**MOTTO**

***“Pesawat tidak bisa terbang tanpa hambatan udara, sehingga untuk sukses anda akan bersua hambatan”***

**(Rizky Kanata)**

Dengan segenap kerendahan hati kuperuntukkan karya ini kepada kedua orangtuaku, saudaraku, keluarga besarku, sahabatku, serta teman-teman seperjuanganku.

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : MUHAMMAD SAID IDRIS

Nim : 104 404 077

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik A-B-C-D-E-F Untuk Menurunkan Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Di SMP Negeri 24 Makassar.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiblakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar , Oktober 2014

Yang Membuat Pernyataan

**MUHAMMAD SAID IDRIS**

**ABSTRAK**

**Muhammad Said Idris, 2014.** Penerapan Teknik A-B-C-D-E-FUntuk Menurunkan Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri di SMP Neg 24 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah tentang penerapan teknik A-B-C-D-E-F untuk menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri di SMP Neg 24 Makassar. Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah gambaran tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa sebelum penerapan Teknik A-B-C-D-E-F di SMP Neg 24 Makassar? (2) Bagaimanakah gambaran tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa setelah penerapan Teknik A-B-C-D-E-F di SMP Neg 24 Makassar? (3)Apakah penerapan Teknik A-B-C-D-E-F dapat menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa?Tujuan penelitian ini adalah:(1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa sebelum Teknik A-B-C-D-E-F di SMP Neg 24 Makassar. (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa sebelum dan setelah penerapan Teknik A-B-C-D-E-F di SMP Neg 24 Makassar. (3) Untuk mengetahui penerapan Teknik A-B-C-D-E-F terhadap kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bersifat kuantitatif dengan disain eksperimen yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 67 orang, dan penarikan sampel dengan cara purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrumen pengukuran menggunakan angket dan observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis *nonparametrik*, yaitu uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri di SMP Negeri 24 Makassar sebelum penerapan teknik A-B-C-D-E-Fberada pada kategori tinggi (2) Tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri di SMP Negeri 24 Makassar mengalami penurunan setelah penerapan teknik A-B-C-D-E-Fyaitu berada pada kategori rendah. (3) Penerapan teknik A-B-C-D-E-F dapat menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri di SMP Negeri 24 Makassar.

**PRAKATA**

Tiada untaian kata yang lebih indah untuk diucapkan selain puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Penerapan Teknik A-B-C-D-E-FUntuk Menurunkan Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri di SMP Neg 24 Makassar”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang sangat terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis ucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Prof. Dr. H. Alimuddin Mahmud, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini. Selanjutnya ucapan yang sama penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Arismundar, M.Pd sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Prof. Dr. H. Ismail Tolla, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar; Drs. M. Ali Latif Amri, M.Pd sebagai Pembantu dekan I, Drs. Andi Mappincara, M.Pd sebagai pembantu Dekan II dan Drs. Muh. Faisal, M.Pd sebagai pembantu Dekan III.
3. Drs. Muhammad Anas Malik, M.Si, dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons, masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta semua dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis.
4. Dra. Hj. St. Salmiah, M.Pd sebagai kepala SMP Negeri 24 Makassar atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
5. Megawati, S.Pd, Ernawati, S.Pd dan Nur Juliani Syam, S.Pd selaku guru pembimbing di SMP Negeri 24 Makassar yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian.
6. Teristimewa untuk kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda M. Idris Nur, S.Sos dan Ibunda Hj. Asliati, S.Pd.AUD yang senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan penulis yang disertai dengan iringan do’a sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya.
7. Buat saudara-saudariku tercinta Nurliah Idris, S.Pt, Muhammad Aris Idris, S.Pi, Nurmiah Idris, dan Mutmainnah Idris yang selalu memberikan perhatian, motivasi, dan dukungan, baik dalam bentuk materi maupun nonmateri. Buat A’ba Fadli dan Kak Nurlaelah terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
8. Buat sahabat seperjuanganku Misrang terima kasih banyak atas bantuan dan masukannya selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Angkatan 2010 khususnya kelas B terima kasih atas kebersamaanya dari semester pertama hingga saat ini.
10. Adik-adik “SMP Negeri 24 Makassar” khususnya kelas VIII.9 dan VIII.10 yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan penulis.
11. Kepada semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih.

Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Amin

Makassar, Oktober 2014

**Penulis**

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

HALAMAN JUDUL ……………………………………………………………. i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ………………………………………………. ii

MOTTO .........................................……………………………………………… iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .............................................................. iv

ABSTRAK …………………………………………………………………........ v

PRAKATA ………………………………………………………………............ vi

DAFTAR ISI ........................................................................................................ ix

DAFTAR TABEL ................................................................................................. xii

DAFTAR GAMBAR ............................................................................................ xiii

DAFTAR LAMPIRAN ......................................................................................... xiv

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah ............................................................................ 1
2. Rumusan Masalah ...................................................................................... 8
3. Tujuan Penelitian ....................................................................................... 9
4. Manfaat Hasil Penelitian ............................................................................ 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

1. Tinjauan Pustaka ........................................................................................ 11
2. Pendekatan Rational Emotif.......................................................………… 11
3. Konsep Dasar Rasional Emotif... ………………………………………… 12
4. Ciri-ciri Konseling Rasional Emotif Menurut Ellis............ ………….. 12
5. Hakekat Masalah Yang Di Hadapi Klien.................... .…………........ 12
6. Tujuan Konseling Rational Emotif......... ……………………….......... 13
7. Proses dan Teknik Konseling Rasional Emotif Terapi......................... 13
8. Landasan Konseling Rasional Emotif................................................... 21
9. Pendapat Para Tokoh Mengenai Pemikiran Yang Tidak Rasional Yang Akan Menyebabkan Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri....... .. 25
10. Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri................................................ ........ 26
11. Pengertian Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri....................... ......... 26
12. Penyebab Orang Menyalahkan Diri Sendiri............................... ......... 27
13. Ciri-ciri Pemikiran Irasional ................................................................ 27
14. Akibat Dari Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri .............................. 28
15. Kerangka Pikir ..........……………………………………………………. 38
16. Hipotesis .................................................................................................... 40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian ................................................................ 41
2. Vaiabel dan Disain Penetian ...................................................................... 41
3. Definisi Operasional .................................................................................. 42
4. Populasi dan Sampel .................................................................................. 43
5. Populasi ................................................................................................ 43
6. Sampel .................................................................................................. 43
7. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data .................................................. 44
8. Angket (Kuesioner) ............................................................................. 44
9. Observasi .............................................................................................. 46
10. Teknik Analisis Data .................................................................................. 47
11. Analisis Statistik Deskriptif ................................................................. 47
12. Analisis Statistik Inferensial Non Parametris ..................................... 48
13. Pengujian Hipotesis ............................................................................. 49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian .......................................................................................... 50
2. Gambaran Tingkat Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Siswa

Sebelum Penerapan Teknik A-B-C-D-E-F ..........................................50

1. Gambaran Tingkat Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Siswa

Sesudah Penerapan Teknik A-B-C-D-E-F ...........................................51

1. Laporan perindividu pelaksanaan teknik A-B-C-D-E-F...................... 53
2. Pengujian Hipotesis ............................................................................. 55
3. Pembahasan ................................................................................................ 56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan ……………………………………………………………… 58
2. Saran-Saran ……………………………………………………………… 58

DAFTAR PUSTAKA ........................................................................................... 60

LAMPIRAN .......................................................................................................... 62

RIWAYAT HIDUP ............................................................................................... 127

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Tabel Halaman**

* 1. Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian ……………………….. 43

3.2. Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian ....……………………… 44

3.3. Pembobotan Item Angket ........................ .................………………………. 45

3.4. Kriteria Penentuan Hasil Observasi ………………………………………… 47

3.5. Kategori Tingkat Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Siswa................ ...... 48

4.1. Data Tingkat Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Di SMP Negeri 24

Makassar Sebelum (*Pretest*) Diberi Perlakuan .............................................. 50

4.2. Data Tingkat Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Di SMP Negeri 24

Makassar Setelah (*Posttest*) Diberi Perlakuan ............................................... 51

4.3. Data Hasil Persentase Observasi Saat Pelaksanaan

Teknik A-B-C-D-E-F di SMP Negeri 24 Makassar ....................................... 52

4.4. Laporan Individu Hasil pelaksanaan

Teknik A-B-C-D-E-F di SMP Negeri 24 Makassar ....................................... 52

4.5. Hasil Pengujian Hipotesis………………………… ......................…………. 55

**DAFTAR GAMBAR**

**Nomor Nama Gambar Halaman**

Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir…………………………… 39

Gambar 3.1. Disain Penelitian ..................................................... 41

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Nomor Nama Lampiran Halaman**

1. Skenario Pelaksanaan Teknik A-B-C-D-E-F…… ..………………………… 63
2. Bahan Perlakuan Teknik A-B-C-D-E-F ..............................………................ 69
3. Angket Penelitian Sebelum Uji Coba ………………………………………. 78
4. Kisi-kisi angket sebelum uji coba .................................................................. 82
5. Angket Penelitian Setelah Uji Coba …………………………………………. 84
6. Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba ………………………………………… 88
7. Pedoman Observasi ........................................................................................ 90
8. Hasil data angket ..................……………………………………………….. 92
9. Analisis Data Observasi Dan Angket ............................................................. 95
10. Uji Wilcoxon ...............................…………………………………................ 98
11. Histogram ........................................................................................................ 102
12. Dokumentasi ................................................................................................... 105
13. Persuratan ........................................................................................................ 109
14. Perlakuan A-B-C-D-E-F ................................................................................. 119