

**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM BELAJAR  
DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* PADA SISWA KELAS VIII**

**IMPROVE TRUST SELF STUDENTS IN LEARNING WITH USE  
COUNSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* ON  
STUDENTS CLASS VIII**

**Agusdin<sup>1\*</sup>, Yusmansyah<sup>2</sup>, Ratna Widiastuti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

\* e-mail: Agusdin96@yahoo.com, Telp: +6289631658869

Received:

Accepted:

Online Published:

**Abstract: Improve Trust Self Students In Learning With Use Counseling Rational Emotive Behavior Therapy On Students Class VIII.** *The aims of this study was to know the improvements self confidence of students by using rational emotive behavior therapy. The problem on this research was the low of self confidence students in activities learning. The method used in this research was Quasi experimental with one group pretest-posttest design. The data research analyzed by used non-parametric Wilcoxon test. The subjects of this study were 6 students of class VIII of SMP Negeri 8 Kotabumi, who had low self confidence in learning. The stastiscally analyzed showed z output = 2,207 and z table = 1,960. Because z output > z table, then Ho was ignored and Ha was accepted. It meant that there was significant increases between self confidence of students before and after being given counseling rational emotive behavior therapy. The conclusion was that self confidence of students could be increased by counseling rational emotive behavior therapy of students of class VIII of SMP Negeri 8 Kotabumi in 2016/2017.*

**Keywords:** *guidance and counseling, trust self, rational emotive behavior therapy.*

**Abstrak: Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Dengan Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Pada Siswa Kelas VIII.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy*. Masalah pada penelitian ini adalah percaya diri siswa rendah dalam belajar, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest*, kemudian data hasil penelitian dianalisis dengan statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Subyek penelitian sebanyak enam orang siswa kelas VIII di SMP N 8 kotabumi yang memiliki percaya diri rendah dalam pembelajaran. Hasil analisis statistik menunjukkan z hitung = 2,207 dan z tabel = 1,960. Karena z hitung > z tabel, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan konseling *rational emotive behavior therapy*. Kesimpulan, kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kotabumi Tahun Pelajaran 2016/2017.

**Kata kunci :** *bimbingan dan konseling, kepercayaan diri, rational emotive behavior therapy.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa mencari jati diri sehingga ia memiliki sikap yang terlalu tinggi dalam menilai dirinya atau sebaliknya dan mempunyai karakteristik tersendiri. Perubahan dalam banyak aspek terjadi, seperti dalam aspek jasmani, mental, relasi, dan sosial. Sekolah dapat membawa berbagai persoalan dalam dirinya, mereka kurang tahu siapa sebenarnya diri mereka, apa yang mampu dikerjakan, dimana keterbatasan dalam dirinya, kearah mana ia berjalan, dimana tempatnya dalam masyarakat, apa tuntutan masyarakat jika ia berdiri pada suatu tempat tertentu. Sehingga remaja memikul tugas dan tanggungjawab yang disebut sebagai tugas-tugas perkembangan, antara lain mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya baik dengan pria maupun wanita (Hurlock, 1999). Pada siswa yang tidak berhasil menguasai tugas perkembangannya, tidak dapat memenuhi harapan-harapan tersebut, maka dapat menimbulkan akibat yang kurang baik dalam perkembangan kepribadian siswa tersebut. Di sekolah perlu sering diadakan kegiatan bakti sosial, kelompok belajar, dan kegiatan-kegiatan lainnya di bawah asuhan guru pembimbing sebagai pengampu layanan bimbingan dan konseling.

Dariyo (2007) berpendapat bahwa yang dimaksud dengan percaya diri (self confidence) ialah kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensi agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Siswa yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Siswa yang tidak percaya diri ditandai

dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, dan apatis”.

