

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara

#### 1. Sejarah Berdirinya

Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan berdiri sejak 17 Agustus 1965, dimana awal mula madrasah ini merupakan hasil dari penjelmaan dari PGA NU yang terletak di Desa Kriyan Kecamatan Kalinyamatan Jepara. Sebagai Madrasah yang tergolong tua di Kabupaten Jepara, latar belakang berdirinya MTs Nurul Islam merupakan bentuk wujud dari aspirasi masyarakat umat Islam dalam bidang pendidikan, khususnya daerah sekitar Kalinyamat yang mayoritas beragama Islam. Untuk itu, diperlukan adanya wadah yang dapat mengelola pendidikan formal secara profesional, maka muncullah ide untuk mendirikan sebuah lembaga pendidikan yang berbasis islami yang digerakkan oleh Ustadz KH. Mudhoffar Fathurrohman, yang merupakan seorang ulama' kelahiran Lasem yang telah bertempat tinggal di desa Kriyan. Ide ini tentu mendapat dukungan dari para ulama' dan tokoh masyarakat khususnya di desa Kriyan dan sekitarnya. Maka berdirilah Madrasah dengan nama Muallimin-Muallimat ( PGA ) Nahdhatul Ulama', pada 19 Rabiuts Tsani 1385 H, bertepatan pada tanggal: 17 Agustus 1965 M. Pada Akhir tahun 1965 Madrasah Muallimin-Muallimat bertransformasi menjadi PGA NU, dan di tahun 1972 bertansformasi kembali menjadi PGA Nurul Islam, sebagaimana yang terdapat dalam aturan PGA dengan nomor: D.III/Ed/145/77, pada tanggal: 10 Oktober 1977, sejak inilah lahir secara resmi MTs Nurul Islam Kriyan.<sup>1</sup>

MTs Nurul Islam Kriyan sangat patut menjadi kebanggaan bagi masyarakat kalinyamat dan sekitarnya. Sebab, bukan hanya mendapatkan status: Terakreditasi A NSS:212332003009, dalam membentuk kualitas pelayanan pendidikannya, akan tetapi alumninya sudah banyak dimanfaatkan baik dilingkungan masyarakat sebagai salah satu tokoh masyarakat, maupun dilingkungan pendidikan

---

<sup>1</sup> MTs.Nurul Islam Kriyan, dokumentasi oleh penulis, 12 Januari 2022.

sebagai guru atau tenaga pendidikan lainnya. Dengan tidak meninggalkan tujuan awal yang telah dicita citakan oleh pendirinya oleh Ustadz KH. Mudhoffar Fathurrohman yakni dengan menanamkan dan mempertahankan ajaran ajaran *Ahlussunnah Wal Jamaah* bagi anak didiknya. Inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa Mts Nurul Islam menjadi pilihan masyarakat, serta sebagai motivasi bagi pengurus yayasan untuk dapat mempertahankan dan mengelolanya dengan baik.<sup>2</sup>

## 2. Letak Geografis

Secara geografis letak lokasi MTs Nurul Islam berada di Jl. Raden Kusuma Abdul Jalil No.1, di desa Kriyan Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara. Lokasi MTs Nurul Islam sangat strategis, hal ini disebabkan pada bagian selatan, barat, dan utara madrasah berbatasan langsung dengan pemukiman warga, sedangkan bagian timur madrasah berbadatan dengan TK dan masjid al-Ma'mur. Yang berdiridiatas tanah milik yayasan meliputi:

a.	Keliling tanah seluruh	:	4.221 m <sup>2</sup>
b.	Luas bangunan	:	1.008 m <sup>2</sup>
c.	Halaman/taman	:	300 m <sup>2</sup>
d.	Kebun	:	75 m <sup>2</sup>
e.	Belum terpakai	:	2.738 m <sup>2</sup>

## 3. Profil MTs Nurul Islam Kriyan

Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam adalah salah satu dari satuan pendidikan dengan jenjang MTs di desa Kriyan, dengan status sekolah swasta dengan terakreditasi A, yang memiliki alamat di Jl. Raden Kusuma Abdul Jalil No.1, desa Kriyan, Kecamatan Kalinyamatan, Kabupaten Jepara.

## 4. Profil Bimbingan dan Konseling di MTs Nurul Islam Kriyan

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan yang menunjang pelaksanaan pendidikan disekolah maupun madrasah, karena program-program bimbingan dan konseling meliputi aspek-aspek tugas perkembangan individual,

---

<sup>2</sup>MTs.Nurul Islam Kriyan, dokumentasi oleh penulis, 12 Januari 2022.

khususnya menyangkut personal dan emosional, sosial pendidikan serta kematangan karir.

Guru BK atau konselor di MTs Nurul Islam Kriyan memiliki standart kualifikasi akademik Sarjana Agama S1 di Aqidah dan Filsafat Islam dan juga di Magister Pendidikan.<sup>3</sup>

## 5. Visi, Misi dan Tujuan

### a. Visi

Membentuk insan yang Islami, Profesional, Unggul, serta Berakhlaqul Karimah.

### b. Misi

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan bermutu, sehingga peserta didik dapat berkembang secara optimal, sesuai dengan potensi yang dimiliki.
- 2) Mendorong dan membantu setiap peserta didik untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal dan tepat.
- 3) Menumbuhkan kultur kerja Madrasah yang berbasis pada nilai nilai Islami.
- 4) Menumbuhkan semangat *fastabiqul khoirot* untuk menjadi sebuah tradisi kepada seluruh warga Madrasah.
- 5) Menumbuhkan penghayatan dan pengalaman mengenai ajaran Islami ala *ahlussunnah waljamaah*.
- 6) Mengaplikasikan manajemen berbasis mutu Madrasah dengan melibatkan seluruh warga madrasah dan komite madrasah.

### c. Tujuan

- 1) Mewujudkan nilai unggul dibidang pendidikan agama Islam.
- 2) Mempersiapkan peserta didik untuk terampil di masyarakat dan mengamalkan ilmunya.
- 3) Memberikan bekal kepada anak dengan akhlak mulia dan prestasi yang tinggi.
- 4) Memiliki jiwa toleransi yang tinggi terhadap sesama bangsa Indonesia.

---

<sup>3</sup> MTs.Nurul Islam Kriyan, dokumentasi oleh penulis, 12 Januari 2022.

- 5) Mengoptimalkan proses pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*Student Centered Learning*).

**6. Struktur Organisasi**

Struktur organisasi di MTs Nurul Islam Kriyan adalah sebagai berikut:<sup>4</sup>

**Tabel 4.1.**  
**Struktur Organisasi MTs Nurul Islam Kriyan Tahun Pelajaran 2021/2022**

No	Nama	:	Jabatan
1.	Ketua Yayasan	:	Drs.H. Sahal Mahsun, M.S.I
2.	Ketua Komite	:	Muzaichan
3.	Kepala Madrasah	:	Abdul Rohman, S.HI.
4.	Waka Kurikulum	:	Hj. Qismawati S.Pd.
5.	Waka Kesiswaan	:	Abdul Ghofur S.Ag.
6.	Waka Humas	:	Siti Kudriyah, S.Ag.
7.	Waka Sarpras	:	Nur Saidah, S.Ag.
8.	Guru BP/BK	:	Hj.Siti Faiqoh, S. Ag. M.Pd.
9.	Kepala TU	:	Soimatun Nisak, S.Pd.I
10.	Staf Ketenagaan	:	R. Kusuma Abdul Karim
11.	Staf Keuangan	:	Ali Mahmud

**7. Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana yang ada di MTs Nurul Islam Kriyan antara lain:

- a. Ruang kelas yang representative
- b. Ruang laboratorium komputer dan jaringan
- c. Ruang UKS yang dilengkapi perlengkapan P3K
- d. Ruang BK
- e. Lapangan Olahraga

---

<sup>4</sup> MTs.Nurul Islam Kriyan, dokumentasi oleh penulis, 12 Januari 2022.

f. Area parkir yang memadai

## 8. Keadaan Pendidik, Kependidikan dan Peserta Didik

### a. Keadaan Pendidik dan Kependidikan<sup>5</sup>

Jumlah seluruh pendidik dan kependidikan di Mts Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara pada tahun pelajaran 2021/2022 berjumlah 29 orang dengan rincian 25 orang sebagai pendidik dan 4 orang sebagai kependidikan.

### b. Keadaan Peserta Didik

Peserta didik di Mts Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara pada tahun pelajaran 2021/2022 seluruhnya berjumlah 211 peserta didik, dengan rincian 128 laki-laki dan 82 perempuan.

## B. Deskripsi Data Penelitian

### 1. Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara.

Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang terdapat program bimbingan dan konseling yang mengedepankan perkembangan peserta didik/konseli menuju pribadi unggul dalam iman dan taqwa, tangguh, mandiri, serta bertanggung jawab. Jadi keberadaan guru BK dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling sangat berperan aktif dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mengaktualisasikan potensi dalam rangka mencapai kemandiriannya, sehingga nantinya peserta didik merasa yakin atas kinerja guru BK dalam melaksanakan layanan. Termasuk dalam menangani peserta didik yang teridentifikasi dalam gejala konsep diri yang negatif. Keberadaan konsep diri sendiri menjadi faktor penentu terbentuknya tingkah laku dan sikap peserta didik, untuk itu konsep diri perlu ditingkatkan dalam diri peserta didik agar menjadi yakin dan percaya dengan dirinya untuk

---

<sup>5</sup>MTs Nurul Islam Kriyan, observasi oleh penulis, 13 Januari 2022 pukul 08.45 WIB.

meraih hasil yang maksimal, dan optimis dalam menjalani kehidupannya.

