

**PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS MUHASABAH
TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA SISWI
KELAS XII MA RIFA'YAH KEDUNGWUNI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

NUR AZIZAH
NIM. 3517050

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2021**

**PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS MUHASABAH
TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA SISWI
KELAS XII MA RIFA'YAH KEDUNGWUNI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

NUR AZIZAH
NIM. 3517050

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Azizah

NIM : 3517050

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS MUHASABAH TERHADAP PENINGKATAN SELF ESTEEM PADA SISWI KELAS XII MA RIFA’IYAH KEDUNGWUNI”** adalah benar-benar karya penulis sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini ternyata hasil plagiasi, penulis bersedia memperoleh sanksi akademik dengan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 14 Oktober 2021

Yang menyatakan



NUR AZIZAH
NIM:3517050

NOTA PEMBIMBING

H. Arif Chasanul Muna, Lc. M.A

Jalan Teuku Umar No. 10 Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Nur Azizah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : NUR AZIZAH

NIM : 3517050

Judul : **PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR (REBT) BERBASIS MUHASABAH TERHADAP PENINGKATAN SELF ESTEM PADA SISWI KELAS XII MA RIFA'YAH KEDUNGWUNI**

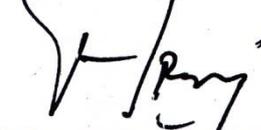
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 14 Oktober 2021

Pembimbing.



H. Arif Chasanul Muna, Lc. M.A

NIP. 197906072003121003



PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **NUR AZIZAH**
NIM : **3517050**
Judul Skripsi : **PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS MUHASABAH TERHADAP PENINGKATAN SELF ESTEEM PADA SISWI KELAS XII MA RIFA'YAH KEDUNGWUNI**

Telah diujikan pada hari Jum'at, 29 Oktober 2021 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Khoirul Basyar, M.S.I
NIP. 197010052003121001


Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd
NIP. 198806302019032005

Pekalongan, 29 Oktober 2021

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah hasil Putusan Bersama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagai mana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu sebagai berikut:

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	S a	S	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	H}a	H}	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De

ذ	Z al	Z	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	S}ad	S}	Es (dengan titik di bawah)
ض	D}ad	D}	De (dengan titik di bawah)
ط	T}a	T}	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Z}a	Z}	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
اَ	<i>Fathah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Dhammah</i>	U	U

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
اَ / اِ	<i>Fathah dan alif</i> atau <i>ya</i>	a>	a dan garis di atas
اِ ي	<i>Kasrah dan ya</i>	i>	i dan garis di atas

و ٠٠٠	<i>Dhammahdan wau</i>	u>	u dan garis di atas
-------	-----------------------	----	---------------------

Contoh:

مَاتَ : *ma>ta*

رَمَى : *rama>*

قِيلَ : *qi>la*

يَمُوتُ : *yamu>tu*

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua, yaitu ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dhammah*, transliterasinya adalah (t). sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *Raudhah al-athfal*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيْلَةُ : *Al-madi>nah al-fadhi>lah*

الْحِكْمَةُ : *Al-hikmah*

5. Syaddah (*tasydid*)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydid* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh :

رَبَّنَا : *Rabbana*>

نَجَّيْنَا : *Najjaina*>

الْحَجِّ : *Al-hajj*

عُدُّو : *'aduwwun*

Jika huruf *ي* ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (يِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i>).

Contoh:

عَلِيّ : 'ali> (bukan 'aliyy atau 'aly)

عَرَبِيّ : 'arabi> (bukan 'arabiyy atau 'araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contohnya:

- الشَّمْسُ : *Al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)
الزَّلْزَلَةُ : *Al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)
الْفَلْسَفَةُ : *Al-falsafah*
الْبِلَادُ : *Al-biladu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya:

- تَأْمُرُونَ : *Ta'muru>na*
النَّوْءُ : *Al-nau'*
سَيِّئٌ : *Syai'un*
أَمْرٌ : *Umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan

bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Al-Qur'an (dari Al-Qur'an), sunnah, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fi Zilal al-Qura'an, Al-sunnah qabl al-tadwin.

9. *Lafz al-jalalah* (الله)

Kata Allah yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

بِإِلَهِ : *billahi*, دِينُ اللَّهِ : *diinullah*.

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah*, ditransliterasi dengan huruf (t).

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fi rahmatillah*.

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia

yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan

Contoh:

Nasir al-Din al-Tusi

Abu Nasr al-Farabi

Al-Gazali

MOTTO

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) kamu bersedih hati, sebab kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.

(Q.S. Al-Imran : 139)

Kemarin lebih baik dari hari ini, dan hari ini lebih baik dari hari esok. Demikianlah berlangsung sampai datangnya hari kiamat.

(H.R. Ath-Thabrani)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepadaku untuk menyelesaikan skripsi ini. Bersama ini saya mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Ayahanda tercinta, Wahinin dan Ibunda tercinta, Rutiyah yang telah membimbing dan mendidiku dengan ketulusan hatimu (Terima kasih telah menyayangiku Semoga Allah senantiasa memberkahi beliau)
2. Suamiku tercinta Dedi Normansah yang selalu mendukung dan memberikan semangat serta doa kebaikan untukku (Semoga selalu dalam lindungan Allah SWT dan senantiasa diberkahkan hidupnya)
3. Keluarga besar, Bapak Kadarisman, Ibu Hardiyati latifah, Indra Herwanto, Firdam Fikri, M. Arya Amar, Minuk Arifah, M. Machrul Rozy dan Muhammad Dzaky yang senantiasa memberikan nafas kegembiraan kepadaku.
4. Sahabat-sahabatku, Saroh Patun Nisa, Mas'ulah, Nur Inayah, Rifqotur Rosyidah, Dyah Angraini, Nissa Mahardini, Nurhana, yang selalu memberikan semangat dan *support system* kepadaku.
5. Teman-teman mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2017 pada khususnya dan Teman-teman di kampus IAIN Pekalongan pada umumnya.
6. Keluarga besar MA Rifa'iyah Kedungwuni yang telah memberikan izin dalam proses penelitian skripsi dan dukungan yang sangat hangat.
7. Para pembaca yang budiman.

ABSTRAK

Azizah, Nur. 2021. Pengaruh Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Muhasabah Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswi Kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni. Dosen Pembimbing: H. Arif Chasanul Muna, Lc. M.A.

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia, Allah SWT memberikan kelebihan kepada hamba-NYA berupa akal dan potensi yang harus dikembangkan oleh setiap individu itu sendiri. Akan tetapi jika potensi tersebut tidak dikembangkan secara maksimal maka akan berkurang makna kehidupan bagi manusia, di sinilah peran pendidikan bagi manusia sebagai media mengembangkan potensi yang dimiliki. Pendidikan karakter menjadi salah satu yang terpenting bagi orang tua dalam mendidik anak. Ketika orang tua bersikap positif dan mulai menanamkan pendidikan karakter kepada anak sejak dini, maka hal ini akan berdampak positif pula bagi perkembangan serta perilaku anak. Anak akan tumbuh dengan sikap dan perilaku positif, penuh semangat, optimis, percaya diri, bertanggung jawab sehingga mudah untuk bergaul dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang dihadapi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni? adakah peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni? sejauh mana tingkat pengaruh konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni? Tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen *One- Group Pretest-Posttest*. Pengumpulan data dengan penyebaran angket, observasi, dan wawancara.

