

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Deskripsi Pustaka

#### 1. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang diperkenalkan oleh klinisi yang bernama Albert Ellis pada tahun 1995. Pandangan dasar pendekatan ini adalah memandang manusia sebagai individu yang dikuasai oleh sistem berfikir dan perasaan dengan melihat dari sudut pandang dan kondisi mental individu.<sup>1</sup>

Pendekatan REBT jika dilihat dari segi historis, berfokus pada penggunaan kata *rational* yang dimaksudkan sebagai proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri yang bersifat rasional. Menurut Ellis, rasionalitas dalam diri setiap seseorang bergantung pada penilaiannya pada keinginan yang berasal dari emosi dan perasaannya. Maka dari itu, Ellis memperkenalkan pendekatan REBT dengan alasan bahwa tingkah laku dalam diri individu sangat terkait pada emosi dan perasaannya.<sup>2</sup>

Secara khusus Albert Ellis menyebut pendekatan ini sebagai “rasional terapi”, karena Ellis memiliki anggapan jika masalah emosi didasari oleh pemikiran irasional, dan jika seseorang ingin mengentaskan masalah yang sedang dihadapi secara efektif, maka orang tersebut perlu merubah pemikiran irasionalnya pada pemikiran rasional.<sup>3</sup> Dari sini dapat disimpulkan jika emosi disfungsional yang tidak sehat seperti kecemasan, emosi, serta perilaku maladaptif

---

<sup>1</sup> Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), 201.

<sup>2</sup>Namora Lamongga Lubis, *Memahami Dasar Konseling dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 125.

<sup>3</sup>Hasan Bastomi, “Konseling Rasional Emotif BehaviourTherapy (Rebt)-Islami: Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan,” *Konseling Edukasi: JournalofGuidanceandCounseling* 2, no. 2, (2018), 28. Diakses 2 Desember, 2021,[http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi /article/download/4465](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/article/download/4465)

misalnya penarikan diri yang dapat muncul dari keyakinan irasional pada diri seseorang.

Jika dilihat dari sudut pandang pendidikan layanan dengan pendekatan REBT dimaknai sebagai proses pemberian bantuan yang diberikan konselor sekolah terhadap konseli dalam suasana dialog yang bersifat dinamis, sehingga konseli dapat menemukan ketidak logisan, kepercayaan atau pemikirannya yang menjadi sumber penyebab masalah yang sedang dihadapinya.<sup>4</sup> Untuk itu kegiatan konseling dengan pendekatan REBT menjadi bagian kegiatan dan muatan yang ada pada program layanan bimbingan konseling dilingkungan sekolah, agar peserta didik bisamengembangkan kompetensinya dalam menangani permasalahan yang sedang di hadapinya.

Hal ini seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat Al-Isra' ayat 70 yang berbunyi:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan”.<sup>5</sup>

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia sebagai makhluk yang diberi keistimewaan dan kelebihan dari kebanyakan makhluk lainnya.<sup>6</sup> Hal ini dibuktikan dalam penciptaannya, manusia telah dianugerahi akal, badan, dan rupa yang indah. Bahkan manusia diberi kemampuan dan daya nalar sehingga manusia mampu mengentaskan masalah terkait ketidak

<sup>4</sup>Syamsu Yusuf, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 216.

<sup>5</sup>Al-Qur'an, al-Isra' ayat 70, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2010), 289

<sup>6</sup>Tafsir Al-Qur'an, *Al-Qu'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, (Bandung, CV Diponegoro, 2000).

logisan, kepercayaan atau pikirannya untuk bersifat utuh melalui proses alami menuju kedewasaan. Kelebihan seperti itulah yang belum tentu dimiliki makhluk Tuhan lainnya.

Melalui deskripsi ilmiah yang telah dijelaskan, maka pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* diartikan sebagai salah satu pendekatan pada program layanan BK yang dapat dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan peserta didik meliputi cara pemecahan masalah melalui pelaksanaan konseling dengan menekankan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, dan berperilaku dari konseli. Selain itu, pendekatan ini juga mempunyai anggapan, jika permasalahan yang sedang dihadapi seseorang bukan disebabkan karena lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada keyakinan seseorang dalam menginterpretasikan apa yang sedang terjadi pada seseorang tersebut.

## **2. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada dasarnya untuk membantu konseli menghapus pandangan hidup pada ketidak yakinan diri, kekhawatiran dan kecemasan diri dengan melalui kegiatan konseling.<sup>7</sup> Melalui kegiatan konseling, pendekatan REBT dapat membantu konseli dalam mencapai kemandirian dan menghilangkan tingkah laku maladaptif (masalah) yang didapat dari pandangan hidup pada ketidakyakinan diri, kekhawatiran dan pandangan yang mengalahkan diri untuk diganti dengan tingkah laku baru yang mengarah pada kematangan diri, sehingga konseli mampu memperoleh tampilan hidup yang lebih toleran dan masuk akal.<sup>8</sup> Adapun penjelasan dari Al-Qur'an Surat Al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

---

<sup>7</sup>Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), 200.