Mengingat pentingnya implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, bapak Abdul Rohman selaku kepala madrasah memberikan keleluasaan kepada guru BK untuk menggunakan berbagai pendekatan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah, tetapi kepala madrasah tetap menyarankan untuk mengutamakan adanya layanan yang dapat dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan peserta didik termasuk dalam membangun konsep diri positif yang dapat diterapkan dalam keseharian peserta didik. Seperti yang beliau ucapkan sebagai berikut:

“Memang sebagai kepala madrasah, saya memberikan keleluasaan kepada guru BK untuk menggunakan pendekatan apapun dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik. Tetapi karena saya tidak tahu pasti dengan kebutuhan dari masing-masing peserta didik itu seperti apa, jadi saya cukup memberikan keleluasaan dengan melihat kondisi yang ada. Biasanya guru BK itu sudah merencanakan dan memprogram layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik salah satunya dalam membangun konsep diri positif yang dapat diterapkan dalam keseharian peserta didik. Saya pun juga sering memberi saran dan masukan kepada guru BK untuk bisa mengutamakan layanan yang dapat dimanfaatkan dengan kebutuhan peserta didik”<sup>6</sup>

Bapak Abdul Ghofur selaku Waka. Kesiswaan menambahkan adanya guru BK dalam penerapan pendekatan REBT sangat berperan penting dalam upaya membangun konsep diri positif, bapak Abdul Ghofur memberikan pendapat kegiatan layanan konseling yang diberikan guru BK merupakan salah satu cara yang tepat dalam menangani konsep diri peserta didik yang sedang mengarah kepada

---

<sup>6</sup> Abdul Rohman, wawancara oleh penulis, 15 Januari 2022, wawancara 1, transkrip.

pandangan diri yang negatif. Sehingga peserta didik mampu berfikir dan berperilaku yang bermanfaat dalam kehidupannya secara berkarakter dan positif, sesuai dengan apa yang beliau sampaikan, yakni:

“Saya berpendapat, jika keberadaan guru BK sangat berperan penting pada program Bimbingan dan Konseling yang dikontekstualisasikan pendekatan pada layanan yang ada di BK, dan ini merupakan salah satu cara yang tepat dalam membantu peserta didik agar memiliki kemampuan dalam memahami diri, sehingga peserta didik memiliki pengetahuan tentang dirinya ke arah yang lebih positif. Hal ini dikarenakan keberadaan konsep diri sangat berpengaruh terhadap tingkah laku peserta didik dalam belajar dan bersosial dilingkungan madrasah maupun masyarakat.”<sup>7</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, merupakan salah satu pendekatan konseling yang diterapkan oleh guru BK di MTs Nurul Islam Kriyan dalam membangun konsep diri positif peserta didik, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, ibu Hj. Siti Faiqoh beliau menjelaskan bahwa:

“Dalam membangun konsep diri positif, agar peserta didik dapat menerima keadaan dirinya dengan pandangan kearah positif. Salah satu cara yang saya lakukan tentu dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* mbak, sebab dalam pendekatan ini memiliki corak konseling yang menekankan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku. Dengan adanya anggapan jika perubahan yang mendalam melalui cara berpikir dan berperasaan, dapat memunculkan perubahan yang berarti dalam perbuatan ataupun perilaku dalam diri seseorang (konseli). Untuk itu, dengan dibangunnya konsep diri positif, peserta didik diajarkan dan dibiasakan untuk bisa berfikir

---

<sup>7</sup> Abdul Ghofur, wawancara oleh penulis, 15 Januari 2022, wawancara 2, transkrip.

dan berperilaku yang bermanfaat dalam kehidupannya secara berkarakter dan positif<sup>8</sup>

Mengenai bentuk penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diterapkan oleh guru BK dalam membangun konsep diri positif peserta didik di Madrasah, yaitu dengan memberikan layanan yang bersifat responsif dan terprogram, dengan strategi yang digunakan melalui kegiatan layanan konseling dalam bentuk kelompok atau individual. Sesuai dengan hasil wawancara dengan ibu Hj. Siti Faiqoh yang sebagai guru BK di Madrasah:

“Saya sendiri dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling di Madrasah dalam menangani permasalahan yang sedang dihadapi peserta didik, terkhusus pada peserta didik yang sedang memiliki pandangan diri yang mengarah kepada hal-hal negatif, saya akan memberikan layanan yang bersifat responsif dan terprogram, dengan cara pemberian layanannya bersifat langsung bertatap muka, dan strategi kegiatan layanan konseling yang dilakukan berbentuk kelompok atau individual dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.”<sup>9</sup>

Tentu dalam kegiatan konseling di Madrasah akan menjadi strategi utama pada proses bimbingan yang merupakan teknik standar dari tugas pokok seorang konselor yang ada di lembaga pendidikan termasuk di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan, berikut strategi yang digunakan dalam menerapkan pendekatan REBT melalui kegiatan layanan konseling dalam bentuk kelompok atau individual di MTs Nurul Islam Kriyan.

#### **a. Layanan Konseling Individual**

Dari hasil penelitian didapat data bahwa teknik kognitif merupakan teknik yang digunakan saat menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang sebagai bentuk upaya guru BK dalam menangani peserta didik yang sedang memiliki

---

<sup>8</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

<sup>9</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, transkrip.

gejala konsep diri negatif, dan saat menerapkannya rata-rata dilakukan sebanyak tiga sampai dengan empat kali pelaksanaan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh guru BK, bahwa:

“Saya itu dalam menerapkan layanan konseling individual ini, terlebih dalam membangun konsep diri positif bagi peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif yaitu dengan memadukan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik kognitif seperti latihan asertive dan pemberian tugas kepada konseli untuk selalu menanamkan kata-kata positif. Dan dalam pemberian layanannya rata-rata dilakukan sebanyak tiga sampai dengan empat kali pelaksanaan dengan menyesuaikan tingkat pola pikir dari konseli.”<sup>10</sup>

Dalam pelaksanaannya, proses konseling individual ini terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pertengahan atau tahap kerja, dan tahap akhir. Pada tahap awal, guru BK menciptakan hubungan yang harmonis dan suasana yang nyaman agar peserta didik mau terbuka tentang masalahnya. Sesuai dengan hasil wawancara dengan ibu Hj. Siti Faiqoh yang sebagai guru BK di Madrasah:

"Untuk layanan Konseling Individual, Disini saya membagi menjadi 3 tahapan yaitu tahap awal, tahap pertengahan atau tahap kerja, dan tahap akhir. Pada tahap awal, yang pertama saya lakukan yaitu menciptakan hubungan yang harmonis dan suasana yang nyaman agar peserta didik mau terbuka tentang masalahnya dan percaya terhadap saya, pada tahap ini saya juga memberikan pertanyaan-pertanyaan ringan mengenai masalah yang dia hadapi sehingga dilakukannya konseling ini dan saya juga mengamati kesehariannya dengan melihat jurnal

---

<sup>10</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

sikap peserta didik, dan pada tahap ini juga saya dan peserta didik menyesuaikan jadwal konseling dan rata-rata konseling. Inti dari tahap ini adalah mengenal lebih dalam kepribadian dan permasalahan peserta didik.”<sup>11</sup>

Kemudian, dilanjutkan dengan tahap pertengahan atau sering di sebut dengan tahap kerja. Ditahap ini berisikan pertimbangan dari guru BK mengenai pemberian bantuan yang tepat pada siswa yang sedang memiliki konsep diri negatif melalui pengelolaan pemikiran, emosi dan perilaku konseli, sesuai dengan apa yang beliau sampaikan, yakni:

“Setelah tahap awal selesai dan sudah bisa diidentifikasi permasalahan serta hal yang melatar belakangi timbulnya konsep diri negatif yang dilakukannya. Kemudian dilanjutkan pada tahap pertengahan atau tahap kerja, pada tahap ini saya mempertimbangkan mengenai pemberian bantuan yang tepat pada siswa yang sedang memiliki konsep diri negatif melalui pengelolaan pemikiran, emosi dan perilaku konseli. Yang pertama saya melakukan pengelolaan cara pandang konseli bahwa masalah gejala konsep diri yang sedang dihadapinya karena dirinya berpikir secara tidak logis seperti seringkali merasa tidak berharga bahwa hal tersebut bisa memberikan dampak yang buruk bagi dirinya dan menimbulkan sikap tidak ada motivasi dalam diri, dan saya mengajak konseli untuk membangun cara berpikir positif terhadap diri sendiri dengan itu dapat memunculkan motivasi dalam dirinya dan meyakinkan bahwa berfikir tidak logis dapat ditantang dan diubah. Langkah selanjutnya pengelolaan emotif dan afektif, pada tahap ini saya meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas kesediaan konseli untuk

---

<sup>11</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

melakukan perubahan dan saya juga menggunakan teknik humor atau melakukan relaksasi dengan melakukan pelepasan otot agar suasana konseling tidak terlalu tegang dan proses konseling menjadi menyenangkan. Dan kemudian Langkah yang ketiga pada tahap ini yaitu pengelolaan tingkah laku. Pada tahap ini saya memberikan masukan dan berdiskusi dengan konseli perilaku apa yang tepat untuk menumbuhkan konsep diri positif pada diri, berdamai dengan kekurangan diri sendiri dan melakukan latihan-latihan keasertifan seperti menghargai dan mensyukuri apapun yang dimiliki saat ini, selalu mencari cara dan kesempatan untuk mengembangkan hal yang diminati, dan meyakini bahwa Allah menciptakan setiap orang dilahirkan dengan keunikannya dan satu paket kekurangan dan kelebihanannya.”<sup>12</sup>

Di tahap akhir, guru BK memberikan tanggung jawab pada konseli untuk mewujudkan apa yang di sepakati sebelumnya bahwa dia akan melakukan perubahan dengan melakukan tindakan positif untuk membangun konsep dirinya kearah yang lebih positif, sebagaimana penjelasan beliau dari hasil wawancara:

“Tahap yang ketiga yaitu tahap akhir, pada tahap ini saya memberikan tanggung jawab pada konseli untuk mewujudkan apa yang di sepakati sebelumnya bahwa dia akan melakukan perubahan dengan melakukan tindakan positif untuk membangun konsep dirinya kearah yang lebih positif, disini saya akan bertanya pada wali kelas konseli mengenai perubahan pada peserta didik, sudah ada perubahan atau belum pada diri konseli.”<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

<sup>13</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, transkrip.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru BK, diperoleh data mengenai hasil refleksi guru BK dalam menerapkan layanan konseling dengan pendekatan REBT di MTs Nurul Islam Kriyan, sebagaimana yang dikatakan oleh guru BK:

“Dari hasil refleksi yang saya dapatkan mbak, adanya penerapan pendekatan REBT dengan melalui kegiatan konseling ini menurut saya mampu membuat peserta didik menjadi lebih mandiri dalam mengidentifikasi persepsi irasional yang dimilikinya untuk sesegera mungkin mengubah menjadi pemikiran yang lebih rasional. Keadaan inilah yang akan mampu menghilangkan gejala konsep diri negatif yang sedang dialami konseli untuk melakukan sesuatu tindakan yang awalnya belum berani ia lakukan. Selain itu dengan adanya cara berpikir/keyakinan yang baru, maka akan mampu memunculkan tindakan dan perilaku yang baru juga. Berdasarkan pada hal tersebut maka konseli akan memperoleh kesempatan lebih untuk memperdalam pemahamannya tentang pencapaian-pencapaian atau hasil dari layanan konseling individual ini<sup>14</sup>

Hal ini didukung dengan hasil wawancara dari beberapa peserta didik yang pernah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan REBT dalam membangun konsep diri positif, adapun hasil wawancaranya sebagai berikut:

Peserta didik bernama Yunita Rameyza, mengatakan bahwa:

“Melalui kegiatan konseling ini secara pribadi saya merasa terbantu mbak, sebab pada mulanya saya seringkali berpikir jika diri saya ini tidak berharga sehingga membuat saya bersikap rendah diri mbak, saya sering kali merasa tidak ada

---

<sup>14</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 18 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

motivasi dalam diri saya untuk bergaul dengan teman-teman, saat itu saya di bantu guru BK untuk dapat bersikap objektif pada diri saya sendiri dengan melihat kelebihan dari diri saya dan waktu itu saya diberi tugas untuk selalu menanamkan kata-kata positif yang memotivasi diri saya setiap memulai kegiatan sehari-hari. seperti “Aku pasti mampu.., Aku pasti akan menguasainya..”Setelah layanan konseling, Alhamdulillahnya sekarang saya bisa menerima keadaan diri saya secara apa adanya mbak sehingga punya rasa percaya diri yang cukup. Makanya saya tidak ragu lagi jika mengalami permasalahan tentang konsep diri, saya akan melakukan konseling lagi dengan guru BK mbak (bu Faiqoh)<sup>15</sup>

Hal itu diperkuat dengan hasil wawancara dengan peserta didik bernama Annisa Aini, yang mengatakan bahwa:

“Menurut pendapat saya kegiatan ini sangat membantu sekali mbak terlebih bagi peserta didik yang pernah mengalami gejala konsep diri negatif seperti waktu itu saya hadapi, dulu saya selalu mengikuti harapan teman-teman saya, dan selalu mengikuti permintaan dari teman-temannya, dan hal itu membuat saya cukup tertekan. Waktu itu saya mempunyai anggapan jika penderitaan batin ini muncul dari tekanan dari luar, dan saya hanya bisa mempunyai kemampuan sedikit untuk mengontrol perasaan atau menghilangkan perasan tertekan (*depresi*) itu. Namun setelah melakukan layanan konseling ini bersama guru BK, rasa tertekan yang saya rasakan secara bertahap menjadi sangat berkurang. Dan sekarang saya lebih bisa lebih menghargai diri saya dengan tidak selalu mengikuti permintaan dari teman-teman. Saya

---

<sup>15</sup>Yunita Rameyza Alya, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

pun secara bertahap bisa mempunyai kemampuan dalam mengontrol perasaan pada diri saya sendiri.”<sup>16</sup>

Selain itu dari hasil wawancara dengan peserta didik bernama Annis Lutfi, yang mengatakan bahwa:

“Saya berpendapat jika adanya kegiatan layanan seperti ini dapat membantu diri saya dan peserta didik lainnya mbak. Hal ini bisa saya katakan, sebab saya bisa merasakan manfaatnya mbak. Diawal-awal dulu sebelum mengikuti layanan, saya ini orangnya sangat pemalu dan minder mbak. Saya malu dan ragu akan fisik saya yang terlalu gemuk dan saya pun tidak bisa melafalkan huruf “R” dengan benar makanya saya sering diejek oleh beberapa teman saya. Saat itu saya tidak bisa mengontrol perasaan sehingga muncul rasa kekecewaan terhadap diri saya sendiri. Namun setelah dibantu guru BK melalui kegiatan layanan konseling dengan teknik kognitif, saya merasa sangat lega dan senang, ini karena masalah yang selama ini dipendam bisa saya ungkapkan kepada teman saya karena ejekan tentang kekurangan yang saya miliki, dan sekarang saya jauh lebih memiliki rasa percaya diri dan mampu menerima dan menghargai keadaan diri dengan apa adanya”<sup>17</sup>

Begitupun dari hasil wawancara dengan peserta didik bernama Sholikhul Ulya, yang mengatakan bahwa:

“Saya sangat senang sekali mbak. Sebab layanan ini bisa membantu saya dalam mengentaskan masalah yang sedang saya hadapi waktu itu, waktu itu saya menganggap jika teman sekelas tidak menyukai saya karena saya berasal dari keluarga kurang mampu, yang membuat saya untuk menarik diri dari pergaulan dengan semua

---

<sup>16</sup> Annisa Aini, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

<sup>17</sup> Annis Lutfi, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip

teman-teman. Akan tetapi setelah dilaksanakannya kegiatan layanan saya mulai merasa percaya diri dan berpandangan jika dalam diri saya memiliki kemampuan dan potensi yang bisa saya kembangkan yang membuat saya tidak minder lagi untuk berhadapan dengan teman sekelas karena keadaan saya, saya pun juga diajarkan untuk belajar mensyukuri semua yang dimiliki saat ini dan lebih dapat menghargai diri.”<sup>18</sup>

#### **b. Layanan Konseling Kelompok**

Dari hasil penelitian didapat data bahwa teknik kognitif merupakan teknik yang digunakan saat menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang sebagai bentuk upaya guru BK dalam menangani peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif, dan saat menerapkannya rata-rata dilakukan sebanyak tiga sampai dengan empat kali pelaksanaan, yang dilakukan dengan jumlah konseli empat sampai delapan orang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh guru BK, bahwa:

“Saya juga menerapkan layanan konseling kelompok, terlebih dalam membangun konsep diri positif bagi peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif yaitu dengan memadukan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) teknik kognitif seperti latihan asertive dan pemberian tugas kepada konseli untuk selalu menanamkan kata-kata positif. Dan dalam pemberian layanannya rata-rata dilakukan sebanyak tiga sampai dengan empat kali pelaksanaan dengan jumlah konseli sebanyak empat sampai delapan orang.”<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Sholikhul Ulya, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip

<sup>19</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

Dan dalam pelaksanaannya, proses konseling kelompok ini juga melalui tiga tahapan. Di tahap awal, guru BK menciptakan hubungan yang harmonis dan suasana yang nyaman agar anggota kelompok bisa leluasa saat menceritakan masalahnya dan percaya terhadap guru BK, dan pada tahap ini guru BK juga memberikan penjelasan tentang manfaat dari layanan konseling kelompok yang dilaksanakan. Sesuai dengan hasil wawancara dengan ibu Hj. Siti Faiqoh yang sebagai guru BK di Madrasah

"Untuk layanan Konseling kelompok tahapannya tidak jauh beda dari layanan konseling individual, Disini saya membagi menjadi 3 tahapan yaitu Tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Pada tahap awal, yang pertama saya lakukan yaitu mengumpulkan secara bersama peserta didik yang memiliki perilaku/tindakan yang menunjukkan gejala konsep diri negatif. Kemudian saya menciptakan hubungan yang harmonis dan suasana yang nyaman agar anggota kelompok mau leluasa saat menceritakan masalahnya dan percaya terhadap saya, dan pada tahap ini juga saya memberikan penjelasan tentang manfaat dari layanan konseling kelompok yang dilaksanakan."

Kemudian, dilanjutkan dengan tahap pertengahan. Ditahap ini guru BK dengan anggota kelompok membahas permasalahan dari salah satu anggota yang akan dianalisis secara bersama-sama, sesuai dengan apa yang beliau sampaikan, yakni:

"Tahap selanjutnya yaitu Tahap Pertengahan, di tahap ini saya dengan anggota kelompok membahas permasalahan dari salah satu anggota yang akan dianalisis secara bersama-sama terkait konsep diri dan saya berupaya agar anggota kelompok dapat mengutarakan masalah, alasan melatar belakangi, dan kondisinya dalam menghadapi permasalahan terkait gejala konsep diri negatif yang sedang dialaminya melalui

pengelolaan pemikiran, emosi dan perilaku konseli. Langkah pertama pengelolaan pemikiran konseli disini saya dan para anggota bekerjasama dan berdiskusi mencari solusi dengan cara saling bertukar pengalaman, saling tanggap dan bertukar pendapat, dan mengubah tindakan/prilakunya yang berasal dari pemikiran tidak logis yang dimilikinya. langkah selanjutnya pengelolaan emotif dan afektif, pada tahap ini saya menggunakan teknik humor atau melakukan relaksasi dengan melakukan pelepasan otot agar suasana konseling tidak terlalu tegang dan proses konseling kelompok menjadi menyenangkan sehingga konseli mulai merasa dan mau mengubah pemikiran tidak logisnya yang dapat mempengaruhi tindakan/prilakunya. selanjutnya pengelolaan tingkah laku saya berdiskusi dengan anggota kelompok tentang perilaku apa yang tepat untuk menumbuhkan konsep diri positif pada diri, berdamai dengan kekurangan diri sendiri dan melakukan latihan-latihan keasertifan seperti mulai mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya, dan Mendorong anggota kelompok untuk membangunkan kepercayaan dan kemampuan diri.<sup>20</sup>

Di tahap akhir, guru BK memberikan penguatan terhadap hasil-hasil dengan memusatkan pembahasan dan penjelajahan tentang konsep diri positif agar anggota konseling kelompok mampu menerapkannya di kehidupan sehari-hari melalui tindakan positif untuk membangun konsep dirinya kearah yang lebih positif, sebagai mana penjelasan beliau dari hasil wawancara:

“Kemudian tahap akhir, tahap pengakhiran ini memberikan penguatan terhadap hasil-hasil dimana saya memusatkan pembahasan dan

---

<sup>20</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

penjelajahan tentang konsep diri positif agar anggota konseling kelompok mampu menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Kemudian tahap refleksi, tahap dimana hasil analisis, penyimpulan dan identifikasi upaya tindak lanjut.”