Hasil penelitiannya yaitu terdapat pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni. Peneliti melakukan penelitian berupa data angket yang disebarkan oleh peneliti yang berupa hasil angket data variabel Y yaitu *self esteem* yang berjumlah 36 butir pernyataan. Peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mendapatkan data serta hasil bahwa siswi sebelum diberikan treatment (*pre test*) hasilnya adalah 497 dan mengalami kenaikan setelah diberikannya treatment (*post test*) menjadi 565 dengan responden. Peneliti kemudian melakukan pengujian data menggunakan SPSS 25.0 dengan uji *Wilcoxon* antara dua kelompok tersebut dan diperoleh hasil nilai p value lebih kecil dari pada nilai signifikansi, yaitu $0.042 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Peningkatan *self esteem* dapat dilihat pada nilai hasil *post test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre test*. Ketika nilai responden semakin tinggi maka

semakin tinggi pula *self esteem* pada siswi, sebaliknya semakin rendah nilai responden maka semakin rendah pula *self esteem* pada siswi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Teriring rasa syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Rasulullah SAW beserta keluarganya, para sahabat dan pengikut-pengikutnya yang senantiasa berpegang teguh pada ajarannya.

Adapun skripsi yang penulis bahas adalah pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni . Untuk itu, skripsi ini penulis teliti dengan seksama dengan harapan dapat memperjelas dan memberikan gambaran tentang masalah tersebut. Akan tetapi, penulis menyadari bahwa pembahasan dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan bagi penyempurnaan skripsi ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini, tentu saja tidak lepas dari sumbangsih berbagai pihak baik moril maupun spiritual. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. H. Zaenal Mustakim, M.Ag. Selaku Rektor IAIN Pekalongan yang telah berkenan membantu secara administratif atas proses penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Dr. H. Sam'ani, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah memberikan mengarahkan.
3. Bapak Maskhur, M. Ag. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan yang telah membantu dan memberikan pengarahan.
4. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M. Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan yang telah membantu dan memberikan pengarahan.
5. Ibu Nadhifatuz Zulfa, M. Pd. Selaku wali dosen selama penulis menuntut ilmu.
6. Bapak H. Arif Chasanul Muna, Lc.M.A. selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
8. Segenap staf perpustakaan IAIN Pekalongan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi penulis untuk menelaah buku-buku yang diperlukan.
9. Bapak, Ibu beserta Keluarga yang telah memberikan dorongan moril maupun materil kepada penulis.
10. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing dan mengajar penulis selama di bangku perkuliahan.
11. Seluruh pihak yang turut membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya, penulis mengakui bahwa segala kebenaran yang ada dalam skripsi ini hanyalah berasal dari hidayah dan inayah Allah SWT, dan segala kekurangan yang ada dalam skripsi ini hanyalah berasal dari penulis semata.

Pekalongan, 14 Oktober 2021

Penulis

NUR AZIZAH
NIM. 3517050

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	.. i
HALAMAN PERNYATAAN ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI.....	..v
HALAMAN MOTTO	xii
HALAMAN PERSEMBAHAN	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR	xvii
DAFTAR ISI.....	xx
DAFTAR TABEL	xxiv
DAFTAR GAMBAR	xxv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang1
B. Rumusan Masalah7
C. Tujuan penelitian.....	..7
D. Kegunaan penelitian.....	..8
E. Tinjauan Pustaka9
F. Metode penelitian.....	24

G. Sistematika penulisan.....	32
 BAB II KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) DENGAN TEKNIK MUHASABAH DAN SELF ESTEEM	
A. KONSELING DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT).....	34
1. Konseling	34
2. Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)	42
B. MUHASABAH.....	50
1. Definisi Muhasabah	50
2. Macam-Macam Muhasabah Diri.....	52
3. Manfaat Muhasabah Diri.....	55
4. Teknik Muhasabah Diri.....	57
C. <i>SELF ESTEEM</i>	61
1. Definisi <i>Self Esteem</i>	61
2. Karakteristik <i>Self Esteem</i> Rendah	63
3. Karakteristik <i>Self Esteem</i> Sedang.....	65
4. Karakteristik <i>Self Esteem</i> Tinggi.....	65
D. KONSELING REBT DENGAN TEKNIK MUHASABAH DALAM MENINGKATKAN <i>SELF ESTEEM</i>	67
 BAB III HASIL PENELITIAN	
A. DESKRIPSI UMUM MA RIFA'YAH KEDUNGWUNI.....	71
1. Sejarah Berdirinya MA Rifa'iyah Kedungwuni	71
2. Profil dan Identitas Sekolah	73
3. Visi dan Misi Sekolah	74

4. Lokasi Sekolah	75
5. Tujuan Sekolah.....	75
6. Prestasi MA Rifa'iyah Kedungwuni	76
7. Data Pendidik	77
8. Jumlah Siswa.....	79
9. Kegiatan Sekolah	85
10. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	86
B. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN, INDIKATOR, DAN RESPONDEN	
1. Penilaian Angket	91
2. Variabel dan Indikator Variabel.....	92
3. Responden	95
4. Deskripsi Data Tentang Skor Jawaban Self Esteem Siswi Kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni	96
C. TAHAP PENYAJIAN DATA	
1. Uji Validitas	97
2. Uji Reliabilitas	99
D. PENGUJIAN HIPOTESIS.....	102
BAB IV ANALISIS PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS MUHASABAH TERHADAP PENGINGKATAN SELF ESTEEM PADA SISWI KELAS XII MA RIFA'IYAH KEDUNGWUNI	
A. HASIL ANALISIS DATA.....	98

1. Pengaruh Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Muhasabah terhadap Peningkatan <i>Self Esteem</i> pada Siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.....	98
2. Peningkatan <i>Self Esteem</i> pada Siswi Kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni	100
3. Tingkat Pengaruh Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Muhasabah terhadap Peningkatan <i>Self Esteem</i> pada Siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.....	102
B. PEMBAHASAN	
1. Proses Pelaksanaan.....	103
2. Proses Penutupan	108
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN.....	108
B. SARAN	109
DAFTAR PUSTAKA	111
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Karya Tulis Terdahulu	16
Tabel 1.2 Siswi yang Mengikuti Treatment	29
Tebael 3.1 Data Pendidik MA Rifa'iyah Kedungwuni	77
Tabel 3.2 Daftar Nama Siswa	79
Tabel 3.3 Kegiatan Sekolah	86
Tebal 3.4 Data Ekstrakurikuler	89
Tabel. 4.5 Skor Penilaian Angket	92
Tabel 3.6 Aspek dan Indikator Variabel	93
Tabel 3.7 Keterangan Skala Angket Variabel Y (<i>Self Esteem</i> Rendah)	94
Tabel 3.8 Responden Pemberian Treatment	95
Tabel 3.9 Hasil Nilai Pre Test dan Post Test Siswi Kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni	96
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas.....	97
Tabel 3.11 Kriteria Reliabilitas Menurut Alpha.....	100
Tabel 3.12 Case Processing Summary	100
Tabel 3.13 Reliability Statistics	100
Tabel 3.14 Item-Total Statistics	101
Tabel 4.1 Hasil Nilai Pre test dan Post Test Siswi Kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni	103
Tabel 4.2 Descriptive Statistic	103
Tabel 4.3 Wilcoxon Signed Ranks Test.....	107
Tabel 4.4 Test Statistics	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Kerangka Berfikir.....	23
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner
- Lampiran 2 Tabulasi Data
- Lampiran 3 Tabulasi Data Pre test dan Post Test Siswi Kelas XII MA Rifa'iyah
Kedungwuni

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Manusia diberi kelebihan oleh Allah SWT berupa akal dan nafsu serta potensi yang harus didik dan dikembangkan, maka manusia mengemban tanggung jawab di muka bumi sebagai khalifah yang bertugas menjaga segala sesuatunya di bumi. Akan tetapi jika potensi tersebut tidak dikembangkan secara maksimal maka akan berkurang makna kehidupan bagi manusia, di sinilah peran pendidikan bagi manusia sebagai media mengembangkan potensi yang dimiliki.