Pendapat lain oleh Hakim (2002:6) mengatakan yang dimaksud dengan percaya diri adalah suatu keyakinan siswa terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan siswa tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa-karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Hakim (2002) menjelaskan ciri-ciri siswa yang memiliki rasa percaya diri diantaranya adalah selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, memiliki keahlian dan keterampilan, memiliki kemampuan bersosialisasi dengan orang lain, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, serta siswa selalu bersikap dan berfikir positif. Sehingga rasa percaya diri yang kita miliki akan tercapai suatu kesuksesan yang akhirnya tercapailah apa yang dicita-citakan.

Giecarnergie (1997:23) mengatakan kebanyakan orang yang menjadi maju karena mereka mempunyai rasa percaya diri yang sangat tinggi, karenaitu

yakinkan sebelum bertindak bahwa kita mampu mengerjakan apa yang akan kita kerjakan.

Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa layanan yang biasa digunakan oleh konselor untuk membantu menyelesaikan masalah siswa di sekolah. Layanan bimbingan konseling terdiri dari 9 layanan yaitu: layanan pembelajaran, layanan orientasi, layanan mediasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan konseling individu. Peneliti mengupayakan salah satu teknik konseling untuk mengatasi peningkatan kepercayaan diri siswa. Teknik yang digunakan yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku atau sikap yang rasional di sekolah.

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok (Sukardi, 2002).

Konseling kelompok dirasa lebih efektif digunakan untuk mengatasi masalah kurangnya rasa percaya diri siswa karena pemanfaatan dinamika kelompok membuat siswa lebih optimal dalam pembahasan dan penyelesaian masalah. Seperti yang dikemukakan oleh Tohirin.

( 2011 ) konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (siswa) yang mempunyai masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai pengembangan yang optimal. Layanan konseling kelompok merupakan suatu wadah dimana setiap anggota kelompok memberikan pendapat dan gagasannya masing-masing dengan topik permasalahan yang sedang dibahas, di samping itu konseling kelompok menjunjung tinggi asas kesukarelaan dan asas kerahasiaan.

Peneliti menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* atau yang disingkat RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis (seorang ahli Clinical Psychology (Psikologi Klinis) dalam meningkatkan percaya diri siswa. Ellis (Corey, 2009) menjelaskan bahwa “terapis *rational emotive therapy* berusaha membantu mereka untuk mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga, dan kebencian”. Uraian tersebut menjelaskan bahwa *rational emotive behavior therapy* dapat mengatasi masalah ketidakpercayaan diri yang muncul akibat dari pemikiran yang irrasional terhadap orang lain.

Sukardi (1989) menggambarkan ada beberapa teknik *rational emotive behavior therapy* yaitu sebagai berikut:

a. Teknik Pengajaran

Dalam *rational emotive behavior therapy* konselor mengambil peranan lebih aktif dari siswa. Maka dari itu teknik pengajaran disini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada siswa, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada siswa.

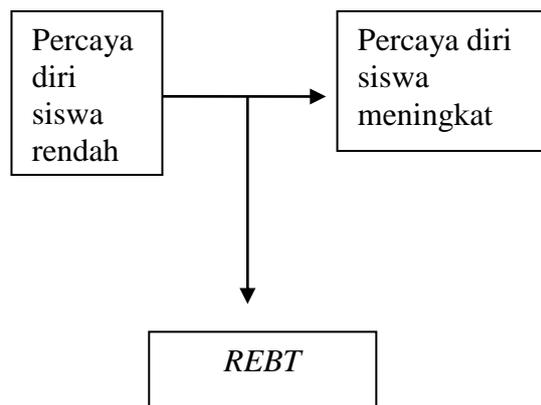
- b. Teknik Konfrontasi  
Dalam teknik ini, konselor menyerang ketidaklogisan berpikir siswa dan membawa siswa ke arah berpikir logis dan rasional.
- c. Teknik Persuasif  
Teknik persuasif, yaitu meyakinkan siswa untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan apa yang dianggap oleh siswa benar tidak bisa diterima atau tidak benar.
- d. Teknik Pemberian Tugas  
Dalam teknik ini konselor menugaskan siswa untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini bisa dilakukan untuk menugaskan siswa bergaul untuk bergaul kepada anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dalam pergaulan, membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan cara berpikirnya.