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru BK, diperoleh data mengenai hasil refleksi guru BK dalam menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT di MTs Nurul Islam Kriyan, sebagaimana yang dikatakan oleh guru BK:

“Dari hasil refleksi yang saya dapatkan mbak, adanya penerapan pendekatan REBT dengan melalui kegiatan konseling ini menurut saya mampu membuat peserta didik menjadi lebih mandiri dalam membangun konsep diri positifnya, hal ini berdasarkan adanya perubahan perilaku/tindakan peserta didik yang bisa ditunjukkan dengan banyak hal antara lain kita bisa melihat perubahan perilaku peserta didik yang lebih mengarah positif, hal ini juga bisa dilakukan melalui wawancara ulang untuk memahami nilai-nilai positif yang mereka dapat setelah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Peserta didik yang pada awalnya memiliki gejala konsep diri negatif sehingga mempengaruhi perilaku/tindakan menyimpang secara bertahap jadi lebih baik dan positif. Dalam hal ini tak lupa saya selaku guru Bk untuk menanyakan bagaimana perasaan mereka setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive BehaviorT therapy* (REBT)”<sup>21</sup>

Hal itu diperkuat dengan hasil wawancara dengan peserta didik bernama Fuad Hasyim yang pernah

---

<sup>21</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, mengatakan bahwa:

“Kegiatan ini sangat menarik dan sangat bermanfaat terlebih dalam membangun konsep diri mbak, itu karena dalam kegiatan konseling ini setiap anggota kelompok diajarkan untuk bisa lebih menerima diri dan orang lain, serta belajar untuk lebih akrab dengan para anggota kelompok sehingga dapat membangun kesadaran diri akan pentingnya konsep diri. Hal tersebut bisa saya ungkapkan karena setelah saya mengikuti kegiatan konseling kelompok ini, yang sebelumnya saya berpikir jika yang membuat saya merasa menderita itu karena orang lain sehingga saya kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain, sekarang menjadi rasional jika pandangan kita sendirilah yang mengakibatkan kondisi yang tidak menguntungkan di sekeliling saya.”<sup>22</sup>

Hal itu senada dengan hasil wawancara dengan peserta didik bernama Fatkhur Rizal yang pernah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, mengatakan bahwa:

“Saya merasa mendapat pengalaman yang berharga mbak, karena melalui kegiatan ini saya dapat melihat dari sudut pandang bersama terkait pengalaman orang lain guna merubah keyakinan dan cara-cara berfikir yang bersifat tidak masuk akal. Seperti yang saya alami waktu itu yang selalu mudah menyerah berkaitan prasetasi akademik. Hal itu bermula karena penurunan nilai yang sangat drastis pada mata pelajaran tertentu yang memang tidak saya sukai mbak. Namun setelah kegiatan konseling saya tahu betul jika pengalaman yang pernah terjadi itu bukan sebagai patokan yang dapat merusak cara

---

<sup>22</sup> Fuad Hasyim, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

berpikir saya mbak. Untuk itu, sekarang saya lebih optimis meski tidak menyukai mata pelajaran itu, tapi dengan berusaha tekun dan giat mempelajarinya dalam membangun prestasi akademik saya”<sup>23</sup>

Begitupun dari hasil wawancara dengan peserta didik bernama Habiburrohman, yang mengatakan bahwa:

“ Kegiatan ini sangat menyenangkan sekali mbak sekaligus dapat membantu mengentaskan permasalahan saya tentang gejala konsep diri negatif yang saya hadapi dulu. Dulu saya berpikir dan beranggapan jika diri saya ini kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang lain, terlebih dengan teman saya. Anggapan itu muncul dari kepercayaan bahwa saya memang tidak memiliki bakat komunikasi dalam diri sejak lahir yang membuat diri saya merasa selalu tidak bahagia. Tapi setelah melakukan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik kognitif, hasil yang didapat dalam diri saya dengan dibantu guru BK sehingga mampu mengubah cara berpikir saya bahwa diri saya ini sebenarnya mampu mengontrol perasaan buruk, jika diri saya mau mengubah pandangan yang mampu menyebabkan lahirnya perasaan-perasaan buruk itu. Untuk itu saat ini, diri saya merasa lebih optimis dan mau untuk mencoba berinteraksi dengan teman saya .”<sup>24</sup>

Dari penjelasan diatas, penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di MTs Nurul Islam Kriyan dapat dikatakan berhasil dalam membangun konsep diri positif peserta didik. Hal ini karena keberadaan pendekatan REBT dalam layanan konseling dapat membantu konseli atau peserta didik

---

<sup>23</sup> Fatkhur Rizal, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

<sup>24</sup> Habiburrohman, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

dalam mengubah cara pikir, persepsi, serta sikap, yang berasal dari keyakinan irasionalnya menjadi rasional, sehingga peserta didik mampu mengembangkan kemampuan dirinya seoptimal mungkin dalam membentuk dan membangun konsep dirinya kearah yang lebih positif.

**2. Kendala Yang Dihadapi Guru BK Saat Mengimplementasikan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara.**

Upaya yang dilakukan guru BK untuk lebih aktif saat menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membangun konsep diri positif peserta didik saat ini tentu terdapat hambatan yang membuat proses dalam pemberian layanan kepada peserta didik sedikit mengalami kendala. Berikut ini kendala yang dihadapi guru BK saat menerapkan pendekatan REBT di Madrasah:

**a. Minimnya Waktu dalam Memberikan Layanan**

Alokasi waktu yang minim dapat membuat guru BK mengalami sedikit kesulitan dalam menjalankan programnya, terlebih dalam memberikan layanan kepada peserta didik. Minimnya waktu dalam penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* menjadi kendala tersendiri di MTs Nurul Islam Kriyan. Dalam menyikapi kendala tersebut guru BK sebisa mungkin dapat mengatur waktu agar programnya dapat berjalan secara lancar dan optimal, dan jika dirasa waktu dalam kegiatan konseling masih kurang, guru BK dapat membuat kesepakatan dengan konseli untuk dilanjutkan pertemuan berikutnya. Hal tersebut sebagaimana yang di jelaskan oleh Ibu Hj. Siti Faiqoh, selaku guru BK di Madrasah:

“Memang waktu dalam menjalankan program BK terlebih dalam memberikan layanan konseling di Madrasah saya akui sangat minim, saya pun tidak bisa selalu memanggil peserta didik untuk dipanggil ke ruang konsultasi disaat jam pelajaran yang dapat mengganggu proses belajarnya. Untuk itu, sebisa mungkin saya

memanfaatkan waktu dengan masuk kelas pada saat jam kosong atau pada jam istirahat, dan jika diperlukan membuat konseling kedua sebagai program selanjutnya.”<sup>25</sup>

Senada dengan hasil wawancara dari Kepala Madrasah, beliau berpendapat bahwa:

“Minimnya waktu yang dimiliki guru BK menjadi penghambat dari madrasah dalam melakukan kegiatan konseling sehingga penerepannya kurang maksimal.”<sup>26</sup>

#### **b. Gejala Penolakan yang Datang dari Pribadi Konseli**

Mendengar keseluruhan pribadi konseli seperti perkataan, perasaan dan perilakunya merupakan keterampilan yang perlu dimiliki guru BK agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar. Akan tetapi, jika dalam proses konseling konseli menunjukkan gejala penolakan yang datang dari pribadi konseli, guru BK akan mengalami kendala dalam menjalankan konseling. Cara guru BK dalam menangani permasalahan tersebut yaitu dengan mengurangi bertanya, mengganti postur tubuh dengan lebih rileks, menggunakan humor, dan memberikan dorongan dan penerimaan. Hal tersebut sebagaimana yang di jelaskan oleh Ibu Hj. Siti Faiqoh, selaku guru BK di Madrasah:

“Salah satu kendala dalam menangani peserta didik terlebih pada kegiatan konseling, yaitu jika respon dari konseli pada waktu pelaksanaan konseling menunjukkan sikap kaku, biasanya konseli akan menjawab dengan kata-kata pendek, tidak bersemangat bahkan tidak memperhatikan arahan saya, dan tampak lelah. Dalam menyikapi masalah pribadi tersebut, saya akan melakukan cara agar dapat mengurangi gejala penolakan, dengan mengurangi pertanyaan, merubah postur

---

<sup>25</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 18 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

<sup>26</sup> Abdul Rohman, wawancara oleh penulis, 15 Januari 2022, wawancara 1, transkrip.

tubuh untuk lebih rileks, menggunakan humor dalam kegiatan konseling, dan terakhir memberikan dorongan agar konseli menunjukkan penerimaan.”

### c. Perubahan Perilaku Konseli yang Tidak Bisa Secara Signifikan

Adanya perubahan dalam diri peserta didik (konseli) merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan proses konseling. Perubahan akan muncul dalam diri konseli jika merasakan adanya keinginan untuk berubah dari tidak rasional menjadi rasional, baik dalam pikiran, sikap, dan kepercayaannya. Akan tetapi, perubahan tersebut membutuhkan proses dan waktu secara bertahap. Perubahan perilaku yang ditunjukkan dalam diri konseli menjadi prioritas utama dalam penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy*, untuk itu perubahan pada perilaku konseli yang tidak bisa secara signifikan/langsung menjadi salah satu kendala yang dihadapi guru BK dalam kegiatan konseling di MTs Nurul Islam Kriyan. Dalam mengurangi kendala tersebut, guru BK sebisa mungkin memberikan motivasi sampai konseli mampu merubah dan mengembangkan kemampuan diri secara optimal. Hal tersebut sebagaimana yang dijelaskan oleh guru BK, bahwa:

“Yaitu perubahan pada perilaku konseli yang tidak bisa secara signifikan/langsung, mengenal bahwa teknik REBT adalah teknik pendekatan yang menekan pada perubahan pikiran dan perilaku. Perubahan tersebut membutuhkan proses dan waktu secara bertahap, serta seberapa besar siswa tersebut ingin berubah. Untuk itu, guru BK sebisa mungkin memberikan motivasi sampai konseli mampu merubah dan mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.”<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 18 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

### 3. Faktor Pendukung Yang Didapat Guru BK Saat Mengimplementasikan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara.

