

**Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam**  
**Vol. 1 No. 2 September, 2020, hlm. 69 - 81**

ISSN 2503-3417 (*online*)  
ISSN 2548-4311 (*cetak*)



**IMPLEMENTASI KONSELING *RATIOAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGUBAH *MINDSET* NEGATIF SISWA**

**Kholidatul Mutmainah<sup>\*</sup>, Muhammad Jamaluddin<sup>2</sup>**

Lida53220@gmail.com, mjamaluddin198@gmail.com

<sup>1, 2</sup>Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Madura, Jalan Raya Panglegur,  
Pamekasan, Madura, Jawa Timur, 69371, Indonesia

---

**Abstract**

---

**Keywords:**  
REBT  
Counseling;  
Negative  
Mindset;  
Students.

This study aims to change the negative mindset of students towards guidance and counseling teachers such as guidance and counseling teachers who are rated as school police, by making an MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan as the focus of research. There are three main focuses of this study, namely: 1. What is the negative mindset of students in the MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan. 2. How to implement REBT counseling to change students' negative mindset to the guidance and counseling teacher in the MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan. 3. Impact of REBT counseling on students in the MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan.

This research is a qualitative research and data analysis technique used is Descriptif Analysis. To obtain data, several data collection techniques were used, namely semi-structured interviews, non-participant observation and documentation. After the data has been collected, several attempts have been made including data reduction, data display, and conclusion drawing and verification (conclusion drawing/ verifying). Furthermore, to ensure the validity and validity of the data obtained, triangulation techniques are carried out which include source triangulation techniques and method triangulation techniques.

Based on the analysis conducted, the results of research on the implementation of REBT counseling to change the negative mindset of students in the MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan: the results of the distribution of questionnaires by guidance and counseling teachers to students that negatively affect students in the MA. Sumber of Bungur Pakong Pamekasan 1. Some students tend to have a negative mindset towards the teacher guidance and counseling. 2. There are some students who consider that teacher guidance and counseling in the MA. Sumber Bungur as school police 3. There is also one student who has a different opinion from other students. Students here do not consider teacher guidance and counseling in the MA. Sumber Bungur as a school police officer, this student considers the guidance and counseling teacher as a friend to share with who can share when there is a problem. Implementation of REBT counseling services to change students' negative mindset. Before guidance and counseling teachers provide REBT counseling services, guidance and counseling teachers should: 1. Read prayers before starting counseling, 2. Melt the atmosphere so that the atmosphere is not tense and the rest do not feel themselves being interrogated, 3. Make good relations with clients / students such as asking about news, hobbies and circumstances 4. Then calmly start counseling services. The impact of REBT counseling on students' negative mindset in the MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan. 1. students who have been given REBT counseling services have begun to reduce violations, 2. Students are rarely called into the guidance and counseling room, 3. The emergence of self-awareness in students.

---

**Abstrak:**

---

**Kata Kunci:**  
Konseling REBT;  
Mindset Negatif;  
Siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengubah mindset negatif siswa terhadap guru bimbingan dan konseling seperti guru bimbingan dan konseling yang di nilai sebagai polisi sekolah, dengan menjadikan MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan sebagai fokus penelitian. Ada tiga fokus yang menjadi kajian utama dalam penelitian ini, yaitu: 1. Bagaimana mindset negatif siswa di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan. 2. Bagaimana pelaksanaan konseling REBT untuk mengubah mindset negative siswa kepada guru bimbingan dan konseling di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan. 3. Dampak konseling REBT terhadap siswa di MA. SumberBungur Pakong Pamekasan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan teknik analisis data yang digunakan adalah *Descriptif Analysis*. Untuk memperoleh data, maka digunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu wawancara semi terstruktur, observasi non partisipan dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, dilakukan beberapa upaya meliputi reduksi data (*data reduction*), paparan data (*data display*), dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/ verifying*). Selanjutnya, demi menjamin validitas dan keabsahan data yang diperoleh, maka dilakukan teknik triangulasi yang meliputi teknik triangulasi sumber dan teknik triangulasi metode.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, hasil penelitian tentang implementasi