<sup>8</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik* (Bandung: Alfabeta, 2014), 76.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَمَتْ لِغَدٍ  
 وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.<sup>9</sup>

Maksud ayat diatas adalah sebagai isyarat bagi setiap manusia untuk bisa memandang diri dengan arahan yang lebih matang. Karena dari pandangan tersebut akan sangat berpengaruh pada apa yang telah diperbuat.<sup>10</sup> Mengingat manusia selalu berinteraksi dengan lingkungan kehidupan. Maka setiap manusia perlu memperhatikan hubungannya antara perbuatan dan tindakannya sebagai manusia, serta memperhitungkan hubungan antara kehidupannya di dunia dan di akhirat. Pada dasarnya dengan memperhatikan apa yang telah diperbuat adalah sebuah cara menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam mencapai kematangan diri, sehingga individu (konseli) mampu memperoleh tampilan hidup yang lebih baik dan masuk akal.

Penjelas diatas merupakan uraian mengenai tujuan dari adanya pendekatan REBT. Dari sini, dapat diketahui jika tujuan konseling ini untuk mengubah dan memperbaiki sikap dan keyakinan konseli melalui cara pembebasan diri dari cara berpikir yang tidak logis mengganti dengan lebih logis, sehingga konseli dapat mencapai realisasi dan pengembangan diri yang lebih optimal.

<sup>9</sup> Al-Qur'an, al-Hasyr ayat 18, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 548

<sup>10</sup> M. Quraish Syihab *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan kerahasiaan al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, Vol,1, 2009.

### 3. Peran dan Fungsi Konselor dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, konselor sangat berperan penting dalam proses pemberian bantuan kepada konseli, peran tersebut diantaranya, sebagai berikut:<sup>11</sup> (a) Konselor berperan sebagai propagandis dengan mendorong, membujuk, dan meyakinkan konseli bahwa masalah yang dihadapi sebab dari pikiran yang tidak rasional. (b) Konselor yang berperan menunjukkan dan menyadarkan konseli jika ia bertanggung jawab akan masalah yang sedang dihadapi secara keseluruhan. (c) Konselor berperan aktif dalam mengajak konseli untuk dapat menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang bersifat tidak rasional. (d) Konselor berperan dalam mengembangkan pandangan dan cara berpikir yang irasional dengan mengajar konseli bagaimana cara mengganti pemikirannya menjadi rasional.

Selain itu, keberadaan konselor dalam pendekatan REBT sangat berfungsi dalam menentukan keberhasilan proses konseling. Untuk itu, konselor perlu memiliki beberapa keterampilan dalam menerapkan pendekatan ini, diantaranya: Kemampuan empati, memahami sikap dan dapat menghargai pendapat konseli, serta menunjukkan ketulusan dan kesungguhan dalam kegiatan konseling. Hal ini diperkuat dengan adanya ayat yang menjelaskan tentang keberadaan konselor dalam Surah Al- Baqarah ayat 112:

بَلَىٰ مَن أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.<sup>12</sup>

<sup>11</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Prgram Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, 101-102.

<sup>12</sup>Al-Qur'an, al- Baqarah ayat 112, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 17

Dari ayat diatas, dapat dimaknai bahwa seorang konselor harus secara ikhlas dalam membantu peserta didik, dengan menunjukkan penerimaan konseli secara tulus dan bersungguh-sungguh. Keberadaan konselor yang berperan aktif dalam proses konseling sebagai bentuk wujud amanah dalam ajaran islam untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebajikan. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki keterampilan dalam memahami sikap, menghargai pendapat, serta menjadi pendengar yang baik mengenai apa yang disampaikan konseli dengan hati yang tulus (ikhlas) dan hanya semata-mata mengharapkan ridho Allah.

#### **4. Landasan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Konseling**

##### **a. Pandangan Tentang Hakikat Manusia**

Beberapa asumsi pandangan tentang hakekat manusia yang dikategorisasikan pada pendekatan REBT, sebagai berikut:<sup>13</sup>

- 1) Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional. Pada hakikatnya dalam diri seseorang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional atau logis, apabila seseorang tersebut telah berpikir rasional yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang tersebut menunjukkan tingkah laku yang bersifat rasional.
- 2) Pikiran, perasaan, dan tindakan yang ditunjukkan manusia merupakan bentuk wujud dari proses kesatuan dan keterkaitan yang tidak bisa dipisahkan. Pendekatan ini memandang jika manusia tidak akan jauh ataupun lepas dari perasaan dan perbuatannya. Karena perasaan dari seseorang akan selalu melibatkan pikiran dan perbuatannya. Sedangkan perbuatannya akan melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.
- 3) Setiap manusia (individu) bersifat unik dan memiliki kesanggupan untuk mengenali kekurangannya. Pendekatan ini memandang jika setiap individu memiliki potensi untuk memahami kelebihan dan

---

<sup>13</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada: 2007), 290 .

keterbatasannya. Namun begitu, individu diharapkan memiliki pandangan rasional dan realistik, serta mampu mengaplikasikannya melalui adaptasi diri dengan baik.