#### a. Sarana dan Prasarana yang Cukup Memadai

Sarana dan Prasarana yang di sediakan Madrasah tentu sangat berpengaruh terhadap pemberian layanan bimbingan dan konseling supaya dapat terselenggara dengan baik dan optimal. Saat mengimplementasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membangun konsep diri positif peserta didik, guru BK mendapat dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang cukup memadai di Madrasah. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh guru BK, bahwa:

“Saya mendapat dukungan berupa fasilitas di Madrasah mbak, sebagai contoh adanya ruang BK beserta perlengkapannya di Madrasah yang dirasa cukup memadai untuk menjalani program Bimbingan dan Konseling di Madrasah”<sup>28</sup>

Senada dengan hasil wawancara dari Kepala Madrasah, beliau berpendapat bahwa: “Sebagai bentuk dukungan, Madrasah sedemikian mungkin mengupayakan memenuhi apa yang dibutuhkan oleh guru BK dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di madrasah. Sebagai contoh terdapat ruang BK yang siap digunakan guru BK kapan saja di butuhkan dalam memberikan layanan.”<sup>29</sup>

#### b. Antusiasme Peserta Didik

Antusiasme peserta didik dalam memanfaatkan layanan BK di Madrasah dapat mendukung keberhasilan dalam proses layanan yang sedang dijalankan oleh guru BK. Antusiasme dapat datang ketika peserta didik merasakan adanya semangat, minat dan juga ketertarikan

<sup>28</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis , transkrip.

<sup>29</sup> Abdul Rohman, wawancara oleh penulis, 15 Januari 2022, wawancara 1, transkrip.

dalam mengikuti layanan BK di Madrasah. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh guru BK, bahwa:

“Iya tentu saja diminati, hal ini didukung dengan adanya antusiasme dan juga minat yang ditunjukkan peserta didik. Sebab mereka tahu betul manfaat yang nantinya diperoleh dalam diri mereka, yaitu dengan menyadari kekurangan dan kelebihan dirinya, peserta didik mampu menerima dirinya secara bertahap, serta merubah pikiran dan sikapnya menjadi rasional dan produktif.”<sup>30</sup>

**c. Kepercayaan dari Berbagai Pihak di Madrasah**

Kepercayaan yang diberikan oleh berbagai pihak yang terlibat di Madrasah tentu sangat mendukung tentang keberhasilan terhadap program Bimbingan dan Konseling yang telah dilakukan. Dukungan kepercayaan ini diperoleh dari berbagai pihak, seperti dari kepala madrasah, wali kelas, dan seluruh warga dalam pelaksanaan program layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh guru BK, bahwa:

“Saya pun juga mendapat dukungan berupa kepercayaan dari seluruh pihak, seperti dari Kepala Madrasah, Wali Kelas, seluruh warga madrasah, serta pihak yang terkait dalam pelaksanaan program layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah. Sehingga saya dapat bergerak bebas dalam melaksanakannya.”<sup>31</sup>

Dari data diatas dapat dilihat bahwa saat menerapkan pendekatan REBT dalam membangun konsep diri positif di MTs Nurul Islam Kriyan memiliki faktor pendukung yang didapat guru BK di Madrasah. Dukungan tersebut berupa fasilitas berupa sarana dan prasarana yang cukup memadai, antusiasme peserta didik, dan kepercayaan dari berbagai pihak yang di dapat guru

---

<sup>30</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 18 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

<sup>31</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, transkrip.

BK sebagai bentuk dorongan dan dukungan dari pihak Madrasah dalam pelaksanaan program layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah.

### C. Analisis Data Penelitian

#### 1. Analisis Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara.

Pendekatan dalam program Bimbingan dan Konseling adalah sebuah cara atau metode yang digunakan konselor (guru BK) untuk membantu dan mengarahkan jalannya konseling, dalam mengembangkan potensi-potensi dalam diri konseli.<sup>32</sup> Dan pada umumnya pendekatan yang dipergunakan dalam kegiatan konseling diterapkan melalui dua cara, yaitu pendekatan yang diterapkan secara individual maupun pendekatan yang diterapkan secara kelompok, sehingga nantinya konseli mampu mengembangkan kemampuan dirinya dalam mengambil keputusan dan menentukan tujuannya secara lebih jelas. Salah satu cara yang dipakai guru BK di Madrasah adalah dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui kegiatan konseling.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan salah satu pendekatan konseling yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995, yang memiliki pandangan bahwa setiap individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan yang berasal dari emosi dan perasaannya, hal ini dikarenakan tingkah laku dalam diri individu sangat terkait pada emosi dan perasaan.<sup>33</sup> Dalam penerapannya guru BK mendapat keleluasaan terkhusus dari Kepala Madrasah dalam melaksanakan dan menjalankan program bimbingan dan konseling di Madrasah yang dapat dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhan peserta didik termasuk dalam membangun konsep diri positif yang

---

<sup>32</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 105.

<sup>33</sup> Prayitno dan Erman Anti, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, ( Jakarta:Rineka Cipta: 1999), 308.

dapat diterapkan dalam keseharian peserta didik.<sup>34</sup> Selain itu, keberadaan konsep diri dalam diri peserta didik juga sebagai faktor penentu terbentuknya tingkah laku atau sikap peserta didik, untuk itu konsep diri peserta didik perlu dibangun agar menjadi yakin dan percaya dengan dirinya untuk meraih hasil yang maksimal, dan optimis dalam menjalani kehidupannya.

Berdasarkan data dari informan diketahui bahwa adanya guru BK saat mengimplementasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di MTs Nurul Islam Kriyan, dapat membantu peserta didik agar memiliki kemampuan dalam memahami diri, sehingga peserta didik memiliki pengetahuan tentang dirinya ke arah yang lebih positif. Dengan pendekatan ini peserta didik diberikan layanan konseling untuk membentuk dan membangun konsep diri positif, peserta didik diajarkan dan dibiasakan untuk bisa berfikir dan berperilaku yang bermanfaat dalam kehidupannya sehingga peserta didik mampu berkembang dalam menempati posisinya sebagai anggota keluarga maupun masyarakat.<sup>35</sup>

Data tersebut dapat dianalisis bahwa keberadaan guru BK dalam penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sangat berperan penting dalam menentukan keberhasilan kegiatan konseling, agar peserta didik dapat memiliki kemampuan dalam memandang dan memahami diri dengan arahan yang lebih matang. Pendekatan ini diterapkan guru BK melalui kegiatan konseling secara langsung, yaitu dengan adanya pertemuan antara konseli dengan guru BK secara bertatap muka. Dalam membangun konsep diri positif peserta didik didorong untuk dapat memahami diri, sehingga dapat menghilangkan pikiran-pikiran irasionalnya dengan melaksanakan layanan konseling secara individual maupun kelompok. Dalam proses konseling individual ini konseli diberikan arahan dan pembelajaran untuk dapat mengurangi pemikiran

---

<sup>34</sup> Abdul Rohman, wawancara oleh penulis, 15 Januari 2022, wawancara 1, transkrip.

<sup>35</sup> Abdul Ghofur, wawancara oleh penulis, 15 Januari 2022, wawancara 2, transkrip.

irasionalnya. Sedangkan dalam proses konseling kelompok antara konselor dengan anggota akan tercipta dinamika kelompok yang menimbulkan proses umpan balik antara anggota satu dengan yang lain, sehingga proses menghilangkan pemikiran irasional dalam diri setiap anggota akan berjalan dengan baik.<sup>36</sup>

Pada umumnya guru BK sangat berperan aktif dalam membantu peserta didik untuk dapat membangun kemampuan dan keterampilan dirinya, melalui strategi yang digunakan guru BK dalam kegiatan konseling dalam bentuk individual atau kelompok. Berikut strategi yang digunakan guru BK di Madrasah dalam menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

#### **a. Layanan Konseling Individual**

Layanan konseling individual merupakan salah satu kegiatan dalam program bimbingan dan konseling, yang memungkinkan peserta didik (konseli) untuk mendapat layanan secara langsung yang bersifat perorangan dari guru BK dalam rangka pengentasan masalah.<sup>37</sup> Hal ini sesuai dengan data yang telah peneliti dapat ketika melakukan teknik wawancara dan observasi secara langsung di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan yang dapat dianalisis, bahwa guru BK dalam menerapkan layanan konseling ini melalui dua cara, yaitu dengan cara terprogram dan tidak terprogram. Pertama, layanan konseling individu secara terprogram, yaitu layanan yang diberikan kepada peserta didik secara terjadwal dari hasil asesment kebutuhan dan masalah peserta didik yang telah didapat, dan dalam pelaksanaannya, untuk layanan konseling ini guru BK sebelumnya telah menyiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk mempermudah menentukan waktu kegiatan layanan. Kedua, layanan konseling individu secara tidak terprogram (responsif), yaitu layanan yang

---

<sup>36</sup> Desi Dwi Hariyanti dan Muhari, "Penerapan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Membangunkan Motivasi Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya," *Jurnal BK UNESA Volume 01 Tahun 2013*, 5.

<sup>37</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasr Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 288.

diberikan kepada peserta didik tanpa ada rencana terlebih dahulu, biasanya layanan ini diterapkan untuk peserta didik (konseli) yang sedang memiliki masalah dan perlu penanganan segera oleh guru BK, dan dalam pelaksanaannya, peserta didik dapat datang sendiri menemui guru BK atau guru BK bisa masuk kelas pada jam kosong atau pada saat istirahat, dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialami peserta didik.