---

konseling REBT untuk mengubah mindset negatif siswa di MA.Sumber Bungur Pakong Pamekasan: hasil dari penyebaran angket oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa bahwa mindset negative siswa di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan 1. Beberapa siswa cenderung mempunyai mindset negative terhadap guru bimbingan dan konseling. 2. Ada beberapa siswa yang menganggap bahwa guru bimbingan dan konseling di MA. Sumber Bungur sebagai polisi sekolah 3. Ada juga salah satu siswa yang berbeda pendapat dengan siswa yang lain. Siswa disini tidak menganggap guru bimbingan dan konseling di MA. Sumber Bungur sebagai polisi sekolah siswa ini menganggap guru bimbingan dan konseling sebagai teman curhat yang bisa diajak sharing ketika ada masalah. Pelaksanaan layanan konseling REBT untuk mengubah mindset negatif siswa. Sebelum guru bimbingan dan konseling memberikan layanan konseling REBT guru bimbingan dan konseling hendaknya : 1. Membaca do'a sebelum memulai konseling, 2. Mencairkan suasana supaya suasana tidak tegang dan siswa tidak merasa dirinya sedang diinterogasi, 3. Membuat hubungan baik dengan klien/siswa seperti menanyakan kabar, hobi dan keadaan 4. Lalu memulai layanan konseling dengan tenang. Dampak konseling REBT terhadap mindset negative siswa di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan. 1. siswa yang telah di berikan layanan konseling REBT pelanggarannya sudah mulai berkurang, 2. Siswa jarang di panggil ke ruang bimbingan dan konseling, 3. Munculnya kesadaran diri pada siswa.

---

©Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam  
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

---

## PENDAHULUAN

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 pasal 3 menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya untuk mengarahkan perkembangan manusia agar menuju kearah yang lebih baik. Tekanan perhatian pendidikan adalah perkembangan kepribadian manusia. Telah dirumuskan bahwa pendidikan adalah perkembangan kepribadian manusia sesuai dengan hakikatnya agar menjadi insan kamil, dalam rangka mencapai tujuan akhir kehidupannya, yaitu kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam pembentukan manusia, karena tujuan yang dicapai pendidikan tersebut adalah untuk terbentuknya kepribadian yang bulat dan utuh sebagai manusia individual dan sosial serta hamba Tuhan yang mengabdikan diri kepada-Nya.

Merujuk pada Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik

secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Bahwasanya pendidikan sangatlah penting bagi kehidupan manusia dimuka bumi, dimana pemerintah Indonesia mewajibkan manusia untuk menempuh pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi (PTN). Tidak hanya itu dalam islam juga menekankan bahwa semua manusia wajib hukumnya berpendidikan hingga ke jenjang yang lebih tinggi, dalam hadist disebutkan tentang pendidikan yang artinya” carilah ilmu walaupun ke negeri Cina” itulah bunyi salah satu hadist rosulullah.

Dalam pendidikan juga dapat membentuk karakter seseorang masing-masing. Sehingga seseorang yang tak berpendidikan dapat dibedakan. Meskipun ada beberapa orang yang tidak berpendidikan mempunyai karakter yang baik akan tetapi seseorang yang berpendidikan akan lebih jauh karakter yang baik pula. Merealisasikan tujuan pendidikan tersebut merupakan tugas yang sangat berat bagi Guru BK, sebab guru BK adalah orang yang secara langsung berhubungan dengan siswa dalam rangka membimbing dan mengarahkan.

Sebagai bagian dari masyarakat dan warga negara, peran guru BK dan siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam menanggapi segala persoalan dan lingkungannya dan mampu mengomunikasikannya dengan baik. Untuk itulah para guru dan siswa diharapkan memiliki akhlak terpuji, kepribadian yang bertanggung jawab, cinta tanah air, bekerja keras, tangguh, disiplin, mandiri dan terampil. Dan Salah satu guru yang berperan penting bagi pendidikan dan siswanya adalah guru Bimbingan dan Konseling.

Bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial. Sedangkan Konseling ini merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya. Dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut bisa terjadi setiap waktu. Dalam hal ini Bimbingan dan Konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya.

Prinsip-prinsip bimbingan harus diterjemahkan ke dalam program-program sebagai pedoman pelaksanaan di sekolah. Di dalam menerjemahkan prinsip ke dalam program, peranan guru sangat penting karena guru merupakan sumber yang sangat menguasai informasi tentang keadaan siswa. Didalam membuat program tersebut, kerja sama konselor

dengan personel lain di sekolah merupakan suatu syarat yang tidak boleh ditinggalkan. Kerja sama ini akan menjamin tersusunnya program bimbingan dan konseling yang komprehensif, memenuhi sasaran, serta realistik.