#### b. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional.

Ciri-ciri berpikir irasional : (a) tidak dapat dibuktikan; (b) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; (c) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.<sup>14</sup>

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional: (a) individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi; (b) individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (c) orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Shertzer dan Stone mengemukakan pendapat Ellis mengenai 12 ide yang irasional atau tidak logis yang secara umum dapat menyebabkan timbulnya *self-defeating*, dan *neurotic*, yaitu sebagai berikut:<sup>15</sup>

- 1) Bahwa anda, mau tidak mau harus memperoleh curahan cinta mumi dan pengakuan dari semua orang pada setiap saat.
- 2) Bahwa anda harus membuktikan (menyatakan) diri sebagai orang yang *competent* (mampu), *adequate* (memadai), dan *achieving* (berprestasi); atau memiliki sedikit kemampuan atau bakat dalam hal-hal yang dianggap penting.
- 3) Bahwa jika seseorang merugikan anda, dan melakukan kekejian dan penghinaan, maka anda harus mencela,

---

<sup>14</sup> Ritandiyono dan Retnaningsih, *Seri Diklat Kuliah: Aktualisasi Diri* (Jakarta: Universitas Gunadarma Press, 2006), 41.

<sup>15</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 215-215

- mengutuk, dan menghukumnya, sesuai dengan dosa-dosanya.
- 4) Bahwa kehidupan ini dihadapkan kepada peristiwa-peristiwa atau pengalaman yang menakutkan, mengerikan dan bencana; maka mau tidak mau anda harus menghadapinya.
  - 5) Bahwa ketidak bahagiaan atau penderitaan batin itu muncul dari tekanan-tekanan luar (orang lain atau situasi lingkungan), dan anda hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk mengontrol perasaan anda atau menghilangkan perasaan-perasaan *depresi* (tertekan) dan *hostility* (permusuhan) anda.
  - 6) Bahwa jika terdapat sesuatu hal yang nampaknya membahayakan atau menakutkan, maka anda harus berusaha keras untuk mengatasinya.
  - 7) Bahwa bagi anda lebih mudah untuk menghindarkan diri dari kesulitan-kesulitan hidup dan tanggung jawab diri, dari pada berusaha menghadapinya hanya untuk menghargai disiplin sendiri.
  - 8) Bahwa pengalaman masa lalu anda, semuanya sangat penting, karena hal itu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan anda, dan menentukan perasaan dan perilaku anda sekarang.
  - 9) Bahwa seseorang itu akan lebih baik untuk menghindarkan diri dari pada mengerjakan sesuatu; dan anda harus memandangnya sebagai sesuatu yang menakutkan dan mengerikan jika anda tidak secepatnya menemukan pemecahan yang baik terhadap kehidupan yang membahayakan itu.
  - 10) Bahwa anda dapat mencapai kebahagiaan dengan kemalasan (*inertia*) dan kelambanan (*inaction*).
  - 11) Bahwa anda harus mencapai suatu tingkatan tertinggi dalam hidup dan dapat merasakan sesuatu yang menyenangkan.
  - 12) Bahwa anda secara umum mempunyai nilai (harga diri) sebagai manusia, dan penerimaan diri, tergantung kepada kebaikan penampilan diri anda sendiri, serta tingkat pengakuan orang lain terhadap anda.



Dari ke 12 ide tersebut di atas, Ellis menyimpulkannya kepada tiga "MUSTS" utama yaitu:<sup>16</sup>

- 1) Saya harus (*must, should, or ought to*) bekerja dengan baik dan dicintai oleh oranglain. Hal ini mengerikan sekali bagi saya, jika hal ini tidak dapat saya lakukan atau saya peroleh, maka saya telah menjadi orang yang tidak berharga sedikitpun (*arotten person*).
- 2) Anda harus memperlakukan saya dengan ramah dan jujur; hal ini akan menjadi suatu hal yang menakutkan, jika anda tidak melakukannya; saya menjadi tidak suka kepada anda, dan juga perilaku anda; saya menilai anda sebagai seorang individu yang jelek.
- 3) Lingkungan sekitar (*the world*) harus memberikan kenyamanan dan keberuntungan kepada saya, dan memberikan dengan segera segala sesuatu yang saya inginkan, hal ini mengerikan bagi saya bila ternyata lingkungan itu tidak melakukannya. Saya tidak suka hidup dalam lingkungan yang mengerikan dan pada tempat yang sama sekali menjijikan.

### c. Proses Konseling

Penerapan konseling dengan pendekatan ini sangat tepat dan ideal jika diterapkan pada lingkungan sekolah, yang diberikan oleh guru pembimbing atau konselor sekolah. Konselor sekolah akan mampu membantu peserta didik dengan mengarahkan secara langsung pada peserta didik agar memiliki pola pikir rasional, dengan mengaitkan pola konseling yang terpadu untuk mempengaruhi peserta didik untuk segera meninggalkan pikiran, tindakan, dan perasaan yang tidak rasional.<sup>17</sup>

Untuk itu dalam penerapannya, dijelaskan beberapa proses yang harus dilakukan oleh konselor

---

<sup>16</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan*(Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 216

<sup>17</sup>Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: PT Rineka Aditama, 2017), 24-27.

ketika melakukan konseling, agar mendapatkan hasil yang maksimal yang didasari oleh unsur teori sebagai berikut,<sup>18</sup>

- A = *Activating Eksperience* (pengalaman aktif) yaitu kondisi yang bersifat nyatadari peristiwa yang sedang dialami individu.
- B = *Belief System* (cara individu memandang akan sesuatu hal). Munculnya pandangan individu terhadap A.
- C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosi individu yang akan memunculkan reaksi positif atau negative.
- D = *Disputing* merupakan sebuah bentuk bantahan akan keyakinan irasional.
- E = *Effect* merupakan efek yang terjadi karena pembantahan keyakinan irasional.
- F = *New Feeling* adalah adanya perubahan kognitif dan behavioral yang berpengaruh terhadap cara berfikir kearah yang lebih rasional. Proses perubahan dari berfikir irrasional menjadi rasional yang akan menghasilkan keyakinan pada diri individu tersebut.
- G = *Goal* merupakan tujuan yang diharapkan oleh individu. Keyakinan pada diri individu akan menghasilkan usaha yang maksimal untuk mencapai tujuannya.

