

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Penelitian

Para remaja memiliki 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 mempunyai harapan yang cukup tinggi. Perasaan ini sering kali terjadi karena mereka dalam proses pendewasaan, dan akan mengakibatkan meningkatnya perasaan *insecure* tersebut dan akan berdampak negatif bagi mereka.

Pada masa transisi, siswa SMA termasuk juga dalam masa remaja madya yang harus berhadapan dengan berbagai masalah yang kompleks dalam semua aspek yang meliputi aspek psikis, fisik, dan sosial. Banyaknya masalah yang ada akan menimbulkan suatu tekanan dalam diri sehingga perlu adanya suatu pemikiran yang rasional dalam menyikapi hal tersebut. Pemikiran yang rasional akan membantu seseorang untuk mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya (Erina Gita Lestari, 2020).

Rasa Percaya diri merupakan suatu sikap yang bisa diubah dari sikap yang mampu untuk berdiri sendiri, bisa mengendalikan diri sendiri dan tidak gampang untuk dikendalikan orang-orang lain. Rasa percaya diri bukan didapatkan dengan cara yang instan, tetapi melalui proses yang sudah berlangsung sejak kecil. Banyak sebab yang dapat mempengaruhi sebuah rasa percaya diri seseorang, dan rasa percaya diri tidak begitu saja muncul dalam diri seseorang.

Rasa *Insecure* merupakan perasaan tidak aman yang diartikan juga perasaan takut pada sesuatu yang disebabkan oleh perasaan tidak yakin akan diri sendiri dan juga tidak puas akan kemampuan yang dimiliki (Mu'awwanah, 2017, hal. 47). Rasa *insecure* juga diakibatkan karena sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap lebih hebat dari dirinya (Zahro Varisna Rohmadani, 2021, hal. 1).

Munculnya perasaan *insecure* biasanya disebabkan karena pernah mengalami kegagalan yang mengakibatkan adanya penolakan, kurangnya kepercayaan diri yang juga mengakibatkan takut mendapat pandangan yang negatif sehingga membuat seseorang menarik diri dari sosial, dan juga perasaan perfeksionis yang menyebabkan seseorang mempunyai standar yang tinggi yang harus dicapai (Jihan Insyrah Qotrunnada, 2022, hal. 140).

Seorang guru BK mempunyai beberapa peranan penting yaitu sebagai tenaga pendidik, sebagai seorang manager pendidik karakter, sebagai penyelesai masalah. Ada dua teknik yang digunakan oleh seorang guru BK untuk mengatasi rasa *insecure* seseorang yakni teknik langsung dan tidak langsung. Teknik langsung diberikan oleh seorang guru BK yaitu sebuah proses konseling secara bertatap muka, seorang guru BK memupuk seorang siswa untuk meningkatkan bakat dan minat mereka dan juga memupuk mereka untuk membereskan masalah dalam dirinya yaitu masalah rasa percaya diri dan keberaniannya. Langkah pertama yang dilakukan seorang guru BK untuk membangun rasa percaya diri dan keberanian seseorang yaitu dengan bakat yang dimiliki mereka. Sedangkan teknik tidak langsung yang dilakukan oleh seorang guru BK yaitu dengan menggunakan sebuah

media dan mendatangkan pihak ke-3. Guru BK menggunakan sebuah video yang menginspirasi yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian seorang siswa.

Bimbingan dan konseling biasanya membahas tentang ranah psikologi seseorang, bimbingan konseling ini sangat penting jika banyak gangguan psikis pada siswa. Bimbingan konseling juga sangat penting untuk memberikan bimbingan kepada seorang siswa untuk memberikan motivasi bahwa mereka merupakan seseorang yang memiliki kepribadian yang unik dan mampu bersaing. Pentingnya bimbingan konseling di sekolah yaitu sebagai pemantau problematika para siswa yang berhubungan dengan masalah tingkah laku dan adaptasi. Susahnya seorang siswa untuk bergaul dan lebih suka untuk mengasingkan diri dari temannya yang biasanya memiliki permasalahan yang beruntun.

