

**PELAKSANAAN *RATIONAL EMOTIVE BEHEVIOR THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH SISWA
INTROVERT DI MTS SWASTA AL-WASLIYAH TEMBUNG**

oleh :

Mahyuni Siregar

mahyuni98.com@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour* untuk Meningkatkan kemampuan memecahkan masalah Siswa *Introvert* di Mts Swasta Al-Washliyah Tembung? 2) bagaimana langkah-langkah pemecahan masalah *Introvert* di Mts Swasta Al-Washliyah Tembung? 3) Faktor Penyebab siswa berkepribadian *Introvert* di Mts Swasta Al-Washliyah Tembung? penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi yang disajikan dalam bab penyajian data. Hasil penelitian ini adalah 1) proses pelaksanaan *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa *Introvert* yang dilakukan peneliti adalah seperti apa yang ada dalam teori pada proses konseling yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (Treatment), serta evaluasi dan *follow up*. 2) langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pemecahan suatu masalah adalah memahami masalah, menyusun rencana, melaksanakan rencana dan melihat kembali, kesalahan dan kekeliruan dalam penyelesaian masalah. 3) faktor penyebab anak memiliki kepribadian *introvert* adalah faktor keluarga faktor lingkungan dimana karena adanya tekanan-tekanan dari lingkungan yang membuat anak itu menjadi *introvert* serta adanya rasa tidak percaya diri, ketidakpercayaan akan kemampuan memecahkan masalah dalam bergaul dengan orang lain yang menyebabkan seseorang akhirnya benar-benar menyebabkan seseorang sulit bergaul.

Kata Kunci: *Rasional Emotive Behavior Therapy*

A. PENDAHULUAN

Secara kodrati, manusia hidup memerlukan bantuan orang lain, bahkan manusia baru akan menjadi manusia manakala berada dalam lingkungan dan berhubungan dengan manusia dengan kata lain, secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial. (Aunur Rahim Faqih, 2011) Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa berproses dan berdinamika, tentu saja akan melibatkan setiap hal yang berkaitan dengan dirinya dan orang lain sekitarnya. Pada dasarnya hakikat manusia sebagai makhluk sosial adalah mendorong mereka untuk saling berinteraksi dengan orang lain, sehingga sebagai seorang individu manusia membutuhkan orang lain dalam setiap proses yang

dijalani. Intraksi dan hubungan yang terjalin satu sama lain tentu saja menuntut keduanya untuk membuka diri dengan menyampaikan informasi tentang dirinya masing-masing, agar terjalin hubungan yang baik yang disertai rasa nyaman dan percaya. Sehingga manusia dituntut untuk bisa menyelesaikan masalah-masalah dalam hidupnya, karna sejatinya setiap manusia tidak terlepas dari masalah. Maka setiap individu diharapkan mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan masalah baik itu, pribadi, sosial dan karir.

Kemampuan merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri.(Poerwadarminta,W,J,S, 2005) Artinya, Kemampuan tersebut adalah potensi atau kapasitas yang terdapat pada diri seseorang dengan adanya usaha yang dilakukan orang tersebut. Selain itu, kemampuan juga bermakna sebagai suatu keadaan mampu untuk melakukan sesuatu berdasarkan pendidikan, pengetahuan, pengalaman dan pelatihan dalam upaya meningkatkan sesuatu. Pemecahan masalah didefinisikan sebagai suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi atau jalan keluar untuk suatu masalah yang spesifik.(Robert L.Solso,Otto H, dan M.Kimberly Maclin,2007). Dalam menghadapi masalah yang begitu kompleks, banyak siswa dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan memiliki prestasi yang baik, namun demikian masih ada sebagian siswa yang kesulitan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya. Siswa yang kesulitan dalam mengatasi masalah seringkali menjadi tidak percaya diri, prestasi sekolah menurun hubungan dengan teman menjadi kurang baik sehingga muncul berbagai masalah dan konflik lainnya yang membuat siswa melakukan aktivitas-aktivitas yang negatif seperti berdiam diri, tidur di kelas dan kurang mampu bersosialisasi dengan teman-teman yang lain nya. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak siswa yang tidak memiliki kemampuan dan menyelesaikan masalah.

