

## BAB II KERANGKA TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Pendekatan *Rational Emotif Therapy*

##### a. Pengertian Pendekatan *Rational Emotif Therapy*

*Rational Emotif Therapy* (RET) adalah konseling yang menekankan interaksi berpikir dan akal sehat (*Rasional Thinking*), perasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*). Teori ini menekankan pada suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti cara berperasaan dan berperilaku. Konseling *rasional emotif* adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah. Tujuan utama dari konseling *rasional emotif* yang menunjukkan cara menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya.<sup>1</sup>

*Rational Emotif Therapy* lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang orientasi kognitif tingkah laku tindakan dalam arti ia menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan dan bertindak. *Rational Emotif Therapy* lebih banyak berurusan dengan dimensi dimensi pinggirian ketimbang dengan dimensi dimensi perasaan.<sup>2</sup>

*Rational Emotif Therapy* merupakan teori yang membantu meningkatkan kemampuan interpersonal remaja dalam hubungan dengan peyesuaian sosial. Klien atau peserta didik yang mengalami ketakutan atau kecemasan. Teori ini terfokus pada cara kita berfikir dan berperilaku dalam upaya memahami respon emosi.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Wayan Handika, Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri, Ni Ketut Suarni, "Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksh 2013/2014", *e-Jurnal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Volume:2 No.1*.

<sup>2</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama,1999), 240.

<sup>3</sup> ImalatuInKhaira, "Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh di Panti Asuhan Wira Lisna Padang," *Jurnal Bikotetik*, Volume 01 Nomor 01 Tahun 2017:4-5.

Menurut George & Cristiani konseling *rasional emotif* perilaku adalah pendekatan yang bersifat directive yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konsumen agar membiarkan pikiran irasional nya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.<sup>4</sup>

**b. Sejarah Pendekatan *Rational Emotif Therapy***

Albert Ellis adalah sang peletak dasar konseling *Rational Emotif Therapy* (RET). Ellis adalah seorang klinis yang memulai mengembangkan Teori ini sejak 1960. Dia menyusun Teori ini berdasarkan hasil pengamatannya bahwa banyaknya anak yang tidak mencapai kemajuan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat dan hubungannya dengan peristiwa-peristiwa yang dialami. Awalnya Ia adalah seorang penulis tetapi ia juga terampil menangani masalah pribadi seseorang dalam persoalan perkawinan, cinta kasih dan seks. Akhirnya ia menjadi psikolog dari lulusan sebuah *college*. Dia menyimpulkan bahwa *psychoanalysis* secara relatif merupakan bentuk penanganan yang semu dan tidak ilmiah maka dia pun bereksperimen dengan beberapa sistem yang lain. Pada awal 1955 dia menggabungkan teori humanistik, filosofis, dan behavioral menjadi *Rational Emotif Therapy*.<sup>5</sup>

Sejarah filosofis, Ellis mengaku bahwa dirinya dipengaruhi oleh pandangan ahli filsafat terdahulu. Filsuf yang sangat berpengaruh pada pandangan Ellis adalah filsuf efitetus yang beranggapan bahwa, "*what disturbs peoples mind is not event but their jadmgments on event,*" maksudnya bahwa manusia itu terganggu bukan oleh suatu peristiwa, melainkan oleh pandangan nya sendiri terhadap peristiwa yang sedang dialami. Pandangan ini digarisbawahi oleh ajaran Buddha dan Tao yang beranggapan bahwa emosi manusia mula-mula dari pikiran

---

<sup>4</sup> Fakhatur Rahma, "Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas XI di SMK Maskumambang 2 Gresik", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*.

<sup>5</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2001), 76-77

manusia itu sendiri, untuk mengubah emosi itu orang harus mengubah pikirannya terlebih dahulu.<sup>6</sup>

Albert Ellis dilahirkan pada tahun 1913 di Pittsburgh, Amerika Serikat. Pada saat Munculnya teori nya dia mendapati bahwa teori psikoanalisis yang dipelopori oleh Freud tidak mendalam dan adalah suatu bentuk pemulihan yang tidak saintifik. Pada awal tahun 1955 beliau telah menggabungkan terapi-terapi kemanusiaan, psychological dan tingkah laku dan dikenali sebagai teori emosi-rasional (RET/ *Rational Emotif Therapy*). Semenjak itu beliau terkenal sebagai Bapak teori RET dan salah satu tokoh teori tingkah laku kognitif.<sup>7</sup>

Di masa kecilnya Ellis sering mengalami sakit, pada umur antara 4 tahun sampai 9 tahun telah mengalami 9 kali opname di rumah sakit. Pada usia 12 tahun Ia berpisah dengan keluarganya sampai di hari tuanya Ia tetap memberikan kegiatan layanan konseling dan terapi sekalipun beliau dalam kondisi buta akibat penyakit diabetes. Pada tahun 1943 Ia mendapatkan gelar M.A. pada bidang psikologi klinis dari Universitas Columbia, 4 tahun kemudian mendapatkan gelar doktor dalam bidang yang sama. Ellis adalah sosok ilmuwan yang sangat produktif yang menulis lebih dari 700 artikel tentang *Rational Emotif Therapy* ini dalam teori konseling atau *psychotherapy*. *Rational Emotif Therapy* ini dalam teori konseling atau *psychotherapy* termasuk kelompok terapi kognitif behavior. Menurut Ellis teori *Rational Emotif Therapy* merupakan teori yang sangat komprehensif dan menangani masalah kognisi emosi dan perilaku klien.<sup>8</sup>

Albert Ellis mulai mengembangkan sebuah pendekatan baru yang dinamakan terapi rasional, yang memberlakukan para subjek dengan menantang dan mengubah keyakinan keyakinan irasional mereka. Ellis pertama-tama menampilkan pendekatan Baru Timur Pada tahun 1957 dikonsepsi tahunan *American Psychological Association*. tidak lama setelah Ellis mampu mendemonstrasikan secara signifikan keefektifan yang lebih besar dengan pendekatan

---

<sup>6</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 258.

<sup>7</sup> Andi AT Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), 239.

<sup>8</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 258.

ini daripada menggunakan pendekatan pendekatan psikoanalisis. terapi rasional emotif merupakan salah satu terapi yang berasal dari pendekatan kognitif. Terapi ini lebih banyak kesamaannya dengan terapi yang berorientasi kognitif tingkah laku tindakan dalam arti menitikberatkan berfikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Terapi rasional emotif sangat efektif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi dimensi pikiran dari HP dengan dimensi perasaan<sup>9</sup>.

**c. Tujuan Pendekatan *Rational Emotif Therapy***

Tujuan konseling *Rational Emotif Therapy* pada umumnya adalah menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakyakinan diri, dan semacamnya dan mencapai perilaku rasional, kebahagiaan dan aktualisasi diri<sup>10</sup>. Atau untuk menghapus pandangan hidup lain yang mengalahkan diri dan membantu klien dalam memperoleh tampilan hidup yang lebih toleran dan masuk akal. Berangkat dari pandangan tentang hakikat manusia tujuan konseling menurut Albert Ellis adalah membentuk pribadi manusia yang rasional dengan jalan mengganti cara cara berpikir yang irasional. Dalam pandangan Ellis cara berpikir rasional itulah yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional.