Untuk itu di dalam bimbingan dan konseling terdapat teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 yang menekankan pentingnya pikiran yang berperan kepada tingkah laku seseorang. Pada mulanya pendekatan ini juga dikatakan dengan *Rational therapy*. Dan kemudian Ellis melakukan perubahan *menjadi Rational Emotive Behavior Therapy* di tahun 1961. REBT merupakan aliran psikoterapi yang berdasarkan pendapat bahwa manusia itu dilahirkan dengan memiliki potensi, baik potensi untuk berpikir rasional dan jujur ataupun untuk berpikiri irasional dan jahat (Mustika Sari, 2023, hal. 444).

Manusia juga memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, membahagiakan diri, memikirkan dan mengatakan, mencintai, berbaur dengan orang lain, juga

tumbuh dan mengaktualkan diri. Tetapi manusia juga mempunyai kecendrungan untuk menghancurkan diri, menghindari dari pemikiran, menyesali kesalahan secara berlarut-larut, intoleransi, juga menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Komalasari juga mengemukakan bahwa REBT ini merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini dikembangkan dari pendekatan behavior (Mustika Sari, 2023, hal. 444-445).

Jadi untuk mengatasi rasa *insecure* digunakan teknik *rational emotive behavior therapy* karena di dalam prosesnya REBT ditekankan kepada sebuah perasaan, tingkah laku dan pikiran. Dan REBT ini adalah pendekatan yang memiliki sifat direktif, yang artinya pendekatan yang mengajarkan kembali kepada seorang konseli agar memahami kognitifnya yang akan menyebabkan gangguan emosional, pendekatan ini bertujuan agar membantu untuk menyadarkan individu bahwa mereka pada dasarnya bisa hidup dengan lebih rasional dan mengubah kesalahan dalam mereka dalam berpikir atau tingkah laku yang akan menyakiti diri.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi rasa *insecure* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 12 Jakarta?
2. Bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi rasa *insecure* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 12 Jakarta?
3. Bagaimana hasil dari bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure* siswa di Madrasah Aliyah Negeri 12 Jakarta?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan oleh penulis maka penulis juga merumuskan beberapa tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta.
2. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta.
3. Untuk mengetahui hasil yang telah dicapai dalam bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah landasan baru dalam mengimplementasikan bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* untuk menghilangkan rasa *insecure*. Dan juga menjadi sebuah pengetahuan tambahan dalam bidang bimbingan konseling di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah acuan bagi para peneliti lain dan juga untuk para konselor agar berinovasi dalam melakukan bimbingan dan konseling dalam kasus ini.

### E. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penulis menjadikan jurnal dan skripsi sebelumnya untuk menjadi sebuah dasar rasionalisasi penelitian ini:

**Tabel 1.1**

#### Hasil penelitian yang relevan

| No. | Nama              | Judul   | Metode  | Hasil Penelitian  | Tahun |
|-----|-------------------|---|---|---|-------|
| 1.  | Sabdan<br>Hanulad | Analisis Peran<br>Petugas<br>Bimbingan<br>Konseling<br>Dalam<br>Peningkatan<br>Rasa Percaya<br>Diri Dan<br>Keberanian<br>Pada Siswa<br>Kelas V Di Sd<br>Al-Firdaus<br>Surakarta | Jenis penelitian<br>yang digunakan di<br>penelitian ini yaitu<br>kualitatif dengan<br>desain studi kasus<br>yang mana<br>peneliti ingin<br>mendartikel<br>publikasikan<br>peran petugas BK<br>dalam<br>memberikan<br>layanan<br>Bimbingan | Hasil temuan<br>peneliti melalui<br>wawancara dan<br>observasi<br>diperoleh hasil<br>bahwa peran<br>petugas BK<br>dalam telah<br>memberikan<br>layanan<br>bimbingan<br>konseling di SD<br>Al-Firdaus<br>Surakarta dan<br>bimbingan<br>konseling di SD | 2020  |