Disinilah layanan bimbingan dan konseling dibutuhkan dalam membantu menyelesaikan permasalahan siswa. Menurut Person di dalam buku Prayitno dan Amti dalam literatur dasar-dasar bimbingan dan konseling,bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih,mempersiapkan diri, dan melakukan suatu jabatan yang dipilihnya.(Prayitno dan Erman Amti, 2007) Masalah atau yang disebut juga problem hampir setiap saat menghampiri kehidupan manusia dan masalah itu bisa bermacam-macam tergantung jenis dan tempat dimana masalah itu terjadi dan yang paling utama tergantung dari bagaimana si pelaku atau yang mengalami. Masalah

bisa berkenaan dengan perkembangan, perbedaan individu, kebutuhan individu dll. Suatu kejadian atau peristiwa bisa dikatakan masalah jika orang yang mengalaminya itu menganggapnya sebagai suatu masalah yang harus diselesaikan dan tidak jarang kebanyakan orang beranggapan bahwa yang namanya masalah itu harus dihindari.

Dalam menyelesaikan suatu masalah yang pertama dilakukan adalah pengenalan masalah karena pengenalan masalah adalah langkah yang paling sulit dan paling penting di dalam proses pemecahan masalah. Akibat-akibat dari kegagalan pengenalan masalah ini bisa berat, untuk itu dibutuhkan bantuan profesional untuk menyikapi suatu permasalahan. Hal ini bisa dilihat dari penjelasan Jung tentang kepribadian, menurut Jung di dalam buku Hidayat teori dan aplikasi psikologi kepribadian dalam Konseling, kepribadian merupakan seluruh pemikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik disadari maupun tidak disadari. Setiap individu pada dasarnya unik dan keunikan itu berkembang mulai separuh awal kehidupan sampai ke arah individu pada usia setengah baya. Selanjutnya manusia mengembangkan univesalitas dari kepribadian yang ada aspek tunggal yang dominan. Jung juga memandang hakikat manusia lebih positif dan memiliki gambaran penuh harapan terhadap manusia yang nantinya akan berpengaruh terhadap ego atau jiwa dari masing-masing individu apakah bisa dikendalikan dengan baik. (Dede Rahmat Hidayat, 2011).

Orientasi utamanya tertuju keluar, seperti pikiran, perasaan, dan tindakannya terutama di tentukan oleh lingkungannya, baik lingkungan sosial maupun non-sosial. Orang yang bertipe *ekstrovert* ini bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul dan hubungan dengan orang lain lebih efektif. Sedangkan individu yang bertipe *introvert* itu di pengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya. Orientasi tertuju kedalam dirinya seperti pikiran perasaan serta tindakannya di tentukan oleh faktor subjektif. Orang yang bertipe *introvert* ini penyesuaian dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, dan kurang menarik hati orang lain. Orang yang memiliki perasaan *introvert* biasanya sering menarik diri dari pusat perhatian disebabkan oleh rasa malu, takut, cenderung memfokuskan kepada diri sendiri dalam pikiran dan perasaan. Selain itu orang yang mengalami kepribadian *introvert* ini merasa dirinya tidak mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan sesuatu hal yang diinginkan padahal dalam dirinya sendiri mempunyai kemampuan yang baik dan dia mampu untuk melakukannya. Anak *introvert* juga merasa bahwa apa yang dia lakukan itu

nantinya akan membuat malu semua orang hanya menjadi beban untuk orang terdekatnya. Indikator yang membuat seseorang mempunyai kepribadian atau karakter tersebut dilihat dari banyaknya fenomena yang terjadi dalam dirinya, seperti yang dialami oleh klien tersebut dia pernah mengalami aksi bullying yang dilakukan oleh sekelompok orang atau teman yang membuat dirinya merasa terasing dan terancam hingga dia mengalami trauma ketika mengingat kejadian tersebut bahkan dia juga menutup dirinya pada saat dia berada di lingkungan masyarakat hingga membuat dia berkepribadian *introvert*.

Hal ini dapat dilihat dari problematika yang peneliti temui yaitu seorang klien yang mempunyai karakter *introvert*, klien tersebut merupakan siswa MTs Swasta Al-Washliyah Tembung yang masih duduk di kelas VIII (delapan). Ketika peneliti mengamati gerak-gerik klien *introvert* ini yang dilihat oleh peneliti dari klien ini adalah dia belum bisa mengontrol dirinya untuk mengembangkan potensi yang dia miliki yang menyebabkan klien tersebut tidak memiliki kemampuan memecahkan masalahnya. Selain itu juga klien merasa cenderung menyimpan perasaannya sendiri terlihat pendiam atau menarik ketika berada di tengah-tengah sekumpulan orang yang tidak mereka kenal baik, lebih mudah bersosialisasi dengan teman yang sudah kenal baik dengan dirinya dan juga lebih sering berbicara kepada dirinya sendiri sehingga kepribadian *introvert* tersebut melekat pada diri klien ini. Peneliti melihat klien tersebut memiliki karakter yang tertutup disebabkan karena dia pernah mengalami kejadian yang kurang baik ketika masih duduk di sekolah dasar, hal ini dapat dibuktikan ketika klien bercerita tentang dirinya yang pernah diperlakukan tidak baik oleh teman-temannya sehingga membuat dia takut dan membuat perkembangan dalam pergaulan sehari-harinya menjadi terhambat.