Pendekatan tersebut untuk mencapai tujuan tujuan konseling itu maka perlu pemahaman kalian tentang sistem keyakinan atau cara berpikirnya sendiri. Terdapat tiga tingkatan pemahaman yang perlu dicapai dalam pendekatan *Rational Emotif Therapy*<sup>11</sup>, diantaranya yaitu:

- 1) Pemahaman (*insight*) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab-penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinan tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) yang lalu dan masa kini.

---

<sup>9</sup> Lumadi, Bambang Sugeng, Sakroni, "Penerapan Terapi *Rasional Emotif* terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Bandung, Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial", *Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial Vol. 16 No. 2 Desember 2017*.

<sup>10</sup> Andi Mappiere AT, *Pengantar Konseling dan psikoterapi*, 157.

- 2) Pemahaman tentang konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat itu adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dan diperoleh sebelumnya.
- 3) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan dan irasional.<sup>12</sup>

Menurut C.Nelson-Jonew dan Corey menyatakan bahwa Konseling *Rational Emotive* merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral yang dalam prosesnya konseling *Rational Emotive Behavior* menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, dimana penyebab utama masalah ini adalah keyakinan siswa bahwa mereka akan banyak memiliki kegagalan dalam menguasai pelajaran-pelajaran tertentu yang di anggap sulit<sup>13</sup>.

**d. Fungsi Pendekatan *Rational Emotif Therapy***

*Rational Emotif Therapy* menekankan bahwa menyalakan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu jika kita ingin menyembuhkan orang yang neurotic atau psikotik kita harus menghentikan penyerahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut. Orang perlu belajar untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kekurangannya, orang bisa dibantu untuk menyadari bahwa putusan putusan irasional yang dipertahankannya adalah keliru, aktivitas-aktivitas *Rational Emotif Therapy* dilakukan dengan satu maksud utama yaitu:

- 1) Membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan gagasan yang logis sebagai penggantinya.

---

<sup>12</sup>Mulyadi, *Bimbingan Konseling di Sekolah & Madrasah* (Jakarta: Prenamedia Grup, 2016), 233-134.

<sup>13</sup>Desi Dwi Handayanti dan Muhari, "Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pe Didikan 27 Surabaya," *Jurnal BK UNESA*. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, 3.

- 2) Mengajari client cara-cara memahami dan mengubah diri.<sup>14</sup>

**e. Langkah-langkah pendekatan *Rational Emotif Therapy***

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotif Therapy* konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya:

- 1) Langkah pertama

Terapis berusaha menunjukkan bahwa cara berfikir klien harus logis kemudian membantu bagaimana dan mengapa klien sampai pada cara seperti itu, menunjukkan pola hubungan antara pikiran logis dan perasaan tidak bahagia atau dengan gangguan emosi yang dialaminya.<sup>15</sup>

Pendidik disini menunjukkan cara berfikir peserta didik yang logis atau baik, apabila terdapat peserta didik yang berfikir tidak logis maka kemudian pendidik bertanya mengapa peserta didik memiliki pemikiran tersebut. Kemudian pendidik menunjukan pemikiran yang tidak logis tersebut akan menjadikan dampak pada emosional peserta didik.

- 2) Langkah kedua

Menunjukkan kepada klien bahwa ia mampu mempertahankan perilakunya, maka akan terganggu dan cara pikirannya yang tidak logis inilah yang menyebabkan masih ada gangguan yang dirasakan.

Pendidik menunjukkan kepada peserta didik bahwa perilaku yang tidak logis tersebut akan menyebabkan pikirannya sendiri merasa terganggu.

- 3) Langkah ketiga

Bertujuan mengubah cara berfikir klien dengan membuang cara berfikir yang tidak logis.

Pendidik mengubah pemikiran peserta didik yang tidak logis dan mengajak untuk berfikir secara logis.

- 4) Langkah keempat

Konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.

Pendidik melakukan hal tersebut ketika pembelajaran berlangsung, sehingga mengajak peserta

---

<sup>14</sup> Gerald corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterrapi*, 241-247.

<sup>15</sup> Nurauniajeeng's Blog, *Terapi Rasional Emotif*, 2013  
<https://nurauniajeeng.wordpress.com/2013/04/19/terapi-rasional-emotif/>

didik untuk berfikir secara rasional akan terjadi secara nyata.

**f. Proses Pendekatan *Rational Emotif Therapy***

Proses pendekatan seperti yang telah diuraikan bahwa dalam konseling rasional emotif konselor tidak terlalu banyak melakukan pengumpulan data untuk keperluan analisis maupun diagnosis. Alat alat pengumpulan yang bersifat testing dan non testing sedikit kali dipergunakan dalam konflik ini karena diagnosis yang bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir klien.<sup>16</sup>

Proses pendekatan *Rational Emotif Therapy* adalah sebagai berikut:

- 1) Aktif-direktif. Artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- 2) Kognitif-eksprensial. Artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari client dan berikan Artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berisikan pemecahan masalah yang rasional.
- 3) Emotif-eksprensial, Artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.<sup>17</sup>

**2. Rasa Takut**

**a. Pengertian Rasa Takut**

Setiap orang tentunya pernah merasakan takut pada sesuatu. Jika ketakutan tersebut berlebihan dan tidak rasional yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri, hal tersebut perlu diselidiki. Ketakutan yang berlebihan pada suatu hal atau fenomena disebut fobia. Fobia bisa dikatakan dapat menghambat kehidupan orang yang mengidapnya. Menurut Dr. Rasdi Maslim dalam jurnal

---

<sup>16</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka cipta, 2008), 144.

<sup>17</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, 92.

karangan Rulita dan Aliftah menjelaskan fobia dibagi menjadi tiga jenis yaitu agoraphobia, fobia sosial, dan fobia spesifik. Fobia spesifik merupakan fobia yang sering dibandingkan dengan fobia sosial. Fobia spesifik adalah ketakutan yang sangat kuat dan tidak berdasarkan akal terhadap benda atau situasi tertentu.<sup>18</sup>

Rasa takut adalah merupakan *defence mechanism*, atau mekanik beladiri. Maksudnya ialah bahwa rasa takut timbul pada diri seseorang disebabkan adanya kecenderungan untuk membela diri sendiri dari bahaya atau hanya perasaan yang tak enak terhadap suatu hal. Dalam sebuah bukunya yang berjudul “*Fears and Phobias*” Doktor Tony Whitehead mengajukan definisi tentang rasa takut. Definisi yang dimaksud adalah rasa takut adalah sesuatu yang agak kompleks didalamnya terdapat suatu perasaan emosional dan sejumlah perasaan jasmaniah. Rasa cemas, tegang dan takut menurut kebanyakan orang merupakan hal yang wajar dalam belajar, karena setiap orang merasakan hal-hal tersebut saat belajar. Namun demikian menurut pandangan ahli ternyata hal ini secara psikologis dapat mengganggu kinerja seseorang dalam belajar.

Rasa takut disebabkan dari kecemasan yang berlebihan, kecemasan komunikasi atau dengan istilah *reticence* yaitu ketidakmampuan individu untuk mengikuti diskusi secara aktif, mengembangkan percakapan, menjawab pertanyaan yang diajukan dikelas. Pada situasi ini sedapat mungkin mereka mengambil sedikit peran.<sup>19</sup> Gejala kecemasan juga tidak terlalu berbeda dengan rasa takut yaitu terlihat pada penampilan fisik ataupun perubahan yang terjadi pada mental seseorang.