| No. | Nama                                  | Judul  | Metode   | Hasil Penelitian   | Tahun |
|-----|---------------------------------------|--|--|--|-------|
|     |                                       |  |  | Al-Firdaus telah telah berjalan dengan baik, Guru BK telah memberikan layanan konseling kepada siswa yang masih kurang rasa percaya diri dan keberanian. |       |
| 2.  | Mustika sari, Yeni karneli, Netrawati | Pendekatan <i>Rational Behavior Therapy</i> (REBT) Untuk mengatasi <i>Self Image</i> Negatif Pada Remaja: Studi Libray <i>Research</i> | Metode penelitian yang digunakan adalah studi literature atau kajian pustaka yang terkait dengan pembahasan tentang penggunaan | <i>Rational Behavior Therapy</i> (REBT) cocok Untuk mengatasi <i>self image</i> yang negatif pada remaja.  | 2023  |

| No. | Nama     | Judul   | Metode   | Hasil Penelitian  | Tahun |
|-----|----------|---|--|---|-------|
|     |          |   | pendekatan<br><i>Rational Behavior<br/>Therapy (REBT)</i><br>Untuk mengatasi<br><i>Self Image</i> Negatif  |   |       |
| 3.  | Patriana | Program<br>Bimbingan<br>Dan Konseling<br>Untuk<br>Meningkatkan<br>Kepercayaan<br>Diri Siswa | Metode yang<br>digunakan dalam<br>penelitian ini<br>adalah metode<br>deskriptif.<br>Deskriptif adalah<br>metode penelitian<br>dengan cara<br>mengemukakan<br>fakta yang telah<br>ditemukan dari<br>lapangan dengan<br>apa adanya ketika<br>penelitian sedang<br>berlangsung. | Program<br>bimbingan dan<br>konseling dalam<br>meningkatkan<br>rasa percaya diri<br>pada siswa kelas<br>VIII SMP<br>Negeri 17<br>Pontianak sudah<br>tersusun<br>berdasarkan<br>analisis<br>kebutuhan yang<br>diperoleh dari<br>aplikasi<br>instrumentasi.<br>Program yang | 2015  |



| No. | Nama | Judul | Metode | Hasil Penelitian  | Tahun |
|-----|------|-------|--------|---|-------|
|     |      |       |        | telah dirancang merujuk pada pola 17+ dalam melakukan bimbingan dan konseling dengan cara mengambil dua jenis pelayanan, yakni pelayanan informasi dan juga pelayanan bimbingan kelompok. |       |

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu objek penelitiannya yang dilakukan pada siswa dan siwi MAN 12 Jakarta dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan penelitian ini berfokus pada pengimplementasian bimbingan dan konseling menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi rasa *insecure*.

## **F. Landasan Pemikiran**

### **1. Landasan Teoritis**

Bimbingan Konseling adalah salah satu bagian integral dari sebuah proses pendidikan. Yang bertugas membantu seseorang untuk mengembangkan diri secara optimal. Dalam pelaksanaan bimbingan konseling program layanan harus di rencanakan dengan memperhatikan semua aspek yang yang dibutuhkan oleh seorang siswa (Rahmat, 2019, hal. 39).

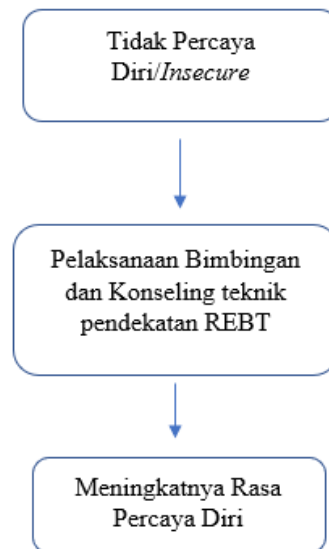
Rasa percaya diri seseorang adalah sebuah modal dasar untuk memenuhi kebutuhan seseorang. Manusia memiliki suatu kebutuhan untuk memiliki kebebasan dalam berpikir dan memiliki perasaan agar menjadi seseorang yang memiliki rasa percaya diri. Sebuah langkah yang paling utama dilakukan adalah untuk menumbuhkan rasa percaya diri yaitu paham dan yakin bahwa seseorang pasti memiliki suatu kelebihan dan juga kekurangan, dan kelebihan yang dimiliki harus dikembangkan (Patriana, 2015, hal. 31-32).