Ellis (Corey, 1990) mengungkapkan pandangannya tentang *rational emotive behavior group therapy* adalah sebagai jenis intervensi kelompok akan cenderung lebih cepat, lebih dalam, dan lebih elegan dalam memberikan solusi untuk keadaan manusia yang mengalami kerusakan mental saat anak-anak dan gangguan yang cukup dalam yang berbentuk kontemporer psikoterapi. Dalam *rational emotive behavior group therapy* dapat memberikan solusi untuk mengembangkan pikiran anggota kelompok dalam menyelesaikan suatu masalah yang sedang dihadapi.

Rational emotive behavior therapy mampu mengembangkan karakteristik berikut dari mental dan emosional individu yang sehat, seperti kepentingan pribadi, kepentingan sosial, arahan diri, toleransi, penerimaan ambiguitas dan ketidakpastian, fleksibilitas, berpikir

ilmiah, komitmen, pengambilan risiko, penerimaan diri, hedonisme jarak jauh, kesediaan menjadi tidak sempurna, dan tanggung jawab terhadap gangguan emosi sendiri (Ellis dalam Corey, 1990). Teknik rational emotive behavior therapy ini, mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan mengubah respon-respon emosional siswa yang mengalami masalah seperti rasa kurang percaya diri. Siswa akan mampu melihat dengan jelas hal-hal irrasional dalam pikiran mereka sendiri. Rational emotive behavior therapy akan dapat mengajari siswa bagaimana caranya agar dapat secara aktif dan tegas membantah keyakinan-keyakinan irrasional tersebut menjadi rasional.

Kerangka pemikiran penelitian ini dapat di gambarkan seperti berikut:



Gambar 1 Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 tersebut memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki percaya diri yang rendah, kemudian peneliti mencoba untuk mengembangkan dan meningkatkan percaya diri siswa yang rendah tersebut dengan memberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang memiliki tujuan meningkatkan percaya diri siswa dalam pembelajaran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dapat

ditingkatkan melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 kotabumi Lampung Utara .

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen, dengan desain “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, dan *posttest* setelah diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. *Pretest* dan *posttest* menggunakan pedoman observasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif.

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah di SMP Negeri 8 Kotabumi Lampung Utar.

Ruang lingkup waktu pada penelitian ini di laksanakan pada semester ganjil 2016/2017

Subjek penelitian didapat dari penelitian pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti yang di lakukan dengan walikelas dari guru bimbingan dan konseling berjumlah 6 orang siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah dalam belajar pada siswa kelas VIII di SMP N 8 kotabumi lampung utara tahun ajaran 2016/2017.

Dalam penelitian ini peneliti menjaring subjek penelitian dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas dan di peroleh 6 orang subjek, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan observasi awal kepada 6 orang subjek yang mana hasilnya digunakan sebagai *pretest*. Kemudian peneliti memberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan melakukan observasi setelah

diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* sebanyak empat kali untuk melihat peningkatan rasa percaya diri yang terjadi terhadap masing masing subjek.

Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan percaya diri, serta membantu siswa mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan. Karena dalam agama semua siswa diajarkan bahwa kedudukan setiap orang adalah sama di mata Tuhan yang menciptakan setiap siswa dengan kelebihan dan kelemahan masing-masing. Rasa percaya diri akan meningkat lebih pesat ketika seseorang terlibat secara langsung di dalam suatu kegiatan sosial bermasyarakat (Hakim, 2002).

Rasa percaya diri usia remaja merupakan hal yang penting, karena pada saat itu siswa harusnya sudah tidak mudah terpengaruh, yakin akan pendapatnya, tidak tergantung pada orang lain, benar akan semua tindakannya, yakin akan setiap pengambilan keputusan dan yakin akan kemampuannya

Upaya meningkatkan percaya diri siswa untuk menjadi lebih dapat dilakukan dengan beberapa konseling pendekatan atau terapi. Terdapat beberapa bentuk pendekatan yang dapat digunakan antara lain konseling individu maupun kelompok. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kotabumi Lampung Utara tahun pelajaran 2016/2017.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dengan dua orang observer yaitu peneliti serta guru bimbingan dan konseling di SMP N 8 kotabumi Lampung Utara sedangkan teknik penunjang pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas untuk menjangkau subjek penelitian.