Secara fisiologis gejala kecemasan berupa telapak tangan berkeringat, gemetar, pusing ataupun jantung yang berdebar-debar pada saat berhadapan dengan situasi yang menantang. Rasa takut dan cemas terjadi karena individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan pada

---

<sup>18</sup>Rulita Hendriyani dan Aliftah Ahadiyah, “Faktor-Faktor Yang Menyebabkan *Pediophobia*,” *Jurnal Psikologi Ilmiah UNNES Semarang* 2012, 2

<sup>19</sup>[Khoirul Muslimin, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di depan Umum.” \*Jurnal Iteraksi Vol II No.2, 2013, 3.\*](#)

umumnya. Walaupun sulit membedakan rasa takut dan cemas, keduanya merupakan suatu hal yang berbeda. Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan dan memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Sedangkan rasa takut adalah respon dari suatu ancaman yang asalnya diketahui, eksternal, jelas atau bukan bersifat konflik. Rasa takut dianggap oleh beberapa peneliti sebagai salah satu emosi dasar manusia.<sup>20</sup>

Menurut Horney, semua orang mengalami *creature anxiety*, perasaan kecemasan yang normal muncul pada masa bayi, ketika bayi yang lahir dalam keadaan tak berdaya dan rentan itu dihadapkan dengan kekuatan alam yang keras dan tidak bisa dikontrol.<sup>21</sup> Ketakutan tersebut menetap hingga dewasa, hal ini karena latar belakang munculnya fobia yang ditanamkan sejak kecil.

Rasa takut dapat terjadi dalam dua tahap yaitu reaksi biokimia dan respon emosional. Sederhananya begini: saat kita merasa takut, atas apapun alasannya, tubuh akan secara otomatis melepaskan hormon stres adrenalin dalam jumlah yang cukup banyak. Ini adalah reaksi biokimia, yang kemudian menyebabkan beberapa reaksi fisik seperti berkeringat deras dan jantung berdebar kencang. Reaksi biokimia tubuh tersebut terjadi di segala situasi yang memicu rasa takut, baik dari hal yang nyata (misal, menghadapi operasi besar) atau yang hanya dipicu oleh kondisi emosional (misalnya, takut untuk berbicara depan publik). Pada akhirnya, rasa takut ini akan memicu respon emosional, seperti rasa cemas atau penghindaran.<sup>22</sup>

Di sisi lain, ketakutan yang dipicu oleh kondisi emosional cenderung lebih bersifat subjektif dan tidak selalu realistis. Misalnya, takut untuk bersosialisasi dengan orang banyak seperti yang ditunjukkan pada orang-orang

---

<sup>20</sup>Tinjauan Pustaka, Universitas Sumatra Barat, <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/61291/ChapterII.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

<sup>21</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Pres, 2014), 134.

<sup>22</sup> Wisnubrata, *9 Cara Mengusir Rasa Takut yang Berlebihan*, Kompas.com, <https://lifestyle.kompas.com/read/2017/10/18/095902420/9-cara-mengusir-rasa-takut-yang-berlebihan>, 2017, di akses pada tanggal 14 September 2019, 20.00 WIB.

yang memiliki fobia sosial. Hal ini dapat disebabkan oleh kecemasan berlebihan akan suatu hal atau kondisi tertentu sehingga muncul keinginan untuk menghindari bagaimanapun caranya. Kondisi emosional tersebut juga dapat memicu reaksi biokimia tubuh yang sama sekaligus menyebabkan gangguan kecemasan yang bahkan dapat bertahan dalam waktu yang lama.

#### b. Cara Mengatasi Rasa Takut

Seseorang yang memiliki rasa takut dapat diatasi dengan berbagai cara yang mampu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya:<sup>23</sup>

- 1) **Cari waktu untuk menenangkan diri**, mengatasi ketakutan memerlukan pikiran yang santai dan terbebas dari stres. Maka, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menenangkan diri secara fisik dan mental. Hal ini dapat dilakukan dengan menarik napas dalam, minum air, atau mencari pengalihan dari rasa takut tersebut dengan berjalan kaki sejenak atau mendengarkan musik ceria.
- 2) **Kenali pemicu kecemasan dan rasa takut anda**, Untuk bisa mengatasi ketakutan berlebihan, Anda sebelumnya harus tahu dulu apa yang jadi pemicu dan apa saja gejala yang ditunjukkan ketika merasa takut. Dengan begitu Anda akan jadi lebih mudah memfokuskan diri untuk mencari cara mencegah dan mengurangi masalahnya, daripada menghindari yang nantinya akan berbuah negatif. Ketika kita berfikir positif, pikiran itu akan mentransmisikan kekuatan untuk membawa hal-hal positif ke dalam hidup kita. Apapun yang dapat kita pikirkan, semuanya bias menjadi milik kita. Namun, ketika pikiran kita negative, kita akan berhasil mendapatkan sesuatu yang negatif dalam hidup kita.<sup>24</sup>
- 3) **Bangun kepercayaan diri**, Mengatasi rasa takut berlebihan tak bisa dilakukan dalam sekejap mata.

---

<sup>23</sup>Wisnubrata, 9 *Cara Mengusir Rasa Takut yang Berlebihan*, Kompas.com, [https://lifestyle.kompas.com/read/2017/10/18/095902420/9-cara-mengusir-rasa-takut-yang-berlebihan\\_.2017](https://lifestyle.kompas.com/read/2017/10/18/095902420/9-cara-mengusir-rasa-takut-yang-berlebihan_.2017), di akses pada tanggal 14 September 2019, 20.00 WIB.

<sup>24</sup>Alam Bahtiar, 9 *Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif* (Yogyakarta: Araska, 2017), 15.

Tapi satu hal yang dapat mempercepatnya adalah dengan memiliki rasa kepercayaan diri yang kuat. Menghindari rasa takut hanya akan membuatnya bertambah serius. Lawan rasa takut tersebut atau melakukan hal yang sebelumnya Anda hindari akan menurunkan respon emosional terhadap ketakutan tersebut. Misalnya, jika Anda memiliki ketakutan untuk berbicara depan publik, maka luangkanlah waktu dari jauh-jauh hari untuk berlatih bicara di depan teman dekat atau anggota keluarga untuk membantu mengurangi rasa takut itu. Apapun ketakutan Anda, ketika dihadapi maka hal tersebut akan mulai berkurang.

- 4) Bayangkan hal terburuk yang dapat terjadi, Memperkirakan kemungkinan terburuk dapat membantu Anda lebih realistis dalam memperkirakan kerugian apa yang mungkin dialami. Selain itu dengan menyadari hal terburuk otak akan mulai mengenali ancaman tersebut, meningkatkan kecemasan dan kemudian mendorong untuk lebih bersiap menghadapinya.
- 5) Berpikir positif, Ketakutan berlebihan bisa berakar dari bayangan dan pikiran negatif yang selama ini dibiarkan terus meneror diri. Meyakini semua akan baik-baik saja dan membayangkan hal-hal positif dapat membuat Anda lebih kebal terhadap tekanan yang dialami ketika rasa takut. Berfikir positif adalah cara yang paling tepat dalam menjalani kehidupan kita. Penderitaan dan persoalan akan dengan gampang kita lewati jika pikiran kita positif. Dengan kekuatan positif, kita akan dimudahkan dalam mencapai apa yang kita inginkan dan impikan.<sup>25</sup>
- 6) Kendalikan stres, Ketakutan sering datang bersama dengan stres dan hal tersebut dapat menyulitkan Anda untuk mengalami ketakutan. Hindari perasaan cemas berlebihan dengan melakukan hal-hal yang dapat mengusir stres Anda, seperti menyibukan diri dengan hal lain, berolahraga, atau melakukan relaksasi.