Konseling berada pada titik D. Konselor membantu konseli untuk mengubah pikiran/keyakinan yang irasionalnya dengan teknik kognitif, afektif, dan behavioristik. Jika konseling berhasil, maka efeknya konseli memiliki pikiran yang rasional/positif sehingga tindakan dan perasaannya juga rasional/positif.

Tugas Konselor: (a) menjelaskan bahwa konseli mengadopsi pikiran irasional, (b) menyadarkan konseli bahwa ia memelihara gangguan emosi secara aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan tidak realistis, (c) menyadarkan konseli bahwa ia bertanggung jawab terhadap gangguan emosi yang dialami, (d)

---

<sup>18</sup>Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling* ( Jakarta: PT. Indeks, 2011), 214.

membantu konseli mengubah pikiran irrasional dan mengganti pikiran tersebut dengan yang rasional, dan (e) membantu konseli untuk mengembangkan falsafah hidup rasional sehingga pada masa depan ia dapat menghindari menjadi korban pikiran irrasional.<sup>19</sup>

Tugas Konseli : (a) Aktif terlibat dalam konseling dalam menemukan pikiran tidak rasional dan menggantinya dengan pikiran rasional, (b) Aktif di luar konseling dalam melaksanakan tugas-tugas pekerjaan rumah bagi pemecahan masalah dan perubahan emosi dan perilaku yang merusak diri.

Proses Konseling berlangsung melalui tahapan berikut:<sup>20</sup>

- 1) Tahap pembinaan hubungan/*Relation Building*. Hubungan baik antara konselor dan konseli memang merupakan suatu pra syarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu: menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.
- 2) Tahap Kognitif/pengelolaan pemikiran dan pandangan. Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah: (a) mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (A-B-C) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya, (b) Mengajar dan memberikan informasi (tentang teori A-B-C), (c) Mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari Bir ke Br yang hendak dicapai dalam konseling), (d) Menerapkan berbagai teknik *debate* (bantahan) dan *disput* (ketidak sepakatan).
- 3) Tahap pengelolaan emotif dan afektif. Konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan Bir ke Br. Dalam tahap ini konselor adalah: (a) Meminta kesepakatan penuh

---

<sup>19</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011),208.

<sup>20</sup> Jhon Mcleode, *Pengantar Konseling, Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: PT Kencana, 2010), 5.

- kepada konseli atas arah perubahan dan “perubahan-perubahan kecil” yang telah terjadi pada konseli., (b) Memelihara suasana konseling bisa dengan teknik humor, (c) Melaksanakan teknik-teknik relaksasi.
- 4) Tahap pengelolaan tingkah laku / *Behavior*. Jika konseli telah memberikan isyarat bahwa ia: (a) Sepakat atas arah perubahan, (b) Ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil. (c) Sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli.

Pada tahap ini konselor: (a) Mengajukan konseli untuk berbuat dan memberikan masukan, (b) Menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, atau teknik modeling, serta mengajak konseli mengikuti contoh, (c) Mengajak konseli dalam latihan-latihan keasertifan, (d) Mengajak dan “menuntun” konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional. Dan pada intinya kegiatan-kegiatan dalam tahap keempat ini merupakan kegiatan aplikasi teknik yang dapat dipilih oleh konselor bersama konseli sesuai kekhasan masalah konseli.<sup>21</sup>

#### d. Teknik-Teknik Konseling

Teknik-teknik konseling rasional emotif behavior dapat dikelompokkan ke dalam teknik-teknik kognitif, teknik-teknik behavioristik, dan teknik-teknik emotif sebagai berikut:<sup>22</sup>

##### 1) Teknik-teknik Kognitif

###### a) *Home work assignments*,

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional

<sup>21</sup>Gantina Kamalasari, *Teori dan Teknik Konseling* PT. Indeks, Jakarta, 2011, hal 215-216.

<sup>22</sup> Gerad Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Terjemah E.Koswara: Bandung, Refika Aditama, 2013), 127.

dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pelaksanaan home work assigment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor.

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

b) Latihan *assertive*

Teknik untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial.

Maksud utama teknik latihan asertif adalah :

- (a) Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) Membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) Mendorong konseli untuk membangun kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) Meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.<sup>23</sup>

2) Teknik-Teknik Emotif (Afektif)

a) *Assertive adaptive*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

b) Bermain peran

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan

---

<sup>23</sup> Hendra Surya, *Percaya Diri itu Penting: Peran Orang tua Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), 5.

negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

c) Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

3) Teknik-teknik Behavioristik<sup>24</sup>

a. *Reinforcement*

Teknik untuk mendorong konseli ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif.

Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

b. *Social modeling*

Teknik untuk membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

## 5. Konsep Diri

### a. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri (*self concept*) merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap individu untuk terus dijaga dan dikembangkan dalam menjalani kehidupan.

---

<sup>24</sup> Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: PT Rineka Aditama, 2017), 24-27.