Menurut buku karya Sukiyat, Haynes, dkk mendefinisikan, pendidikan karakter adalah suatu upaya nasionalis untuk membangun sekolah-sekolah dalam menciptakan dan pendidik siswa sehingga mampu mengembangkan budi pekerti, tanggung jawab dan kepedulian siswa yang berlandaskan pada nilai-nilai yang sudah disepakati bersama.¹

Lebih sederhana Lickona, mendefinisikan bahwa pendidikan karakter adalah pendidikan dalam membentuk kepribadian dan kebiasaan individu melalui pendidikan karakter dan budi pekerti, dan dapat diimplementasikan dalam suatu tindakan nyata seseorang seperti rasa tanggung jawab, adil, bekerja keras dan lain sebagainya. Sebuah catatan

¹ H. Sukiyat, *Strategi Implementasi Pendidikan Karakter* (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020), hlm. 7.

diberikan oleh Starrat bahwa yang dimaksud pembentukan pribadi bukanlah pembentukan pribadi siswa oleh guru secara *top down*, melainkan pembentukan yang dilakukan siswa atas hidup mereka sendiri.²

Saat ini beberapa kasus masalah yang terjadi pada masa remaja awal yaitu individu merasa gagal dalam pembentukan karakter, sehingga individu tidak mampu mengembangkan kemampuan yang ia miliki pada masa saat menginjak usia remaja. Remaja cenderung memandang kehidupannya sebagai kehidupan yang mereka inginkan bukan kehidupan sebagaimana adanya yang dijalani oleh remaja. Masa remaja dianggap sebagai masa tekanan dan penuh emosi, hal ini terjadi akibat perubahan fisik dan kelenjar yang terjadi pada remaja sehingga ketegangan emosi sangat sulit dikendalikan dan cenderung meningkat tinggi. Menurut Gesell dkk, remaja dengan usia empat belas tahun sering kali sulit mengendalikan emosinya, sehingga remaja mudah sekali marah, emosi yang medelak-ledak dan remaja dalam fase ini belum mau berusaha mengendalikan perasaannya.³

Perasaan rendah diri dalam individu menyebabkan mudah tersinggung, mudah dirangsang yang berakibat pada pergaulan individu, individu enggan bergaul kepada beberapa orang karena takut dirinya tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan, takut mengemukakan pendapatnya, suka menyendiri, dan tidak berani bertindak. Hal ini lama-

²*Ibid.*, hlm.8.

³Elizabeth B. Hurlock, *terjemahan: Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Jakarta: Erlangga), hlm. 212-213.

kelamaan, akan hilang kepercayaan diri, dan selanjutnya akan berpengaruh pada kehidupan sosialnya, individu cenderung apatis, tidak percaya kepada orang lain, sulit bergaul, mudah tersinggung, terlihat sombong, kurang percaya kepada orang lain, dan tidak aktif dalam pergaulan dilingkungan kehidupan yang dijalaninya.⁴

Hal di atas terjadi akibat beberapa faktor yang mempengaruhi emosi yang tidak stabil pada remaja. Pertama, yaitu faktor dari dalam yang berasal dari diri sendiri, status sosial, kondisi fisik, dan prestasi. Kedua, faktor yang berasal dari luar atau faktor eksternal yang meliputi, keluarga, kelas sosial, dan teman sebaya, namun dari beberapa faktor yang mendominasi munculnya rasa rendah diri karena pengaruh dari faktor internal yaitu faktor dari dalam dirinya sendiri.

Abraham Maslow berpendapat bahwa terdapat 4 hirarki kebutuhan dalam piramida yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kasih sayang dan rasa penghargaan yang dibutuhkan oleh manusia untuk mencapai aktualisasi diri, dalam kebutuhan penghargaan, seseorang membutuhkan penghargaan yang berasal baik dalam diri maupun dari orang lain, jika seseorang mampu mengembangkan kebutuhan rasa berharganya, maka orang tersebut merasa diakui dan dicintai sehingga timbul rasa aman dan nyaman pada dirinya. Kebutuhan penghargaan meliputi dua kategori, yaitu pertama, kebutuhan yang lebih tinggi yang meliputi harga diri, kompetensi, kemandirian. Keyakinan, kecukupan,

⁴ Kholilur Rochman, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Fajar Media Press, 2010), hlm. 201.

prestasi, kebebasan dan penguasaan. Kedua, kebutuhan lebih rendah yang meliputi pengakuan, menghormati orang lain, perhatian, reputasi, respek, apresiasi, status, dan martabat. Jika seorang individu mendapatkan kepuasan dalam diri maka individu akan merasa percaya diri, dan merasa puas apapun yang ada dalam dirinya, hal tersebut memungkinkan bahwa individu tersebut memiliki *self esteem* yang tinggi. sebaliknya, apabila individu merasa gagal dan tidak dapat memenuhi kebutuhan penghargaan, maka dia akan mengalami *self esteem* yang rendah.⁵

Pada pembahasan mengenai kebutuhan penghargaan maka *self esteem* sangat penting pada pendidikan dan pengajaran pada usia remaja. Kemudian, peneliti melakukan observasi disalah satu Sekolah Menengah atas di daerah Kabupaten Pekalongan tepatnya di MA Rifa'iyah Kedungwuni, hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki *self esteem* rendah. Hal ini dapat dibuktikan adanya siswa yang terdiam diri dikelas, siswa tidak bisa menerima keadaan saat ini, pesimis, kepercayaan diri yang kurang, siswa sulit menerima kekurangan pada diri sendiri, sering bersu'udzon terhadap temannya sendiri.⁶

Peneliti juga melakukan wawancara, berdasarkan wawancara dengan guru BK di MA Rifa'iyah Kedungwuni bahwa beberapa siswa khususnya kelas XII masih banyak yang belum memiliki kepercayaan diri ketika mengikuti pelajaran atau ketika bergaul dengan temannya, siswa

⁵ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 159.

⁶ Hasil observasi di MA Rifa'iyah Kedungwuni pada tanggal 10 Oktober 2020 pukul 09.00

merasa pesimis terhadap kelebihan yang dimiliki, merasa cemas akan keadaan saat ini dan keadaan masa depan, hingga hal tersebut menyulitkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah.⁷

Siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri inilah yang menjadi problem dalam dirinya, hal ini berawal dari fikiran individu yang salah dan cenderung ragu yang membuat siswa memiliki pemikiran yang salah dan pola pikir irasional yang muncul pada diri siswa. Problem inilah yang perlu adanya bimbingan dan konseling untuk mengubah pola pikir siswa yang salah atau irasional guna meningkatkan *self esteem* pada siswa. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menjadi salah satu pemecahan masalah *self esteem* yang rendah karena pendekatan ini menggabungkan antara fikiran, emosi dan tindakan individu.

Menurut Ellis dalam Bradley T. Erford pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* atau REBT bertujuan untuk mengurangi, mengubah dan penyembuhan irasional dengan rasional serta keyakinan dan gangguan emosi serta fikiran yang keliru atau irasional menjadi fikiran yang luwes. Tujuan pendekatan ini adalah untuk membantu individu dapat menerima dirinya sendiri secara utuh dan menerima orang lain serta penerimaan kehidupan yang tanpa syarat.⁸ Sedangkan muhasabah memiliki

⁷ Nurul Maelah, Guru Bimbingan Konseling MA Rifa'iyah Kedungwuni, Wawancara Pribadi, Selasa, 10 November 2020.