---

<sup>25</sup>Alam Bahtiar, *9 Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif*, 17.

- 7) Hindari berusaha menjadi sempurna, Menerima kenyataan akan jauh lebih mudah membuat seseorang merasa tenang dan lebih siap menghadapi ketakuan. Oleh karena itu penting untuk mengingat kejadian buruk terjadi secara wajar dan mengetahui tidak semua hal di dunia ini dapat kita kendalikan.
- 8) Jangan ragu meminta bantuan, Sama seperti emosi lainnya, mengekspresikan rasa takut juga diperlukan karena dapat membantu kita mengenali masalah dan mengurangi stres daripada harus memendamnya sendirian. Jika bicara dengan orang terdekat tidak dapat menolong, maka jangan ragu untuk mencari pertolongan dari profesional seperti menjalani terapi bicara atau kejiwaan (psikoterapi).
- 9) Hindari melampiaskannya pada alkohol, obat-obatan, atau rokok, Minimalisir penggunaan rokok, alkohol dan obat-obatan terlarang jika Anda merasa perlu menjauhkan diri dari kecemasan. Sebagai gantinya cobalah cara yang lebih sehat seperti mencukupkan waktu istirahat dan tidur malam untuk mengurangi rasa tertekan.

**c. Mengatasi Siswa Takut melalui Pendekatan *Rational Emotive Therapy***

Konselor disekolahkan dalam hal ini memiliki tugas sebagai ahli yang mempunyai tugas khusus membantu siswa agar mencapai perkembangan optimal, maka pendekatan *Rational Emotive Therapy*. Adapun konseling itu sendiri terdiri dari berbagai macam yaitu:

**1) Konseling Individual**

a) Pengertian Konseling Individual

Konseling Individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka secara perorangan dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya. Layanan konseling perorangan memungkinkan siswa atau konseling mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing (konselor)

dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh pelayanan konseling perorangan ialah fungsi pengentasan.<sup>26</sup>

Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dan klien (siswa), yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Pembahasan masalah dalam konseling perorangan bersifat holistik dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (sangat mungkin menyentuh rahasia pribadi klien), tetapi juga bersifat spesifik menuju ke arah pemecah masalah. Melalui konseling perorangan klien akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya. Konseling individu juga bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor di pusat pendidikan.<sup>27</sup> Sebagai individu, manusia memiliki pribadi yang unik dan beragam. Manusia merupakan individu yang *undivided*, tunggal dan khas, yang berarti setiap individu berbeda dengan individu lainnya. Setiap individu memiliki karakteristik bawaan

---

<sup>26</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 62.

<sup>27</sup> Rendicka Mayabg Nira Shanty, "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto", *Jurnal BK UNESA, Volume 03 Tahun 2013*.

(*heredity*) dan karakteristik yang dipengaruhi oleh lingkungan.<sup>28</sup>

b) Tahap Konseling Individual

Pada tahapan tahapan konseling individual ini yaitu menggunakan tahapan-tahapan konseling berpusat pada person dan menurut Corey. Tahapan-tahapan konseling berpusat pada person ini dibagi menjadi empat tahapan yaitu:

- 1) Tahap pertama: klien datang ke konselor dalam kondisi tidak kognuensi, mengalami kecemasan atau kondisi penyesuaian diri yang tidak baik.
- 2) Tahap kedua: saat klien menjumpai konselor dengan penuh harapan dapat memperoleh bantuan, jawaban atas permasalahan yang sedang dialami, dan menemukan jalan atas kesulitan-kesulitannya. Perasaan yang ada pada klien adalah ketidakmampuan mengatasi masalah hidupnya.
- 3) Tahap ketiga: pada awal konseling client menunjukkan perilaku, sikap, dan perasaan yang kaku. Dia menyatakan permasalahan yang dialami kepada konselor secara permukaan dan belum menyertakan yang dalam. Dengan kondisi yang diciptakan konselor kondusif dengan sikap empati dan penghargaan konselor terus membantu klien untuk mengeksplorasi dirinya secara lebih terbuka. Jika hal ini berhasil maka klien mulai menunjukkan sikap yang lebih menyatakan diri yang sesungguhnya.
- 4) Tahap keempat: inilah klien mulai menghilangkan sikap dan perilaku yang kaku membuka diri terhadap pengalamannya dalam belajar untuk bersikap lebih matang dan teraktualisasi dengan jalan

---

<sup>28</sup>Pupu Saeful Rahmat, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta Timur: Bumi Aksara, 2018), 22.

menghilangkan pengalaman yang di distrosinya.<sup>29</sup>

## 2) **Konseling Kelompok**

### a) **Pengertian Konseling Kelompok**

Layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok.<sup>30</sup> Bimbingan dan konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya.<sup>31</sup>

Tujuan yang didukung oleh konseling kelompok semua anggota kelompok ialah terpecahnya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok. Anggota kelompok ialah sesama mereka yang mengikat kegiatan konseling kelompok yaitu yang pemimpinnya ialah konselor. Sedangkan aturan yang diikuti ialah ketentuan berkenaan dengan pengembangan suasana Interaksi yang akrab, hangat, permisif, terbuka. Masing-masing anggota dalam berbicara dan menanggapi pembicaraan anggota lain harus dengan sopan, perusahaan memahami dan menerima apa adanya pendapat orang lain, mengendalikan diri dan tenggang rasa.<sup>32</sup>

Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan arah dan gerak pencapaian tujuan kelompok. Dalam konseling

<sup>29</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, 108.

<sup>30</sup> Deni Febriani, *Bimbingan Konseling*, 87.

<sup>31</sup> Prayitno, Afdal, Ifdil, Zadrian Ardi, *Layanan Bimbingan Kelompok & KonselingKelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), 237.

<sup>32</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, 311-312.

kelompok dan bimbingan kelompok bermaksud memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu-individu yang memerlukan. Media dinamika kelompok ini adalah unik dan hanya dapat ditemukan dalam satu kelompok yang benar-benar hidup. Yang mana kelompok hidup adalah yang berdinamika, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.<sup>33</sup>

b) Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan berkomunikasi nya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa di ungkap dan dinamik akan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.<sup>34</sup>

Tujuan Konseling Kelompok, meliputi:

- (1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- (2) Melatih anggota kelompok dapat ber tanggung rasa terhadap teman sebayanya
- (3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- (4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>35</sup>

### 3. Pembelajaran SKI di MTs

#### a. Pengertian Sejarah Kebudayaan Islam

Sejarah bagi sebagian orang hanyalah peristiwa masa lalu yang tidak ada kaitannya dengan peristiwa masa kini. Di sekolah atau perguruan tinggi, sejarah sering kali dianggap mata pelajaran atau mata kuliah tambahan bukan

<sup>33</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Padang: Ghalia Indonesia, 1995), 65.

<sup>34</sup> Nasrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman", *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Desember 2016.

