

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan menyajikan hasil penelitian yang dapat mengungkap tentang “Pengembangan Konseling Islam Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping and Grateful* sebagai Alternatif Solusi *Perfectionism* di MTs NU Al-Hidayah Kudus”. Penelitian ini diharapkan akan memperoleh hasil sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, oleh karenanya diperlukan analisis data yang tepat serta pembahasan mengenai analisis data tersebut secara jelas agar tujuan dari penelitian yang telah ditetapkan dapat tercapai. Data yang dipakai dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan data kuantitatif dan kualitatif dari data sekunder yaitu riset hipotetik. Data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan metode yang telah ditentukan, hal yang berkaitan dengan proses, hasil, dan pembahasan hasil penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

A. Hasil Penelitian

1. Tahapan *Research and Development*

Penelitian pengembangan ini mengacu pada model pengembangan dan Borg & Gall, yang dibatasi pada beberapa tahap saja. Tahap-tahap tersebut meliputi tahap pengumpulan data, tahap perencanaan, tahap pengembangan, tahap validasi, tahap revisi validasi. Berikut penjelasan tiap tahap yang dilakukan dalam penelitian pengembangan ini :

a. *Research and Information Collecting* (penelitian dan pengumpulan data)

Hasil dari analisis dan masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan cara studi lapangan ke sekolah MTs NU Al-Hidayah Kudus dengan wawancara kepada Ibu Putri Nor Rohmah, S.Pd. selaku guru BK, kemudian data yang diperoleh dari masalah yang terjadi adalah sebagai berikut :

- 1) Layanan konseling berfokus kepada siswa yang tidak sesuai dengan aturan sedangkan banyak siswa yang sudah sesuai dengan aturan namun psikisnya membutuhkan bantuan, rata-rata siswa mengalami *perfectionism*.
- 2) Guru BK merasa kesulitan dalam memberikan konseling Islam kepada siswa yang mengalami *perfectionism* karena karena kurangnya pengetahuan dan skill. Sedangkan *background* siswa rata-rata

adalah santri sehingga layanan konseling umum saja tidak cukup, namun juga membutuhkan layanan konseling Islam. Dan guru BK adalah lulusan dari BK umum sehingga merasa kesulitan untuk memberikan layanan konseling Islam.

b. Planning (Perencanaan)

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rancangan awal Model Konseling Islam Pendekatan *Rational Behaviour Therapy* dengan *Teknik Thought Stopping and Grateful*. Penyusunan perencanaan dibutuhkan agar pengembangan dapat terlaksana secara sistematis. Adapun rancangan awal pengembangan model tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

Gambar 4. 1 Bagan Awal Rancangan Pengembangan Model



c. *Develop Preliminary form of Product* (pengembangan produk)

NO	KEGIATAN LAYANAN
1	<p>A. Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a 2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling 3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling 4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh 5. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut
2	<p>B. Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional 2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah yang dialami konseli 3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli 4. Konselor menetapkan pendekatan REBT 5. Konselor mempertanyakan keyakinan irasional,serta mengubah gaya bahasa konseli 6. Konselor melakukan dispute irrational belief 7. Konselor memberikan gambaran efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irasional. 8. Konselor memberikan sebuah <i>treatment thought stopping</i> 9. Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran pikiran yang mana ang

	<p>akan ditargetkan dalam prosedur <i>thought stopping</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Konselor meminta konseli membayangkan kejadian tidak menyenangkan ketika merasa menjadi bodoh dan terus menyalahkan dirinya sendiri karena gagal mencapai target yang diinginkan. Kemudian konseli diminta membayangkan seminggu, sebulan atau setahun kemudian, bagaimana perasaan konseli jika hal yang tidak menyenangkan tersebut terus menerus terjadi. 11. Konseli diminta untuk mengatakan “berhenti” jika pikiran tersebut muncul 12. Konselor memberikan media karet yang dipasangkan di tangan konseli, kemudian meminta konseli menjebret tangannya sendiri ketika pikiran tersebut kembali muncul 13. Konseli diminta untuk mengganti pikiran negatif menjadi positif 14. Konselor memberika terapi kembali dengan teknik “Grateful” 15. Konseli diminta untuk melakukan relaksasi 16. Konseli diminta mengucapkan “Alhamdulillah” dalam keadaan rileks. Hal tersebut diucapkan berulang sampai konseli pada keadaan benar-benar dapat merasa tenang dan dapat kembali berpikir positif. Adapun beberapa kalimat yang diucapkan konseli adalah “Alhamdulillah hal tersebut sudah terjadi dalam kehidupan saya”, “Alhamdulillah karena Allah sudah baik kepada saya” dan lain sebagainya
3	<p>C. Tahap Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli 2. Konselor memberikan umpan balik simpulan, memberikan <i>reinforcement</i>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri 4. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan 5. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