Apabila masalah tersebut terus menghantui dirinya maka akan membuat klien tersebut sulit beradaptasi atau menyesuaikan perilakunya di lingkungan sosial. Bahkan dia jarang sekali meminta bantuan temannya ketika dia berada dalam kesulitan yang dia lakukan hanya dimana dan hanya memendamnya saja. Bahkan dia juga sulit untuk mengekspresikan emosi kesal maupun sedih pada lingkungan sosialnya karena tidak sesuai dengan apa yang diinginkan oleh klien ini. Mengurangi perilaku *introvert* artinya seseorang akan memiliki kemampuan mengenal, menghadapi bermacam-macam karakter orang, menginterpretasikan dan memberikan tanggapan diberbagai situasi sosial dan mampu memecahkan masalahnya sendiri tanpa rasa takut lagi. Dalam hal ini dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dengan memanfaatkan teori

Bimbingan Konseling yang ada disekolah yang dalam pelaksanaannya terdapat strategi teori diharapkan mampu mengatasi permasalahan ini.

Salah satunya untuk menangani permasalahan ini dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Terapi *Rational Emotive Behaviour* atau juga dikenal dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, perilaku, dan kognisi. Selain itu juga terapi *Rational Emotive Behavior* adalah sebuah terapi yang didasarkan pada pemahaman individu mengembangkan gangguan psikologis karena kepercayaan mereka terutama yang bersifat tidak rasional dan menaklukkan diri sendiri. Disisi lain terapi *Rational Emotive Therapy* ini merupakan upaya penyadaran klien bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi sesuai dengan yang terjadi. Yang artinya sesuatu hal negatif yang ada dipikirkannya tidak semua pasti terjadi yang dapat berpengaruh pada tingkah laku apabila hal-hal negatif tersebut dipikirkan klien dan membuat klien menjadi tidak sadar. Dan juga *Rational Emotive Behavior Therapy* ini dapat mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya.

B. KAJIAN TEORI

1. *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut WS.Winkel mengungkapkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir atau sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*) serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam secara berpikir dan berperasaan dan berperilaku. Menurut Corey mengungkapkan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa banyak berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan. Menurut George dan Cristiani *Rational Emotif Behavior Therapy* adalah pendekatan bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran-pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. (Andi Thair. Dede, 2016) *Rational emotive behaviour Therapy* (REBT) adalah sebuah terapi yang didasarkan pada pemahaman Ellis

bahwa individu mengembangkan gangguan psikologis karena kepercayaan mereka, terutama yang bersifat tidak rasional dan menaklukkan diri sendiri. *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah suatu rancangan terapeutic, dalam konseling atau psikoterapi yang mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutic, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku atau ringkasnya, konseli didukung untuk menggantikan ide tidak rasional dengan yang lebih rasional, berancangan pemecahan masalah hidup. *REBT* adalah aliran psikologi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.

Berdasarkan keterangan dari para ahli di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah terapi yang berusaha menghilangkan pemikiran-pemikiran konseli yang irasional atau tidak logis dengan mengubah pemikiran irasional tersebut menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui menantang, mendebat, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan (*belief*) konseli yang irasional tersebut.

- Teori kepribadian menurut *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpandangan bahwa manusia adalah subjek alam yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia dilahirkan dengan berfikir rasional, tetapi juga kecenderungan-kecenderungan kearah berfikir curang. Maka cenderung menjadi korban dari keyakinan yang irasional, akan tetapi berorientasi kognitif tingkah laku dan berfikir, menilai, menganalisa, dan melakukan. Secara umum terdapat dua prinsip yang mendominasi manusia yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku yang mana ketiga aspek saling berkaitan yakni pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku manusia. Maka dari itu kebahagiaan seseorang ditentukan oleh aspek tersebut. (Faizah Noer Laela, (2016) Adapun hakikat manusia menurut *Rational Emotive behavior Therapy* adalah sebagai berikut: *Pertama*, Manusia itu unik secara rasional dan irasional. Keunikan itu ditunjukkan dalam cara berpikir dan berperilaku secara rasional, manusia itu akan efektif, bahagia, dan kompeten. *Kedua*, Gangguan emosi dan psikologis adalah hasil berpikir yang irasional dan tidak logis (*irrational and illogical thinking*). Emosi menyertai pemikiran, emosi itu bias, penuh prasangka, sangat pribadi dan merupakan pemikiran yang irasional. *Ketiga*, Pemikiran yang irasional merupakan hasil dari belajar yang tidak logis yang biasanya berasal dari orang tua atau