<sup>35</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, 68.

primer. Ia sebatas hafalan (*memorie-vak*) tentang peristiwa yang pernah terjadi dan tentunya tidak akan terulang kembali.<sup>36</sup>

Sejarah (nasional) dijadikan materi ajar dalam pendidikan dengan harapan menanamkan jiwa nasionalisme pada peserta didik. Adapun sejarah Islam untuk menanamkan kecintaan pada agama dan orang yang berperan dalam islamisasi.<sup>37</sup>

Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) merupakan salah satu mata pelajaran yang terhimpun dalam Pendidikan Agama Islam yang berisi tentang kebudayaan dan peradaban Islam di masa lampau yang diajarkan di jenjang pendidikan yang bernafaskan Islam, mulai dari Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah. Di Madrasah Aliyah, juga diajarkan mata pelajaran sejarah seperti di sekolah negeri, perbedaannya jika sekolah negeri tidak diajarkan mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam sedangkan di Madrasah Aliyah diajarkan. Dengan mempelajari sejarah maka seseorang akan mengetahui segala sesuatu yang terjadi di masa lampau yang banyak mengandung pelajaran hidup khususnya dalam Sejarah Kebudayaan Islam, siswa dapat mengambil pelajaran dari peristiwa-peristiwa yang bernafaskan Islam yang diharapkan siswa dapat menjadi insan kamil atau seseorang yang berakhlak mulia sesuai yang diajarkan oleh nabi Muhammad SAW.<sup>38</sup>

Sejarah dan peradaban Islam secara materi memang cerita masa lalu, akan tetapi ruang lingkupnya tidak sesempit apa yang diwacanakan. Didalamnya termaktub kebudayaan yang banyak direfleksikan dalam seni, sastra, religi, dan moral. Termaktub juga peradaban manusia yang direfleksikan dalam politik, ekonomi dan teknologi, yang barang tentu bias dikaji untuk kemajuan

---

<sup>36</sup>Rusyd Sulaiman, *Pengantar Metodologi Studi Sejarah Peradaban Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2014), 15.

<sup>37</sup>Moh. Rosyid, *Menulis Sejarah dan Membingkai Sejarah Islam* (Yogyakarta: Idea Sejahtera, 2015), 63

<sup>38</sup>Nurr Hirdayatri, Leo Agung S, Murrsa Pelu, "Pelaksanaan Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Bedasarkan Kuikulum 2013 di Madrasah Aliyah Negeri Karanganyar", Program Studi Pendidikan Sejarah FKIP UNS

peradaban Islam masa kini. Manifestasi kemajuan mekanis dan teknologis menjadi wujud dari peradaban dimaksud.<sup>39</sup>

Sejarah merupakan jembatan yang menghubungkan masa lalu dan masa kini, yang merupakan tempat belajar bagi para generasi penerus agar dapat memandang ke masa silam, melihat ke masa kini, dan menatap ke masa depan. Di dalam Al-Qur'an tidak hanya memerintahkan umatnya untuk memperhatikan perkembangan sejarah umat manusia, tetapi Al-Qur'an juga menyajikan banyak kisah. Mulai dari kisah dakwah para Nabi sampai kisah-kisah yang berhubungan dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi di masa Nabi Muhammad SAW, seperti peristiwa Perang Badar, Perang Uhud, Perang Hunain, orang Tabuk, peristiwa hijrah dan peristiwa Isra mi'raj. Kisah-kisah yang dipaparkan dalam Al-Qur'an bertujuan agar umat manusia dapat mengambil pelajaran darinya. Allah berfirman, dalam QS. Hud ayat 120,

وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّئُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَىٰ لِلْمُؤْمِنِينَ ١٢٠

*“Dan semua kisah dari rasul-rasul, Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dengan surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan peringatan bagi orang-orang yang beriman”* (Q.S. Hud11:120).

Sesuai dengan penjelasan Tafsir Jalalain menjelaskan bahwa setiap nabi atau rasul pasti menghadapi cobaan, setiap nabi dan rasul juga mempunyai umat, cobaan tersebut bisa saja cobaan yang datang dari umatnya, bisa saja cobaan yang datang dari dirinya sendiri, tergantung nabi dan rasul menghadapi cobaan tersebut bagaimana beliau menghadapinya, sehingga Allah memberikan petunjuk berupa mukjizat para nabi dan rasul sesuai dengan kebutuhannya, agar bisa melewati cobaan tersebut. Allah memerintahkan kepada rasulallah agar rasulallah bersabar ketika beliau menghadapi, dengan cara

---

<sup>39</sup>Khasan Bisri, “Strategi Guru Sejarah Kebudayaan Islam dalam Merekonstruksi Materi tentang Peperangan dalam Peradaban Islam di Masa Ali Maksum Krapyak Yogyakarta”, *Program Studi Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Vol. XIII, No. 2, Desember 2016.*

Allah menunjukkan kesusahan nabi lain seperti nabi Musa, nabi Isa, agar rasullah melihat betapa sabarnya nabi lain mendapatkan cobaan dari Allah, sehingga dari cobaan-cobaan tersebut rasulullah bersabar ketika menghadapi cobaan yang diberikan kepada rasulullah. Dari sikap nabi yang tabah menghadapi cobaan tersebut agar kita bisa mengambil suri tauladannya nabi dan rasul.<sup>40</sup>

Penjelasan ayat-ayat di dalam Al-Qur'an, jelaslah bagaimana Islam mengajarkan pentingnya mempelajari sejarah dengan mengambil hikmah dari semua peristiwa. Tujuan dan manfaat mempelajari Sejarah Kebudayaan Islam adalah seseorang akan mendapatkan informasi dan pemahaman mengenai asal-usul khazanah budaya dan kekayaan di bidang lainnya yang pernah diraih oleh umat Islam di masa lampau dan mengambil pelajaran dari kejadian tersebut. Generasi muda akan mendapatkan pelajaran yang sangat berharga dari perjalanan suatu tokoh atau generasi terdahulu, sehingga siswa dapat memilih mana aspek sejarah yang perlu dikembangkan dan mana yang tidak perlu. Mengambil pelajaran yang baik dari suatu umat dan meninggalkan hal-hal yang tidak baik. Selain itu, siswa mampu berpikir secara kronologis dan memiliki pengetahuan tentang masa lalu yang dapat digunakan untuk memahami dan menjelaskan perkembangan, perubahan masyarakat serta keragaman sosial budaya Islam di masa yang akan datang.<sup>41</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akhinah (2013), Mata pelajaran SKI dianggap pelajaran yang membosankan oleh siswa karena hanya dikemas dengan penyajian yang kurang menarik. Padahal dengan mempelajari sejarah khususnya Sejarah Kebudayaan Islam, siswa akan mendapat banyak pelajaran berharga yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Rendahnya kreatifitas guru di dalam mengajar juga mengakibatkan

---

<sup>40</sup> Jalaluddin Muhammad bin Ahmad Makhali dan Jalaluddin Abdur Rohman bin Abu Bakar Assuyuthi, 1433 Muharrom, 190.