Peran seorang guru BK disini yaitu untuk membentuk karakter siswa yang sebelumnya siswa tersebut nakal tidak disiplin dan sebagainya dan setelah mendapat bimbingan maupun arahan dari guru BK siswa tersebut bisa mengubah karakternya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Peran guru BK juga menangani masalah, tapi jangan sampai kita salah memahami tentang peranan seorang guru BK hanya menangani siswa yang nakal. Karena tidak semua yang berkonsultasi dengan guru BK adalah mereka yang membuat sebuah kesalahan atau mereka yang berperilaku buruk saja.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat dipahami bahwa sebenarnya peran dari seorang guru BK adalah pemberian bantuan atau pendampingan yang diberikan guru BK kepada siswa yang membutuhkan bimbingan untuk bisa mengembangkan potensi yang ada sesuai dengan norma yang ada pula. Bukan tugas seorang guru BK untuk menyelesaikan masalah kita namun tugas seorang guru BK hanya membimbing kita agar kita sampai pada tujuan yang kita inginkan.

Dalam memasuki era globalisasi dunia pendidikan semakin berkembang secara optimal, baik dari segi personel pengampuh pendidikan dan juga sarana prasarana, namun dengan demikian masalah- masalah yang timbul dari peserta didik juga semakin lengkap, seperti masalah pribadi, sosial, belajar dan juga karir, yang semua itu tidak menutup kemungkinan akan dilalui dan dihadapi oleh para peserta didik. Dalam hal itu seluruh personil sekolah harus bertanggung jawab atas masalah-masalah yang dihadapi siswa terutama seorang konselor yang bertugas untuk mengatasi masalah- masalah siswa.

Ada satu hal yang sangat tidak kita inginkan bahwa Fakta di lapangan, keberadaan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah identik dengan masalah yang dihadapi siswa bahkan identik dengan tempat pembuangan sampah, karena banyak siswa yang dianggap bermasalah diarahkan ke guru Bimbingan dan Konseling atau biasa disebut konselor untuk ditangani. Hal ini tidaklah salah, namun juga tak terlalu tepat. Ada kecenderungan guru Bimbingan dan Konseling ibarat polisi sekolah yang tugasnya menghukumi siswa bermasalah. Bahkan siswa merasa sungkan untuk berhubungan dengan guru Bimbingan dan Konseling, karena malu dan takut dianggap bermasalah oleh guru-guru dan siswa-siswa lainnya. Ketika siswa-siswa memiliki masalah itu bisa berupa masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Pada saat itu, ada individu atau siswa yang bisa mengatasi sendiri masalahnya

tanpa minta bantuan pihak lain. Di sisi lain, ada individu atau siswa yang membutuhkan bantuan pihak lain untuk menyelesaikan masalahnya.

Bimbingan dan Konseling adalah sarana untuk menolong manusia yang sedang membutuhkan pertolongan dari masalah yang sedang dihadapi atau dari masalah yang kemungkinan akan dihadapinya artinya, Bimbingan dan Konseling memang berupaya membantu individu siswa mengatasi masalahnya, namun Bimbingan dan Konseling juga berfungsi melakukan usaha preventif agar individu siswa terhindar dari masalah. Seperti dalam peninjauan awal di Sekolah Madrasah Aliyah sumber bungur yang peneliti dapatkan, bahwa di Sekolah tersebut masih ada persepsi yang negatif terhadap Guru Bimbingan dan Konseling, persepsi Negatif tersebut adalah, masih ada saja Siswa yang menganggap Guru Bimbingan dan Konseling itu adalah sebagai Polisi Sekolah, dan Siswa menganggap bahwa Bimbingan dan Konseling itu tugasnya hanya menghukum saja dan dianggap sebagai orang yang pemarah dan ditakuti.

Sebelum peneliti membahas tentang apa itu konseling rational emotif behavior therapy sebagian disebut REBT peneliti membahas tentang mindset negatif siswa tentang perspektif guru BK terlebih dahulu dimana banyaknya persoalan atau permasalahan yang terjadi di sekolah. Seperti mindset negative siswa bahwa diaanggapnya guru BK sebagai polisi sekolah, persoalan-persoalan seperti inilah yang sering banyak muncul di lingkungan sekolah contohnya pada sekolah yang saya teliti saat ini.

Ketika kita berada di sebuah lembaga/sekolah banyak sekali timbul persoalan-persoalan, terutama persoalan pada seorang guru BK. Persoalan-persoalan tersebut muncul dari beberapa siswa yang menganggap bahwa seorang guru BK adalah sebagai polisi sekolah. Anggapan-anggapan seperti ini muncul pada siswa yang tidak mengerti atau belum mengetahui peran dan fungsi seorang guru BK yang sebenarnya. Terkadang siswa hanya melihat satu sisi saja pada seorang guru Bk siswa juga melihat pada kegiatan sehari-hari disekolah.