Pada proses pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif ini guru BK memadukan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) teknik kognitif. Disebutkan juga mengenai pemberian layanan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik kognitif ini rata-rata dilakukan sebanyak tiga sampai dengan empat kali pelaksanaan, pasalnya hal ini menyesuaikan tingkat pola pikir dari masing-masing peserta didik yang tentunya tidak sama.<sup>38</sup>

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara dengan guru BK di MTs Nurul Islam Kriyan didapatkan hasil pelaksanaan proses konseling dalam menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) untuk menanggulangi peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif, yang dapat dianalisis sebagai berikut:

1) Tahap awal

Pada tahap awal ini guru BK akan menciptakan hubungan yang nyaman, friendly dengan peserta didik agar mereka mau membuka diri dan bisa leluasa saat menceritakan keluhannya, yang sebagai pendukung, pembuka sesi pertama atau perbincangan awal. Selanjutnya guru BK memberikan pertanyaan-pertanyaan ringan yang tidak menyudutkan peserta didik melainkan untuk menjawab hal atau masalah

---

<sup>38</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 18 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

yang sedang terjadi sehingga dilakukannya konseling ini. Lalu guru BK melihat jurnal sikap peserta didik dengan mengamati keseharian dari peserta didik agar lebih memudahkan untuk memberikan bantuan untuk mengentaskan permasalahan dari peserta didik, terkhusus dalam menanggulangi peserta didik yang sedang memiliki konsep diri negatif, yaitu dengan mengajak peserta didik untuk berdiskusi mengenai pemanggilannya diruang BK dengan dilanjutkan menyesuaikan jadwal dari peserta didik. Untuk itu ditahap ini juga disebut sebagai tahap pembinaan hubungan dari guru BK untuk mengenal lebih dalam kepribadian dan permasalahan yang sedang dihadapi peserta didik.

2) Tahap pertengahan (tahap kerja)

Pada tahapan ini seperti yang dijelaskan guru BK, yang menyebutkan jika setelah mengetahui permasalahan serta hal yang melatar belakangi adanya penyebab konsep diri negatif yang dilakukannya, guru BK memberikan bantuan ataupun layanan kepada peserta didik yang sudah dikatakan sebagai konseli.<sup>39</sup> Dalam hal ini tentunya guru BK sudah mempertimbangkan mengenai pemberian bantuan untuk konselinya, yang pada penanganan peserta didik yang sedang memiliki konsep diri negatif.

Proses Konseling berlangsung melalui langkah-langkah berikut ini:

- a) Langkah pengelolaan pemikiran dan pandangan. Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah: (a) Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan kepada konseli bahwa masalah konsep diri yang sedang dihadapinya karena dirinya tidak logis seperti, seringkali merasa tidak berharga. (b) Guru BK memberikan informasi tentang teori A-B-C, serta menunjukkan manfaat dari membangun cara berpikir positif terhadap diri sendiri. (c) Mendiskusikan dan menunjukkan

---

<sup>39</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 18 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

bahaya (*madhorot*) dari masalah adanya gejala konsep diri yang sedang dihadapinya dapat memunculkan tindakan yang dilakukan seperti bersikap tidak ada motivasi dalam diri peserta didik untuk bergaul dengan teman-temannya dan hanya sendirian di kelas ketika jam istirahat, dapat berpeluang besar peserta didik merasa kesepian setiap hari, sulit memiliki teman dan rentan mengalami stress. (d) Menerapkan berbagai teknik *debate* atau bantahan dengan membantu konseli meyakini bahwa berfikir tidak logis dapat ditantang dan diubah, serta bagi pemeluk agama islam yang harus yakin bahwa apapun masalah yang menyimpannya saat ini tidak akan lama keadaannya, sebab rahmat Allah Swt. selalu bersama orang-orang beriman.<sup>40</sup> Dengan memberikan gagasan-gagasan ringan diharap peserta didik mulai berpikir dan kemudian mampu merubah persepsi serta keyakinannya mengenai tindakan yang negative.

- b) Langkah pengelolaan emotif dan afektif. (a) Guru BK meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas “perubahan-perubahan kecil” yang telah terjadi pada konseli, dengan adanya kesediaan konseli untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan konseli yang irasional (b) Memelihara suasana konseling dengan teknik humor, (c) Melaksanakan relaksasi dengan mengurangi ketegangan fisik dan psikologis dalam suasana menyenangkan.
- c) Langkah pengelolaan tingkah laku. Jika konseli telah memberikan isyarat bahwa konseli sepakat atas arah perubahan, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli. Pada tahap ini konselor: (a) Menganjurkan konseli untuk berbuat dan memberikan masukan, (b) menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, dengan melalui teknik kognitif (latihan assertive) dalam latihan-latihan keasertifan, dengan cara:

---

<sup>40</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

- (a) Mendorong kemampuan konseli dengan mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; seperti dengan menghargai dengan mensyukuri apapun yang dimiliki saat ini.
  - (b) Menunjukkan kemampuan konseli; dengan melihat talenta, bakat dan potensi dirinya dengan selalu mencari cara dan kesempatan untuk mengembangkannya.
  - (c) Mendorong kemampuan konseli dengan memberikan motivasi dan semangat bahwa sangat penting untuk memandang diri dan teman sekelasnya secara positif.
  - (d) Membangun keyakinan konseli bahwa dirinya memiliki kemampuan dan potensi yang perlu dikembangkan sehingga bisa melebihi teman-temannya jika dirinya mau mengembangkannya, karena setiap orang memiliki kemampuan yang telah diberikan Allah Swt. Selanjutnya guru BK memberikan tugas kepada konseli untuk selalu menanamkan kata-kata positif yang dapat memacu semangat dan menjadi motivasi pada dirinya setiap memulai kegiatannya sehari-hari, seperti: “Aku pasti bisa...Aku pasti mampu... Aku akan menguasainya...” dsb.<sup>41</sup>
- 3) Tahap akhir

Pada tahapan ini guru BK menanyakan kepada pihak yang bersangkutan yaitu melalui guru piket ataupun wali kelas mengenai perubahan pada peserta didik yang telah melakukan konseling REBT dalam membangun konsep diri positif. Pada tahap ini telah disepakati bersama antara guru BK dan peserta didik dengan sudah menemukan alternative penyelesaian dan pengentasan dari masalah yang dimiliki sebelumnya. Untuk selanjutnya peserta didik akan diberikan tanggung jawab mengenai hal yang telah disepakati dan berjanji untuk selalu melakukan

---

<sup>41</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

tindakan positif untuk membangun konsep dirinya kearah yang lebih positif.

#### 4) Refleksi

Tahap ini berisikan kegiatan analisis data pemaknaan hasil analisis pembahasan, penyimpulan, dan identifikasi upaya tindak lanjut. Selain itu refleksi juga diartikan sebagai upaya untuk menangkap perasaan pikiran dan pengalaman konseli, kemudian merefleksikan kepada konseli kembali.<sup>42</sup>

Berdasarkan dari hasil refleksi mengenai implementasi pendekatan REBT dalam membangun konsep diri positif peserta didik dengan melalui layanan konseling individual di MTs Nurul Islam Kriyan dari data wawancara dengan guru BK, dapat dianalisis bahwa adanya penerapan pendekatan REBT melalui kegiatan layanan konseling individual mampu membuat peserta didik menjadi lebih mandiri dalam mengidentifikasi persepsi irasional yang dimilikinya menjadi pemikiran yang lebih rasional. Hal inilah yang akan membuat peserta didik untuk mampu menghilangkan gejala konsep diri negatif yang sedang dialami. Sebab dengan adanya cara berpikir/keyakinan yang baru, maka akan mampu memunculkan tindakan dan perilaku yang baru juga. Untuk itu dengan adanya kegiatan konseling peserta didik akan memperoleh kesempatan lebih untuk memperdalam pemahamannya tentang pencapaian-pencapaian atau hasil dari layanan konseling individual.

Hal yang demikian dapat didukung dengan hasil wawancara dari beberapa peserta didik yang pernah mengikuti layanan konseling individual dengan pendekatan REBT dalam membangun konsep diri positif, adapun hasil analisis wawancaranya sebagai berikut:

Peserta didik bernama Yunita Rameyza, yang berpendapat jika dirinya merasa terbantu dari adanya layanan konseling individual yang telah diberikan guru BK. Hal ini di buktikan dengan adanya perubahan dari kepercayaan awalnya yang menganggap dirinya tidak

---

<sup>42</sup> Gantina Kamalasar, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta; PT. Indeks, 2011, 223

berharga yang membuat tindakan/prilakunya rendah diri.<sup>43</sup> Akan tetapi setelah melakukan layanan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik kognitif, peserta didik mendapatkan kepercayaan baru dari gagasan untuk dapat menghargai orang lain ketimbang selalu menuntut agar bisa dihargai dari orang lain. Sehingga saat ini dirinya lebih bisa menerima keadaan diri secara apa adanya dan punya rasa percaya diri yang cukup tinggi.