Secara umum, konsep diri diartikan sebagai pandangan diri berkaitan dengan persepsi dan kepercayaan seseorang tentang diri, maupun nilai-nilai yang masih berkaitan dengan diri seseorang. Meski begitu, konsep diri dimaknai secara berbeda oleh para ahli. Adapun pengertian konsep diri menurut para ahli, yaitu:

- 1) Menurut Darmawan konsep diri merupakan pemahaman yang muncul dalam diri seseorang berkaitan dengan aspek fisik, sosial dan psikologis melalui pengalaman yang didapatnya dari hasil interaksi dengan orang lain.<sup>25</sup>
- 2) Menurut Surya, konsep diri merupakan sebuah pemikiran, cara pandang, perasaan, dan keyakinan dalam diri individu.<sup>26</sup>
- 3) Menurut R.H. Dj. Sinurat Konsep diri adalah gambaran, pandangan, keyakinan, dan penghargaan, atau perasaan seseorang tentang dirinya sendiri.<sup>27</sup>
- 4) Menurut Burns, Konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri, atau penerimaan diri. Konsep diri meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri. Hal ini akan menentukan siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri, dan menjadi apa menurut pikiran sendiri.<sup>28</sup>
- 5) Menurut Mulyana Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang diberikan lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri individu.<sup>29</sup>

---

<sup>25</sup>Indra Darmawan, *kiat jitu taklukan psikotes* (Yogyakarta: Buku Kita, 2009), 50.

<sup>26</sup>Hendra Surya, *Percaya Diri itu Penting: Peran Orang tua Dalam Menumbuhkan Percaya Diri Anak* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), 5.

<sup>27</sup>Sinurat, *Konsep Diri dan Pengembangannya* (Handout). Yogyakarta: IKIP Sanata Dharma.

<sup>28</sup>Burns, R.B., *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan, Perkembangan dan Perilaku*, Jakarta: Arcan, 1993.

<sup>29</sup>Mulyana, D., *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2000), 7

Berdasarkan pendapat yang telah terurai, dapat ditarik simpulan jika konsep diri adalah sebuah pandangan atau pengetahuan dalam diri individu terhadap seluruh keadaan diri, terkait dengan kondisi fisik (tubuh) maupun kondisi psikis (kognitif, emosi, dan sosial) mengenai dirinya sendiri.

**b. Komponen Konsep Diri**

Komponen konsep diri antara lain adalah :

- 1) *Gambaran diri*, adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik sadar maupun tidak sadar. Meliputi: performance, potensi tubuh, persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.
- 2) *Ideal diri*, adalah persepsi individu tentang perilakunya yang disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita.
- 3) *Harga diri*, adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut.
- 4) *Peran diri*, adalah pola perilaku sikap nilai dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat.
- 5) *Identitas diri*, adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai sesuatu yang utuh.

**c. Dimensi Konsep Diri, yakni <sup>30</sup>:**

- 1) Pengetahuan tentang diri sendiri

Dalam benak pikiran seseorang telah memiliki data tentang siapa dirinya. Semakin banyak tahu tentang deskripsi diri akan semakin baik konsep dirinya. Contoh : “Saya Hartini kelas I MTS, pendiam, mudah tersinggung, pintar, jago matematika, hemat, setia, kurang pede, taat beribadah”. Wawasan tentang diri ini semakin lama semakin luas sesuai dengan dinamika konsep dirinya.

---

<sup>30</sup> Pudjjogyanti, *Konsep Diri Dalam Pendidikan* (Jakarta: Arcan, 1995),



## 2) Pengharapan terhadap diri.

Disebut juga dengan Diri Ideal, yakni harapan dan kemungkinan dirinya menjadi apa kelak sesuai dengan idealismenya. “*Diri Ideal*” setiap orang berbeda-beda, ada yang mengharap dirinya menjadi pengusaha yang sukses, akuntan yang jujur, psikolog yang taqwa, sebaliknya ada pula orang yang ingin meraih popularitas dalam bermasyarakat. Contohnya : Politikus yang adil, pengusaha yang dermawan, dan lain-lain.

## 3) Penilaian terhadap diri sendiri.

Bisa atau tidak setiap saat kita selalu menilai diri sendiri. Khususnya menilai setiap tingkah laku kita. Contoh : tingkah laku belajar saya menghasilkan nilai rapor 5,5 ini berarti gagal. Mengapa bisa terjadi ?

Hasil penilaian, antara harapan yang dibentangkan dengan fakta yang ada di dalam diri akan menghasilkan “*Rasa Harga Diri*”. Semakin lebar ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan diri sendiri maka “semakin rendah rasa harga dirinya”. Sebaliknya orang yang hidupnya mendekati standar harapan hidupnya menyukai apa yang dikerjakannya maka akan “sekin tinggi rasa harga dirinya”.

#### d. Melihat Konsep Diri dari Empat Sudut Pandang

Kita bisa melihat konsep diri dari empat sudut pandang, yakni:<sup>31</sup>

- 1) Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah). Sudut Menurut Brooks dan Emmert, orang yang memiliki **konsep diri positif** menunjukkan karakteristik sebagai berikut: (a) Merasa mampu mengatasi masalah. (b) Merasa setara dengan orang lain. (c) Menerima pujian tanpa rasa malu. (d) Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

---

<sup>31</sup> Brook dan Emmert, *Konsep Diri Positif dan Negative*, 1976. (online) [www.DuniaPsikologi.com](http://www.DuniaPsikologi.com), diakses tanggal 13 Januari 2022

Sedangkan orang yang memiliki *konsep diri yang negatif* menunjukkan karakteristik sebagai berikut : (a) Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. (b) Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan. (c) Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandang dirinya dengan negatif. (d) Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain. (e) Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.