d. Preliminary Field Testing (uji coba lapangan awal/ validasi produk)

Tahapan validasi bertujuan guna memperoleh penilaian mengenai produk yang dihasilkan sebelum melaksanakan uji coba lapangan luas. Tahap validasi melibatkan 2 orang ahli yaitu satu ahli materi dari akademisi dan satu ahli teknik dari praktisi yang berkompeten di bidangnya sebagai validator. Data validasi diperoleh dengan memberikan angket kepada masing-masing validator. Berikut adalah data perolehan dari hasil validasi.

1) Validasi Ahli Materi

Validator ahli materi menilai produk konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping and grateful* dari aspek angket validasi ahli materi berisi tanggapan atau penilaian terhadap konten meliputi teori, latar belakang, tujuan dan lain-lain tentang kesesuaiannya dengan masalah *perfectionism*. Validator ahli materi dalam penelitian ini ada satu yaitu dosen BKPI IAIN Kudus yaitu Bapak Moh Anwar Yasfin, M.Pd. Hasil validasi dari penilaian yang diberikan disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Penilaian Validasi Ahli Materi

No	Kriteria	Jumlah Jawaban Item	Jumlah Skor	Presentase
1	Sangat Tidak Layak	-	-	0%
2	Kurang Layak	-	-	0%
3	Cukup	-	-	0%
4	Layak	2	8	20%

5	Sangat Layak	8	40	80%
Jumlah		10	48	100%

Pada penilaian yang dilakukan oleh ahli dari akademisi yaitu Bapak Moh Anwar Yasfin, M.Pd. Kategori layak mendapatkan skor 8 dengan presentase 20% dan kategori sangat layak mendapatkan skor 40 dengan presentae 80 %. Selanjutnya jumlah skor di presentasekan dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{48}{10} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{48}{50} \times 100$$

$$\text{Nilai} = 96$$

Maka dengan nilai 96 untuk Model Konseling Islam Pendekatan *Rational Behaviour Therapy* dengan *Teknik Thought Stopping and Grateful* untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling dari penilaian ahli materi yaitu Bapak Moh Anwar Yasfin, M.Pd. masuk dalam kategori sangat layak.

2) Validasi Ahli Praktisi

Validator ahli dari praktisi dalam penelitian ini adalah Khoirul Mufti Umam, S.Pd. yang merupakan guru BK di Yayasan Subulussalam Oku Timur. Guru BK sebagai ahli dari praktisi ini dipilih karena lebih memahami tahapan-tahapan, asas-asas, keterampilan dasar komunikasi, pendekatan dan terapi konseling. Hasil validasi dari penilaian yang diberikan berdasarkan 15 pernyataan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 2 Penilaian Validasi Ahli Praktisi

No	Kriteria	Jumlah Jawaban Item	Jumlah Skor	Presentase
1	Sangat Tidak Layak	-	-	0%
2	Kurang Layak	-	-	0%
3	Cukup	1	3	6,7%
4	Layak	2	8	13,3%
5	Sangat Layak	12	60	80%
Jumlah		15	71	100%

Pada penilaian yang dilakukan oleh ahli dari praktisi yaitu Khoirul Mufti Umam, S.Pd. kategori cukup mendapat skor 3 dengan presentase 6,7%, layak mendapatkan skor 8 dengan presentase 13,3% dan kategori sangat layak mendapatkan skor 60 dengan presentae 80 %. Selanjutnya jumlah skor di presentasekan dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{71}{15 \times 5} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{71}{75} \times 100$$

$$\text{Nilai} = 94,7$$

Maka dengan nilai 94,7 untuk model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan *teknik thought stopping and grateful* untuk menurunkan tingkat *perfectionism* dari penilaian ahli praktisi yaitu Khoirul Mufti Umam, S.Pd. masuk dalam kategori sangat layak

e. Main Product Revision (revisi produk)

