

ABSTRAK

Lulu Rosa Luqyana (1194010084) : Implementasi Bimbingan Dan Konseling Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Mengatasi Rasa *Insecure* Siswa Di MAN 12 Jakarta.

Para remaja mempunyai banyak sekali tantangan untuk menuju dewasa, salah satunya yaitu munculnya perasaan *insecure*. Karena para remaja sering kali mengalami tekanan, perasaan khawatir, dan juga rasa tidak percaya diri yang berlebihan karena memiliki harapan yang cukup tinggi. Perasaan ini sering kali terjadi karena mereka dalam proses pendewasaan, dan akan mengakibatkan meningkatnya perasaan tersebut dan akan berdampak negatif bagi mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: kondisi rasa *insecure* siswa, proses pelaksanaan dan juga hasil dari bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure* siswa di Man 12 Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) kondisi rasa *insecure* siswa terjadi pada kelas 10 yang disebabkan masa transisi dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi; 2) proses pelaksanaan bimbingan dan konseling teknik REBT diawali dengan *need asesment* untuk mengetahui situasi nyata siswa melalui beberapa tahapan yaitu tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir; 3) hasil dari bimbingan dan konseling teknik REBT dapat membantu seorang siswa untuk mengatasi rasa *insecure*, dengan cara mengubah pola pikir siswa yang tadinya irasional menjadi rasional.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling, REBT, *Insecure*.