- 2) Konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Sudut pandang ini membedakan pandangan *diri kita sendiri* atas pribadi kita dan pandangan *masyarakat* atas pribadi kita.
  - 3) Konsep diri emosional dan konsep diri akademis. Dengan sudut pandang ini kita bisa membedakan pandangan diri sendiri yang dipengaruhi oleh *perasaan/faktor* psikologis dan yang secara *ilmiah* bisa dibuktikan.
  - 4) Konsep diri riil dan konsep diri ideal. Sudut pandang ini membedakan diri kita yang *nyata/sebenarnya* dan yang kita *cita-citakan*.
- e. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri**

Konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil belajar. Semenjak manusia mengenal lingkungan hidupnya, sejak itu pula ia belajar banyak hal tentang kehidupan. Berdasarkan pengalaman hidupnya, seseorang akan menetapkan konsep dirinya berdasarkan berbagai faktor. Menurut E.B. Hurlock, seorang psikolog, faktor-faktor itu adalah bentuk tubuh, cacat tubuh, pakaian, nama dan julukan, inteligensi kecerdasan, taraf aspirasi/cita-cita, emosi, jenis/gengsi sekolah, status sosial, ekonomi

keluarga, teman-teman, dan tokoh/orang yang berpengaruh.<sup>32</sup>

Apabila berbagai faktor itu cenderung menimbulkan perasaan positif (bangga, senang), maka muncullah konsep diri yang positif. Pada masa kanak-kanak, seseorang biasanya cenderung menganggap benar apa saja yang dikatakan oleh orang lain. Jika seorang anak merasa diterima, dihargai, dicintai, maka anak itu akan menerima, menghargai, dan mencintai dirinya (berkonsep diri positif). Sebaliknya, jika orang-orang yang berpengaruh di sekelilingnya (orang tua, guru, orang dewasa lainnya, atau teman-temannya) ternyata meremehkan, merendahnya, mempermalukan, dan menolaknya, maka pengalaman itu akan disikapi dengan negatif (memunculkan konsep diri negatif).

## **6. Membangun Konsep Diri Positif Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di Madrasah**

Madrasah sebagai lembaga pendidikan tidak hanya sebagai pemberi pengetahuan saja tetapi juga sebagai pengembang dari keseluruhan kepribadian peserta didik. Ellis mengemukakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bisa dipakai oleh para konselor di madrasah, karena profesi sebagai pendidik tidak jauh berbeda dengan pekerjaan medis. Ia merasa yakin bahwa para konselor yang ada di madrasah dapat menggunakan REBT untuk membantu peserta didik yang normal dan yang mengalami gangguan, bahkan untuk guru-guru yang mengalami krisis *emosional*.<sup>33</sup>

Melalui Pendekatan REBT di madrasah dalam membangun konsep diri positif, peserta didik diajarkan dan dibiasakan untuk bisa memperhatikan dirinya sendiri serta apa yang terdapat dalam dirinya melalui pemahaman secara

---

<sup>32</sup> Nirmalwati, "Pembentukan Konsep Diri Pada Siswa Pendidikan Dasar Dalam Memahami Mitigasi Bencana," *Jurnal Smartek* 9, no. 1, (2011): 63. Diakses 25 Oktober, 2021,

<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/SMARTEK/article/view/620>

<sup>33</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individu: Konsep Dasar & pendekatan* (Bandung: PT Refika Aditima, 2016), 219.

keseluruhan, sehingga peserta didik dapat memahami siapa dirinya serta apa yang harus diperbuat dalam kesehariannya.

Hal ini selaras dengan firman Allah dalam Al-Qur'an pada surat Adh-Dhariyat pada ayat 20-21 yang berbunyi:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan”<sup>34</sup>.

Dari ayat diatas dapat dimaknai bahwa didunia ini telah terdapat tanda-tanda yang menunjukkan kekuasaan dan keagungan Sang Maha Pencipta, seperti adanya bermacam-macam hewan, tumbuhan, pegunungan, sungai, bahkan terdapat berbagai macam perbedaan bahasa, ras, suku, serta apa saja yang ada dalam diri manusia termasuk dalam hal pemikiran, perasaan dan emosi.<sup>35</sup>

Dari berbagai macam perbedaan dalam diri manusia inilah menunjukkan agar setiap manusia (individu) dapat memperhatikan dirinya sendiri. Keberadaan konsep diri yang jelas akan berperan penting dalam mengetahui siapa dirinya yang nantinya sebagai pembeda dari setiap individu. Oleh sebab itu, dengan mengetahui konsep diri yang mengarah positif dapat membangunpeserta didik agar bisa melakukan aktivitas secara berkarakter dan positif.

Konselor di madrasah dalam hal ini mempunyai tugas sebagai tenaga ahli yang bertugas khusus dalam membantu peserta didik agar dapat mencapai perkembangan diri secara optimal, dan pada penerapannya pendekatan REBT merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam proses konseling secara individual maupun kelompok. Adapun penjelasan konseling tersebut, sebagai berikut:

<sup>34</sup> Al-Qur'an, adh-Dhariyat ayat 20-21, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 521

<sup>35</sup> M. Quraish Syihab *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan kerahasiaan al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, Vol,1, 2009.

