**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk yang dibekali akal untuk berpikir dan menentukan perilaku apa yang akan dimunculkan. Sebab, pemikiranlah yang membentuk dan memperkuat persepsi terhadap segala sesuatu. An Nabhani (2003: 50) Di samping itu, “manusia selalu mengatur tingkah lakunya di dalam kehidupan ini sesuai dengan persepsinya terhadap kehidupan”. Gunarsa (2009: 43) mengatakan bahwa “Bagaimana seseorang berpikir, maka hal itu dapat menentukan bagaimana perasaan dan reaksinya”.

Kalau diperhatikan orang-orang dalam kehidupan sehari-hari, akan terlihat bermacam-macam hal yang terjadi dikalangan masyarakat tersebut. Ada yang kelihatannya selalu gembira, senang, bahagia dan tertawa walau yang akan dihadapinya nanti berbeda yang diharapkan. Adapula yang sering mengeluh dan bersedih hati,putus asa,menyerah, tidak cocok dengan orang lain dan pekerjaannya.

Kemajuan berpikir dan kesadaran manusia akan diri dan dunianya, telah mendorong terjadinya globalisasi yang dapat membuat kehidupan semakin kompetitif dan membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dari kondisi ini adalah dapat mendorong manusia untuk terus berpikir dan meningkatkan kemampuan, tetapi ketika di dalam prosesberfikirnya manusia terjatuh di dalam zona pemikiran yang irasional maka akan memberikan dampak kebiasaan menyalahkan diri sendiri. Untuk menangkal dan mengatasi masalah tersebut perlu dipersiapkan insan dan sumber daya manusia Indonesia yang bermutu. Manusia Indonesia yang bermutu, yaitu manusia yang harmonis lahir dan batin, sehat jasmani dan rohani, bermoral, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi secara profesional serta dinamis dan kreatif. Hal ini sesuai dengan visi dan misi pendidikan nasional.

1

Pendukung utama bagi tercapainya sasaran pembangunan manusia Indonesia yang bermutu adalah pendidikan yang bermutu. Pendidikan yang bermutu tidak cukup dilakukan melalui transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi, tetapi harus didukung oleh peningkatan profesionalitas dan sistem manajemen tenaga kependidikan serta pengembangan kemampuan peserta didik untuk menolong diri sendiri dalam memilih dan mengambil keputusan demi pencapaian cita-citanya.

Kemampuan seperti itu tidak hanya menyangkut aspek akademis, tetapi juga menyangkut aspek perkembangan pribadi, sosial, kematangan intelektual, dan sistem nilai. Oleh karena itu, pendidikan yang bermutu di lingkungan pendidikan haruslah merupakan pendidikan yang seimbang, tidak hanya mampu menghantarkan peserta didik pada pencapaian standar kemampuan profesional dan akademis, tetapi juga mampu membuat perkembangan diri yang sehat dan produktif. Para peserta didik di lingkungan pendidikan umumnya adalah orang-orang yang sedang mengalami proses perkembangan yang memiliki karakteristik, kebutuhan, dan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhinya. Pencapaian standar kemampuan akademis dan tugas-tugas perkembangan peserta didik, memerlukan kerja sama yang harmonis antara para pengelola dan pelaksana manajemen pendidikan, pengajaran, dan bimbingan sebab ketiganya merupakan bidang-bidang utama dalam pencapaian tujuan pendidikan.

Dalam keseluruhan proses pendidikan, guru merupakan faktor utama. Dalam tugasnya sebagai pendidik, guru memegang berbagai jenis peran yang mau tidak mau harus dilaksanakan sebaik-baiknya. Salah satu tugas yang harus dilaksanakan oleh guru di sekolah adalah memberikan pelayanan kepada para siswa agar mereka menjadi siswa atau anak didik yang selaras dengan tujuan sekolah. Akan tetapi guru juga tidak boleh mengabaikan perkembangan siswa yang memasuki usia remaja, karena masa remaja merupakan masa yang sangat penting didalam perkembangan seorang manusia. Bila dibandingkan dengan masa perkembangan yang lain, perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja menjadi sangat penting karena perubahan yang terjadi akan memberikan pengaruh jangka pendek dan jangka panjang pada sikap dan perilaku yang dilakukan oleh seorang remaja.

Hurlock (2002: 44) menyimpulkan bahwa “Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja ini menuntut suatu penyesuaian mental dari remaja yang bersangkutan untuk membangun suatu sikap, nilai, dan minat yang baru”.

Gangguan emosional dapat di bedakan dari perasaan duka, menyesal dan frustasi yang banyak merupakan hasil dari menyalahkan diri sendiri yang berasal dari sebuah pemikiran irasional*.* Asal mulanya kita mempelajari keyakinan yang tidak rasional adalah dari orang lain yang signifikan pada masa kanak-kanak. Tambahan lagi kita sendirilah yang menciptakan dogma dan takhayul yang tidak rasional itu. Kemudian secara aktif kita menanamkan kembali keyakinan keliru itu dengan jalan memproses otosugesti dan pengulangan sendiri. Oleh karena itu sebagian besar adalah pengulangan yang kita buat sendiri terhadap pikiran tidak rasional yang diindoktrinasikan kepada kita dulu, dan bukan pengulangan dari orang tua yang menjadikan sikap disfungsional tetap hidup dan beroperasi dalam diri kita.

Ellis (2007: 87) mengemukakan bahwa “Kita sendiri yang menciptakan pikiran serta perasaan yang terganggu maka kita pun juga memiliki kekuatan untuk mengontrol masa depan emosional kita”. Dia menyarankan agar apabila kita marah hal yang baik adalah apabila melihat ke “tuntutan harus” yang dogmatik serta “tuntutan seharusnya” yang mutlak, yang tersembunyi dalam diri kita. Kognisi yang sifatnya mutlak merupakan inti dari penderitaan manusia, oleh karena seringkali keyakinan ini menjadi ganjalan dan menghalangi orang dalam usahanya untuk sampai pada sasaran serta maksud yang di tuju. Pada hakikatnya semua penderitaan manusia dan gejolak emosionalnya yang serius sama sekali tidak perlu ada. Kita menciptakannya, baik secara sadar atau tidak sadar, jalan pikiran kita dan oleh karenanya cara kita merasakan dalam berbagai situasi. Oleh karena kita memiliki kapasitas untuk sadar akan diri sendiri maka kita bisa mengamati dan mengevaluasi sasaran serta maksud tujuan kita dan oleh karenanya bisa mengubahnya. Biasanya kita bisa mengubah perasaan kita, apapun yang terjadi pada kita. Ellis (2007: 89) menyimpulkan bahwa “Kita mampu untuk secara kreatif menetapkan untuk merasakan sesuatu secara berbeda dan oleh karenanya dengan tekad bulad menolak untuk menjadikan diri kita sangat resah dan tertekan karena adanya sesuatu”.

TRE berpendapat bahwa orang tidak *perlu* harus diterima dan di cintai, meskipun hal itu merupakan hal yang sangat di inginkan. Terapis mengajar klien bagaimana rasanya tidak tertekan bahkan mana kala mereka tidak di terima dan di cintai orang lain yang signifikan. Meskipun TRE mendorong orang untuk menghayati kesedihan karena tidak di terima, TRE berusaha menolong orang mendapatkan cara untuk mengatasi depresi, keresahan, kepedihan, kehilangan rasa harga diri, dan kebencian.

Sebagian besar orang ada kecenderungan kuat untuk menjadikan dirinya tetap terganggu secara emosional dengan jalan menginternalisasi keyakinan menyalahkan diri sendiriseperti yang ada pada daftar di atas. Menurut Ellis (2007: 91) “oleh karena itu mereka anggap secara esensial tidak mungkin untuk mendapatkan dan tetap mempertahankan kesehatan mental secara konsisten”.