Revisi dilakukan guna memperbaiki model konseling Islam. Perbaikan tersebut didasarkan pada hasil validasi oleh ahli materi dan ahli praktisi. Selain memberikan penilaian pada data angket, validator juga memberikan komentar atau kritik dan saran kepada pengembang sebagai pedoman

dalam melakukan penyempurnaan atau revisi. Adapun perubahannya adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 3 Revisi Produk

No	Saran Perbaikan	Realisasi Perbaikan
1	Belum ada kesepakatan durasi konseling pada tahap awal	Ditambahkan kesepakatan durasi konseling pada tahap awal
2	Perlu adanya motivasi kepada konseli untuk berserah diri kepada Allah pada tahap inti sebelum penutup	Ditambahkan motivasi kepada konseli untuk berserah diri kepada Allah pada tahap inti sebelum penutup

f. Main Field Testing (Uji Lapangan Produk Utama)

Uji coba produk model Konseling Islam Pendekatan *Rational Behaviour Therapy* dengan *Teknik Thought Stopping and Grateful* sebagai solusi *perfectionism* di MTs NU Al-Hidayah. Pelaksanaan uji coba dilakukan melalui 3 tahap yaitu pengenalan, uji coba media, dan pengisian angket. Dalam pelaksanaan uji coba, konseli diminta untuk memberikan respon mengenai produk yang dikembangkan. Uji coba produk terdiri dari 2 aspek yaitu aspek teknik dan aspek materi. Sedangkan respon siswa dalam angket terdiri dari 1-5 interval yaitu sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Hasil respon konseli dari uji coba yang diberikan kepada 6 konseli dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 4 Hasil Rekapitan Validasi Konseli

No	Kriteria	Jumlah Jawaban Item	Jumlah Skor	Presentase
1	Sangat Kurang Puas	-	-	0%
2	Kurang Puas	-	-	0%
3	Cukup	1	3	1,7%
4	Puas	9	36	15%
5	Sangat Puas	50	250	83,3%
Jumlah		60	289	100%

Pada penilaian yang dilakukan oleh konseli, kategori cukup mendapatkan skor 3 dengan presentase 1,7%, layak mendapatkan skor 36 dengan presentase 15% dan kategori sangat layak mendapatkan skor 250 dengan presentase 83,3%. Selanjutnya jumlah skor di presentasekan dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{289}{(60 \times 5) \times 1} \times 100$$

$$\text{Nilai} = \frac{289}{300} \times 100$$

$$\text{Nilai} = 96,3$$

Berdasarkan tabel persentase yang diperoleh dari hasil penilaian angket terhadap model konseling Islam *rational behaviour therapy* dengan *teknik thought stopping and grateful* dengan 10 pernyataan yang diberikan kepada 6 siswa, dengan nilai 96,3. Jadi model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan *teknik thought stopping and grateful* sebagai solusi *perfectionism* MTs NU Al-Hidayah sangat memuaskan dan termasuk kategori sangat layak.

g. Operational Product Revision (Revisi Produk)

NO	KEGIATAN LAYANAN
1	<p>A. Tahap Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a 2. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling 3. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling 4. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh 5. Konselor menyepakati durasi konseling bersama konseli (tambahan) 6. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut

2	<p>B. Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah yang dialami konseli mengenai keyakinan yang irasional 2. Konselor memberikan informasi mengenai masalah yang dialami konseli 3. Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli 4. Konselor menetapkan pendekatan REBT 5. Konselor mempertanyakan keyakinan irasional,serta mengubah gaya bahasa konseli 6. Konselor melakukan dispute irrational belief 7. Konselor memberikan gambaran efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irasional. 8. Konselor memberikan sebuah <i>treatment thought stopping</i> 9. Konseli dan konselor harus memutuskan bersama, pikiran-pikiran yang mana yang akan ditargetkan dalam prosedur <i>thought stopping</i> 10. Konselor meminta konseli membayangkan kejadian tidak menyenangkan ketika merasa menjadi bodoh dan terus menyalahkan dirinya sendiri karena gagal mencapai target yang diinginkan. Kemudian konseli diminta membayangkan seminggu, sebulan atau setahun kemudian, bagaimana perasaan konseli jika hal yang tidak menyenangkan tersebut terus menerus terjadi. 11. Konseli diminta untuk mengatakan “berhenti” jika pikiran tersebut muncul 12. Konselor memberikan media karet yang dipasangkan di tangan konseli, kemudian meminta konseli menjebret tangannya sendiri ketika pikiran tersebut kembali muncul 13. Konseli diminta untuk mengganti pikiran negatif menjadi positif 14. Konselor memberikan terapi kembali dengan teknik “Grateful” 15. Konseli diminta untuk melakukan relaksasi
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>16. Konseli diminta mengucapkan “Alhamdulillah” dalam keadaan rileks. Hal tersebut diucapkan berulang sampai ko</p> <p>17. Konseli pada keadaan benar-benar dapat merasa tenang dan dapat kembali berpikir positif. Adapun beberapa kalimat yang dicupakan konseli adalah “Alhamdulillah hal tersebut sudah terjadi dalam kehidupan saya”, “Alhamdulillah karena Allah sudah baik kepada saya” dan lain sebagainya</p> <p>18. Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk berserah diri kepada Allah dengan dituntut untuk memahami rukun iman ke-6, serta memahami esensi dari manusia (tambahan)</p>
<p>3</p>	<p>C. Tahap Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli 2. Konselor memberikan umpan balik simpulan, memberikan <i>reinforcement</i> 3. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri 4. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan 5. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam

2. Efektifitas Model Konseling Islam Pendekatan *Rational Behaviour Therapy* dengan Teknik *Thought Stopping and Grateful* sebagai Alternatif Solusi *Perfectionism* MTs NU Al-Hidayah

Berdasarkan pemilihan sampel yang menggunakan *sampling purposive* yaitu penentuan *sample* dengan pertimbangan tertentu terpilih satu siswa kelas VIII-A di MTs NU Al-Hidayah yang akan menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang kemudian diberikan *treatment* atau perlakuan berupa konseling individu sebelum diberikan perlakuan. Peneliti memberikan skala *perfectionism* dimana skala ini sebelumnya

sudah divalidasi menggunakan *uji pearson product moment* yang awalnya terdapat 42 butir soal menjadi 30 butir soal. Setelah itu, skala *perfectionism* yang berjumlah 30 butir soal terlebih diberikan kepada 30 siswa kelas VIII-A sebagai *pretest*, selanjutnya diambil 6 sebagai hasil yang mengalami *perfectionism* sangat tinggi untuk diberikan perlakuan. Kemudian beberapa waktu kemudian diberikan *post test*. Hal tersebut digunakan untuk mengetahui kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adapun data tersebut, diproses melalui program SPSS seperti yang dapat dipaparkan berikut ini.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Pearson Product Moment Butir Soal Skala Perfectionism

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
X1.1	0.598	0.361	Valid
X1.2	0.64	0.361	Valid
X1.3	0.598	0.361	Valid
X1.4	0.5	0.361	Valid
X1.5	0.598	0.361	Valid
X1.6	0.38	0.361	Valid
X1.7	0.483	0.361	Valid
X1.8	0.42	0.361	Valid
X1.9	0.307	0.361	Tidak Valid
X1.10	0.381	0.361	Valid
X1.11	0.328	0.361	Tidak Valid
X1.12	0.507	0.361	Valid
X1.13	0.363	0.361	Valid
X1.14	0.468	0.361	Valid
X1.15	0.512	0.361	Valid
X1.16	0.381	0.361	Valid
X1.17	0.368	0.361	Valid
X1.18	0.45	0.361	Valid
X1.19	0.184	0.361	Tidak Valid
X1.20	0.216	0.361	Tidak Valid
X1.21	0.134	0.361	Tidak Valid
X1.22	0.397	0.361	Valid