### a. **Konseling Individual**

Prayitno dan Amti mendefinisikan konseling individual sebagai pemberian layanan yang bersifat khusus dan langsung secara bertatap muka antara konselor dan konseli.<sup>36</sup> Dari pendapat tersebut, konseling Individual dapat diartikan sebagai program layanan BK yang memungkinkan peserta didik (konseli) untuk mendapatkan layanan langsung tatap muka yang bersifat perorangan dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah.

Konseling individual dinyatakan sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaannya melalui fungsi pengentasan masalah konseli. Suasana komunikasi yang terjalin pada konseling ini berlangsung secara bertemu muka antara guru BK dan peserta didik, dengan membahas berbagai masalah yang dialami konseli secara mendalam dan spesifik kearah penanggulangan masalah. Pembahasan masalah melalui konseling individual, akan memahamkan konseli dalam memahami kondisi diri mengenai kekuatan dan kelemahan diri, serta upayanya untuk mengatasi masalah.<sup>37</sup>

Dengan melalui konseling individu, konseli diberikan arahan dan pembelajaran untuk dapat memahami cara berpikirnya yang dapat mengakibatkan gangguan emosi, dengan mencoba mengubah pemikirannya agar konseli tidak membiarkan pemikiran irasionalnya. Sebab segala tingkahlaku dan kesulitan emosional ataupsikis yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh kebenaran dari proses berpikirnya. Hal ini akan saling mempengaruhi satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan.

---

<sup>36</sup>Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasarBimbingan danKonseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 288.

<sup>37</sup>Rendicka Mayang Nira Shanthly, "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto", *Jurnal BK UNESA*, volume 03 Tahun 2013. Diakses 26 Oktober, 2021, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3648>

## b. **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan satu diantara layanan bimbingan konseling yang bermanfaat bagi peserta didik dengan menggunakan pemikiran kelompok untuk mengatasi masalah pribadi. Melalui konseling ini, peserta didik akan diajak untuk berpikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta yang ada, setelahnya mengadakan penilaian terhadap fakta dan keyakinan terhadap proses *inference* dan evaluasi yang didapat.

Keberadaan konseling kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan melalui dinamika kelompok dengan adanya pembahasan dan pengentasan masalah. Permasalahan yang dibahas dan didapat dari masalah pribadi yang sedang dihadapi masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok dilakukan sekelompok orang dengan adanya kegiatan saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya.<sup>38</sup> Dengan adanya pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat memberi kemudahan bagi anggota kelompok dalam membuat pengurangan emosi yang tidak mereka harapkan.

Kegiatan konseling kelompok memberikan peluang bagi konseli untuk dapat belajar bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan orang lain. Konselor berperan sebagai pemandu dan pemimpin dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dinamika kelompok akan membuat suasana kegiatan menjadi benar-benar hidup, berdinamika, bergerak dan aktif yang berfungsi untuk mencapai suatu tujuan. Untuk itu konseling kelompok memiliki tujuan utama dari pelaksanaannya yaitu untuk membantu berkembangnya kemampuan berkomunikasi dan sosialisasi dari peserta didik.

---

<sup>38</sup>Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian Ardi, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), 87.

**B. Hasil Penelitian Terdahulu**

Pada bagian ini berisi penelitian terdahulu yang sebelumnya telah ditelaah oleh penulis, di mana hasilnya disajikan dalam tabel di bawah ini.

**Table 2.1**  
**Persamaan dan Perbedaan Hasil Penelitian Terdahulu**

No	Nama dan Judul Skripsi/Jurnal	Persamaan	Perbedaan
1.	Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. <sup>39</sup>	Dalam penelitian ini memiliki persamaan pada variabel 1 yaitu penerapan/ implementasi pendekatan <i>Rational Emotive Behavior therapy</i> (REBT), akan tetapi kali ini peneliti melakukan penelitian yang mengarah pada pengaplikasian atau penerapan pendekatan REBT yang ada pada madrasah tsanawiyah.	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Hartati dan Imas Kania Rahman bertujuan untuk mendeskripsikan konsep pendekatan REBT untuk membangun perilaku etis siswa, dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan jenis penelitian kepustakaan dengan metode dokumentasi.
2.	Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Rational	Dalam penelitian ini memiliki persamaan pada variabel 1 yaitu tentang pendekatan pendekatan REBT, akan tetapi dalam	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggi Rafika Dewi memiliki tujuan untuk mengetahui salah satu strategi yang dilakukan untuk

<sup>39</sup>Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, “Konsep Pendekatan Rational Emotive behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa,” *Genta Mulia: Jurnal Universitas Islam Negeri Kalijaga Yogyakarta* 8, no. 2 (2017). Diakses 26 Oktober, 2021, <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/115>