Di sekolah ditemukan beberapa siswa yang memiliki verbalisasi yang sama dengan ide pemikiran tidak rasional yang telah di cantumkan di atas . Sekolah yang dimaksud adalah SMP Negeri 24 Makassar, berdasarkan pengamatan selama PPL yang dilakukan ditemukan beberapa siswa yang memiliki verbalisasi tidak rasional yang menunjukkan cara berpikir yang salah. Ketika pemikiran irasional ini terjadi pada siswa maka dia tidak akan efektif, tidak bahagia dan kompoten. Tidak hanya itu saja di dalam kehidupan sehari-harinya siswa tersebut akan selalu di bayangi rasa penyesalan dan frustasi.

Melihat fenomena seperti itu, menarik untuk di teliti yaitu bagaimana cara menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiridimana penyebab dari masalah tersebut adalah sebuah pemikiran irasional . Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan penerapan teknik A-B-C-D-E-Fyang berasal dari pendekatan Konseling Rasional Emotif. Konseling rational emotif bertujuan merubah keyakinan yang irasional menjadi rasional, sehingga siswa yang tadinya tidak bahagia, tidak kompoten,frustasi, serta selalu dibayangi dengan rasa penyesalan yang berasal dari pemikiran irasional dapat di hilangkan sehingga tidak akan terjadi perilaku kebiasaan menyalahkan diri sendiri.

Teori A-B-C dari kepribadian menduduki posisi sentral dalam teori dan praktek TRE. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, dan tingkah laku seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan siswa atau klien) bukan penyebab timbulnya C (Konsekuensi emosional). Sebagai contoh, apabila seorang siswa yang mengalami frustasi setelah gagal dalam mengikuti ujian fisika, mungkin bukan kegagalan itu sendiri yang menjadi penyebab reaksi dalam bentuk frustasi itu, tapi *keyakinan* si individu bahwa ia gagal, merasa tidak bisa dan bodoh. Ellis akan berpendapat bahwa keyakinan terhadap kegagalan (pada titik B) merupakan penyebab utama dari frustasi (pada titik C), dan bukan peristiwa yang sesungguhnya terjadi yakni kegagalan dalam ujian fisika (pada titik A). Jadi manusia memikul sebagian besar dari tanggung jawab terciptanya reaksi serta gangguan emosi mereka sendiri.

Bagaimanakah gangguan emosi itu bisa terjadi? Pemberi umpannya adalah kalimat-kalimat tidak rasional yang berulang-ulang di ucapkan orang terhadap dirinya sendiri, seperti ”Saya ini orang yang gagal, dan apapun yang saya lakukan adalah salah”, ”Saya ini orang yang tidak berguna”, ”Saya ini bodoh, dan sudah sepatutnya saya gagal dalam ujian itu”. Ellis berulang-ulang menegaskan bahwa ”Anda itu terutama merasakan apa yang anda pikirkan”. Reaksi emosi yang terganggu seperti frustasi dimulai dan di langgengkan oleh sistem keyakinan menyalahkan diri sendiriyang di dasarkan pada ide rasional yang telah di temukan serta di kembangkan sendiri.

Setelah A, B dan C maka muncullah D, yang meragukan membantah. Pada esensinya, D merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong klien menantang keyakinan irasional mereka yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku. Sementara Effeck (E) adalah falsafah efektif, yang memiliki segi praktis. Falsafah rasional yang baru dan efektif terdiri dari menggantikan pikiran yang tidak tepat pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila kita berhasil dalam melakukan ini, kita juga akan menciptakan F atau perangkat perasaan yang baru. Siswa itu tidak akan lagi merasa frustasi dan akan jauh dari kebiasaan menyalahkan diri sendiri , melainkan merasakan segala sesuatu sesuai dengan situasi yang ada.

Menurut Ellis (Corey, 2005: 243) Gangguan-gangguan emosional bisa dihilangkan atau diperbaiki dengan menangani perasaan-perasaan (depresi, kecemasan, kebencian, ketakutan, dan sebagainya) secara langsung.Teknik yang paling cepat, paling mendasar, paling rapi, dan memiliki efek yang paling lama untuk membantu orang-orang dalam mengubah respon-respon emosionalnya yang disfungsional adalah mendorong mereka agar mampu melihat dengan jelas apa yang dikatakan oleh mereka kepada diri mereka sendiri pada B (system keyakinan mereka) tentang stimulus-stimulus yang mengenai diri mereka pada A (pengalaman-pengalaman yang mengaktifkan) dan mengajari mereka secara aktif dan tegas membanta (pada D),keyakinan-keyakinan irrasional mereka sendiri

Berdasarkan fakta tersebut, maka diajukan proposal yang mencoba menerapkan konseling Rational Emotif dengan judul *“*Penerapan Teknik A-B-C-D-E-F Untuk Menurunkan Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Di SMP Negeri 24 Makassar” dengan tujuan agar klien mampu keluar dari permasalahan psikorasional yang dihadapinya, dan terhindar dari kebiasaan menyalahkan diri sendiri.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, adapun yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut:

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?
4. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa sebelum penerapan Teknik A-B-C-D-E-F.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa setelah penerapan Teknik A-B-C-D-E-F.
3. Untuk mengetahui penerapan Teknik A-B-C-D-E-F terhadap kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa.
4. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat atau kontribusi dalam:

1. Manfaat Teoritis:
2. Bagi akademisi, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas mahasiswa.
3. Bagi peneliti, sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
4. Manfaat Praktis:
5. Bagi guru pembimbing, menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan layanan bagi siswa (klien), khususnya dalam bimbingan dan konseling.
6. Bagi mahasiswa, agar dalam studinya dapat lebih mempersiapkan diri dengan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
   * + 1. **Pendekatan Rational Emotif**

Rational Emotif dikembangkan oleh seorang eksistensialis Albert Ellis pada tahun 1962. Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk berbahagia, berpikir dan mengatakan, dan mengaktualisasikan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, serta menghindari pengaktualisasian diri.

Rational Emotif yang menolak aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman manusia menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurat Ellis (Corey, 1988: 242) berpendapat bahwa:

Bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi ketergantungan kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman tersebut, gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya. Ellis melihat individu sebagai sosok yang unik dan memiliki kekuatan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan untuk mengubah pandangan dan nilai dasar yang telah diintroyeksikan secara tidak kritis pada masa kanak-kanak dan untuk mengatasi kecenderungan menolak diri.

11

**Konsep Dasar Rasional Emotif**

1. **Ciri-ciri Konseling Rasional Emotif menurut Ellis adalah sebagai berikut:**
   * + 1. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan klien.
       2. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
       3. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik dengan klien dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
       4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.
       5. Diagnosis yang dilakukan dalam konseling rasional emotif bertujuan untuk membuka ketidakrasionalan pola berpikir dari klien.
2. **Hakekat Masalah yang di Hadapi Klien**

Hakekat masalah yang dihadapi klien dalam pendekatan konseling Rational Emotif itu muncul disebabkan karena ketidakrasionalan klien dalam berpikir. Ketidakrasionalan berpikir ini selalu berkaitan dan bahkan menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan-kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan objek atau fakta yang dihadapinya.

Menurut konseling rasional emotif, individu merasa dicela, diejek dan tidak diacuhkan oleh individu lain karena ia memiliki keyakinan dan berpikir bahwa individu lain itu mencela dan tidak mengacuhkan dirinya. Kondisi yang demikian yang disebut cara berpikir yang tidak rasional oleh konseling rasional emotif.

1. **Tujuan Konseling Rational emotif**

Tujuan utama dari konseling rasional emotif yaitu menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak rasional itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain konseling rasional emotif bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara-cara yang rasional.

