentasi .....	60
3.5.     Analisis Data .....	63

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Data Stusi Kasus Konseli I (HW) .....	65
4.2 Data Studi Kasus Konseli II (DK) .....	80
4.3 Data Studi Kasus Konseli III (MS) .....	93

**BAB V PEMBAHASAN**

5.1 Klien I HW .....	109
5.2 Klien II DK .....	111
5.3 Klien III MS .....	113

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan .....	119
6.2 Saran .....	121
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>123</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>125</b>



**DAFTAR GAMBAR**

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. Skema Krangka Berfikir ..... | 42  |
| 2. Dokumentasi .....            | 234 |



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1 Jadwal Kegiatan Penelitian .....	45
2 Tabel Siswa .....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Jadwal Penelitian .....	125
2 : Satlan Konseling Inividu I .....	126
3 : Persiapan Praktek Konseling I .....	129
4 : Wawancara Klien I Pada Wali Kelas .....	133
5 : Wawancara Klien I Pada Teman .....	134
6 : Wawancara Klien I Pada Klien .....	135
7 : Pelaksanaan Konseling Pertama .....	136
8 : Pelaksanaan Konseling Kedua .....	144
9 : Pelaksanaan Konseling Ketiga .....	152
10 : Satlan Konseling Inividu II .....	158
11 : Persiapan Praktek Konseling II .....	160
12 : Wawancara Klien II Pada Teman 1 kelas .....	165
13 : Wawancara Klien II Pada Walikelas .....	167
14 : Wawancara Klien II Pada Ayah Klien .....	169
15 : Pelaksanaan Konseling Pertama .....	171
16 : Pelaksanaan Konseling Kedua .....	178
17 : Pelaksanaan Konseling Ketiga .....	184
18 : Satlan Konseling Inividu III .....	189
19 : Persiapan Praktek Konseling III .....	191
20 : Wawancara Klien III Pada Teman Klien .....	196
21 : Wawancara Klien III Pada Guru BK .....	198

22 Wawancara Klien III Pada Ayah Klien .....	200
23 : Pelaksanaan Konseling Pertama .....	202
24 : Pelaksanaan Konseling Kedua .....	207
25 : Pelaksanaan Konseling Ketiga .....	217
26 : Surat Pernyataan .....	223
27 : Keterangan Selesai Bimbingan .....	224
28 : Permohonan Ujian Skripsi .....	225
29 : Surat Ijin Penelitian dari FKIP UMK .....	226
30 : Surat Keterangan Penelitian dari SMK Ma'arif kudus .....	227
31 : Lembar Konsultasi Bimbingan atau Berita Acara .....	228
32 : Biodata Penulis .....	229