Bimbingan konseling adalah suatu kegiatan di dalam pendidikan yang mempunyai kedudukan dalam mengembangkan dan mengatasi masalah seorang siswa, dan untuk itu dilakukan pemberian suatu layanan bimbingan konseling kepada siswa. Sebuah layanan bimbingan konseling dirancang berdasar dengan sebuah kerangka berpikir dan bentuk dasar dalam pelaksanaan bimbingan konseling tertentu, supaya layanan bimbingan

konseling berjalan dengan lancar maka harus dengan sebuah perencanaan yang baik (Patriana 2015, hal. 31-31).

Menggunakan REBT, seorang konselor dapat menggunakan macam-macam teknik yaitu berupa bermain peran, pelatihan asertivitas, desensitisasi, humor, sugesti, support, dan juga apa saja yang dapat efektif membantu konseling untuk mengubah keyakinannya. Pada pendekatan REBT seorang konselor aktif dan direktif (mengarahkan). Ellis dalam Sayekti menjelaskan bahwa REBT dalam pelaksanaan konselingnya mempunyai tujuan utama dan tujuan khusus. Tujuan utama yaitu untuk mengubah dan memperbaiki sikap, persepsi, cara berpikir, serta pandangan seorang klien yang irasional dan logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar seorang klien bisa mengembangkan dirinya, dan juga membantu untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak dirinya sendiri. Tujuan khususnya yaitu *self interest, self direction, tolerance, acceptance of uncertainty, flexibel, commitmen, scientific thinking, risk taking, self acceptance* (Wijayanti, 2018, hal. 42)

## 2. Kerangka Konseptual



**Gambar 1.1**

**Kerangka konseptual**

## G. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dipilih penulis untuk melakukan sebuah penelitian yaitu Madrasah Aliyah Negeri 12 Jakarta. Alasan penulis memilih di sekolah ini yaitu karena di sekolah ini terdapat masalah yang relevan untuk di teliti yaitu bagaimana seorang guru BK dalam Mengimplementasikan bimbingan konseling menggunakan teknik pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk menghilangkan rasa *insecure*.

## 2. Pradigma dan Pendekatan

Pradigma yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah Paradigma Rekonstruktif Teori, Pada paradigma ini, merupakan suatu teori atau metode yang sudah ada digunakan kembali di dalam penelitian baru tetapi metode lama itu juga harus relevan supaya terjadi kesinambungan yang jelas. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif.

Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan berdasarkan paradigma, strategi, dan implementasi model secara kualitatif. Dilihat dan diteliti dari fakta yang ada di MAN 12 Jakarta, yaitu perencanaan, proses pelaksanaan, dan juga hasil dari bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure*.

## 3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode penelitian kualitatif. Menurut Moleong (2005) penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang ditujukan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Untuk itu dari metode kualitatif diperoleh data secara alamiah atau natural dan komprehensif yang sesuai dengan latar dan data yang diperoleh tidak merupakan hasil rekayasa atau manipulasi karena tidak ada unsur atau variabel lain yang mengontrol. Penelitian ini sifatnya lebih fleksibel sehingga dapat disesuaikan dengan latar yang ada. Konsep-konsep, alat-alat

pengumpul data, dan metode pengumpulan data dapat disesuaikan dengan perkembangan penelitian.

Dengan menggunakan metode penelitian ini, peneliti mencoba menggali mengenai 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.

#### 4. Jenis dan Sumber Data

##### a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kualitatif, yakni data yang berbentuk deskriptif dan tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

- 1) Gambaran kondisi rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta.
- 2) Gambaran proses pelaksanaan bimbingan dan konseling menggunakan teknik pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta.
- 3) Gambaran hasil bimbingan dan konseling menggunakan teknik pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatasi rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta.

## b. Sumber Data

### 1) Data Primer

Data primer merupakan data dan sumber data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama (informan inti) atau informasi yang diperoleh secara langsung di lokasi penelitian atau objek/subjek penelitian. Data primer penelitian ini merupakan guru BK di MAN 12 Jakarta.

### 2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data dan sumber data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, seperti dokumen-dokumen, pengakuan-pengakuan atau hasil wawancara dengan pihak kedua.