budaya. Dalam proses perkembangannya anak berpikir dan merasa tentang dirinya dan berhubungan dengan ide tentang "ini baik" dan "ini buruk". Emosi manusia yang baik ditunjukkan dengan wujud kasih sayang, cinta, perhatian dan lain-lain.

Adapun wujud emosi manusia yang buruk diwujudkan dalam bentuk kemarahan, depresi, cemas dan lain-lain. (Hartono dan Boy Soedmardji, 2012) Manusia merupakan binatang verbal, dimana dalam berpikir menggunakan simbol atau bahasa. Jika pikiran bekerja sama dengan emosi, pikiran yang negatif akan muncul jika jika emosi seseorang itu terganggu, Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh. Segala sesuatu yang dipandang terus akan membentuk sudut pandang selanjutnya, Perasaan dan pikiran negative sertas penolakan diri harus diawali dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut akal sehat serta digunakan cara verbalisasi yang rasional atau logis.

➤ Teori Kepribadian ABCD

Beberapa komponen penting dalam perilaku irasional dapat dijelaskan dengan simbol sebagai berikut :

A = *Activity event* merupakan peristiwa yang menggerakkan individu

iB = *Irrasional Beliefs*, merupakan keyakinan irasional atau tidak logis terhadap individu

iC = *irrational Conquences* konsekuensi dari pemikiran irasional terhadap emosi melalui self verbalization

D = *Dispute Irrational Belief*, keyakinan yang saling bertentangan

cE = *Cognitive Effect* efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irasional

bE = *Behavioral Effect*, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irasional

Untuk menangani masalah klien yang mempunyai pemikiran teori ABCD tentang kondisi perilaku klien sebelum dilakukan proses konseling. Adapun tujuan konseling terutama adalah menghilangkan kecemasan semacamnya, dan mencapai perilaku rasional yang membuat individu mampu mengaktualisasikan diri dan mendapat kebahagiaan. Selain itu *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap pemikiran, keyakinan, dan persepsi konseli yang irasional dan tidak logis sehingga konseli mampu memahami, mengembangkan dan mengaktualisasi dirinya dengan optimal. (Andi Mappiare,

2011). Adapun lebih rinci tujuan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut : Menunjukkan pada konseli bahwa pola pikir konseli itu tidak logis. Kemudian membantukonseli memhami bagaimana dan kenapa konseli berpikir demikian. Mendemonstrasikan kepada konseli bahwa verbalisasi diri (self- verbalization) merupakan sumber gangguan emosi, dan Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat dapat lebih logis dan efisien, dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku kekalahan diri.

C. METODOLOGI

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yang berfokus meneliti pada kondisi objek yang alamiah dengan pendekatan deskriptif yang diperoleh dari data-data lapangan. Peneliti disini menggunakan jenis penelitian studi kasus, yaitu jenis penelitian yang mengeksplorasi suatu masalah dengan terperinci dengan menyertakan berbagai sumber informasi guna mengumpulkan data-data yang akurat. Oleh karena itu peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif jenis deskriptif untuk melihat gambaran proses dari hasil akhir Pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan KemampuanMemecahkan Masalah Siswa *Introvert*di MTs Swasta Al-Washliyah Tembung. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada penelitian ini yang akan di jadikan sebagai subjek penelitiannya adalah guru bimbingan konseling di Mts Swasta Al-Washliyah Tembung, yang dimana peneliti sebagai observer dan guru bimbingan konseling sebagai praktikan, dan yang berperan sebagai objek penelitian adalah salah satu siswa kelas VIII Mts Swasta Al-Washliyah Tembung.