Berdasarkan pandangan itu, wajar bila siswa tidak mau datang kepada guru Bimbingan Konseling karena menganggap bahwa dengan datang kepada guru Bimbingan Konseling berarti menunjukkan aib, ia mengalami ketidakberesan tertentu, ia tidak dapat berdiri sendiri, ia telah berbuat salah, atau predikat-predikat negative lainnya. Pada hal, sebaliknya dari segenap anggapan yang merugikan itu di sekolah konselor haruslah menjadi teman dan kepercayaan siswa serta tempat pencurahan kepentingan siswa. Untuk mengubah mindset negative siswa tentang guru BK yang sudah dijelaskan diatas perlu seorang guru BK

untuk memberikan pengetahuan tentang BK tersebut dengan menggunakan konseling REBT (rasional emotive behavior therapy). Beberapa penjelasan tentang konseling REBT sebagai berikut.

*Rational emotive behavior therapy* (REBT) dikembangkan oleh seorang eksistensial. Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti, manusia bebas, berpikir, bernafsu, dan berkehendak.

REBT yang menolak pandangan psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was was marah, sebagai akibat berpikir irasional dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Proses terapi (konseling) konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dengan rasional. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.

Tujuan terapi rasional-emotif secara umum pandangan rasional-emotif memfokuskan diri pada cara berpikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi konselor untuk

mengubah tingkah lakunya. Tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional-emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.

Selain itu, Willis mengatakan bahwa tujuan dari terapi rasional-emotif adalah untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti (benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Berikut penjelasan tentang Teknik konseling dalam konseling REBT yang harus difahami oleh seorang guru BK. Dalam pendekatan konseling REBT seorang guru BK berusaha secara langsung untuk merubah diri klien. Dengan demikian, seorang konselor bertindak sebagai mana yang diungkapkan oleh Ellis (dalam George & Cristiani, 1990) yaitu aktif-derektif terhadap kebanyakan klien, melakukan pembicaraan dan menjelaskan suatunya terutama pada saat awal hubungan, mengkonfrontasi klien secara langsung dengan demikian tidak aka nada waktu terbuang, mempergunakan pendekatan yang penuh semangat terhadap klien agar berpikir dan kemudian mendidik ulang dirinya sendiri, gigih dan berulang kali menghantam ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional klien, memunculkan kekuatan klien untuk berpikir daripada mempergunakan perasaannya, sangat didaktif dan filosofis dalam pendekatannya dan mempergunakan humor dan latihan malu sebagai cara untuk mengkonfrontasi pemikiran irasional klien.

## **METODE**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Dalam pendekatan penelitian ini penulis ingin mengulas lebih dalam berdasarkan pada usaha mengungkapkan dan memformulasikan data di lapangan berbentuk kata-kata serta menggambarkan realitas yang rill adanya di lapangan dan kemudian data tersebut dianalisis dan abtraksikan dalam bentuk teori sebagai tujuan final.

Sumber data dalam penelitian ini adalah manusia dan non manusia. Sumber data manusia adalah kepala sekolah, guru, dan siswa. Data tersebut dirumuskan dalam bentuk transkrip wawancara dan catatan pengamatan lapangan. Sedangkan sumber data non manusia adalah dokumen-dokumen sekolah seperti agenda harian, data guru dan hal-hal yang berkaitan dengan layanan konseling rasional emotif dan mindset negatif siswa. Adapun informan yang akan dimintai keterangan adalah guru BK, wali kelas dan peserta didik.



Proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan peneliti adalah reduksi data (*data reduction*), data display (*display data*), dan penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verifying*). Adapun pengecekan keabsahan data melalui perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan dan triangulasi. Selanjutnya tahap-tahap penelitian meliputi tahap pra-lapangan, tahap pekerjaan lapangan, tahap analisis data, dan laporan.

## HASIL

Dalam proses pendidikan di sekolah siswa sebagai subjek didik yang merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya siswa sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan, memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksinya dengan lingkungannya. Sebagai pribadi yang unik terdapat perbedaan antara siswa yang satu dengan siswa lainnya. Di samping itu siswa sebagai pelajar, senantiasa terjadi perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar.