⁸ Bardley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 270.

arti instropeksi diri, menghitung perjalanan hidup kita untuk mengetahui perbandingan antara amal baik dan keburukan yang telah kita lakukan.⁹

Berdasarkan beberapa problem yang terjadi di dalam dunia pendidikan, perlu adanya perhatian yang serius, tidak hanya pihak sekolah tetapi juga dari pihak keluarga maupun pihak masyarakat. Tindakan maupun upaya dari pihak sekolah menghadapi hal tersebut masih dalam upaya pendekatan kekeluargaan, menanyakan perkembangan siswa, dan pertemuan dengan anggota keluarga siswa, konseling REBT dilakukan guru BK masih dalam bentuk dasar saja, sehingga siswa masih merasa sulit untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Penanaman dasar spiritual sangat penting bagi siswa dalam menghadapi problem yang terjadi selama di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka meningkatkan *self esteemyang* rendah pada siswa sangat diperlukan untuk menjadikan siswa memiliki pribadi yang percaya diri, optimis dan positif. Sehingga peneliti tertarik melakukan eksperimen terkait dengan *pengaruh Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis muhasabah untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul **PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS MUHASABAH TERHADAP PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA SISWI KELAS XII MA RIFA'IYAH KEDUNGWUNI.**

⁹ Badrul Munier Buchori, *Mukjizat Sabar Syukur Ikhlas Rumusan Bahagia Dunia Akhirat* (Jakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), hlm. 94.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni?
2. Adakah peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni?
3. Sejauh mana tingkat pengaruh konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian tentang konseling REBT berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.
2. Untuk mengetahui peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.
3. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengaruh konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self esteem* pada diri siswa melalui konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis muhasabah. Dan selanjutnya dapat dijadikan bahan edukasi dan pembelajaran bagi guru atau siswi dalam menangani masalah yang dihadapi siswi terutama masalah *self esteem* yang rendah.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan keilmuan kepada para guru pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling sekolah mengenai pendekatan yang efektif digunakan untuk meningkatkan *self esteem* pada diri siswa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Definisi Konseling

Menurut Maclean, menjelaskan bahwa konseling adalah suatu proses bantuan yang dilakukan oleh seorang yang profesional dan terlatih untuk dapat memecahkan masalah-masalah yang terjadi pada individu yang terganggu oleh masalah-masalah yang sedang dihadapinya, proses bantuan dilakukan secara tatap muka dan terjadi komunikasi secara dua arah..¹⁰ Jadi, konseling adalah kegiatan untuk memberikan bantuan kepada seseorang menyelesaikan masalahnya dan mengembangkan diri atau pemecahan masalah.

b. Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Pendekatan *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dicetuskan oleh Albert Ellis, pada tahun 1955. Albert Ellis menyebut pendekatan ini dengan sebutan *Rasional Therapy* (RT). Pada tahun 1961 berubah nama menjadi *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (RET).¹¹ Dalam proses konseling, pendekatan *Rasional Emotive Behaviour Therapy* menekankan kepada tingkah laku dan kognitif individu sehingga dapat berfikir dengan rasional, individu dapat mengolah perasaan sehingga berakibat pada tingkah laku yang baik.

c. Definisi Muhasabah

¹⁰ Erman dan Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 100.

¹¹ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapy* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 491.

Muhasabah berasal dari kata *haasaba yuhaasibu*, diambil dari kata *hasiba*, *hasibtusy syai-a ahsibuhu husbaanan*, dan *hisaaban* yang berarti jika engkau menghitungnya. Sedangkan *hisab* dan *muhasabah* memiliki arti jika engkau menghitung sesuatu. Dalam hal ini muhasabah sering diartikan sebagai introspeksi diri, menghitung perjalanan hidup untuk mengetahui perbandingan antara amal baik dan keburukan yang telah kita lakukan.¹² Pengertian muhasabah secara umum adalah evaluasi, introspeksi, atau melihat kedalam diri. Evaluasi, introspeksi (sama dengan *cek-up*), berkenaan dengan tobat. Suatu proses perubahan diri dari kesadaran atau proses internalisasi, melakukan perubahan (hidayah).¹³

d. Self Esteem

Dalam ilmu Psikologi, *self esteem* memiliki arti penilaian akan gambaran dirinya sendiri, *self esteem* juga dapat disebut sebagai penghargaan terhadap dirinya sendiri, yang artinya bagaimana seseorang dapat memberikan apresiasi, penghargaan, kepercayaan, dan menyukai apapun yang melekat pada dirinya seperti perilaku, penampilan dan emosi.

Self esteem sangat penting bagi diri seseorang dalam menjalani kehidupan. Jika setiap individu memiliki nilai *self*

¹² Badrul Munier Buchori, *Loc.Cit.*

¹³ Muhammad Idris Patarai, *Bahaya Suudzon di Tahun Politik 2019* (Makassar: De La Macca (IKAPI), 2016), hlm. 169.

esteem rendah, maka individu tersebut merasa tidak ada motivasi dalam dirinya, merasa tidak nyaman, dan merasa tidak mampu melakukan dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, rendahnya *self esteem* juga berakibat pada kehidupan sosial baik dalam dunia belajar maupun pekerjaan.

Beberapa karakteristik individu dengan *self esteem* memiliki tingkatan yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Individu dengan *self esteem* tinggi memiliki sifat yang optimis, lebih mandiri, lebih puas dengan keadaan dan kondiri dirinya sendiri, menganggap peristiwa buruk menjadi pembelajaran untuk berusaha lebih memperbaiki diri, dapat menstabilkan emosi, luwes, mudah berinteraksi dan mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan sekitar. Berfikir dan bersikap positif terhadap orang lain, berani mengambil keputusan dengan cepat dan yakin.

Sebaliknya, remaja yang memiliki *Self Esteem* rendah ia cenderung menunjukkan karakteristik seperti pesimis, tidak merasa puas akan dirinya sendiri, keinginan untuk menjadi orang lain atau berada diposisi orang lain, lebih sensitif terhadap pengalaman yang akan akan merusak harga dirinya, melihat peristiwa sebagai hal yang negatif, cenderung mengalami kecemasan sosial dan lebih sering mengalami emosi negatif, canggung, pemalu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, melindungi diri dan tidak berani melakukan kesalahan,

menghindari pengambilan resiko, sinis, terlihat sombong dan memiliki sikap negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, pemikiran cenderung kaku, serta cenderung ragu-ragu dan lebih lambat untuk merespon saat mengambil keputusan.¹⁴

Menurut Cooper dan Smith, *self esteem* memiliki 4 aspek yang terdiri dari: *power* (kekuasaan) adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mempengaruhi dan mengontrol orang lain, *significance* (keberartian diri) adalah kasih sayang, perhatian dan cinta yang diterima individu dari lingkungan dan orang lain, *virtue* (kebajikan) adalah kepatuhan terhadap standar norma masyarakat atau disebut juga moralitas yang baik, *competence* adalah kemampuan untuk memperoleh keberhasilan yang sesuai dengan tujuan yang dimiliki.¹⁵

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dimaksudkan bahwa konseling REBT berbasis muhasabah pada *self esteem* dapat menjadi alternatif untuk memberikan bantuan kepada individu untuk menyelesaikan permasalahan stres akademik atau perilaku irasional. Dengan pendekatan ini diharapkan setiap individu mampu bersikap baik sangka kepada Allah SWT, dirinya sendiri, maupun orang lain, sehingga individu dapat menghargai dirinya

¹⁴ Dilla Tria Febrina, Puji Lestari Suharso, dan Airin Yustikarini Saleh, *Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self Instructional Training Kompetensi Diri*, (Departemen Pendidikan: Universitas Pendidikan Indonesia: Jurnal Pendidikan, No. 1, Vol.2, 2018), hlm 43-56.

¹⁵ Evy Nurrahman, Jurnal: *Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Malang*, (Malang: Universitas Brawijaya), hlm. 3.

sendiri dan mengubah pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif.