<sup>41</sup> Nurr Hirdayatri, Leo Agung S, Murrsa Pelu, "Pelaksanaan Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Berdasarkan Kuikulum 2013 di Madrasah Aliyah Negeri Karanganyar", *Program Studi Pendidikan Sejarah FKIP UNS*.

siswa kurang berminat untuk belajar Sejarah Kebudayaan Islam dengan sungguh-sungguh.<sup>42</sup>

#### **b. Tujuan dan Ruang Lingkup SKI**

Realitas tersebut menuntut kita untuk mampu menerjemahkan kebernanaan sejarah yang jurga bertuang dalam tujuan mapel PAI dalam hal ini SKI, yaitu:

- a) Membangun kesadaran peserta didik tentang pentingnya mempelajari landasan ajaran nilai-nilai dan norma-norma Islam yang telah dibangun oleh Rasulullah SAW dalam rangka mengembangkan kebudayaan dan peradaban Islam
- b) Membangun kesadaran peserta didik tentang pentingnya waktu dan tempat yang merupakan sebuah proses dari masa lampau, masa kini dan masa depan
- c) Melatih daya kritis peserta didik untuk memahami fakta sejarah secara benar dengan didasarkan pada pendekatan ilmiah
- d) Menumbuhkan apresiasi dan penghargaan peserta didik terhadap peninggalan sejarah Islam sebagai bukti peradaban umat Islam di masa lampau
- e) Mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mengambil Ibrah dari peristiwa-peristiwa bersejarah (Islam), meneladani tokoh-tokoh berprestasi, dan mengaitkannya dengan fenomena sosial, budaya, ekonomi, politik, iptek, dan seni, dan lain-lain untuk mengembangkan kebudayaan dan peradaban Islam.<sup>43</sup>

Tujuan SKI di atas merupakan tujuan ideal yang harus mampu diterjemahkan guru dalam setiap proses pembelajarannya. Sayangnya mayoritas guru SKI di Madrasah menyakini bahwa satu-satunya cara mengajarkan SKI adalah dengan dongeng, bercerita, tanpa ada pilihan yang lebih variatif lagi. Hal ini disebabkan tidak adanya pemetaan atau analisis materi SKI sebelum guru mengajarkannya. Pemetaan dan analisis yang kering tentu saja menjadikan metode pemetaan

---

<sup>42</sup>Nurul Umami Akhina, "Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) Berbasis Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) di Kelas XI Agama Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta II", *Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2013*.

<sup>43</sup>Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 000912 tahun 2013, 44.

dan analisis yang kering tentu saja menjadikan metode pembelajaran yang dipilih juga seadanya sehingga Tujuan Ideal pembelajaran SKI di sekolah belum tercapai.<sup>44</sup>

Sejarah kebudayaan Islam di MTs merupakan salah satu mata pelajaran yang menelaah tentang asal-usul, perkembangan, peranan kebudayaan atau peradaban Islam dan para tokoh yang berprestasi dalam sejarah Islam di masa lampau, mulai dari perkembangan masyarakat Islam pada masa Nabi Muhammad SAW dan Khulafaur Rasyidin dan Khulafaurasyidin, Bani Ummayah, Abbasiyah, Ayyubiyah sampai perkembangan Islam di Indonesia. Secara substansi mata pelajaran sejarah kebudayaan Islam memiliki kontribusi dalam memberikan motivasi kepada peserta didik untuk mengenal, memahami dan menghayati sejarah kebudayaan Islam yang mengandung nilai-nilai kearifan yang dapat digunakan untuk melatih kecerdasan, membentuk sikap, watak, kepribadian peserta didik.<sup>45</sup>

Ruang lingkup Sejarah Kebudayaan Islam di Madrasah Tsanawiyah meliputi:

- a) Memahami sejarah Nabi Muhammad SAW periode Makkah
- b) Memahami sejarah Nabi Muhammad SAW periode Madinah
- c) Memahami peradaban Islam pada masa Khulafaur Rasyidin
- d) Perkembangan masyarakat Islam pada masa dinasti Bani Umayyah
- e) Perkembangan masyarakat Islam pada masa dinasti Bani Abbasiyah
- f) Perkembangan masyarakat Islam pada masa Dinasti Al ayyubiyah
- g) Memahami perkembangan Islam di Indonesia.<sup>46</sup>

Selain ruang lingkup Sejarah Kebudayaan Islam di Madrasah Tsanawiyah, ada juga Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

---

<sup>44</sup> Isti'anah Abubakar, "Pengembangan Materi Sejarah Kebudayaan Islam pada Madrasah Tsanawiyah", Dosen Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah UIN Malang, Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 4 No. 2 Januari-Juni 2012.

<sup>45</sup> Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 000912 tahun 2013, 44.

<sup>46</sup> Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 000912 tahun 2013, 44-46.

pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam kelas IX semester satu, diantaranya yaitu:<sup>47</sup>

<b>KOMPETENSI INTI</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>
<p><b>1.</b> Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya</p>	<p>1.1 menghargai nilai-nilai perjuangan Walisongo dalam mensyiarkan Islam</p> <p>1.2 menghargai usaha dakwah yang dilakukan Abdul Rauf Singkel, Muhammad Arsyad al-Banjari, KH. Ahmad Dahlan dan KH. Hasyim Asyari dalam berma'ruf nahi munkar</p> <p>1.3 berkomitmen untuk selalu tekun, gigih dalam belajar dan mensyiarkan Islam sebagaimana yang dilakukan oleh para penyebar agama Islam di Indonesia</p>
<p><b>2.</b> Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.</p>	<p>2.1 menghargai sikap arif dan bijaksana sebagaimana sikap yang dimiliki para penyebar agama Islam di Indonesia</p> <p>2.2 menghargai keteladanan semangat para tokoh yang berperan dalam perkembangan Islam di Indonesia</p> <p>2.3 menghargai keteladanan semangat perjuangan para penyebar agama Islam yang ikhlas dan tidak kenal lelah serta penuh kesabaran</p> <p>2.4 menghargai terhadap</p>

<sup>47</sup> Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 000912 tahun 2013, 140-141.

	<p>peninggalan para penyebar agama Islam dengan tidak menodai perjuangan mereka kearah anarkhis (kekerasan)</p>
<p>3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata</p>	<p>3.1 memahami sejarah masuknya Islam di Nusantara melalui perdagangan, sosial, dan pengajaran</p> <p>3.2 memahami bukti masuknya Islam di Nusantara bad ke 7, 11, dan 13</p> <p>3.3 memahami faktor penyebab mudahnya perkembangan Islam di Nusantara</p> <p>3.4 memahami sejarah kerajaan Islam di Jawa, Sumatera, dan Sulawesi</p> <p>3.5 memahami para tokoh dan perannya dalam perkembangan Islam di Indonesia (Walisongo, Abdurrauf Singkel, Muhammad Arsyad Al-Banjari, KH. Ahmad Dahlan dan KH. Hasyim Asyari)</p> <p>3.6 memahami peran para tokoh dalam perkembangan Islam di Indonesia (Walisongo, Abdurrauf Singkel, Muhammad Arsyad Al-Banjari, KH. Ahmad Dahlan dan KH. Hasyim Asyari)</p> <p>3.7 menerapkan semangat</p>