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari Rational Emotif, tujuan utama konseling *rasional-emotif*  menurut Surya (2003: 15) adalah:

1. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan rasional menjadi rasional dan rasional agar klien dapat mengembangkan dirinya seoptimal mungkin.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berpikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri-sendiri.
3. **Proses dan Teknik Konseling Rasional-Emotif Terapi**

1). Fungsi Pengumpulan Data Dalam Konseling Rasional-Emotif

Didalam konseling rasional emotif konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien. Sehingga dalam konseling ini konselor tidak banyak melakukan pengumpulan data untuk keperluan analisis maupun diagnosis sebagaimana halnya dalam konseling yang lain misalnya, konseling klinikal.

Alat-alat pengumpulan data yang bersifat testing dan non testing sedikit sekali dipergunakan dalam konseling ini. Karena diagnosis dalam konseling ini dilakukan bertujuan untuk membuka ketidakrasionalan pola berpikir klien.

2). Peranan Konselor dan Langkah-langkah konseling

Peranan konselor dalam proses konseling rasional-emotif akan nampak dengan jelas dalam langkah-langkah konseling sebagai berikut:

a) Langkah Pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Di sini klien harus belajar untuk memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini peranan konselor adalah sebagai propogandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai kepada mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang rasional. Jadi pada langkah ini peranan konselor ialah menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya disebabkan karena cara berpikirnya yang tidak rasional.

Peranan konselor disini yaitu menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri. Maka dari itu dalam konseling rasional-emotif ini konselor berperanan untuk menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan berpikir secara tidak rasional. Oleh karenanya klienlah yang harus memikul tanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri.

b) Langkah kedua

Konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Konselor tidaklah cukup menunjukkan kepada klien bagaimana proses ketidakrasionalan berpikir, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha untuk mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.

c) Langkah ketiga

Konselor mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari klien dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.

3). Teknik-teknik konseling Rasional-Emotif menurut Sukardi adalah:

a) Teknik Pengajaran

Dalam konseling rasional-emotif konselor berperan lebih aktif dari klien. Maka dari itu teknik pengajaran di sini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidakrasionalan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada klien.

b) Teknik Persuasif

Teknik persuasif, yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien benar, tidak bisa diterima atau tidak benar.

c) Teknik Konfrontasi

Dalam teknik konfrontasi ini, konselor menyerang ketidak rasionalan berpikir klien dan membawa klien kearah berpikir rasional.

d) Teknik Pemberian Tugas

Dalam teknik ini konselor menugaskan klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini bisa dilakukan untuk menugaskan kepada klien untuk bergaul kepada anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dari pergaulan, membaca buku untuk memperbaiki kekeliriuan cara berpikirnya.

Di samping itu menurut Surya (2003: 18) bahwa Rational Emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, emotif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien, yaitu:

1. Teknik Kognitif

(1) Teknik mempertanyakan keyakinan irasional*,*metode kognitif TRE yang paling umum terdiri dari aktivitas terapis dalam hal mempertanyakan keyakinan irasional klien yang mengajarkan pada mereka cara untuk menantangnya tanpa bantuan orang lain. Terapis menunjukkan kepada klien bahwa mereka terganggu bukan karena peristiwa tertentu melainkan persepsi mereka sendiri terhadap peristiwa itu dan karena sifat dari pernyataan mereka terhadap diri mereka sendiri. Terapis segera saja menantang keyakinan irasionalnya dengan mengajukan pertanyaan seperti, “Mana bukti dari keyakinan anda itu ? Mengapa hidup akan menjadi menakutkan serta tidak tertahankan apabila hidup ini tidak seperti yang anda inginkan ? “Ada di tulis di kitab mana keterangan yang menyatakan bahwa anda tidak tahan menghadapi situasi itu ? Mengapa anda berasumsi bahwa anda adalah orang yang tidak ketulungan karena cara anda berperilaku ? Melalui sederetan penyangkalan, terapis bisa menjadi instrumental dalam meningkatkan kesadaran klien mereka sampai ke tingkat rasional (menolong diri sendiri).

(2) Pekerjaan rumah kognitif, klien TRE diharapkan untuk membuat daftar dari problema yang mereka hadapi, mencari keyakinan yang kemutlak-mutlakan dan mempertanyakan keyakinan ini. Mereka diberi pekerjaan murah, yaitu cara untuk melacak “seharusnya” dan “harus” yang mutlak yang merupakan bagian dari pesan diri mereka yang terinternalisasi. Sebagian dari pekerjaan rumah terdiri pengaplikasian teori A-B-C , klien di dorong untuk menempatkan dirinya pada posisi harus mengambil resiko yang akan membuatnya untuk menantang keyakinan akan keterbatasan kemampuan mereka. Misalnya seseorang yang ada bakat berakting tapi takut berakting di muka penonton karena khawatir akan gagal, bisa di minta untuk mengambil peranan kecil dalam pentas drama. Orang itu di instruksikan untuk mengganti pernyataan diri yang negative seperti “saya pasti akan gagal”, “saya akan nampak dungu” atau “tak ada seorangpun yang akan menyukai saya” menjadi pesan yang lebih positif seperti “bahkan aku kadang-kadang berlaku bodoh saya tidak lalu menjadi orang tolol. Saya bisa berakting. Saya akan berbuat sebaik mungkin. Adalah menyenangkan kalu orang menyukai kita dan itu berarti dunia tidak kiamat.

(3) Mengubah gaya berbahasa seseorang*,* TRE berpendapat bahwa bahasa yang kurang tepat merupakan salah satu sebab distorsi proses berpikir seseorang. Para praktisi menaruh perhatian khusus pada pola bahasa kliennya dengan landasan bahwa bahasa membentuk pola berpikir dan bahwa pola berpikir membentuk bahasa. Klien belajar bahwa ”harus”, ”seharusnya”, dan ”seyogyanya” bisa di ganti dengan preferensi. Klien tidak mengatakan ”keadaan akan betul-betul runyam apabila...” melainkan mereka bisa belajar mengatakan ”keadaan akan kurang menyenangkan apabila ...”. Klien yang menggunakan pola bahasa yang memantulkan ketidakberdayaan dan mengutuk diri sendiri bisa belajar menggunakan pernyataan tentang dirinya dengan gaya bahasa baru. Mereka bisa menyatakan kekuatan dirinya dengan mengganti ungkapan ”seharusnya” dan ”seyogyanya” bisa diganti dengan preferensi yang tidak bersifat mutlak.

(4) Penggunaan humor,Sebuah survei telah mengungkapkan bahwa humor merupakan salah satu dari teknik terapis rasional emotif yang paling populer (Warrer & McLellarn, 1987). Ellis sendiri cenderung untuk menggunakan cukup banyak humor sebagai cara untuk memerangi pikiran yang di besar-besarkan yang membawa klien ke kesulitan (1986a). TRE berpendapat bahwa gangguan emosional sering kali merupakan hasil dari sikap diri yang terlalu serius dalam hal memandang hidup, mereka kehilangan cita rasa perspektifnya serta cita rasa humornya. Konsekuensinya, konselor harus menggunakan humor untuk menyerang balik sisi terlalu serius dari si individu untuk menolong mereka mempertanyakan falsafah hidup mereka yang lacur.