X1.23	0.391	0.361	Valid
X1.24	0.398	0.361	Valid
X1.25	0.562	0.361	Valid
X1.26	0.222	0.361	Tidak Valid
X1.27	0.571	0.361	Valid
X1.28	0.338	0.361	Tidak Valid
X1.29	0.248	0.361	Tidak Valid
X1.30	0.057	0.361	Tidak Valid
X1.31	0.265	0.361	Tidak Valid
X1.32	0.323	0.361	Tidak Valid
X1.33	0.236	0.361	Tidak Valid
X1.34	0.522	0.361	Valid
X1.35	0.389	0.361	Valid
X1.36	0.64	0.361	Valid
X1.37	0.5	0.361	Valid
X1.38	0.411	0.361	Valid
X1.39	0.5	0.361	Valid
X1.40	0.64	0.361	Valid
X1.41	0.437	0.361	Valid
X1.42	0.598	0.361	Valid

Tabel 4. 6 Uji Paired Sample T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan	136.6667	6	3.07679	1.25610
	setelah diberikan perlakuan	81.0000	6	9.07744	3.70585

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	sebelum diberikan perlakuan - setelah diberikan perlakuan	55.66667	6.71317	2.74064	48.62163	62.71171	20.312	5	.000

Pada tabel 4.6. di atas (Paired Sample Statistics) menunjukkan bahwa dari 6 responden yang digunakan dalam penelitian ini, rata-rata *pre test* responden sebesar 136,66 dengan

standar deviasi (simpangan baku = 3,07). sedangkan rata-rata *post test* sesudah diajarkan dengan menggunakan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy dengan teknik thought and grateful* sebesar 81 dengan standar deviasi = 9,07. Hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada penurunan *perfectionism* konseli setelah diberikan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy dengan teknik thought and grateful*

H_a : Ada penurunan *perfectionism* konseli setelah diberikan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy dengan teknik thought and grateful*

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel}

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Berdasarkan tabel 4.6. tentang uji t (paired sample t test) di atas, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah di beri model konseling Islam. Untuk melihat nilai t_{tabel} maka didasarkan pada derajat kebebasan (dk), yang besarnya adalah $N-1$, yaitu $6-1 = 5$. Nilai dk = 5 pada taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 2,571$. Berdasarkan hasil analisis uji t (paired sample t-test), maka dapat diperoleh hasil bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $20,312 > 2,571$ dan Sig. (2 tailed) = $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan ada perubahan penurunan *perfectionism* konseli setelah diberikan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy dengan teknik thought and grateful*.

B. Hasil Pengembangan

1. Proses pengembangan

Hasil penelitian pengembangan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy dengan teknik thought stopping and grateful* sebagai solusi *perfectionism* di MTs NU Al-Hidayah dilakukan melalui 7 tahapan pengembanaan yaitu *Reaserch and Information Collecting* (penelitian dan pengumpulan data) yaitu dengan melakukan wawancara kepada guru BK untuk mengetahui masalah yang diperlukan bantuan konseling dan dari hasil wawancara adalah masalah *perfectionism*. *Planning* (Perencanaan) tahap ini melakukan melakukan kajian seputar *perfectionism* dan mencari pendekatan serta teknik yang tepat untuk menangani masalah tersebut serta menyusun pengembangan model konseling Islam

yang bernama *grateful. Develop Preliminary form of Product* (pengembangan produk) tahap ini peneliti memuntuk produk *grateful* dengan memuntuk panduan konseling yaitu tahap pembuka, inti dan penutup. *Preliminary field Testing* (uji coba lapangan awal/ validasi produk) tahap ini peneliti melakukan validasi produk dengan menggunakan angket penilaian kelayakan produk yang divalidasi oleh ahli materi dari akademisi yaitu Dosen IAIN Kudus Bapak Moh Anwar Yasfin, M.Pd. dengan hasil nilai 96 dan bidang teknik dari praktisi oleh Guru BK Yayasan Subusussalam Bapak Khoirul Mufti Umam, S.Pd. Dengan hasil 94,7. *Main Product Revision* (revisi produk) tahap ini peneliti memperbaiki produk sesuai dengan penilaian yang diberikan validator yaitu menambahkan tahap pemberian motivasi kepada konseli untuk berserah diri kepada Allah setelah pemberlakuan terapi sebelum penutup. *Main fieTesting (Uji Lapangan Produk Utama)* pelaksanaan uji coba dilakukan dengan memberikan siswa konseling dan memberikan angket kepuasan terhadap konseling yang diberikan dengan perolehan nilai 96,3 yang menunjukkan tingkat kepuasan tinggi. *Operational Product Revision* (Revisi Produk) revisi ini diperbaiki berdasarkan evaluasi dari konseling yang telah diberikan dan angket penilaian dari konseli yaitu tentang kesepakatan durasi konseling di awal.