D. HASIL PEMBAHASAN

Rational emotive behaviour Therapy (REBT) adalah sebuah terapi yang didasarkan pada pemahaman Ellis bahwa individu mengembangkan gangguan psikologis karena kepercayaan mereka, terutama yang bersifat tidak rasional dan menaklukkan diri sendiri Dalam melakukan proses pelaksanaan *Rational Emotive Behaviur Therapy* terdapat kesamaan dengan pelaksanaan seperti apa yang ada di dalam teori yaitu pada langkah-langkah melakukan proses konseling.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (Treatment), serta langkah evaluasi dan Follow up. Untuk melihat hasil akhir Pelaksanaan *Rasional Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah Siswa *Introvert* di Mts Swasta Al-Washliyah Tembung, yang dilakukan peneliti adalah membuat skala perbandingan perubahan yang terjadi pada klien agar dapat terlihat hasil proses pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dilakukan oleh peneliti. Adapun keberhasilan proses pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Hasil Penelitian).

No	Indikasi	Sebelum Konseling			Sesudah konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Mampu Berpikir positif tentang dirinya sendiri seperti dalam perilaku klien kepada teman-teman maupun lingkungan sosial			√		√	
2.	Mampu menumbuhkan sikap kepercayaan dirinya ketika berada di kerumunan sosial maupun dalam hal mengembangkan potensi bakat yang dimilikiklien			√		√	
3.	Mulai bisa mengekspresikan emosinya atau perasaan yang dia alami ketika klien dalam menghadapi situasi yang sulit			√		√	

Keterangan :

A : Mampu

B : Cukup mampu

C : Tidak mampu

Dari table tersebut dapat dilihat bahwa terdapat perubahan perilaku pada klien setelah proses konseling. Sebelum dilakukan proses konseling oleh konselor gejala-gejala yang tampak pada klien yaitu perilakunya yang selalu tertutup pada lingkungan sosial, merasa takut bila ada orang baru yang mendekatinya, sehingga membuat dia merasa tidak percaya diri dengan dirinya sendiri.

Setelah konselor melakukan proses konseling perubahan yang nampak pada diri klien adalah dilihat dari segi perilakunya yang sudah mulai mencoba untuk berbaur dan sosialisasi dengan lingkungan sosial, sudah mulai sadar bahwa perilaku negatif yang dia lakukan hanya membuat dia tidak bisa berkembang, sikap percaya diri dalam diri klien sudah mulai tumbuh dan belajar untuk memikirkan hal-hal positif yang nantinya akan mengarahkan klien dapat mengembangkan potensi yang dia miliki.

Secara umum langkah-langkah pemecahan suatu masalah yaitu, memahami masalah, Menyusun rencana, Melaksanakan rencana, Melihat kembali Pemecahan masalah merupakan keterampilan yang dimiliki seseorang dalam proses menyelesaikan masalah. Pemecahan masalah merupakan hal yang penting di dalam pembelajaran, sebab untuk menyeleksi informasi yang relevan dapat menjadikan siswa lebih terampil, kemudian siswa menganalisa dan memeriksa kembali terhadap hasil yang diperoleh. Agar manfaat dari pemecahan masalah dapat diterima secara optimal oleh siswa, maka perlu adanya suatu tahapan yang membantu mereka memecahkan masalah tersebut secara sistematis.

Seperti yang dilakukan Guru BK di Mts Swasta AL-Washliyah Tembung langkah awal yang dilakukan untuk pemecahan masalah siswa adalah mengenali masalah secara umum dan menemukan bukti dari permasalahan tersebut. Kemudian mempertimbangkan berbagai kemungkinan untuk menemukan jalan keluar dari masalah siswa introvert tersebut. Siswa dengan tipe kepribadian introvert sudah mampu membuat rencana pemecahan masalah untuk menyelesaikan permasalahannya dengan bantuan Guru BK. walaupun dalam menjelaskan kembali masalah-masalahnya masih sangat singkat bahkan terkadang masih malu-malu untuk bercerita panjang lebar. Hanya saja sudah terlihat perubahan yang sangat baik dari yang sebelumnya kepribadian introvert adalah individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam. Tipe kepribadian introvert cenderung menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri. Dalam kaitannya mahasiswa yang bertipe kepribadian introvert lebih condong untuk pasif dalam bersosialisasi. Kepribadian introvert merupakan kepribadian remaja yang tertutup, sehingga remaja cenderung memilih sendiri atau bertemu dengan sedikit teman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepribadian introvert adalah individu yang suka menyendiri, tertutup, sulit bergaul, sulit berinteraksi dengan orang disekitarnya, lebih banyak diam.