1. Teknik Emotif
2. Imaginasi Rasional Emotif, teknik ini merupakan bentuk praktek mental yang intens yang di desain untuk menciptakan pola emosi baru. Klien membayangkan mereka sedang berpikir, merasakan dan berperilaku tepat seperti apa yang mereka lakukan dalam imajinasi mereka dalam hal berpikir, merasakan dan berperilaku dalam kehidupan nyata (Maultsby 1984). Kepada mereka bisa juga ditunjukkan bagaimana caranya membayangkan salah satu dari hal yang paling buruk yang bisa menimpa dirinya, bagaimana rasanya kalau tidak pada tempatnya menjadi marah terhadap suatu situasi, bagaimana menghayati perasaannya secara intens dan kemudian bagaimana caranya mengubah pengalaman itu menjadi perasaan yang pada tempatnya (Ellis & Yeager, 1989).
3. Bermain peran, terapis sering menginterupsi untuk menunjukan kepada klien apa yang mereka katakan tentang diri mereka sendiri yang menciptakan gangguan mereka dan apa yang bisa mereka perbuat untuk mengubah perasaan mereka yang tidak pada tempatnya menjadi sesuai dengan keadaannya. Klien bisa mengadakan gladi melaksanakan perilaku tertentu untuk mengeluarkan apa yang mereka rasakan dalam situasi tertentu. Fokusnya adalah pada menggarap keyakinan irasional yang mendasarinya yang ada kaitannya dengan rasa tidak nyaman. Sebagai contoh seorang wanita mungkin menunda keinginannya untuk masuk fakultas pasca sarjana karena takut tidak akan diterima. Pikiran untuk tidak bisa diterima disekolah pilihannya itulah yang mengeluarkan perasaanya bahwa dia adalah ”bodoh”. Dia bermain peran dalam suatu wawancara dengan dekan mahasiswa pasca sarjana, mencatat kecemasannya dan keyakinan tidak rasional mengarah ke kecemasan itu dan menantang gagasan irasionalnya yang mengatakan bahwa ia harus bisa diterima dan bahwa dengan tidak diterimanya itu berarti bahwa ia adalah orang yang dungu dan tidak berkompetensi.
4. Latihan menyerang rasa malu,Ellis mengira bahwa kita bisa bersikeras untuk menolak rasa malu dengan mengatakan kepada diri kita masing-masing bahwa bukanlah suatu malapetaka bahwa orang mengira bahwa kita dungu. Maksud utama dari latihan ini adalah bahwa klien berusaha untuk tidak merasa malu meskipun orang lain jelas-jelas tidak menyetujuinya.
5. Penggunan kekuatan dan ketegaran,Ellis telah menyarankan dipakainya kekuatan dan energi sebagai cara untuk menolong klien beranjak dari pemahaman intelektual ke emosional. Kepada klien juga di tunjukkan bagaimana caranya menggunakan dialog yang keras dengan diri-sendiri dimana mereka mengungkapkan keyakinan irasional mereka dan selanjutnya mempertanyakannya.
6. Teknik Behavior
7. Teknik *Reinforcement* (penguatan), yakni teknik yang digunakan untuk mendorong klien kearah perilaku yang lebih rasional dengan jalan memberikan pujian ataupun hukuman.
8. Teknik *Sosial Modeling* (pemodelan sosial), yakni teknik yang digunakan unutk memberikan prilaku-prilaku baru pada klien.
9. Teknik *Live Models* ( model dari kehidupan nyata), yang digunakan untuk menggambarkan prilaku-prilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

**e. Landasan Konseling Rational Emotif**

1). Pandangan Tentang Hakekat Manusia

Beberapa pandangan tentang hakekat manusia yang diajukan oleh Ellis (Sukardi, 1984: 92-94), yang mewarnai teori Rational Emotif yaitu sebagai berikut:

1. Manusia dipandang sebagai mahluk yang rasional dan juga tidak rasional.

Pada hakekatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rasional, disamping itu juga ia memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak rasional. Kedua kecenderungan yang dimiliki manusia ini akan nampak dengan jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Dengan kata lain dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir rasional yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku yang rasional pula. Tetapi sebaliknya apabila seseorang itu berpikir yang tidak rasional atau tidak bisa diterima oleh akal sehat maka ia akan menunjukkan tingkah laku yang tidak rasional. Pola berpikir semacam inilah oleh Ellis yang disebut sebagai penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.

Mengapa manusia itu berpikir tidak rasional, Ellis (Sukardi, 1984:93) mengungkapkan beberapa penyebab yang bersifat universal, diantaranya:

1. Bahwa seseorang itu pada hakekatnya ingin dihargai, dicintai ataupun disanyangi oleh setiap orang.
2. Bahwa seseorang itu memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup ini.
3. Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam, dan jelek.
4. Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai suatu yang tidak diinginkan.
5. Ketidaksenangan, ketidakpuasan ataupun ketidakbahagiaan pada seseorang itu dipandang bersumber dari kondisi diluar dirinya semata-mata.
6. Seseorang memiliki kencenderungan untuk hidup tergantung pada orang lain.
7. Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggung jawab (kesulitan-kesulitan) daripada menghadapinya.
8. Seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah-masalah orang lain. Karena dipandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak ada sangkut pautnya dengan dirinya sendiri.
9. Pengalaman masa lalu dipandang sebagai suatu faktor yang menentukan tingkah laku masa kini.
10. Seseorang memiliki kecenderungan untuk mencari pemecahan suatu masalah yang sempurna.
11. Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan.

Rational-Emotif memandang bahwa manusia itu tidak akan lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.

Apabila seseorang merasakan sesuatu, maka ia memikirkan dan bertindak tentang sesuatu itu. Demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, untuk memahami bentuk-bentuk penyimpangan tingkah laku tertentu pada seseorang, maka hendaknya dipahami bagaimana ia berperasaan, berpikir, menerima dan melaksanakan sesuatu itu, serta apa yang ada dibalik semua itu.

1. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis.

Individu itu dilahirkan dengan membawa potensi-potensi tertentu, ia memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya serta keterbatasannya yang bersifat unik. Sesuai dengan prinsip diferensiasi bahwa seseorang itu tidak ada yang identik atau sama persis.

Rational-Emotif memandang bahwa individu itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun disela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistik, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.

2). Konsep Dasar Teori Konseling Rational Emotif

Diagram berikut ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen di dalam konsep dasar Teori A-B-C-D-E-F.

A B C

D E F

Keterangan :

A = *Activating events* adalah kejadian-kejadian yang menjadi stimulan atau peristiwa yang memicu.

B = *Belief system,* keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut. Keyakinan tersebut bisa berbentuk rasional (rB) maupun irasional (iB)

C = *Consequency,* konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh keyakinan seseorang tentang peristiwa tersebut (misalnya depresi dan menarik diri dari dunia mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain) akibat berupa makna emosi perilaku rasional (rC) atau perilaku irasional (iC)

Dalam perkembangan selanjutnya Ellis (Parrot, 2003) mengembangkan, Teori A-B-C menjadi teori A-B-C-D-E-F.

Dalam hal ini :

D = *Discuss, Debate, atau Dispute,* menantang keyakinan irasional (iB) atau perilaku irasional (iC) agar menjadi rasional.

E = *Effect,* perubahan dari keyakinan irasional (iB) atau perilaku irasional (iC) menjadi rasional sebagai hasil proses konseling atau psikoterapi.

F = Lahirnya perasaan baru yang mengikuti perubahan dari keyakinan atau perilaku irasional menjadi keyakinan atau perilaku yang rasional.

1. **Pendapat Para Tokoh Mengenai Pemikiran Yang Tidak Rasional Yang Akan Menyebabkan Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri.**

Perlu di ketahui bahwa kebiasaan menyalahkan diri sendiri berasal dari sebuah pemikiran tidak rasional yang di yakini oleh individu tersebut, berikut adalah beberapa pendapat para tokoh yang meyakini bahwa teori REBT dengan teknik dasar A-B-C-D-E-F dapat menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri.

Menurut Corey (2005) “terapi REBT berlandaskan kepada andaian bahwa manusia dilahirkan dengan keupayaan untuk berfikiran secara rasional dan tidak rasional”. Manusia berupaya untuk memelihara dirinya, bergembira, berfikir, menterjemahkan diri, sayang menyayangi, berkomunikasi dengan orang lain, berkembang dan mengiktiraf diri sendiri. Manusia juga berkecenderungan untuk merusakkan dirinya, tidak mahu berfikir, suka menangguh untuk membuat sesuatu, mengulangi kesilapan, tidak sabar, mementingkan kesempurnaan semata-mata, selalu menyalahkan diri sendiri, coba mengelakkan pengikhtirafan dan pertumbuhan potensi. Fenomena ini meyakinkan terapi ini dapat membantu manusia untuk menerima kembali diri mereka sendiri setelah melakukan kesilapan dan belajar untuk hidup lebih harmonis.