Proses pengembangan model ini dilakukan secara bertahap untuk menghasilkan pengembangan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan *teknik thought stopping and grateful* sebagai alternatif solusi *perfectionism* yang layak untuk dilakukan. Dalam proses pengembangan ini dilakukan validasi oleh validator. Validasi tersebut dimaksudkan untuk memperoleh data yang selanjutnya dilakukan revisi atau perbaikan untuk mencapai pengembangan model yang layak dan bermanfaat bagi pengguna.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan model yang dilakukan layak untuk digunakan, berdasarkan hasil validasi oleh validator sebagai uji coba produk pengembangan model adalah pengembangan model konseling konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan *teknik thought stopping and grateful* ini dapat membantu individu untuk mengurangi *perfectionism*. Adapun tahapan dalam konseling ini dimulai dari meluruskan pikiran yang irasional menuju rasional menggunakan pendekatan *rational behaviour therapy*. Kemudian menerapkan irasionalnya dengan menggunakan teknik

thought stopping. Setelah itu menyembuhkan rasa kecewanya dengan terapi secara spiritual yakni *grateful*.

2. Efektivitas Model Konseling Islam Pendekatan Rational Behaviour Therapy dengan Teknik Thought Stopping and Grateful

Pengujian efektivitas model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping and grateful* sebagai alternatif solusi *perfectionism* dalam rangka menurunkan tingkat *perfectionism*nya tersebut dilakukan dengan melakukan *pre test* dan *post test* dengan memberikan angket sejumlah 30 butir soal yang diisi oleh 30 siswa kelas VIII-A. Kemudian dipilih beberapa siswa untuk diberikan konseling yaitu yang mengalami *perfectionism* sangat tinggi berdasarkan hasil *pre test* yaitu terdapat 6 siswa yang rata-rata nilainya adalah 136,66. Setelah diberikan konseling 6 siswa tersebut diminta untuk mengisi *post test* dan hasilnya rata-rata adalah 81.

Dalam dilihat bahwa, model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping and grateful* terbukti berhasil, karena produk yang dikembangkan mampu menurunkan tingkat *perfectionism* konseli. Hal ini dibuktikan dengan hasil penurunan sangat signifikan yakni menurun senilai 55 angka. Sehingga dapat dikatakan bahwa model konseling ini efektif menurunkan *perfectionism* konseli di MTs NU Al-Hidayah

Dari hasil uji kelayakan model konseling Islam pendekatan *rational behaviour therapy* dengan teknik *thought stopping and grateful* oleh dosen ahli akademisi dan praktisi menyatakan bahwa model konseling ini dinyatakan layak. Selain itu, dari hasil respon konseli menunjukkan respon baik terhadap konseling yang telah diberikan. Adapun beberapa kelebihan dari model model konseling yang telah dikembangkan yaitu :

- a. Mampu mengatasi kebutuhan nyata dan mendesak siswa yaitu masalah *perfectionism*
- b. Model konseling yang diberikan bersifat komplit karena memberikan dua jenis terapi yakni *thought stopping* untuk menyembuhkan irasionalnya dan *grateful* sebagai terapi spiritualnya
- c. Koseli dapat mempraktikkan terapi yang telah diberikan secara mandiri di lain waktu

d. Model konseling ini dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam penyelenggaraan layanan konseling

Selain beberapa kelebihan diatas, model konseling ini juga terdapat kekurangan yaitu:

- a. Pada prinsipnya memerlukan waktu yang relatif panjang, karena prosedur yang harus ditempuh relatif kompleks
- b. Pengembangan borg and gall ini tidak dilakukan sampai selesai, namun hanya 7 tahap saja yang dilakukan dari 10 tahapan