## 5. Informan atau Unit Analisis

### a) Informan

Istilah informan digunakan digunakan dalam penelitian kualitatif. Yang dimana manusia ini sebagai pelaku yang benar-benar mengetahui dan menguasai juga terlibat langsung dengan minat dan fokus penelitian. Informan pada penelitian ini adalah ibu Maimunah selaku guru BK di MAN 12 Jakarta.

b) Teknik Penentuan Informan

Informan ditentukan dengan teknik purposive sumpling, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan menggunakan sebuah pertimbangan, Misalnya orang tersebut dianggap paling mengetahui tentang masalah yang sedang diteliti sehingga memudahkan kita untuk dapat menggali fokus penelitian yang diteliti (Sugiyono, 2013, hal. 218)

c) Unit Analisis

Unit analisis penelitian ini yaitu mengenai implementasi bimbingan dan konseling menggunakan teknik *rational emotive behaviour therapy* untuk mengatsai rasa *insecure* siswa di MAN 12 Jakarta meliputi perencanaan, proses pelaksanaan dan hasilnya.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Pengamatan langsung (observasi), merupakan cara pengumpulan data yang dilakukan peneliti terhadap obyek yang diteliti secara langsung di lapangan untuk selanjutnya diamati, direkam, mencatat kejadian-kejadian yang ada, dikumpulkan dan sebagainya yang terkait mengenai segala keadaan dan perilaku yang ada di lapangan secara langsung. peneliti menerapkan bentuk metode observasi non partisipan. Dalam observasi non partisipan ini, peneliti tidak terlibat langsung dan tidak ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan maupun aktivitas masyarakat yang dijadikan objek penelitian.



Peneliti melakukan observasi untuk mempelajari kegiatan bimbingan dan konseling teknik *rational emotive behaviour therapy* yang dilakukan di MAN 12 Jakarta. Peneliti juga melakukan observasi untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya di lembaga.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode yang dimana terjadinya suatu interaksi dan komunikasi langsung antara pewawancara (peneliti) dengan informan (orang yang diwawancarai) guna memperoleh data yang diperlukan lebih rinci. Wawancara yang dilakukan dengan guru BK di MAN 12 Jakarta.

Wawancara yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara bebas dan tidak mengacu pada daftar pertanyaan atau pedoman yang telah disusun sebelumnya secara sistematis dan lengkap. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

c. Dokumentasi

Selain menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan dokumentasi. Dokumentasi dilakukan dengan pengumpulan dokumen-dokumen dalam bentuk tulisan berupa profil sekolah dan lainnya. Dokumen dalam bentuk foto, dan sebagainya juga dijadikan sebagai sumber data.

## 7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Triangulasi adalah suatu pendekatan yang dilakukan peneliti untuk meneliti dan melakukan teknik pengolahan data penelitian kualitatif. Teknik triangulasi lebih mengutamakan efektivitas proses dan hasil yang diinginkan. Dengan begitu triangulasi dapat dilakukan dengan cara

- a. Menguji apakah proses dan hasil metode yang digunakan telah berjalan dengan baik.
- b. Proses triangulasi dilakukan secara terus menerus selama proses pengumpulan data dan analisis data sampai peneliti yakin bahwa tidak ada lagi perbedaan-perbedaan, dan tidak ada lagi yang perlu dikonfirmasi kepada informan.

## 8. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode dalam memproses data menjadi suatu informasi tertentu. Miles dan Huberman (1984) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas hingga datanya mencapai titik jenuh. Ukuran kejenuhan data ditandai dengan tidak diperolehnya lagi data dan informasi yang baru.

### a) Pengumpulan data

Peneliti melakukan pengumpulan data dari hasil observasi wawancara dan dokumentasi.

b) Reduksi data

Reduksi data merupakan proses merangkum, memilah dan memilih yang penting, juga memfokuskan pada sesuatu yang penting. Dengan begitu data yang telah di reduksi akan memberikan suatu gambaran yang lebih jelas, agar peneliti lebih mudah untuk mengumpulkan data selanjutnya.

c) Penyajian data

Setelah melakukan reduksi data maka langkah selanjutnya yaitu penyajian data. Data yang telah di reduksi dapat disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan, dan hubungan antar kategori. Data yang disajikan lebih sering berbentuk teks naratif.

d) Penarikan kesimpulan

Setelah dilakukan reduksi data dan juga penyajian data berbentuk teks naratif maka selanjutnya yang dilakukan yaitu penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2013, hal. 247).