Hackey dan Cormier (1995) berpendapat bahwa “REBT membuat andaian tentang gangguan emosi manusia adalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional”. Hubungan antara emosi dan pemikiran terlalu rapat sehingga tidak boleh dipisahkan kedua-duanya. Manusia juga dilahirkan dengan suatu potensi untuk berfikiran secara lurus dan rasional dan juga secara tidak rasional. Manusia sendirilah yang menyebabkan dirinya merasa terganggu dan gangguan itu bukanlah disebabkan oleh sumber-sumber luaran tetapi berpuncak dari diri individu itu sendiri.

1. **Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri**
2. **Pengertian Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri**

Menurut Geldard (2012: 143) “menyalahkan diri sendiri adalah hal yang bermakna kurang baik atau negative, menyalahkan diri sendiri cenderung mengganggap diri ini kurang mampu, kurang cakap, atau merasa diri bersalah”.

Menyalahkan diri sendiri bahwa dirinya merasa tidak mampu, ini berbeda dengan mengakui kesalahan. Kalau mengakui kesalahan adalah karena kita jujur, dan kita bersifat ksatria mengakui bahwa kita salah dan kita akan mencari jalan keluar untuk kesalahan yang kita buat. Geldard (2012: 143) “sifat kebiasaan menyalahkan diri sendiri, membuat kita tenggelam dalam ketidak percayaan diri, dan membuat kita cenderung pesimistis atas kemampuan yang kita miliki”. Karena bila kita gagal, atau salah kita seharusnya mencari tau faktor kegagalan yang membuat kita gagal, bila memang faktor ke tidak mampuan diri sendiri, seharusnya hal ini menjadi faktor semangat kita untuk dapat memperbaiki diri dan meningkatkan kemampuan kita, tidak membuat kita tenggelam menyalahkan diri sendiri.

Sikap menyalahkan diri sendiri kadang membuat kita merasa inferior, kita tidak punya kemampuan. Kita sering membandingkan keberhasilan orang lain dengan kekurangan kita, sehingga keberhasilan orang lain dianggap wajar karena mereka punya sesuatu lebih yang kita tidak punya. Kebiasaan menyalahkan diri sendiri membuat kita tidak bisa bersaing di karenakan pemikiran-pemikiran irasional yang ada di dalam diri kita.

Jadi kesimpulannya, kebiasaan menyalahkan sendiri adalah penguatan pikiran irasional yang di lakukan berulang-ulang yang akan cenderung menganggap diri ini kurang mampu, kurang cakap atau merasa diri bersalah dan berpotensi untuk mengecilkan rasa yakin dan kepercayaan diri untuk meraih kemenangan dalam hidup.

1. **Penyebab Orang Menyalahkan Diri Sendiri**

Kebiasaan orang menyalahkan diri sendiri berasal dari sebuah pemikiran irasional, seperti yang telah di jelaskan oleh Ellis (Sukardi 1984:93) yang sebabnya berasal dari pemikiran bahwa manusia pada hakekatnya ingin di hargai, di cintai ataupun di sayangi oleh setiap orang dan memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup ini dan tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang antara kenyataan dan imajinasi.

1. **Ciri-Ciri Pemikiran Irasional**

Pemikiran irasional memiliki ciri-ciri seperti pemikiran tersebut tidak dapat di buktikan dan menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kebimbangan, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu dan akan menghalangi individu tersebut untuk berkembang. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak rasional dan akan tercermin dari verbalisasi yang di gunakan, verbalisasi yang tidak rasional akan menunjukkan cara berpikir yang salah.

1. **Akibat Dari Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri**

Ketika pemikiran irasional yang di derita oleh individu tidak ditanggulangi maka akan menyebabkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri yang berujung pada gangguan emosional.

1). Gangguan Emosional

King (2007: 51 ) menyimpulkan pengertian gangguan emosional sebagai berikut :

Emotional disorders (gangguan emosional) adalah ketidakmampuan yang ditandai tidak sesuai dengan usia, budaya atau norma-norma etis yang berdampak buruk secara dengan merespon prilaku dan emosional dalam program-program pembelajaran sangat nyata pada akademis social, keterampilan dan kepribadian.

Gangguan emosional di bedakan dari perasaan duka menyesal dan frustasi.

a). Perasaan duka

Duka bukan penyakit meskipun mungkin menyebabkan gejala penyakit. Sakit perut dan sakit kepala parah adalah beberapa efek yang dialami seseorang dalam kesedihan. Orang-orang yang berada dalam kesedihan banyak menangis dan mereka mengalami kehilangan nafsu makan. Pola tidur terganggu dan menyebabkan sistem kekebalan tubuh yang lemah karena stres yang terlibat dalam mengatasi itu. Waktu berduka tergantung pada sifat kerugian yang berpengalaman dan berbeda dari orang ke orang. Tidak ada jumlah waktu yang tetap untuk berduka. Kubler-Ross model 7 tahap kesedihan diperkenalkan dalam buku On Death and Dying ditulis oleh Elizabeth Kubler-Ross.

Namun, teori ini telah disangkal oleh banyak penulis yang mengklaim bahwa tahap ini tidak adil menjelaskan proses kesedihan. Mereka percaya kesedihan terlalu rumit untuk didefinisikan dengan hanya tujuh tahap kecil yang rapi. Bagi kebanyakan orang, itu adalah kesibukan melanda emosi bervariasi. Tidak ada cadangan ilmiah atau kesepakatan publik yang mendukung bahwa dua orang akan pergi melalui jenis yang sama tahap sementara berkabung untuk orang yang mereka cintai.

Tujuh Langkah Duka :

1. Shock dan Denial

Dalam tahap ini, orang menderita syok pada mengetahui tentang kerugian. Shok adalah tahap pertahanan diri dari pikiran dan hasil dari itu, berkali-kali, adalah penolakan terhadap fakta yang sebenarnya terjadi. Seseorang dalam kesedihan berpikir bahwa ia bermimpi dan ia menolak untuk menerima menyebabkan situasi kesedihan. Waktu yang tahap ini berlangsung tidak dapat ditentukan. Tugas-tugas sederhana dan keputusan tidak bisa dilakukan oleh orang shock.

1. Nyeri dan Rasa Bersalah

Pada tahap ini, orang berduka menyadari bahwa kerugian yang terjadi adalah benar. Ini adalah tahap yang paling kacau dan menakutkan kesedihan. Banyak orang menyerah pada alkohol dan obat-obatan pada tahap ini. Perasaan intens bersalah dan penyesalan yang dialami akibat hal yang salah dilakukan yang menyebabkan kerugian ini ireversibel. Kadang-kadang, dalam kesedihan, orang menyalahkan diri sendiri dan menganggap diri mereka bertanggung jawab atas kerugian.

1. Kemarahan

Dalam tahap ini, seseorang mungkin marah karena ketidakadilan yang telah terjadi padanya atau dia mungkin marah atas orang yang bertanggung jawab atas hilangnya dalam hidupnya. Manajemen kemarahan diperlukan pada tahap ini kesedihan.

1. Tawar

Dalam tahap ini, orang dalam kesedihan menjadi frustrasi dan mungkin mulai menyalahkan orang lain atas kerugian. Meskipun kesalahan ini tidak benar, ia tidak dalam keadaan untuk memahami dan menerima kenyataan. Orang mulai tawar-menawar untuk kerugian dan mencoba untuk mencari tahu cara di mana ia dapat kembali situasi dan mengimbangi apa yang telah hilang. Tahap ini disebut tawar-menawar.