Salah satu tokoh yang bernama Robbin mengatakan bahwa persepsi merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengelola dan menafsirkan pesan indera dari lingkungan dalam rangka memberikan makna kepada lingkungan dengan cara mengorganisir dan menginterpretasi sehingga akan mempengaruhi perilaku individu. Sarlito W. Sarwono menambahkan bahwa persepsi melibatkan alat indra dan proses kognisi yaitu menerima stimulus, mengorganisasi stimulus serta menafsirkan stimulus dengan proses tersebut akan mempengaruhi perilaku dan sikap individu.

Perubahan yang di peroleh individu setelah melalui proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku, baik tingkah laku yang bersifat negative maupun perilaku yang bersifat positif. Dalam rangka menyeimbangkan antara perilaku yang negatif dengan perilaku positif maka sosok guru bimbingan dan konseling sangat di perlukan. Sosok ini diharapkan mampu menyampaikan arahan dan motivasi secara komunikatif.

Namun alangkah ironisnya jika sosok guru bimbingan dan konseling dipersepsikan negatif oleh siswa. Para siswa lebih banyak menganggap bahwa guru bimbingan dan konseling adalah sosok yang galak, suka ngatur-ngatur dan lain sebagainya, sehingga persepsi itu dapat disimpulkan bahwa para siswa memiliki persepsi negative terhadap guru bimbingan dan konseling.

Masa remaja merupakan masa peralihan. Individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang matang atau dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan segi fisik

maupun psikis. Hal ini tentu saja juga berpengaruh terhadap pola pikir, pola perilaku, serta emosinya. Pentingnya pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah sangat berpengaruh pada upaya yang dilakukan oleh seorang konselor untuk melaksanakan tugasnya. Dalam mengamban tugas konselor masih mengalami hambatan. Salah satu hambatan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling yaitu persepsi negative siswa terhadap seorang guru BK. Kurangnya pemahaman tentang peran dan tugas sebagai guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat menimbulkan persepsi negative terhadap pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Individu hidup dalam dunia benda dan manusia, suatu dunia yang membanjiri indera dengan berbagai stimulus. Segala tentang dunia akan sampai ke individu melalui indera. Indera dapat mengingatkan individu akan bahaya serta memberikan informasi yang dibutuhkan untuk menafsirkan berbagai peristiwa dan mengantisipasi masa depan. Persepsi pada dasarnya proses kognitif yang di alami oleh setiap individu dalam memahami informasi yang datang dari lingkungan melalui inderanya.

## **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan layanan konseling REBT untuk mengubah mindset negatif siswa di MA. Sumber Bungur berjalan dengan baik hal ini di benarkan dengan hasil observasi dan wawancara kepada guru BK juga dikuatkan dengan adanya laporan administrasi yang guru berikan kepada peneliti.

Layanan konseling rational-emotif yaitu diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinisi yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Pada awalnya ellis merupakan seorang psikoanalisi, tetapi kemudian ia merasakan bahwa psikoanalisis tidak efisien. Ia juga seorang ahli terapi yang sangat ersebrangan dengan penganut hmanistis.

Rastional-emotif menolak keras pandangan psikoanalisis yang mengatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emotional individu. Menurut ellis penyebab gangguan emosional adalah karna pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang di lalunya.

Menurut pandangan ellis rational-emotif merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku. Masalah klien yang mendapat terapi rational-emotif, antara lain kecemasan pada tingkat gangguan makan, ketidakmampuan menjalani hubungan interpersonal, masalah perkawinan, adiksi, dan disfungsi seksual. Adapun

individu yang tidak dapat ditangani oleh rational-emotif adalah anak-anak khusus (khususnya autisme) gangguan mental *grade* bawah, skizofrenia jenis katatolik (gangguan penarikan diri berat), dan maniak atau mania depresif.

Teknik rational-emotif yang paling utama adalah mengajar secara aktif- direktif. Lebih dari itu, rational emotif juga menekankan proses deduktif yang mengacu pada aspek kognitif. Dalam keadaan ini, konselor lebih bertindak sebagai guru dibandingkan fasilitator bagi klien. Selain itu, Willis menyebutkan beberapa teknik teknik rasional-emotif lainnya antara lain:

1. Sosiodrama, yaitu sandiwara singkat yang menjelaskan masalah-masalah di kehidupansosial.
2. Pencontohan(modeling).
3. Teknik *reinforcement*.
4. Relaxation.
5. Self control, yaitu klien klien diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahanemosi.
6. Diskusi.
7. Simulasi, yaitu melalui bermain peran antara konselor dan klien.
8. Bibliografi, yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional.