	<p>perjuangan walisongo dalam menyebarkan agama Islam di Indonesia</p> <p>3.8 memahami semangat perjuangan Abdurrauf Singkel, Muhammad Arsyad Al-Banjari, KH. Ahmad Dahlan dan KH. Hasyim Asyari dalam menyebarkan agama Islam di Indonesia</p>
<p>4. Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari disekolah dan sumber lain yang semua dalam sudut pandang/teori.</p>	<p>4.1 menceritakan alur perjalanan para pedagang Arab dalam berdakwah di Indonesia</p> <p>4.2 menceritakan perjuangan walisongo dalam menyebarkan agama Islam di Indonesia</p> <p>4.3 menceritakan kisah perjuangan walisongo dalam menyebarkan agama Islam di Indonesia</p> <p>4.4 menceritakan biografi Abdurrauf Singkel, Muhammad Arsyad Al-Banjari, KH. Ahmad Dahlan dan KH. Hasyim Asyari dalam menyebarkan agama Islam di Indonesia</p>

Sesuai dengan hakikat, konsep dan sasaran umum serta karakteristik sejarah diatas, maka ruang lingkup kajian SKI adalah tentang pertumbuhan dan perkembangan agama Islam dari awal sampai zaman sekarang, sehingga peserta didik dapat mengenal dan meneladai tokoh-tokoh Islam serta mencintai agama Islam. Realita pembelajaran selama ini guru lebih terfokus pada konten materinya yang tersebar dalam silabus sebagai rencana pembelajaran, sedangkan pembentukan sikap terkait dengan tujuan SKI belum banyak disentuh dan dibelajarkan guru kepada peserta didik. Inilah

yang menjadikan guru dan siswa masih berpandangan bahwa SKI adalah dongeng dan kisah saja.<sup>48</sup>

#### 4. Hubungan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dengan Rasa Takut Belajar Siswa

*Rational Emotif Therapy* adalah aliran psikoterapi yang belandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk befikir rasional dan jujur maupun untuk befikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, befikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualisasikan diri.<sup>49</sup> Hubungan pendekatan ini dapat di dorong dengan memberikan perhatian dan motivasi terhadap siswa. Perhatian dan motivasi merupakan prasyarat utama dalam proses belajar mengajar.<sup>50</sup> Setelah guru memberikan perhatian dan motivasi kemudian guru menjalankan pembelajaran emnggunakan pendekatan *Rational Emotif Therapy*.

Adanya pendekatan *Rational Emotif Therapy* ini siswa didorong untuk befikir yang rasional mengenai pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam tersebut. Hubungan pendekatan ini dengan rasa takut siswa adalah menanamkan keyakinan terhadap penilaian yang negative kemdian mengubahnya untuk memiliki keyakinan yang positif. Karena apabila belajar dengan penanaman nilai yang negative nantinya siswa akan merasa kurang peraya diri dalam belajar mengajar. Jika didorong dengan pendekatan ini sikap siswa akan lebih percaya diri sehigga siswa mampu membuang rasa takutnya dalam bidang akademik maupun non akademik, dikhususkan akan lebih berani belajar pelajaran Sejarah kebudayaan Islam. Melalui penerapan *Rational Emotif Therapy* menekankan agar membuang jauh-jauh rasa takut siswa untuk belajar. Dengan cara befikir yang rasional dapat menghasilkan perubahan dan perilaku yang baik terhadap siswa, sehingga membantu siswa untuk berkeinginan belajar Sejarah Kebudayaan Islam.

---

<sup>48</sup> Isti'anah Abubakar, "Pengembangan Materi Sejarah Kebudayaan Islam pada Madrasah Tsanawiyah", Dosen Jurusan PAI Fakultas Tarbiyah UIN Malang, Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 4 No. 2 Januari-Juni 2012

<sup>49</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 238.

<sup>50</sup> Nana Sudjana, *Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010), 27.

## 5. Hubungan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dengan Teori Islam

Dalam pandangan *Rational Emotif Therapy* bahwa manusia memiliki potensi yang bisa berkembang dan dapat dikembangkan. Sejalan dengan ini, Islam telah mengedepankan bahwa manusia terlahir dengan keadaan fitrahnya yakni cenderung pada kebenaran dan kebaikan, serta memiliki konsep hidup yang matang, dalam artian manusia memiliki potensi berfikir dan berakal.

Sebagaimana Al-Ghazali menyebut manusia sebagai hewan berpikir. Adanya konteks pikiran rasional dan irasional dalam *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terdapat dalam Al-Qur'an dengan istilah *nafs zakiyah* dan *nafs amarah*, yang dimaksud dengan *nafs zakiyah* adalah nafs positif. Nafsu yang suci dari diri manusia dan tidak terkontaminasi dengan apapun juga, yang menyebabkan manusia berfikir negatif atau irasional. Sedangkan *nafs amarah* adalah nafs yang mendorong manusia dalam berfikir irasional dan negatif.<sup>51</sup>

Al-Ghazali memandang bahwa kecenderungan diatas muncul dari dalam hati seseorang, hal ini disebabkan seluruh penggerak dalam diri manusia adalah hati yang mampu memancarkan ilmu pengetahuan dan juga berbagai pikiran dan ide yang didapatnya melalui proses berfikir dan mengingat.<sup>52</sup>

Sesuai dengan pandangan Islam adanya kebaikan dan keburukan dalam arti pikiran baik dan buruk, rasional dan irasional dari hati manusia, hanya fitrah dan hidayah yang dapat menjadikan manusia bisa membedakan keduanya (pikiran baik dan buruk). Dalam mengembalikan manusia pada fitrahnya dalam Islam dengan istilah *takhiyatun nafs* yakni penyucian jiwa. Dengan demikian bahwa dalam konteks *nafs amarah* atau pikiran negative,

---

<sup>51</sup>Abdul Kodir, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam dalam Menanggulangi Prilaku *Bullying* Siswa Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta 2016" (tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 110.

<sup>52</sup>Abdul Kodir, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam dalam Menanggulangi Prilaku *Bullying* Siswa Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta 2016" (tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 111.

irasional dapat dicegah dan dihilangkan dengan bantuan orang lain.<sup>53</sup>

Konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* mendapat justifikasi dalam Islam. Islam di dalam Al-Qur'an mempunyai beberapa konsep yang mencoba menengahkan rasionalisasi yang dalam pandangan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* sebagai dasar terapi tersebut. Beberapa ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang aplikasi konsep *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)*, terdapat di QS. Al-Baqarah ayat 23 dan 24.<sup>54</sup>

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ۚ ۲۳ فَإِنْ لَّمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ ۚ ۲۴

Artinya: “Dan jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang Al Quran yang Kami wahyukan kepada hamba Kami (Muhammad), buatlah satu surat (saja) yang semisal Al Quran itu dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar. Maka jika kamu tidak dapat membuat(nya) -- dan pasti kamu tidak akan dapat membuat(nya), peliharalah dirimu dari neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu, yang disediakan bagi orang-orang kafir”.

*Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* adalah sebuah pendekatan konseling yang mengakomodasi keyakinan agama klien bahkan ketika klien dan terapis memiliki orientasi keagamaan yang sangat berbeda yang terfokus pada keyakinan (agama Islam) yang mana keyakinan agama klien dapat memberikan struktur penting kepada klien dalam intervensi konseling. Dalam pendekatan konseling ini mengintegrasikan materi keagamaan dengan intervensi konseling yang dapat membuat hidup klien sangat pribadi, kuat, dan mendalam khususnya bagi klien yang religius.<sup>55</sup>

<sup>53</sup>Abdul Kodir, “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam dalam Menanggulangi Prilaku *Bullying* Siswa Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta 2016” (tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), 110.

<sup>54</sup>Evi Mu'awanah, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Bina Ilmu, 2004), 71-72.