2. Penelitian yang relevan

Untuk menghindari kesamaan antara satu karya dengan karya yang lain, maka peneliti melakukan telaah pustaka yang dimaksudkan untuk dapat membedakan karya tulis tentang *Konseling Rasional Emotive Behaviour Therapy Berbasis Husnudzon Guna Meningkatkan Self Esteem Pada Siswi Kelas XI di MA Rifa'iyah Kedungwuni* terhadap karya-karya tulis lain yang membahas tema yang sama atau terdapat kemiripan dengan karya ilmiah penulis. Berikut beberapa perbedaan serta persamaan karya tulis lain dengan karya tulis penulis.

Skripsi pertama dengan judul "*Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo*" yang disusun oleh Siti Ainur Rochmah (2019). Skripsi tersebut memaparkan bahwa bimbingan dan konseling Islam yang dilakukan dengan menggunakan terapi husnudzon untuk meningkatkan *self esteem* pada siswamemiliki pengaruh yang signifikan setelah dilakukannya *treatment post test* dan *pre test*.¹⁶

Skripsi kedua berjudul "*Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rasional-Emotive Behaviour Therapy*

¹⁶ Siti Ainur Rochmah, *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo*, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

(REBT) melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019” yang disusun oleh Yurita Tiro (2019). Skripsi ini memaparkan bahwa terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa setelah siswa diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *Rasional Emotive Behaviour Therapy* dan siswa juga dapat memperbaiki sikap mereka dalam menghadapi masa yang akan datang.¹⁷

Skripsi ketiga berjudul “*Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*” yang ditulis oleh Della Kuspita Devi (2018). Skripsi ini menjelaskan bahwa problem kepercayaan diri yang terjadi pada peserta didik menjadi masalah yang harus segera ditangani, seperti siswa merasa minder, kurang percaya diri, takut salah ketika mengutarakan pendapatnya karena takut pendapatnya tidak dihargai oleh temannya, hal tersebut dapat menjadi pemicu masalah baru dalam pergaulan dan proses belajar peserta didik. Dengan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Rasional Emotive Behaviour*

¹⁷ Yurita Tiro, *Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019*, (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara Medan, tahun ajaran 2018/2019)

Therapy, hasil menyatakan bahwa pendekatan ini efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.¹⁸

Skripsi keempat berjudul “*Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat*” yang disusun oleh Sondi Silalahi (2018). Skripsi tersebut memaparkan bahwa pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik REBT dapat mengembangkan kepercayaan diri residen di RBM Mandiri Cirebon Jawa Barat. Dimana residen yang memiliki masalah kepercayaan diri kini sudah mengalami peningkatan.¹⁹

Skripsi kelima dengan judul “*Peran Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan Teknik Homework Assigment untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Verbal pada Anak Sekolah Tingkat SMP di Desa Bojongnangka Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang*” yang disusun oleh Sekar Oktavia (2020). Skripsi tersebut menjelaskan bahwa sebelum layanan dan sesudah layanan pendekatan REBT dengan teknik homerwork assigment mengalami peningkatan

¹⁸ Della Kuspita Devi, *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018).

¹⁹ Sondi Silalahi, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Korba Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat*, (Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018).

dengan angka ketercapaian sebesar 53% yang berarti terdapat peningkatan *self esteem* pada korban *bullying verbal*.²⁰

Persamaan dan perbedaan karya tulis skripsi lain dan skripsi penulis, dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1
Persamaan dan perbedaan karya tulis terdahulu

No .	Nama dan Judul Skripsi (karya Tulis orang lain)	Persamaan	Perbedaan
1	Siti Ainur Rochmah (2019) “ <i>Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem Pada Siswa SMP Al-Manshur Candi Sidoarjo.</i> ”	Mengetahui pengaruh Konseling terhadap peningkatan <i>self esteem</i> pada siswa	Pada Skripsi penulis perbedaan terdapat pada: <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mengetahui efektivitas konseling REBT dalam meningkatkan <i>self esteem</i> pada siswi. 2. Penggabungan teori Barat berupa pendekatan REBT dengan teori muhasabah(Islam).
2	Yurito Tiro (2019) “ <i>Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan</i>	Peningkatan kepercayaan diri dengan pendekatan	Pada skripsi penulis perbedaan terdapat pada:

²⁰ Sekar Oktavia, *Peran Konseling Rational Emotive Behaviour Therapt (REBT) dengan Teknik Homeworkd Assigment untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Verbal pada Anak Sekolah Tingkat SMP do Desa Bojongnagka Kecamatan Pemalang Kapupaten Pemalang*, (Skripsi: Universitas Pascasakti Tegal, 2020.

	<i>Pendekatan Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019.”</i>	Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penggunaan Pendekatan REBT berbasis huznudzon dalam meningkatkan self esteem. 2. Responden pada skripsi penulis hanya kepada responden perempuan (siswi).
3	<i>Della Kuspita Devi (2018) “Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rasional Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.”</i>	Meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dengan menggunakan pendekatan REBT.	<p>Pada skripsi penulis perbedaan terdapat pada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penggunaan konseling REBT berbasis muhasabah dalam proses konseling REBT. 2. Peningkatan tidak hanya pada kepercayaan diri siswa tetapi bagaimana siswa dapat menerima apapun keadaan dirinya sendiri dan dapat

			<p>melihat bagaimana dirinya. Selalu berfikir positif baik terhadap Allah SWT, sesama manusia, dan makhluk ciptaan Allah lainnya. Dan dapat mengevaluasi atau menginstrospeksi dirinya sendiri.</p>
4.	<p>Sondi Silalahi (2018) <i>“Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat. Tahun 2018.”</i></p>	<p>Meningkatkan kepercayaan diri diri dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</p>	<p>Pada skripsi penulis perbedaan terdapat pada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh konseling REBT berbasis muhasabah yang ingin diketahui oleh peneliti untuk meningkatkan tidak hanya kepercayaan diri saja tetapi semua aspek perasaan inferior pada

			responden. 2. Peneliti melakukan treatment dengan beberapa teknik dalam pendekatan konseling REBT dengan basis muhasabah
5.	Sekar Oktavia (2020) “ <i>Peran Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan Teknik Homework Assigment untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Verbal pada Anak Sekolah Tingkat SMP di Desa Bojongnangka Kecamatan Pematang Kabupaten Pematang.</i> ”	Meningkatkan <i>Self Esteem</i> dengan pendekatan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)	Pada skripsi penulis perbedaan terdapat pada penggunaan teknik konseling REBT dalam meningkatkan <i>self esteem</i> pada siswa yaitu dengan teknik penguatan positif, teknik modelling, dan <i>homerwork assigment</i> .

Dari ketiga karya tulis skripsi di atas, rata-rata membahas mengenai kepercayaan diri pada siswa dengan menggunakan pendekatan REBT, namun apabila suatu pendekatan Barat dengan basis Islam untuk meningkatkan tidak hanya kepercayaan diri siswa tetapi tentang *self esteem* bagaimana siswa dapat memiliki dasar atas penghargaan dan penilaian yang tinggi dan positif terhadap dirinya sendiri maka akan sangat menarik untuk diteliti. Dengan demikian skripsi ini, selain menulis *self esteem* juga membahas tentang

peningkatan *self esteem* dengan menggunakan konseling REBT yang berbasis muhasabah pada siswa.