1. Depresi dan Duka

Dalam tahap ini, orang tersebut menerima kerugian tetapi tidak dapat mengatasi dengan itu. Tertekan dan demoralisasi, orang itu putus asa dan berperilaku pasif. Dia melihat tidak ada obat untuk kerugian yang dideritanya dan enggan untuk berperilaku dengan cara normal dan dengan demikian masuk ke dalam keadaan depresi.

1. Pengujian dan Rekonstruksi

Ini adalah tahap pengujian di mana orang yang depresi mulai menikmati kegiatan lain sehingga untuk menghindari kesedihan mengganggu. Bahkan, ini adalah awal dari tahap berikutnya dan terakhir, yaitu penerimaan dan datang untuk berdamai dengan kenyataan. Ini juga merupakan tahap rekonstruksi seperti dalam tahap ini, ia mulai rekonstruksi proses hidupnya dengan mencari solusi dan cara untuk keluar dari kesedihannya.

1. Penerimaan

Ini adalah tahap ketika orang berduka menerima kenyataan. Tahap penerimaan memproyeksikan sinar harapan dan orang mulai percaya dirinya. Realitas dan fakta kehidupan diterima dan orang bergerak maju dengan kehidupan ini. Tahap ini dapat diperhatikan ketika seseorang mulai berperilaku normal dan penampilannya di kantor cukup membaik. The berduka orang mulai berbaur dengan teman-teman dan rekan di sekelilingnya.

b). Menyesal

Salah satu hiasan hidup, satu diantaranya adalah “sesal”. Dalam beberapa imbuhan kemudian bisa menjadi kata: penyesalan, menyesali, disesali, disesalkan, dan menyesal.

Kata yang terakhir, berarti diri kita yang aktif sebagai subyek atau pelaku “menyesal”. Salah satu kata kerja atau tindakan atau aktivitas, namun subyeknya dilakukan oleh perasaan, bukan oleh indera lahiriah seperti halnya mata melihat, hidung mencium, tangan memegang, dsb. Menyesal merupakan tindakan perasaan yang secara umum memang kurang baik, sebab berkaitan dengan rasa sedih dan duka. Terungkap pada lahiriah terlihat murung, tidak ceria, dan lain-lain yang bahkan bisa menjadi tekanan atau stress.

Menyesal itu sendiri merupakan akibat. Dan akibat itu ada karena ada sebab. Maka, kalau khawatir atau takut pada akibat, berhati-hatilah dengan sebab. Sebab dari menyesal itu sendiri seperti :

1. Terlanjur.

Ada pepatah mengatakan: nasi telah menjadi bubur. Mana bisa bubur dirubah dikembalikan lagi menjadi nasi, atau bahkan menjadi beras. Hal yang secara umum tidaklah mungkin terjadi.

Nasi telah menjadi bubur alias sudah terlanjur. Sepertinya ini yang menjadi sebab utama penyesalan. Berhubungan erat dengan waktu. Waktu yang berjalan dengan pasti. Tidak bisa diulang. Tidak bisa di-rewind, di-restart, atau di-reset.

Karena itu layak berhati-hati memperhatikan “terlanjur” sebagai penyebab menyesal yang pertama. Intinya adalah menghargai waktu, detik demi detik. Sekali lagi, waktu tidak bisa diulang. Jangan sampai terlanjur.

1. Ternyata.

Ternyata. Adalah suatu ungkapan dari seolah tidak ada kesengajaan. Tidak mengira atas suatu keadaan. Sebagai penyebab yang kedua, “ternyata” adalah pada keadaan yang buruk. Seperti ungkapan berikut: “Oh, ternyata keadaannya menjadi seburuk ini.”

Maka, waspada pada penyebab yang kedua ini, yaitu “ternyata”, untuk bertindak hati-hati dan penuh perhitungan dalam melakukan suatu tindakan atau perbuatan setelah mengambil keputusan, agar tidak menyesal.

Intinya adalah memikirkan akibat dari suatu keputusan yang dilaksanakan perbuatan. Menimbang-nimbang itu perlu. Walaupun memang ada berpendapat untuk jangan terlalu banyak pertimbangan, karena akan menjadi orang yang peragu-ragu. Kemudian akan berkata: “aku tidak akan menyesal.”

1. Terjadi.

Terlanjur ternyata terjadi. Setelah menghargai waktu, memperhitungkan atas suatu tindakan, selanjutnya adalah kejadian, sudah terjadi. Nyata. Dirasakan akibatnya.

Pentingnya berhati-hati pada penyebab menyesal yang ketiga ini, salah satunya adalah dari pengalaman yang sudah pernah mengalami. Mengambil pelajaran dari pengalaman orang lain. Kadang tidak perlu mengalami sendiri untuk tahu. Agar tidak terjadi hal-hal yang ternyata akan terlanjur tidak baik.

1. Tidak Baik.

Tentu saja hal “tidak baik” menjadi penyebab menyesal yang ke-empat. Jika baik, mana mungkin menyesal? Pentingnya berhati-hati pada penyebab yang ke-4 ini adalah agar berusaha menilai, suatu tindakan akan bagaimana terjadi. Agar tidak menyesal, atau bahkan menjadi penyesalan seumur hidup.

c). Frustasi

Frustrasi, dari bahasa Latin frustratio, adalah perasaan kecewa atau jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Semakin penting tujuannya, semakin besar frustrasi dirasakan. Rasa frustrasi bisa menjurus ke stress. Frustrasi dapat berasal dari dalam (internal) atau dari luar diri (eksternal) seseorang yang mengalaminya. Sumber yang berasal dari dalam termasuk kekurangan diri sendiri seperti kurangnya rasa percaya diri atau ketakutan pada situasi sosial yang menghalangi pencapaian tujuan. Konflik juga dapat menjadi sumber internal dari frustrasi saat seseorang mempunyai beberapa tujuan yang saling berinterferensi satu sama lain. Penyebab eksternal dari frustrasi mencakup kondisi-kondisi di luar diri seperti jalan yang macet, tidak punya uang, atau tidak kunjung mendapatkan jodoh.

Frustasi adalah suatu keadaan dalam diri Individu yang disebabkan oleh tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya halangan/rintangan dalam usaha mencapai kepuasan atau tujuan tersebut.frustasi adalah sebagai keadaan dimana seseorang sedang kalut, terlalu banyaknya masalah, tekanan ataupun lainnya, sehingga tidak dapat menyelesaikannya yang hampir sama dengan stress akan tetapi tidak bisa disamakan oleh pengertian putus asa. Akan tetapi dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan yang dialami seseorang, ketika keinginannya tidak dapat tercapai atau terganjal untuk dapat terealisasikan

Frustasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali hal yang menyebabkan terhalangnya orang dalam mencapai yang di inginkannya itu. Orang yang sehat mentalnyaakan dapat menundabuat sementara kebutuhannya itu atau ia dapat menerima frustasi itu buat sementara saja.sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkan adanya pencapaian keinginan itu. Tetapi jika seseorang tidak bisa mengatasi frustasi secara wajar, maka ia akan berusaha mengatasinya dengan cara lain yang negatif. Sebenarnya pengaruh itu, bukanlah dari faktor frustasi itu sendiri, akan tetapi bergantung kepada era orang memandang faktor itu. Sesuatu hal yang sama-sama dialami oleh dua orang, mungkin salah seorangnya akan merasa tertekan akan hal itu, tapi oleh yang lainnya dianggap biasa saja. Jadi frustasi itu adalah disebakan oleh tanggapan terhadap situasi. Tanggapan itu dipengaruhi oleh kepercayaan kepada diri sendiri, dan kepercayaan kepada lingkungan.