Dilanjutkan dari pernyataan peserta didik bernama Annisa Aini, yang dapat dianalisis bahwa, sebelum mengikuti layanan dirinya mempunyai kepercayaan jika penderitaan batin muncul dari tekanan dari teman-temannya, sehingga berdampak pada tindakannya yang selalu mengikuti harapan teman-temannya.<sup>44</sup> Namun setelah melakukan kegiatan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik kognitif, dirinya mendapatkan hasil dari kepercayaan barunya bahwa tindakannya itu disebabkan oleh pandangan-pandangan dirinya sendiri yang diakibatkan dari kondisi yang tidak menguntungkan sekelilingnya. Sehingga saat ini dirinya lebih bisa menghargai dirinya dengan tidak selalu mengikuti permintaan dari teman-temannya, serta mempunyai kemampuan dalam mengontrol perasaan pada dirinya sendiri

Kemudian dari pernyataan peserta didik bernama Annis Lutfi, yang dapat dianalisis bahwa, sebelum mengikuti layanan dirinya yang merasa malu dan ragu akan fisik yang terlalu gemuk dan tidak bisa melafalkan huruf “R” dengan benar sehingga sering diejek oleh beberapa temannya. Saat itu dirinya tidak bisa mengontrol perasaan sehingga muncul rasa kekecewaan terhadap diri sendiri.<sup>45</sup> Hal tersebut bisa terjadi karena adanya kepercayaan jika ejekan dari temannya itu adalah hal yang sangat menakutkan. Akan tetapi setelah melakukan

---

<sup>43</sup> Yunita Rameyza Alya, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

<sup>44</sup> Annisa Aini, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

<sup>45</sup> Annis Lutfi, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip

kegiatan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik kognitif, dirinya mendapatkan hasil dari kepercayaan barunya bahwa kekurangan yang dimilikinya itu bukanlah akhir dari segalanya, sebaliknya dirinya ditekankan untuk bisa tabah menghadapi kekurangannya itu dengan menerima dan menghargai keadaan dirinya secara apa adanya. Sehingga dirinya mendapatkan hasil untuk lebih optimis dan lebih memiliki rasa percaya diri serta mampu menerima dan menghargai keadaan diri dengan apa adanya

Begitupun dari hasil wawancara dengan peserta didik bernama Sholikhul Ulya, yang dapat dianalisis bahwa, sebelum mengikuti layanan dirinya merasa memiliki rasa minder akan keadaannya berasal dari keluarga kurang mampu, sehingga berdampak pada tindakannya untuk menarik diri dari pergaulan dengan temannya.<sup>46</sup> Akan tetapi setelah melakukan kegiatan konseling individual dengan pendekatan REBT teknik kognitif, dirinya mendapatkan hasil dan mulai merasa percaya diri dan berpandangan jika dalam dirinya memiliki kemampuan dan potensi yang bisa dikembangkannya. Sehingga saat ini dirinya tidak merasa minder lagi untuk berhadapan dengan teman sekelasnya karena keadaannya dan dapat mensyukuri semua yang dimiliki saat ini dan lebih dapat menghargai diri.

Dari hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan dapat memberikan manfaat bagi peserta didik untuk dapat berfikir rasional, serta membantu peserta didik dalam menanggulangi problem berkaitan dengan tingkah laku dan emosi untuk membawa peserta didik ke kehidupan yang lebih bahagia dan lebih sehat.

---

<sup>46</sup> Sholikhul Ulya, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip

## b. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu kegiatan dalam program bimbingan dan konseling, yang bermanfaat dalam membantu peserta didik yang sedang menghadapi masalah pribadi dengan menggunakan pemikiran kelompok untuk mengatasi masalah pribadi.<sup>47</sup> Hal ini sesuai dengan data yang telah peneliti dapat ketika melakukan teknik wawancara dan observasi secara langsung di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan, bahwa guru BK dalam menerapkan kegiatan layanan konseling ini secara tidak terprogram. Konseling kelompok ini diberikan guru BK, dengan tujuan untuk membantu peserta didik (anggota kelompok), agar dapat mengenali dan memahami pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya yang bersifat tidak rasional. Melalui kegiatan konseling kelompok ini peserta didik diajarkan memahami fakta yang nyata mengenai dirinya agar mereka dapat menerima keadaan dirinya secara apa adanya, sehingga peserta didik/anggota kelompok mampu membangun konsep dirinya kearah yang lebih positif.

Pada proses pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif ini guru BK memadukan dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik kognitif. Disebutkan juga mengenai pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik kognitif ini rata-rata dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan, pasalnya juga hal ini dilakukan dengan jumlah konseli empat sampai delapan orang.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan wawancara dengan guru BK di MTs Nurul Islam Kriyan didapatkan hasil pelaksanaan proses konseling kelompok dalam menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) untuk

---

<sup>47</sup> Prayitno, Afdal, Ifdil, dan Zadrian Ardi, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2014), 85.

menanggulangi peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif, yang dapat dianalisis melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

1) Tahap awal

Tahap awal ini adalah tahap dimana peserta didik yang memiliki perilaku/ tindakan yang menunjukkan gejala konsep diri negatif dikumpulkan secara bersama. Dalam hal ini anggota kelompok/peserta didik akan diberikan penjelasan tentang manfaat dari layanan konseling kelompok yang dilaksanakan. Kegiatan dalam tahap ini sebagai dasar hubungan antara guru BK dengan anggota kelompok dalam kegiatan layanan, untuk itu di tahap ini guru BK memberikan kesepakatan dengan cara meyakinkan dan memantapkan anggota kelompok jika keterlibatan layanan konseling kelompok ini dapat membantu pengentasan permasalahan yang sedang dialaminya.

2) Tahap Pertengahan

Tahap pertengahan ini guru BK berupaya agar anggota kelompok dapat mengutarakan masalah, alasan melatar belakang, dan kondisinya dalam menghadapi permasalahan terkait gejala konsep diri negatif yang sedang dialaminya.<sup>48</sup>

Pada tahapan ini seperti yang dijelaskan guru BK, yang menyebutkan jika setelah mengetahui permasalahan serta hal yang melatar belakang adanya penyebab konsep diri negatif yang dilakukannya, Selanjutnya, guru BK dengan anggota kelompok membahas permasalahan dari salah satu anggota yang akan dianalisis secara bersama-sama terkait konsep diri. Dengan melalui beberapa proses dari langkah-langkah berikut ini:

- a) Langkah pengelolaan pemikiran dan pandangan. Tahap ini guru BK mengarahkan anggota kelompok, agar: (a) Dapat bekerja sama untuk mencari solusi dengan cara diskusi dan saling

---

<sup>48</sup> Gantina Kamalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta; PT. Indeks, 2011, 216

bertukar pengalaman berkaitan dengan permasalahan. (b) Dilanjutkan pengutaraan masalah, penyajian, dan pembukaan diri dengan bebas namun terarah sesuai dengan permasalahan. (c) Adanya kegiatan saling tanggap dan tukar pendapat. (d) Guru BK megajak anggota kelompok untuk mengubah tindakan/prilakunya yang berasal dari pemikiran tidak logis yang dimilikinya.

b) Langkah pengelolaan emotif dan afektif. Guru BK memelihara suasana konseling dengan teknik humor atau melakukan relaksasi dengan mengurangi ketegangan fisik dan psikologis agar suasana konseling tidak terlalu tegang dan proses konseling kelompok menjadi menyenangkan sehingga konseli mulai merasa dan mau mengubah pemikiran tidak logisnya yang dapat mempengaruhi tindakan/prilakunya.

c) Langkah pengelolaan tingkah laku. Jika anggota kelompok/konseli telah memberikan isyarat untuk sepakat atas arah perubahan, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak anggota kelompok. Pada tahap ini konselor:<sup>49</sup> (a) Membantu peserta didik untuk secara terus menerus mengembangkan makna hidup yang rasional, sehingga anggota kelompok tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional mereka sendiri, (b) Guru BK menanamkan kepada anggota kelompok pentingnya konsep diri positif bagi kehidupan sehari-hari, (c) menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, dengan melalui teknik kognitif (dengan latihan asertive) dan dalam latihan-latihan keasertifan, dengan cara:<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Dhanang Suwidagdho “Peran Pengawas BK Untuk Membangunkan Profesionalitas Guru Bimbingan Dan Konseling” *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 1, no. 1, (2017) 140, diakses pada 17 April, 2022, <http://core.ac.uk>

<sup>50</sup>Shondi Solalahi “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat” (skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018) 75.

- (1) Mendorong kemampuan konseli mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
  - (2) Membangkitkan kemampuan konseli dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain
  - (3) Mendorong konseli untuk membangun kepercayaan dan kemampuan diri.
  - (4) Membangun kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.
- 3) Tahap akhir
- Pada tahapan ini guru BK memusatkan pembahasan dan penjelajahan pada peserta didik agar peserta didik mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam kegiatan konseling kelompok yang telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK dalam pengakhiran ini juga memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah di capai oleh peserta didik khususnya terhadap keikut sertaan secara aktif peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membangun konsep diri positif di MTs Nurul Islam Kriyan.
- 4) Refleksi
- Berdasarkan dari hasil refleksi mengenai implementasi pendekatan REBT dalam membangun konsep diri positif peserta didik dengan melalui layanan konseling kelompok di MTs Nurul Islam Kriyan dapat dijelaskan dari data wawancara yang disampaikan oleh guru BK yang dapat dianalisis bahwa, penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani peserta didik yang sedang memiliki gejala konsep diri negatif dengan memadukan pendekatan REBT teknik kognitif mampu membuat peserta didik menjadi lebih mampu mengembangkan kemampuan diri terkait membangun konsep diri positif sehingga peserta didik dapat mengurangi pandangan dirinya yang berpusat mengrusakan diri dengan melalui teknik diskusi secara

bersama-sama.<sup>51</sup> Hal ini berdasarkan adanya perubahan perilaku/tindakan peserta didik bisa ditunjukkan dari banyak hal, seperti perubahan perilaku peserta didik yang lebih mengarah positif, dalam hal ini dukung dari adanya hasil perasaan mereka setelah mengikuti konseling kelompok peserta didik yang pada awalnya memiliki gejala konsep diri negatif sehingga mempengaruhi perilaku/tindakan menyimpangnya secara bertahap menjadi lebih baik dan positif.

Hal yang demikian dapat didukung dengan hasil wawancara dari peserta didik yang pernah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam membangun konsep diri positif, adapun hasil analisis wawancaranya sebagai berikut:

Peserta didik bernama Fuad Hasyim, dirinya beranggapan jika dengan adanya kegiatan konseling kelompok dapat menghilangkan pemikiran irasionalnya.<sup>52</sup> Hal demikian didukung dari adanya perubahan dari cara pandangnya yang irasional yaitu seringnya berpikir jika yang membuat dirinya merasa menderita itu karena orang lain sehingga membuat dirinya kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain, Akan tetapi setelah melakukan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik kognitif, dirinya mendapatkan hasil dari kepercayaan rasionalnya jika pandangan kita sendirilah yang mengakibatkan kondisi yang tidak menguntungkan di sekeliling. Sehingga dirinya bisa berubah, yang ditunjukkan bahwa dirinya sudah mau memulai berinteraksi dengan teman-teman baik yang sekelas maupun kelas lain.