3. Kerangka Berfikir

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu mengenai keadaan siswi MA Rifa'iyah Kedungwuni, dalam observasi peneliti menemukan beberapa siswi yang memiliki ciri-ciri *self esteem* yang rendah, dibuktikan dengan adanya sikap suka menyendiri, sulit bergaul, dicuekin oleh temannya hal ini disebabkan oleh rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswi. Tak hanya itu, siswi juga kadang merasa cemas baik pada dirinya sendiri, temannya maupun keluarganya hal ini disebabkan karena kadang ada siswa yang memiliki keistimewaan hal inilah yang menjadi siswi makin sulit bergaul dan minder akibatnya siswi menjadi dikucilkan oleh teman-temannya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, maka peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan konseling REBT berbasis muhasabah, yaitu dengan mengubah pola pikir individu yang awalnya memiliki prasangka buruk pada dirinya, belum mampu melihat kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, kemudian beralih menjadi individu yang mampu melihat dan menilai dirinya sendiri sehingga mampu memperbaiki dan berujung pada prasangka yang baik. Ada beberapa materi didalam konseling REBT berbasis muhasabah terhadap peningkatan self esteem siswi MA Rifa'iyah Kedungwuni. *Pertama,*

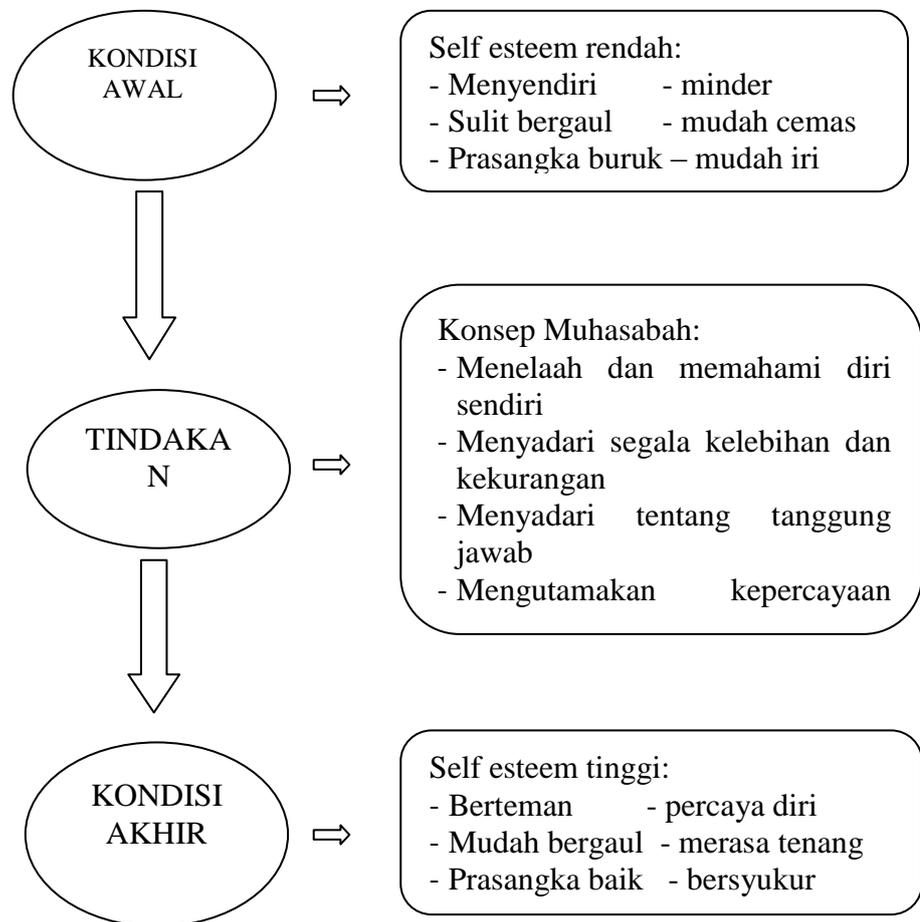
individu dapat melihat dirinya sendiri, memahami keadaan dirinya dengan meyakinkan siswi bahwa setiap individu memiliki segala potensi yang berbeda-beda, karena Allah memberikan kelebihan dan kekurangan yang masing-masing individu mampu berfikir dengan sendirinya.

Kedua, melalui pola pikir itulah, individu akan dihadapkan kepada sebuah keputusan untuk memilih dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukannya. *Ketiga*, meyakinkan bahwa setiap individu pasti memiliki kesalahan atau dosa, dengan demikian menumbuhkan sikap pemaaf, senantiasa menumbuhkan sikap suka memaafkan kesalahan orang lain karena dengan tidak memaafkan kesalahan orang lain merupakan bagian dari menyombongkan diri, serta meyakinkan bahwa manusia dalam kehidupannya itu melewati jalur ikhtiar, dosa, kepasrahan dan mengambil hikmah. Dengan sikap saling memaafkan dalam pergaulan maka individu dapat menghindari konflik-konflik yang terjadi. *Keempat*, menelaah cara berfikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku kehidupan, batin, pikiran, perasaan, keinginan dan segenap unsur jiwa yang lainnya.

Setelah dilakukan muhasabah diri kepada siswi tersebut, maka siswi dapat mengubah perilakunya melalui pemikirannya terlebih dahulu, misalnya, ia tidak menjadi individu yang rendah diri, takut, cemas, dan tidak lagi kesulitan dalam bergaul dengan teman-temannya, karena ia berfikir bahwa ia hanya ingin berteman, bukan untuk mencari-

cari masalah yang nantinya akan menimbulkan pertengkaran, sehingga ia dapat bergaul dengan temannya, berbagi rasa, bergurau dengan tidak merasakan perasaan minder maupun cemas.

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, maka dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani: “*hypo*” dibawah dan “*thesis*” pendirian, pendapat yang ditegakkan, kepastian. Artinya hipotesa merupakan istilah ilmiah yang digunakan dalam rangka kegiatan ilmiah yang mengikuti kaidah-kaidah berfikir biasa, secara sadar, teliti dan terarah. Sedangkan menurut Gay dan Deihi, hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya.²¹ Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

Ha : Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis muhasabah berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa’iyah Kedungwuni.

Ho : konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis muhasabah tidak berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa’iyah Kedungwuni.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang datanya tersusun berupa angka-angka (numerik). Maksimalisasi objektivitas desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol dan dari

²¹ Sandu Sitooyo dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 56.

penelitian itu sendiri dapat diukur.²²Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah dengan pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian kuantitatif guna membangun hubungan yang mengandung sebab akibat dan pengaruh suatu perlakuan yang diberikan. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Pemberian perlakuan inilah yang menjadi suatu ciri dari penelitian eksperimen dibandingkan dengan penelitian yang lain.²³

Desain eksperimen yang digunakan adalah desain eksperimen metode pra eksperimen *one group pretest-posttest design*, yaitu eksperimen yang dilakukan dengan tanpa melakukan pengendalian terhadap variabel-variabel yang berpengaruh dalam penelitian ini yang diutamakan adalah perlakuan saja tanpa ada kelompok kontrol²⁴. Penelitian penelitian dalam bentuk ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, dari hasil perlakuan bisa diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pelaksanaan eksperimentasinya, yaitu kepada kelompok yang diteliti sebelum diberi suatu materi, terlebih dahulu diketahui kondisi awal atau diberikan pretest. Kemudian pada akhir eksperimen harus diukur keterpengaruhannya materi yang diberikan tersebut dengan memberikan

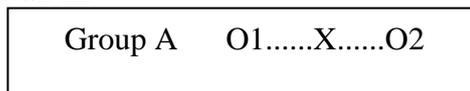
²² Asep Saepul Hamdi, *Metode Penelitian Aplikasi dalam Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hlm.5

²³ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: UMM Press, 2004), hlm. 8.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 97.

posttest.²⁵ Model penelitian ini adalah pengembangan dari desain sebelumnya dimana terdapat pre test sebelum dilakukan perlakuan.