Dalam pendekatan RET, seorang terapis berusaha secara langsung untuk merubah diri klien, seorang konselor bertindak sebagaimana yang di ungkapkan Ellis dalam bukunya George dan Cristiani sebagai berikut:

1. Aktif-direktif terhadap kebanyakan klien, melakukan pembicaraan dan menjelaskan sesuatunya, terutama pada saat awal hubungan.
2. Mengkonfrontasi klien secara langsung, dengan demikian tidak akan ada waktu yang terbuang.
3. Mempergunakan pendekatan yang penuh semangat terhadap klien agar berpikir dan kemudian mendidik ulang (reeducation) dirinya sendiri.
4. Gigih dan berulang kali menghantam ide-ide irasional mendasari gangguan emosional klien.
5. Memunculkan kekuatan klien untuk berpikir dari pada mempergunakan perasaanya.

6. Sangat didaktik dan filosofis dalam pendekatannya.
7. Mempergunakan humor dan latihan malu sebagai cara untuk mengkonfrontasi pemikiran irasional klien.

Jadi inti dari teknik konseling rational-emotif ini beberapa teknik-teknik di atas intinya semua sama hanya bedanya di urutan penulisan dan dari beberapa rujukan yang penulis tulis di laporan ini. Beberapa teknik di atas sama sama untuk mengubah mindset/persepsi negative siswa terhadap guru BK.

Dampak positif layanan konseling REBT terhadap siswa yang mempunyai mindset negatif kepada guru BK di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan yaitu siswa merasa bahwa tugas dan fungsi BK yang sebenarnya tidak sama dengan apa yang ada di benak siswa selama ini. Setelah proses konseling selesai siswa banyak mengetahui tentang bagaimana fungsi dan tugas guru BK.

Dampak negatif dari layanan konseling REBT terhadap siswa yang mempunyai mindset negatif kepada guru BK di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan yaitu, tentunya tidak akan berjalan baik dan lancar seperti apa yang di harapkan oleh seorang guru BK. Banyak faktor yang menjadi penghambat dalam memberikan layanan konseling REBT kepada siswa. Contoh, waktu yang sangat singkat sehingga layanan konseling berjalan tidak kondusif, sarana dan prasaranan yang kurang terpenuhi, ruang konseling yang kurang begitu memuaskan.

Untuk mencapai tujuan yang optimal dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling secara umum di sekolah maka diperlukan suatu organisasi yang baik. Dalam artian dalam suatu kelompok itu harus ada pemimpin (struktur organisasi BK) agar dalam pelaksanaan tugas dapat berjalan dengan lancar dan optimal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian sesuai fokus disimpulkan sebagai berikut

1. Berdasarkan hasil penelitian tentang mindset negatif siswa terhadap guru BK di MA. Sumber Bungur yaitu sebelum dilakukannya poses konseling ada beberapa siswa yang mempunyai mindset negatif siswa terhadap guru BK contoh: seorang guru BK yang dinilai sebagai polisi sekolah.
2. Berdasarkan hasil penelitian tentang layanan konseling REBT untuk mengubah mindset negatif siswa di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan yaitu guru BK tersebut melakukan layanan konseling REBT dengan semaksimal mungkin dan berdasarkan hasil

wawancara peneliti dengan guru BK yaitu kami hanya ingin memberikan yang terbaik terhadap peserta didik saya, dengan cara yang kita bisa

3. Dampak positif layanan konseling REBT terhadap siswa yang mempunyai mindset negatif kepada guru BK di MA. Sumber Bungur Pakong Pamekasan yaitu siswa merasa bahwa tugas dan fungsi BK yang sebenarnya tidak sama dengan apa yang ada di benak siswa selama ini. Setelah proses konseling selesai siswa banyak mengetahui tentang bagaimana fungsi dan tugas guru BK.

#### DAFTAR RUJUKAN

- A, Hallen. (2005). *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Boysoedarmadji. (2015). *Model-model konseling*. Surabaya: university press UNIPA.
- Faqih, Ainurrahim. (2004). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). *Memahami dasar-dasar konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Moleong, Lexy J. (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bandung
- Sarwono. (2010). *Psikologi Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sobur. (2003). *Pengembangan Diri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjono. (2005). *Model-Model Konseling*. Surabaya: Press Unipa.
- Willis, Sofyan. (2017). *Konseling individual teori dan praktik*. Bandung: Alfabeta.