<sup>55</sup>Hasan Bastomi, “Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)*-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan),” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling* Vol. 2, No. 2 Juli-Deseber 2018, 19.

*Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* memiliki contoh mengenai mimpi buruk yang akan terjadi selanjutnya. Dalam psikologi Islam mimpi bukan hanya dorongan bawah sadar semata, tapi lebih dari itu, mimpi merupakan interpretasi dari pengalaman yang diperoleh ruh selama manusia berada dalam tidurnya. Mimpi memiliki kedudukan yang tinggi dalam Islam, hal ini dibuktikan dengan kisah Nabi Ibrahim untuk menyembelih putranya yang didasarkan atas mimpi yang ia alami.<sup>56</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini berberda dengan penerlitrian-penelitian yang dilakukan sebelumnya. Adapun penelitian yang eleven dengan judul ini sebagai berikut:

1. Lumadi, Bambang Sugeng, Sakroni, *Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, Vol. 16 No. 2, Desember 2017 dengan judul "Penerapan Terapi *Rasional Emotif* terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Bandung". Dengan hasil penelitiannya bahwa penerapan Terapi *Rasional Emotif* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada aspek optimis dan aspek tanggung jawab terhadap penyandang disabilitas fisik. Hal ini ditunjukkan pada indikasi perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi yang ditunjukkan sebelum diberikan intervensi dengan kondisi yang ditunjukkan setelah diberikan intervensi. Penelitian ini memberikan indikasi bahwa strategi modifikasi memiliki signifikansi yang sangat tinggi untuk mengembangkan penilaian kognitif.<sup>57</sup>

Persamaan jurnal penelitian ini adalah penerapan untuk meningkatkan rasa percaya diri, klien sering merasa malu terhadap kekurangan dirinya. Perbedaan jurnal penelitian ini dengan skripsi penelitian penulis yaitu penempatan penggunaan pendekatan ini berbeda dengan jurnal penelitian. Jurnal penelitian digunakan diluar kelas,

---

<sup>56</sup>Yuminah, "Konsep Mimpi dalam Perspektif Psikologi Islam: Studi Komparasi Psikologi Islam dan Psikologi Barat", *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.5 No.2 (2018), 14.

<sup>57</sup>Lumadi, Bambang Sugeng, dan Sakroni, "Penerapan Terapi *Rasional Emotif* terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Bandung, Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Surakarta Sekolah Tinggi Kesejahteraan Sosial", *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* Vol. 16 No. 2, Desember 2017.

sedangkan penelitian skripsi penulis mengarah kepada pembelajaran didalam kelas.

2. I Wayan Handika, Dewi Arum Widiyanti Merta Putri, e-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No. 1, tahun 2014 dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotif* dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Labolatoriuam UNDIKSHA 2013/2014”. Hasil penelitian dari jurnal menjelaskan bahwa penggunaan konseling *rational emotif* efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa, hal ini ditunjukkan dengan nampaknya pemikiran positif siswa sehingga siswa memiliki motivasi bagi peningkatan sikap rasa percaya diri.<sup>58</sup>

Persamaan jurnal penelitian dengan skripsi penulis adalah dari penggunaan pendekatan ini, konselor atau guru sama-sama menggunakan pendekatan tersebut untuk memiliki motivasi sehingga klien atau siswa akan memiliki rasa percaya diri. Sedangkan perbedaan jurnal penelitian dengan skripsi penulis yaitu penggunaan pendekatan yang dijelaskan di jurnal digunakan dalam kegiatan Bimbingan Konseling di sekolah, sedangkan pendekatan skripsi penulis di gunakan ketika pembelajaran berlangsung.

3. Desi Dwi Hariyanti dan Muhari, Jurnal BK UNESA, Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013, dengan judul jurnal “Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya”.<sup>59</sup> Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap tingkat motivasi belajar siswa setelah pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive behavior*, yaitu adanya peningkatan motivasi belajar siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan tingkat motivasi belajar

---

<sup>58</sup>I Wayan Handika dkk, *Penerapan Konseling Rational Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Labolatoriuam UNDIKSHA 2013/2014*, e-jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No. 1, 2014.

<sup>59</sup>Desi Dwi Hariyanti dan Muhari, *Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya*, Jurnal BK UNESA, Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013.

siswa antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *rational emotive behavior*. Siswa yang awalnya tidak berani bertanya menjadi berani bertanya dan mengemukakan pendapat.

Persamaan jurnal penelitian dengan skripsi penulis yaitu terletak pada keberanian bertanya ketika pembelajaran, mengubah siswa yang kurang semangat menjadi bersemangat dan memotivasi siswa ketika diawal pembelajaran. Perbedaan jurnal penelitian dengan skripsi penulis yaitu penerapannya, penerapan pendekatan di jurnal penelitian diterapkan oleh guru BK, sedangkan di skripsi penulis diterapkan dalam kelas ketika pembelajaran oleh guru mapel SKI.

4. Andi Thahir dan Dede Rizkiyani, Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 3, Nomor 1 tahun 2016, dengan judul jurnal “Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)* dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung”. Hasil jurnal penelitian ini menjelaskan bahwa bukti *pre-test* dan *post-test* dilakukan hasil perhitungan rata-rata skor kecemasan sebelum *mean pre-test* mengikuti konseling *Emotif Behavioral Therapy (REBT)* adalah 55,7 dan setelah *mean pre-test* mengikuti konseling *Emotif Behavioral Therapy (REBT)* adalah 33,7.<sup>60</sup>

Persamaan jurnal penelitian dengan skripsi penulis yaitu sama-sama menggunakan teori *rational emotif* ketika pembelajaran. Sedangkan perbedaannya adalah jurnal penelitian menggunakan pendekatan *rational emotif* untuk menghilangkan kecemasan sedangkan dari skripsi penulis untuk menghilangkan rasa takut siswa.

### C. Kerangka Berfikir

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih Rasional dan lebih Produktif. *Rational Emotif Therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan dalam berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational Emotif Therapy* membantu

<sup>60</sup>Andi Thahir dan Dede Rizkiyani, *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajahmada Bandar Lampung*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Volume 3, Nomor 1 tahun 2016.

individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri.

Berkaitan dengan masalah yang dihadapi siswa yang memiliki rasa takut perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. Perasaan dan pikiran negative serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara membangun rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotif Therapy* dengan formula ABC untuk meningkatkan percaya diri. *Rational Emotif Therapy* adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berprilaku dan berperilaku.

Menghadapi permasalahan yang dihadapi remaja memang bukan perkara mudah. Untuk memahami jiwa remaja dan mencari solusi yang tepat bagi permasalahannya, maka penting bagi kita memahami remaja dan perkembangan psikologinya, yaitu konsep diri, intelegensi diri, emosi, seksual, motif social, moral dan religinya. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena permasalahan yang dihadapi oleh remaja disekolah, misalnya: kurang bias bersosialisasi dan tidak yakin dengan diri sendirinya, sehingga mengabaikan kehisupan sosialnya, seringkali tampak murung dan depresi, sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram, suka berfikir negati dan gagal untuk menggali potensi yang dimilikinya, takut dikritik, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis atau suka menyendiri. RET adalah proses konseling yang mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Sikap takut adalah perasaan diri tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya sehingga akan menghambat langkah untuk menjadi lebih maju.

**Gambar 1.1**  
**Bagan Kerangka Befikir**