Lalu dilanjutkan dari pernyataan peserta didik bernama Fatkhur Rizal, yang dapat dianalisis bahwa,

---

<sup>51</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip

<sup>52</sup> Fuad Hasyim, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

sebelum mengikuti layanan dirinya selalu mudah menyerah, hal itu bermula karena penurunan nilai yang sangat drastis pada mata pelajaran tertentu yang memang tidak disukainya.<sup>53</sup> Namun setelah mengikuti kegiatan konseling dengan pendekatan REBT teknik kognitif, dirinya dapat berpikir rasional bahwa pengalaman yang pernah terjadi itu bukan sebagai patokan yang dapat merusak cara berpikirnya saja. Sehingga sekarang dirinya lebih bisa optimis meski tidak menyukai suatu mata pelajaran itu dengan berusaha tekun dan giat mempelajarinya dalam membangun prestasi akademiknya.

Kemudian dari pernyataan peserta didik bernama Habiburrohman, yang dapat dianalisis bahwa, sebelum mengikuti layanan dirinya merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain. Hal tersebut bisa terjadi karena adanya kepercayaan jika dirinya memang tidak memiliki bakat komunikasi dalam diri sejak lahir yang membuat dirinya tidak bahagia.<sup>54</sup> Akan tetapi setelah melakukan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik kognitif, dirinya mendapatkan hasil untuk lebih optimis dan telah mengubah cara berpikirnya bahwa dirinya sebenarnya mampu mengontrol perasaan buruk jika dirinya mau mengubah pandangannya yang menyebabkan lahirnya perasaan-perasaan buruk itu.

Dari hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan dapat memberikan manfaat bagi para anggota agar dapat mengurangi pandangan dirinya yang berpusat pada pengrusakan diri melalui teknik diskusi secara bersama-sama sehingga dapat mencapai pandangan yang lebih bersifat realistik dengan pandangan yang toleran satu sama lain. Konseling ini juga dapat membantu anggota kelompok untuk berlatih bersama agar bisa mencapai

---

<sup>53</sup> Fatkhur Rizal, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

<sup>54</sup> Habiburrohman, wawancara oleh penulis, 19 Januari 2022, wawancara 4, transkrip.

perubahan perilaku sebagai perwujudan pemikiran rasional, sehingga dapat menghilangkan gangguan emosi yang dapat merusak diri. Melalui konseling ini, para anggota kelompok juga dapat saling mendeteksi bersama terkait pengalaman-pengalaman orang lain guna merubah keyakinan dan cara berfikir yang bersifat tidak logis.

## **2. Analisis Kendala Yang Dihadapi Guru BK Saat Mengimplementasikan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara.**

Berikut ini merupakan kendala-kendala dari “penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membangun konsep diri positif peserta didik” dengan melalui kegiatan konseling di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan.

### **a. Minimnya Waktu dalam Memberikan Layanan**

Minimnya waktu dalam menjalankan program Bimbingan dan Konseling, terlebih dalam memberikan layanan konseling kepada peserta didik masih menjadi kendala dalam proses kegiatan konseling. Tetapi sebagai bahan kajian dari program bimbingan dan konseling, kegiatan konseling merupakan sesuatu yang perlu terlaksana dan memiliki waktu atau alokasi waktu khusus<sup>55</sup> Alokasi waktu yang minim dapat membuat guru BK kesulitan dalam memberikan layanan, dan layanan konseling merupakan salah satu kegiatan dari program dalam bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan yang memiliki alokasi waktu yang minim. Dalam menyikapi hal tersebut guru BK sebisa mungkin untuk dapat mengatur waktu agar programnya dapat berjalan secara lancar dan optimal, dan jika diperlukan guru BK membuat kesepakatan dengan konseli untuk dapat melanjutkan kegiatan konseling pada pertemuan berikutnya.

---

<sup>55</sup> Kamaruzzaman, “Analisis Faktor pengahambat Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah atas,” *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial* 3, no. 2 (2016)

**b. Gejala Penolakan yang Datang dari Pribadi Konseli**

Nilai-nilai, keyakinan dan perilaku dalam diri konseli merupakan hal yang sangat kompleks yang menyangkut pada pribadi konseli.<sup>56</sup> Sedangkan, dalam layanan konseling kepribadian konseli sangat mempengaruhi kegiatan konseling. Jika konseli menunjukkan gejala penolakan atau bentuk pertahanan yang datang dari pribadi konseli sehingga berlawanan dengan tujuan konseling, maka guru BK akan mengalami kendala dalam menjalankan kegiatan konseling. Dalam menyikapi hal tersebut guru BK melakukan tindakan untuk mengurangi gejala penolakan pribadi konseli dengan cara mengurangi bertanya, mengganti postur tubuh dengan lebih rileks, menggunakan humor, dan memberikan dorongan dalam penerimaan.

**c. Perubahan Perilaku Konseli yang Tidak Bisa Secara Signifikan**

Adanya perubahan dalam diri konseli merupakan tujuan akhir diadakannya kegiatan konseling, untuk memperoleh perubahan tingkah laku ke arah yang positif.<sup>57</sup> Hal ini dikarenakan, perubahan perilaku yang ditunjukkan konseli menjadi penentu keberhasilan dalam kegiatan konseling. Akan tetapi, perubahan tersebut membutuhkan proses dan waktu secara bertahap, sehingga hal ini bisa menjadi salah satu kendala yang dihadapi guru BK dalam mengimplemetasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di Madrasah Tsanawiyah Nurul Islam Kriyan. Dalam menyikapi hal tersebut guru BK di Madrasah sebisa mungkin membantu dengan cara memberikan motivasi sampai konseli mampu merubah dan mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.

---

<sup>56</sup> Mulawarman dan Eem Munawaroh, *Psikologi Konseling: Sebuah pengantar Bagi Konselor Pendidikan* (Semarang: Publisher: BK UNNES, 2016), 4. [https://www.researchgate.net/publication/31299367-PSIKOLOGI\\_KONSELING\\_Sebuah\\_Pengantar\\_bagi\\_Konselor\\_Pendidikan](https://www.researchgate.net/publication/31299367-PSIKOLOGI_KONSELING_Sebuah_Pengantar_bagi_Konselor_Pendidikan).

<sup>57</sup> Farid Masudi, *Evaluasi dan Supervisi Bimbingan dan Konseling* (Semarang, 2018), 215

Dengan demikian, peneliti menemukan kendala yang dialami guru BK saat mengimplementasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di MTS Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara dalam membangun konsep diri positif peserta didik yaitu karena gejala penolakan yang datang dari pribadi konseli, minimnya waktu dalam memberikan layanan konseling dan perubahan perilaku dalam diri konseli yang tidak bisa secara signifikan/langsung. Adapun solusi dari kendala saat menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membangun konsep diri peserta didik diatas adalah guru BK sebisa mungkin untuk dapat memberikan dorongan dalam penerimaan, mengatur waktu serta memanfaatkan waktu seoptimal mungkin agar programnya dapat berjalan secara lancar, serta dengan cara memberikan motivasi dan dorongan kepada peserta didik untuk bisa memaknai betapa pentingnya konsep diri positif dalam kehidupan sehari-hari, agar peserta didik mampu merubah dan mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.

### **3. Analisis Faktor Pendukung Yang Didapat Guru BK Saat Mengimplementasikan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Membangun Konsep Diri Positif Peserta Didik di MTs Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara.**

#### **a. Sarana dan Prasarana yang Cukup Memadai**

Sarana dan prasarana merupakan faktor pendukung utama dalam kegiatan konseling, sarana dan prasarana yang disediakan dari pihak Madrasah dapat mendukung guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling supaya dapat terselenggara dengan baik dan optimal.<sup>58</sup> Guru BK mendapat dukungan dari Madrasah fasilitas berupa sarana dan prasarana beserta perlengkapannya yang cukup memadai, hal ini dibuktikan dengan adanya ruang BK dan perlengkapan di

---

<sup>58</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Prgram Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008), 175

Madrasah yang dirasa cukup memadai untuk menjalani program Bimbingan dan Konseling di Madrasah.

**b. Antusiasme Peserta Didik**

Antusiasme yang ditunjukkan peserta didik merupakan salah satu kekuatan yang sangat besar dalam usaha bantuan yang diberikan guru BK dalam pelaksanaan program bimbingan konseling di Madrasah.<sup>59</sup> Sebab dari Antusiasme atau semangat itulah terwujud suatu niat yang baik, yang nantinya dapat mendukung keberhasilan kegiatan layanan yang sedang dijalankan guru BK di Madrasah.

**c. Kepercayaan dari Berbagai Pihak di Madrasah**

Adanya Kepercayaan yang diberikan oleh seluruh pihak yang terlibat di Madrasah merupakan sebuah bentuk dukungan yang ditujukan kepada guru BK.<sup>60</sup> Hal ini dibuktikan dengan adanya dukungan berupa kepercayaan baik dari Kepala Madrasah, Wali Kelas, Orang Tua peserta didik, serta pihak yang terkait dalam pelaksanaan program layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah.<sup>61</sup> Sehingga guru BK dapat bergerak dengan optimal dalam menjalankan programnya.

Dengan demikian, dapat dianalisis bahwa faktor pendukung dari implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di MTS Nurul Islam Kriyan Kalinyamatan Jepara dalam membangun konsep diri positif peserta didik yaitu dengan adanya fasilitas berupa sarana dan prasarana yang disediakan dari pihak Madrasah, antusiasme peserta didik dalam memanfaatkan layanan BK di Madrasah, serta adanya bentuk dukungan dan keperayaan dari pihak Madrasah dalam melaksanakan program layanan Bimbingan dan Konseling di Madrasah.

---

<sup>59</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual: Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 223.

<sup>60</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, 17 Januari 2022, wawancara 3, transkrip.

<sup>61</sup> Siti Faiqoh, wawancara oleh penulis, transkrip.