No	Nama dan Judul Skripsi/Jurnal	Persamaan	Perbedaan
	Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Darma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020. <sup>40</sup>	penelitian kali ini peneliti tidak meneliti penggunaan pendekatan REBT untuk peningkatan optimisme siswa dikelas XI TKJ SMK Swasta, tetapi meneliti pendekatan REBT yang mengarah pada peningkatan konsep diri positif peserta didik, yang ada di madrasah stanawiyah. Dan persamaan lainnya tentang adanya layanan konseling kelompok, yang termasuk dalam salah satu penerapan pada pendekatan REBT.	peningkatan optimisme siswa kelas XI TKJ, Melalui layanan konseling kelompok di SMK Swasta Budhi Darma Indrapura dengan pendekatan REBT, dalam pelaksanaannya peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis metode deskriptif analisis.
3.	Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi	Dalam penelitian ini memiliki persamaan pada variabel 1 yaitu sama-sama meneliti mengenai implementasi Pendekatan REBT. Selain itu juga	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desy Seplyana, bertujuan untuk membantu kebiasaan siswa yang terlambat sekolah di SMA Negeri 6 Model Lubuk Linggau melalui penerapan

<sup>40</sup>Anggi Rafika Dewi, “Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Darma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020.” (Skripsi, Universitas Mehammadiyah Sumatera Utara, 2020) Diakses 26 Oktober, 2021,<http://repository.umsu.ac.id/xmlui/handle/123456789/4946>



No	Nama dan Judul Skripsi/Jurnal	Persamaan	Perbedaan
	Kebiasaan Siswa Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuk Linggau. <sup>41</sup>	memiliki kesamaan mengenai jenis penelitian yang digunakan yaitu sama-sama menggunakan penelitian kualitatif.	pendekatan REBT.
4.	Peningkatkan Konsep Diri Positif di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) <sup>42</sup>	Dalam penelitian ini memiliki persamaan pada variabel 1 tentang peningkatan konsep diri positif peserta didik dan variabel 2 yaitu tentang penggunaan konseling dengan pendekatan REBT yang mengarah pada perbaikan sikap sehingga peserta didik bisa membentuk dan membangun konsep diri yang dimilikinya kearah yang positif.	Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi Thahir dan Firdaus bertujuan untuk mengetahui dan menganalisa pada penerapan konseling dengan pendekatan REBT dalam membentuk konsep diri peserta didik untuk lebih ke arah positif di SMP N 10 Bandar Lampung.

Dari deskripsi penelitian yang telah terpapar pada tabel diatas dapat memperjelas tentang penelitian yang akan peneliti lakukan. Persamaan data yang didapat dari penelitian terdahulu

<sup>41</sup>Desi Seplyana, “Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Siswa Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuk Linggau,” *Artikel History* 17, no. 02 (2019). Diakses 26 Oktober, 2021, <https://jurnal.staibslg.ac.id/index.php/el-ghiroh/article/view/97>

<sup>42</sup>Andi Thahir dan Firdaus, “Peningkatkan Konsep Diri Positif di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT).” *Journal Systems Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* 4, no. 2 (2017). Diakses 26 Oktober, 2021, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/2400>

secara global mengarah pada penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT). Selain itu, ditemukan beberapa perbedaan yaitu tentang penggunaannya untuk peningkatan optimisme siswa dan membantu kebiasaan siswa yang terlambat, lalu bentuk penerapan REBT yang digunakan melalui layanan konseling individual dan konseling kelompok, serta peran dari penerapannya untuk membangun perilaku etis siswa yang disesuaikan dengan konsep dari adanya pendekatan REBT berbasis islam.

Perbedaan pada penelitian kali ini lebih berfokus pada bentuk penerapan dari adanya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membangun konsep diri positif peserta didik di madrasah tsanawiyah. Dengan melihat beberapa penjelasan tersebut, peneliti berupaya untuk menghindari kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Dan saat ini belum dijumpai skripsi tentang “Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapi (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara”.

### C. Kerangka Berfikir

Berlandaskan deskripsi pustaka yang terpapar pada kajian teori diatas, menjelaskan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dari sudut pandang pendidikan ikut berperan penting dalam penerapan program layanan bimbingan dan konseling terutama dalam pelaksanaannya, hal ini karena pendekatan REBT digunakan dalam bentuk pelaksanaan pada layanan konseling agar dapat mencapai tujuan yang telah dirumuskan.

Tujuan utama dari penerapan pendekatan REBT yaitu untuk membantu peserta didik agar dapat menyadari jika mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan produktif. Pendekatan REBT mengajarkan peserta didik untuk dapat mengoreksi kesalahan dalam berfikir sehingga dapat mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Bahkan REBT membantu peserta didik untuk mampu mengubah kebiasaan dalam berfikir dan bertingkah laku yang mengarah negatif.

Pendekatan REBT bukanlah pendekatan yang dapat berdiri sendiri, melainkan dalam penerapannya perlu digabung dengan kegiatan layanan dalam program bimbingan konseling

yang sudah ada, yaitu dengan penerapan layanan konseling pada bentuk kegiatan konseling individual atau kelompok. Pada penerapan kegiatan konseling disesuaikan dengan kebutuhan dan keperluan peserta didik. Dengan adanya penerapan pendekatan REBT dalam kegiatan konseling merupakan suatu cara atau strategi yang diselenggarakan oleh guru bimbingan konseling untuk memberikan bimbingan kepada peserta didik agar tercipta tindakan, dan pikiran rasional melalui pembentukan dan pembangunan konsep diri positif peserta didik dilingkungan madrasah. Diharapkan pada penerapan pendekatan REBT mampu terlaksana dengan baik sehingga dapat menciptakan konsep diri yang baik dan positif dalam diri peserta didik.

**Gambar 2.2**  
**Bagan Kerangka Berfikir**