Kepercayaan kepada diri itu timbul apabila setiap rintangan atau halangan dapat dihadapi dengan sukses. Sukses yang dicapai itu akan membawa kepada kegembiraan, dan kegembiraan akan menumbuhkan kepercayaan kepada diri. Selanjutnya kepercayaan kepada diri akan menyebabkannya orang optimis dalam hidup, setiap persoalan dan problem yang datang akan dihadapi dengan hati yang tenang, sehingga penganalisaan terhadap problem itu dapat dilakukan.Tapi sebaliknya orang yang sering mengalami kegagalan dalam hidupnya, akan merasa kecil hati dan kecewa, sehingga lama-kelamaan akan berkurang kepercayaan kepada dirinya. Ia menjadi pesimis dalam mengahdapi kesukaran, karena setiap kali ada kesukaran, karena setiap kali ada kesukaran atau persoalan yang harus dihadapinya, sudah terbayang kegagalan sebelum dicoba menghadapinya. Dengan demikian kepercayaan kepada diri sendiri itu, ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Suskes dan suasana yang menggembirakan akan menambah kepercayaan kepada diri dan akan mempengaruhi pula kemungkinan sukses di masa-masa yang akan datang. sebaliknya kegagalan dan situasi yang mengecewakan akan mengurangi kepercayaan kepada diri dan akan mengakibatkan pula kegagalan-kegagalan yang berikutnya.

Orang yang percaya kepada dirinya dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi frustasi, bahkan mungkin frustasi-frustasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang percaya kepada dirinya akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.

1. Gejala-gejala Frustasi
2. Meremehkan pekerjaan orang lain tanpa bisa membuktikan memang bisa dari pekerjaan yang diremehkan tersebut.
3. Meremahkan keahlian orang lain tanpa bisa membuktikan memang benar-benar ahli dari orang yang di remehkan keahliannya.
4. Menggurusi orang lain di luar dari jobdesknya (terlalu sibuk usil sama orang lain) hingga dia terlupa untuk meninggkatkan diri yang sesuai dengan jobdesknya.
5. Terlalu mengasihi diri sendiri sehingga tidak pernah ada jalan keluar dari semua masalah yang menimpanya.
6. Faktor-faktor Frustasi
7. Frustasi lingkungan

Frustasi yang disebabkan oleh halangan/rintangan yang terdapat dalam lingkungan

1. Frustasi Pribadi

Frutasi yang tumbuh dari ketidakpuasan seseorang dalam mencapai tujuan dengan perkataan lain frustasi pribadi ini terjadi karena adanya perbedaan antara tingkatan aspirasi dengan tingkatan kemampuannya.

1. Frustasi konflik

Frustasi yang disebabkan oleh konflik dari berbagai motif dalam diri seseorang dengan adanya motif saling bertentangan , maka pemuasan dari salah satu motif akan meyebabkan frustasi bagi motif yang lain .

1. **KERANGKA PIKIR**

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah banyak kita jumpai masalah yang perlu ditangani dengan lebih intensif. Siswa kadang memiliki sifat yang tidak menguntungkan yang berasal dari pola pikir irasional. Sifat dan pola pikir yang irasional tentu saja dapat merugikan siswa itu sendiri dan akan menjuruskan pada kebiasaan menyalahkan diri sendiridan jika tidak di obati dalam hal ini pemberian konseling atau terapi yang tepat akan berujung pada gangguan emosional. Di sinilah diperlukannya peran serta dari konselor untuk membantu siswa menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya.

Pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa bertujuan agar siswa dapat memahami dirinya, mengarahkan dirinya, dan kemudian merealisasikan dirinya dalam kehidupan nyata. Dalam hal ini tugas seorang konselor adalah memberikan bantuan yang sesuai dan cocok dengan masalah yang dihadapi oleh siswa. Disini dipaparkan pemberian bantuan yang diberikan yaitu penerapan teknik A-B-C-D-E-F yang menduduki posisi sentral dalam teori dan praktek Konseling Rasional Emotif, yang mengarah pada perubahan pola pikir dengan menggunakan teknik-teknik yang ada dan sesuai.

Hubungan antara kebiasaan menyalahkan diri sendiri dengan penerapan Teknik A-B-C-D-E-F dapat dilihat dari skema kerangka pikir berikut:

Sebelum Perlakuan

Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri

Pemikiran Irasional

Perasaan Cemas

Pemberian Perlakuan Berupa

Penerapan Teknik A-B-C-D-E-F

Pertemuan

1. Activating event (latihan mengaktifkan pengalaman).
2. Belief about irrational belief (latihan mengenali pemikiran dan keyakinan irasional).
3. Consequency (latihan mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irasional).
4. Disputing irrational belief (latihan menghapus keyakinan irasional).
5. Effect (Latihan mengenali perubahan keyakinan irasional menjadi rasional)
6. New Felling (latihan mengenal perasaan baru)
7. Latihan terintegrasi.

Setelah perlakuan

Kebiasaan menyalahkan diri sendiri berkurang di tandai dengan timbulnya pemikiran rasional siswa yang di lihat dari penggunaan verbalisasinya, seperti contoh sebenarnya saya tidak bodoh tapi hanya tidak terlalu giat belajar bahasa Indonesia.

1. **HIPOTESIS**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah : “Penerapan Teknik A-B-C-D-E-F dapat menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri”.

**BAB III**

**METODOLOGI PENELITIAN**

1. **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental design.* Artinya, penelitian ini membandingkan tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri sebelum diberikan teknik A-B-C-D-E-F yang merupakan teknik dasar dari Konseling Rasional Emotif dan sesudah diberikan teknik A-B-C-D-E-F. Dengan demikian, dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok eksperimen yang diberikan *pretest* dan *posttest.*

1. **Variabel Dan Disain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik teknik A-B-C-D-E-F sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (independen), dan kebiasaan menyalahkan diri sendiri sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (dependen).

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dengan pola sebagai berikut:

O1 X O2

(Sugiyono, 2009: 74)

Keterangan:

O1 : Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

X : Treatment atau perlakuan (teknik *A-B-C-D-E-F*)

41

O2 : Pengukuran kedua setelah diberi perlakuan (*posttest*)

Prosedur pelaksanaan penelitian ini dimulai dari tahap perencanaan, *pretest,* penerapan teknik A-B-C-D-E-F, kemudian *posttest*. Adapun prosedur pelaksanaannya antara lain:

1. Identifikasi masalah, yaitu mencari atau mengidentifikasi siswa yang memiliki kebiasaan menyalahkan diri sendiri.
2. Pelaksanaan *pretest* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang kebiasaan menyalahkan diri sendiri.
3. Pemberian teknik A-B-C-D-E-F terhadap subjek eksperimen. Pelaksanaan *posttest* terhadap subjek eksperimen berupa pemberian angket penelitian yang berisi daftar pernyataan tentang kebiasaan menyalahkan diri sendiri seperti halnya saat *pretest*.

**C. Definisi Operasional**

Definisi operasional yang digunakan untuk menghindari perbedaan interpretasi terhadap peubah yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang peubah yang dikaji adalah sebagai berikut :

1. Teknik A-B-C-D-E-F adalah teknik untuk menyadarkan klien bahwa diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya yang berasal dari penguatan pemikiran irasional, kemudian membantu klien agar memperbaiki cara berpikir, merasa, dan, berperilaku, sehingga ia tidak lagi mengalami kebiasaan menyalahkan diri sendiri dan gangguan emosional di masa yang akan datang.
2. Kebiasaan menyalahkan diri sendiri adalah penguatan pikiran irasional yang di lakukan berulang-ulang yang akan cenderung menganggap diri sendiri kurang mampu, kurang cakap atau merasa diri bersalah dan berpotensi untuk mengecilkan rasa yakin dan kepercayaan diri untuk meraih kemenangan dalam hidup.
3. **Populasi dan Sampel**
4. Populasi penelitian

Dalam suatu penelitian keberadaan populasi merupakan hal yang mutlak sebagai sumber data atau informasi penelitian guna menjawab permasalahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 2 kelas yaitu: VIII.9 dan kelas VIII.10 di SMPN 24 Makassar karena dari hasil pengamatan selama PPL dan keterangan dari guru BK di kelas tersebut melakukan kebiasaan menyalahkan diri sendiri.