Adapun faktor penyebab anak memiliki kepribadian *introvert* adalah faktor genetik atau faktor keluarga yang mana adanya keturunan dari salah satu anggota keluarga mau itu dari ayah, ibu, kakek, nenek ataupun keluarga lain yang memiliki kepribadian *introvert*, serta faktor lingkungan dimana karena adanya tekanan-tekanan dari lingkungan yang membuat anak itu menjadi *introvert* serta adanya rasa tidak percaya diri, ketidakpercayaan akan kemampuan diri dalam bergaul dengan orang lain yang menyebabkan seseorang akhirnya benar-benar menyebabkan seseorang sulit bergaul. Selanjutnya dalam permasalahan yang telah dipaparkan diatas seorang guru BK sangat berperan penting dalam tumbuh kembang peserta didik, maka dari itu guru BK harus mampu mengenali ataupun memahami masalah apa yang sedang siswa alami. Karena tujuan guru BK adalah membantu menyelesaikan masalah dan membuat anak didik menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

D. KESIMPULAN

Uraian diatas dapat disimpulkan diataranya:

1. Proses terapi *Rational Emotive Behavior* untuk meningkatkan kemampuan memecahkan masalah siswa *Introvert* di Mts Swasta Al-Washliyah Tembung dilakukan dengan cara mengetahui identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi/treatment dengan memakai *Rational Emotive Behavior Therapy* serta lebih menekankan pada teknik *Reinforcement*, yaitu mendorong klien untuk bisa menghilangkan hal-hal negatif yang selalu dipikirkan dengan memberikan penguatan positif berupa motivasi yang bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada klien bahwa yang dia lakukan selama ini salah dan hanya membuat dia tidak bisa berkembang dengan baik.
2. kemampuan pemecahan masalah pada intinya adalah suatu langkah atau prosedur secara sistematis yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah. Kemampuan ini merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki siswa dalam proses pembelajaran, adapun langkah-langkah pemecahan masalah yaitu, memahami masalah, menyusun rencana, melaksanakan rencana, melihat kembali.
3. Faktor yang menyebabkan siswa menjadi seorang yang *introvert* adalah karena kurang percaya diri siswa akan kemampuannya bergaul dengan orang lain ataupun dengan teman sebayanya. Karena rasa tidak percaya dirinya tersebutlah yang membuat dirinya menjadi seorang yang *introvert*.

DAFTAR PUSTAKA

- Faqih, Aunur Rahim. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press
- Ghufron, Nur dan Risnawita Rini. (2011). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Az Zurr Media.
- Hamdi Muhammad. (2016). *Teori Kepribadian Sebuah Pengantar*, Bandung: Alfabeta
- Hartono dan Soedmardji, Roy. (2011) *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Khairani, Netrawati. Upaya Guru BK Mengentaskan masalah-masalah Perkembangan Remaja, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, No. 1, 2018, hal.80
- Kriyantono. (2009). *Teknik Praktis Riset Diserta Contoh Praktis Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*, Jakarta, Prenada Media.
- Mappiare Andi. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : Rajawali Press.
- Moleong, Lexy, J (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Nelly, Fitriani. (2018). Hubungan Antara Kemampuan Pemecahan masalah Matematis Dengan Self Confidence siswa SMP Yang Menggunakan Pendekatan Pendidikan Matematika realistik. *Jurnal Euclid. Vol 2 Nomor 2, p. 344*
- Nursyahrurrahman. (2017). *Hubungan antara kepribadian Introvert Dan kelekakan Teman Sebaya Dengan Kesepian Remaja*. *Jurnal Ecopsy. Volume 4 Nomor 2*
- Nuzliah. (2015). Kontribusi Motivasi Belajar, Kreativitas Terhadap Problem Solving (Pemecahan Masalah) Siswa Dalam Belajar Serta Implikasi Terhadap Bimbingan Dan Konseling Di SMPN 29 Padang. *Jurnal Edukasi, Vol 1 Nomor 2*
- Poerwadarminta. W. J. S (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Prayitno dan Erman, Amti. (2007). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta
- Rahmat, Wahyu t. (2014). Tipe kepribadian dan kualitas persahabatan dengan kepercayaan Pada Remaja Akhir, *eJournal Psikologi. 2(2) : 206-216*
- Sumardyono, (2010). *Pengertian Dasar Problem Solvin; Pentingnya Problem Solving (ebook)*
- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Andi Offset
- Tohirin. (2013). *Bimbingan Konseling Islam*, Depok: Rajagrafs
- Wena Made. (2011), *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*, Jakarta: Bumi Akasara.
- Winkel. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. (2008). *Teori Kepribadian*, Bandung : Remaja Rosdakarya