Berikut ini desain model *one group pretest-posttest*²⁶ dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



O1 = nilai pretest

X = perlakuan yang diberikan

O2 = nilai posttest

2. Objek Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan objek siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni Pekalongan. Jl. K.H. Ahmad Rifa'i, Paesan Tengah, Kabupaten Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah.

3. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian dengan tujuan mendapatkan informasi dan kemudian peneliti dapat menarik kesimpulan dari informasi tersebut.

Terdapat 2 macam variabel dalam penelitian (Azwar,2007) yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel eksperimental atau Variabel bebas, yaitu suatu variabel yang variansinya mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini,

²⁵ Riduwan, *Pengantar Statistik Sosial* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 6.

²⁶ Fajri Ismail, *Statistika untuk penelitian Pendidikan dan Ilmu Sosial* (Jakarta: Prenada Media Group, 2018), hlm. 53

peneliti menjadikan konseling REBT berbasis muhasabah sebagai variabel bebas yang diberikan simbol X.

Indikator dari konsep muhasabah adalah sebagai berikut:

- 1) Berfikir rasional dan positif
 - 2) Muhasabah dengan menelaah dan memahami diri sendiri
 - 3) Muhasabah dengan meluruskan hati hanya kepada Allah SWT
 - 4) Muhasabah dengan memilih segala tindakan yang dilakukan dan bertanggung jawab atas tindakan tersebut
 - 5) Muhasabah dengan menetapkan jiwa untuk senantiasa berada pada jalan yang diridhoi Allah SWT
- b. Variabel terkait/tergantung, yaitu variabel penelitian yang dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu *self esteem* rendah pada siswa.

Indikator *self esteem* rendah adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa dasingkan dan tidak mendapatkan perhatian serta kasih sayang
- 2) Merasa dirinya paling rendah dan tidak mampu melakukan apapun
- 3) Memiliki perasaan inferior

- 4) Takut merasa gagal yang berakibat pada gagalnya menjalin hubungan sosial

4. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu dalam suatu tempat yang sama dengan karakteristik tertentu yang nantinya sebagai objek penelitian. Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswi kelas XI MA Rifa'iyah Kedungwuni dengan jumlah 25 siswi.

b. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan suatu populasi. Adapun sampel dari penelitian ini berjumlah 5 siswi. Alasan peneliti mengambil 5 siswi adalah melalui pertimbangan tertentu, yakni dengan kriteria kurang percaya diri, sulit bergaul, menyendiri, minder, merasa cemas, sering dicuekin teman. Hal ini karena tidak semua populasi memenuhi kriteria yang diterapkan oleh peneliti.

c. Teknik Sampling

Teknik menentukan sampel dari suatu populasi. Pengambilan sampel disesuaikan dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data yang sebenarnya sehingga diperoleh sampel

yang representatif.²⁷ Agar sampel representatif, terdapat penarikan sampel yang disebut dengan teknik sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Margono, pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. dengan kata lain unit sampel yang dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian.²⁸

Pengambilan sampel melalui observasi dan wawancara di MA Rifa'iyah Kedungwuni bersama dengan guru BK dan kepala sekolah agar dapat memilih diantara 25 siswi yang memiliki kriteria *self esteem* rendah yaitu tidak percaya diri, merasa rendah diri, merasa gagal dalam hidup, memiliki kecemasan dalam hidup, sulit bergaul, sering diasingkan oleh temannya.

Berdasarkan wawancara dari wali kelas, terdapat 5 siswi yang memiliki kriteria sulit bergaul dengan temannya dikarenakan merasa minder akan potensi yang dimiliki, kurang percaya diri karena sering diejek dengan temannya, merasa gagal dalam hidup

²⁷ Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: MPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), hlm. 52

²⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014), hlm. 53

karena belum sadar akan potensi yang dimilikinya, suka menyendiri dipojokan kelas.

Berikut adalah bagan dari 5 siswi yang sesuai dengan kriteria *self esteem* rendah yang selanjutnya siswa tersebut akan mengikuti treatment dari peneliti.

Tabel 1.2
Siswa yang mengikuti treatment

No	Inisial	Kelas	Kriteria <i>self esteem</i> rendah
1.	GB	XII	Minder
2.	SL	XII	Pendiam, kurang percaya diri
3.	AY	XII	Pendiam, menyendiri, sulit bergaul
4.	AF	XII	Pendiam
5.	MN	XII	Lesu

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Kuesioner (angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis berupa formulir-formulir kepada responden untuk mendapatkan jawaban dari suatu survei.

b. Observasi

Observasi adalah suatu kegiatan pengamatan dan ikut merasakan apa yang terjadi dalam suatu objek yang hendak diteliti.²⁹

c. Wawancara (Interview)

Wawancara adalah mengumpulkan informasi dengan melakukan tanya jawab oleh pewawancara (interview) kepada narasumber (informan) untuk memperoleh informasi, data, atau keterangan dari narasumber.³⁰

6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan rangkaian proses penyederhanaan data dengan penelaahan, pengelompokkan, sistematisasi, dan penafsiran data agar sebuah fenomena atau informasi memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah.³¹ Analisis data adalah suatu kegiatan untuk menganalisis semua data dalam suatu penelitian secara menyeluruh sehingga data yang didapatkan saat penelitian dapat dipahami dengan mudah, sehingga peneliti memperoleh suatu kesimpulan.

Tujuan dari analisis data ini adalah untuk mencari kebenaran data tersebut dan mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Untuk membuktikan terdapat pengaruh konseling REBT berbasis muhasabah.

²⁹ Riduwan, *Belajar Mudah Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm. 76.

³⁰ *Ibid.*, hlm. 198

³¹ Sandu Siyono, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 109

Metode analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah dengan uji *Wilcoxon Matches Pairs Test* yang dikenalkan oleh Frank Wilcoxon. Uji ini disimbolkan dengan simbol T. Uji *Wilcoxon* merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif apabila datanya berskala ordinal (ranking) pada dua sampel yang berhubungan. Hal ini membandingkan antara hasil *pre test* dan *post test*, apakah ada perbedaan atau tidak.³²

G. Sistematika Penulisan

Dalam memudahkan dan memahami masalah yang akan dibahas, maka penulis menyusun sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, berisi tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

Bab II Landasan Teori, pada bab ini dibagi menjadi empat subbab. Subbab pertama berisikan Konseling REBT, subbab kedua berisikan Muhasabah, subbab ketiga berisikan *Self Esteem*, dan subbab keempat berisikan Konseling REBT dengan Teknik Muhasabah dalam Meningkatkan *Self Esteem*.

bab III Hasil Penelitian, pada bab ini terdiri dari empat subbab yang pertama berisi Deskripsi Umum ma Rifa'iyah Kedungwuni. Subbab kedua berisi Deskripsi Hasil Penelitian, Indikator dan

³² Nanang Martono, *Statistik Sosial Teori dan Aplikasi program SPSS* (Yogyakarta: Gava Media, 2010), hlm144.

Responden. Subbab ketiga berisi Tahap Penyajian Data. Subbab keempat berisi Pengujian Hipotesis.

Pada bab IV berisi tentang Analisis konseling Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni yang berupa:

1. Analisis pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.
2. Analisis peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.
3. Analisis tingkat pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.

Bab V Penutup, yang berisi Kesimpulan dan Saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh *konseling Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni maka peneliti menyimpulkan:

1. *konseling Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni, dengan menggunakan nilai taraf signifikansi yaitu 0.05, maka uji *Wilcoxon* antara dua kelompok diperoleh hasil nilai p value lebih kecil dari pada nilai signifikansi, yaitu $0.042 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, *konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* berbasis muhasabah berpengaruh terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.
2. Jumlah nilai *pre test* yaitu 487 lebih kecil dari pada nilai *post test* yaitu 565. Dengan jumlah nilai yang dihasilkan dari *pre test* dan *post test*, maka terdapat peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.
3. Diketahui dari nilai hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu pada nilai *post test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre test*. Maka,

dapat dikatakan bahwa ada peningkatan pengaruh konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis muhasabah terhadap peningkatan *self esteem* pada siswi kelas XII MA Rifa'iyah Kedungwuni.

B. Saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian di lapangan maka peneliti bermaksud memberikan saran yang kemudian dapat bermanfaat bagi lembaga maupun bagi peneliti selanjutnya.

1. Bagi guru MA Rifa'iyah Kedungwuni, agar dapat memperhatikan dan memantau perkembangan siswa serta memberikan bimbingan, arahan, pendampingan dan dorongan untuk siswa supaya mereka dapat mengenali jati dirinya masing-masing dan dapat bersikap positif baik kepada dirinya sendiri maupun orang lain.
2. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy, muhasabah dan *self esteem* sehingga hasil penelitian selanjutnya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.
3. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses penelitian baik dalam pengambilan dan pengumpulan data sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan baik.

4. Instrumen dalam penelitian ini belum melalui validasi ahli. Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat melakukan validasi ahli terlebih dahulu terhadap instrumen penelitian yang akan diujikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, Lalu Heri. 2008. *Ibadah Hati*. Jakarta Timur: Hamdalah.
- Al-Dunya, Abdullah Ibn Muhammad Ibn Abi. 1986. *Muhasabat al- Nafs wa al- Izra' 'Alayha*. Beirut: Dar al-Kutib al-'Ilmiyah.
- Al-Fikry, Zain. 2021. *Arti Muhasabah Diri, Manfaat dan Cara Melakukannya*. Diakses. 5 Juni. <https://al-fikry.com/islam/arti-muhasabah/>
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2005. *Managemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2018. *Edisi Indonesia: Thibbil Qulub Klinik Penyakit Hati*. Jakarta Timur: Pustaka Kautsar.
- Al-Jawy, Abu Salman. 2012. *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Maghfirah.
- Arikunto. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Azra, Azyumardi. 2012. *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*. Bandung: Angkasa.
- Bandrun, Saifuddin. 2011. *Managemen Muhasabah Diri*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Buchori, Badrul Munier. 2020. *Mujizat Sabar Syukur Ikhlas Rumusan Bahagia Dunia dan Akhirat*. Jakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Derni, Meidya. 2009. *Happy Bunda*. Jakarta Selatan: PT Lingkar Pena Kreative.
- Devi, Della Kuspita. 2018. Skripsi: *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung*. Bandar Lampung: UIN Bandar Lampung.
- Engel, Jacob Dann. 2014. *Model Logo Konseling untuk Memperbaiki Low Spiritual Self Esteem*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Erford, Bardley T. 2016. *40 Teknik Yang Harrus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erman dan Prayitno. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Farid, Ahmad. 2016. *Zuhud dan Kelembutan Hati*. Depok: Pustaka Khasanah Fawa'id.

- Fatwikiningsih, Nur. 2020. *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Yogyakarta: Andi (Anggota IKAPI).
- Febrina, Dilla Tria, dkk. 2018. *Remaja Awal: Temuan Baseline dari Remaja Program Self Instructional Training Kompetensi Diri*. Jurnal: Psikologi Insight, Departemen Psikologi: Universitas Pendidikan Indonesia, Vol. 2 No. 1 : 43-56
- Febristi, Anisa dkk. 2020. *Faktor Sosial dengan Self Esteem (Harga Diri) pada Remaja di Panti Asuhan*. Jurnal: Kebidanan. Universitas Andalas: Fakultas Keperawatan, Vol.VI No. 1: 49.
- Hamdi, Asep Saepul. 2014. *Metode Penelitian Aplikasi dalam pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Handayani. Verury Verona. 2020. 7 Hal yang Menunjukkan Tingginya Self Esteem. Diakses 30 Juni. <https://www.halodoc.com/artikel/hal-yang-menunjukkan-tingginya-self-esteem>
- Hartanti, Sri dan Imas Kania Rahman. 2017. *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*. Genta Mulia, Vol.VIII No. 2 : 17
- Hartini, Nurul dan Atika Dian Ariana, 2016. *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseling dalam Psikologi*. Surabaya: Airlangga Universitas Press.
- Hasil Observasi di MA Rifa'iyah Kedungwuni pada tanggal 10 Oktober 2020 pukul 09.00
- Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling bernama Nurul Maelah pada tanggal 10 November 2020 pukul 14.00
- Hurlock, Elizabeth B. *Terjemahan : Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Karzun, Anas Ahmad. 2010. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. 2004. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Luddin, Abu Bakar M. 2010. *Dasar-Dasar Konseling*. Bandung: Citapustaka Media.
- Machali, Imam. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: MPI Fakultas.
- Mamik. 2014. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.

- Martono, Nanang. 2010. *Statistik Social Teori dan Aplikasi programSPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Mastur, A kang. 2018. *Yuk Muhasabah*. Yogyakarta: Laksana.
- Nurrahman, Evy. Jurnal: *Perbedaan Self Esteem Pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Per masyarakatan Kelas I Malang*, Malang: Univesitas Brawijaya.
- Nusuki. 2014. *Penggunaan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Melalui Layanan Konseling untuk Mengatasi Siswa yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Ail Mel*, Vol. IX No. 1 : 16.
- Oktavia, Sekar. 2020. *Peran Rational Emotive Behaviour Therapy dengan Teknik Homework Assigment untuk Meningkatkan Self Esteem Korban Bullying Verbal pada Anak Sekolah Tingkat SMP di Desa Bojongnangka Kecamatan Pemalang Kabupaten Pemalang*. Tegal: Universitas Pancasakti Tegal.
- Patarai, M. Idris. 2019. *Bahaya Su'udzon di Tahun Politik 2019*. Makassar: De La Macca (IKAPI).
- Quraisy, Hidayat dan Suaidi. 2016. *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Penerbit WR.
- Riduwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, John W. 1995. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Setiawan, M. Andi. 2012. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Silalahi, Sondi. 2018. *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sitoyo, Sandu dan Muhammad Ali Sodik. 2016. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sutima. 2012. *Bimbingan dan Konseling (Bagi Guru dan Calon Guru Mata Pelajaran)*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Rochman, Kholilur. 2010. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Fajar Media Press.

- Rochmah, Siti Ainur. 2019. Skripsi: *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Husnudzon Terhadap Peningkatan Self Esteem pada Siswa SMP al-Manshur Candi Sidoarjo*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Rusydi, Ahmad. 2012. *Husn AlZhann: Konsep Berfikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*. Proyeksi, Vol. 7 (1),7.
- Siyoto. Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sukiyat. 2020. *Strategi Implementasi Pendidikan Karakter*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Tiro, Yurita. 2019. Skripsi: *Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan REBT Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019*. Medan: Universita Muhammadiyah Sumatra Utara Medan.
- Tirtawinata, Megawati. 2021. *Apakah Harga Diri itu (Self Esteem)*. Diakses 7 Juni. <https://binus.ac.id/character-building/2020/04/apakah-harga-diri-itu-self-esteem/>
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PEKALONGAN**

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418
Website : perpustakaan.iainpekalongan.ac.id | Email : perpustakaan@iainpekalongan.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Azizah
NIM : 3517050
Jurusan/Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
E-mail address : nurazizah.iainpekalongan@gmail.com
No. Hp : 088980632822

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain
(.....)

yang berjudul :

**PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY
(REBT) BERBASIS MUHASABAH TERHADAP PENINGKATAN SELF ESTEEM
PADA SISWI KELAS XII MA RIFA'YAH KEDUNGWUNI**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 3 November 2021



**NUR AZIZAH
NIM. 3517050**