**Tabel 3.1 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kelas | Jumlah Siswa |
| 1 | VIII. 9 | 32 |
| 2 | VIII.10 | 35 |
|  | Total | 67 |

2. Sampel penelitian

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampiling (sampel bertujuan), yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan siswa tersebut masuk dalam kategori sering melakukan kebiasaan menyalahkan diri sendiri, berdasarkan indikator bahwa siswa ini sering frustasi , merasa menyesal, menyalahkan dirinya sendiri dengan sebuah kegagalan yang dia dapatkan dan mengeluarkan kata-kata atau verbalisasi yang tidak rasional. Berdasarkan survey awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 10 Desember 2013 dengan mengadakan survey didalam kelas dan wawancara langsung dengan konselor/pembimbing di SMPN 24 Makassar. Menurut konselor/pembimbing terdapat beberapa siswa yang masuk dalam kategori siswa sering melakukan kebiasaan menyalahkan diri sendiri ini sering frustasi, merasa menyesal, menyalahkan dirinya sendiri dengan sebuah kegagalan yang dia dapatkan dan mengeluarkan kata-kata atau verbalisasi yang tidak rasional.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa yang di ambil dari populasi, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi sampel penelitian**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Kelas | Jumlah Siswa |
| 1 | VIII.9 | 8 |
| 2 | VIII.10 | 12 |
|  | Total | 20 |

1. **Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data**
2. Angket

Skala diberikan untuk memperoleh gambaran tentang kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa baik pada saat pretest maupun posttest setelah diberikan treatment berupa penerapan teknik A-B-C-D-E-F. Jenis skala penelitian yang digunakan adalah skala likert dengan pernyataan yang telah dilengkapi dengan lima pilihan jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), kurang sering (KS), tidak sering (TS) dan sangat tidak sering (STS).

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka ditentukan pemberian skor untuk setiap jawaban, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Pembobotan Item Angket**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pilihan Jawaban | Kategori | |
| Favorable | Unfavorable |
| Sangat Sesuai (SS) | 1 | 5 |
| Sesuai (S) | 2 | 4 |
| Cukup Sesuai (CS) | 3 | 3 |
| Kurang Sesuai (KS) | 4 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 5 | 1 |

1. Uji Validitas

Dari hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program IBM SPSS Statistics 16 ditemukan bahwa dari 28 item pernyataan terdapat sebanyak 4 item yang nilai validitasnya kurang dari batas penerimaan disebabkan nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,3 yaitu item nomor 1 (0,181), 13 (0,280), 17 (0,206) dan 23 (0,274). Hasil uji validitas ini menyisakan 24 item dan 4 item tidak dimasukkan dalam angket kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa.

1. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang baik bilamana alat ukur tersebut dapat memberikan skor yang relatif sama pada seorang responden, jika responden tersebut mengisi angket pada waktu yang tidak bersamaan atau pada tempat yang berbeda, walaupun harus memperhatikan adanya aspek persamaan karakteristik. Dalam penentuan tingkat realibilitas suatu instrumen penelitian dapat diterima bila memiliki koefisien alpha lebih besar dari 0,60 sesuai yang dikemukakan oleh Nugroho & Suyuthi (Sujianto, 2009). Sehingga instrumen penelitian ini dikatakan reliabel karena memiliki koefisien alpha > 0,60 yaitu sebesar 0,917.

1. Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti digunakan untuk mencatat reaksi-reaksi dan partisipasi siswa selama pemberian teknik A-B-C-D-E-F melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi sistematis yang dilakukan dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen. Cara penggunaannya dengan memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan presentase kemunculan setiap aspek pada setiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

Analisis Individual = x 100%

Analisis Kelompok= **x 100%

(Abimanyu, 1983:26)

Keterangan:

nm : Jumlah item yang tercek dari satu siswa

N : Jumlah item dari seluruh aspek yang diobservasi

Nm : Jumlah cek pada item aspek tertentu yang tercek dari seluruh siswa

p : Jumlah siswa

Kriteria untuk penentuan hasil observasi dibuat berdasarkan hasil analisis persentase individual dan kelompok, yaitu nilai tertinggi 100% dan angka terendah 0% sehingga diperoleh kriteri sebagai berikut:

**Tabel 3.4. Kriteria Penentuan Hasil Observasi**

|  |  |
| --- | --- |
| **Persentase** | **Kriteria** |
| 85% - 100% | Sangat tinggi |
| 64% - 78% | Tinggi |
| 42% - 57% | Sedang |
| 21% - 35% | Rendah |
| 0% - 14% | Sangat rendah |

1. **Teknik Analisis Data**
2. Analisis statistik deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran kebiasaan menyalahkan diri sendiri di SMPN 24 Makassar sebelum dan sesudah perlakuan. Untuk kepentingan tersebut, maka dilakukan perhitungan rata-rata tentang kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa berdasarkan hasil instrumen penelitian, dengan rumus:

*Me*  =  (Sugiyono, 2007: 49)

Me : Mean (rata-rata)

: Jumlah

X : Nilai X ke i sampai ke n

N : Banyaknya subjek

Guna memperoleh gambaran tentang kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa, maka dibuatkan tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan rumus persentase sebagai berikut:

P =  x 100%

P : Persentase

*f* : Frekuensi yang dicari persentasenya

*N* : Jumlah subjek eksperimen

Pengukuran variabel kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa dengan menggunakan angket sebanyak 24 pernyataan, diperoleh skor ideal tertinggi yaitu 120 ( 24 X 5 = 120 ) kemudian dikurangkan dengan skor ideal terendah yaitu 24 (24 X 1 = 24 ). Selanjutnya dibagi 5 kelas interval sehingga diperoleh interval kelas 19.

**Tabel 3.5. Kategori Tingkat Kebiasaan Menyalahkan Diri Sendiri Siswa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori** | **Interpretasi** |
| 100-120 | Sangat Tinggi |
| 81-99 | Tinggi |
| 62-80 | Sedang |
| 43-61 | Rendah |
| 24-42 | Sangat Rendah |

Sumber: Hasil perhitungan skor angket

2. Analisis Statistik Inferensial Non Parametris

Analisis statistik inferensial non parametris digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan statistik Z (non parametrik). Dalam pengujian taraf kesalahan ditetapkan sebesar 0,05%.

Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian digunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk kasus dua sampel dependen (saling berhubungan). Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik A-B-C-D-E-F.

1. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik. Pada dasarnya uji non parametrik memiliki persyaratan yang lebih longgar, dimana data tidak harus terdistribusi normal. Adapun dalam penelitian ini digunakan uji *Wilcoxon* yang dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang penerapan teknik A-B-C-D-E-F untuk menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri di SMP Neg 24 Makassar.

Hipotesis penelitian (H0) diterima jika Z (hitung) ≥ Z (tabel) atau sign (2 *tailed*) < dari 0,05 hal ini berarti ada perubahan tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik A-B-C-D-E-F, ini berarti penerapan teknik A-B-C-D-E-F dapat menurunkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri. Data tersebut diolah melalui komputer program SPSS 16 *for windows.*

Hipotesis penelitian (H1) ditolak jika Z (hitung) ≤ Z (tabel) atau sign (2 *tailed*) > dari 0,05 hal ini berarti tidak terdapat perubahan tingkat kebiasaan menyalahkan diri sendiri siswa. Data tersebut diolah melalui komputer program SPSS 16 *for windows.*