Instrumen peneliti telah memiliki validitas dengan pertimbangan para ahli dan memiliki reliabilitasnya menggunakan kesepakatan dua pengamat dengan hasil yang cukup tinggi yaitu 0,77

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini, masalah yang diangkat adalah “meningkatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran di sekolah dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy”.

Maka variabel bebas atau independent variable (X) adalah penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy dan variabel akibat disebut variabel tidak bebas atau dependent variable (Y) adalah percaya diri dalam pembelajaran.

Observasi yang digunakan peneliti yaitu observasi terstruktur. Observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang diamati, kapan dan di mana tempatnya. Pada penelitian ini, peneliti mengamati rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran yang rendah.

Peneliti pada pengamatan berstruktur telah mengetahui aspek dari aktivitas yang diamatinya yang relevan dengan masalah serta tujuan peneliti, dengan pengungkapan yang sistematis untuk menguji hipotesisnya (Nazir, 2009). Seperti yang tercantum dalam pedoman observasi, peneliti telah mengetahui

aspek percaya diri yang diamati dalam penelitiannya. Observasi dalam penelitian ini digunakan saat pre-test dan post-test. Hal ini dikarenakan yang diteliti adalah perilaku siswa, sehingga pengamatan terhadap perubahan perilakunya akan lebih mudah dilakukan. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, agar peneliti dapat membandingkan hasil observasi antara observer satu (I) dengan observer dua (II). Untuk mengurangi adanya penilaian subjektivitas saat observasi.

Analisis statistika dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.17.0. dari perhitungan tersebut didapat z hitung = -2,207. Kemudian z hitung dibandingkan dengan z tabel 0,05=0. Karena z hitung < z tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya perbedaan signifikan sebesar 5% antara skor percaya diri siswa dalam belajar

sebelum diberikan pendekatan *rational emotive behavior group therapy* dan setelah diberikan pendekatan *rational emotive behavior group therapy* pada subyek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan februari-maret 2017 mulai dari tanggal 28 februari 2017 s.d 14 maret 2017 kegiatan konseling *rational emotive behavior group therapy* yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan kelompok tugas dengan pemimpin kelompok dalam penelitian ini adalah peneliti.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti kemudian melakukan pretest berupa observasi yang peneliti lakukan bersama dengan 1 orang observer lainnya yaitu guru Bimbingan dan Konseling. Observasi dilakukan satu kali

sebelum perlakuan dan satu kali setelah perlakuan. Observasi posttest dilakukan empat kali setelah memberikan pendekatan rational emotive behavior therapy. Posttest yang pertama dilakukan hari berikutnya setelah memberikan pendekatan rational emotive behavior therapy., dan observasi yang kedua dilakukan setelah kegiatan konseling dengan pendekatan rasion rational emotive behavior therapy. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah peningkatan rasa percaya diri siswa tetap bertahan meskipun telah dilakukan. Observasi berlangsung selama jam sekolah berlangsung. Setelah dilakukan observasi, data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan data dari dua observer.

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil pretest dan posttest diperoleh dari observasi kepercayaan diri siswa. Pretest merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling rational emotive behavior therapy..Setelah dilaksanakan pretest, siswa yang memperoleh skor percaya diri yang rendah diberikan perlakuan rational emotive behavior therapy.

Setelah hasil pretest diketahui, kemudian hasil pretest direkapitulasi dengan kriteria tingkat percaya diri yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus:

Keterangan:  $I$  = interval

NT = Nilai tertinggi

NR = Nilai terendah

K = Kriteria

Pemberian pendekatan rational emotive behavior therapy dipilih dengan alasan melihat siswa tersebut rata-rata berusia 14-15 tahun. Karena pada usia tersebut siswa mulai tumbuh menjadi remaja

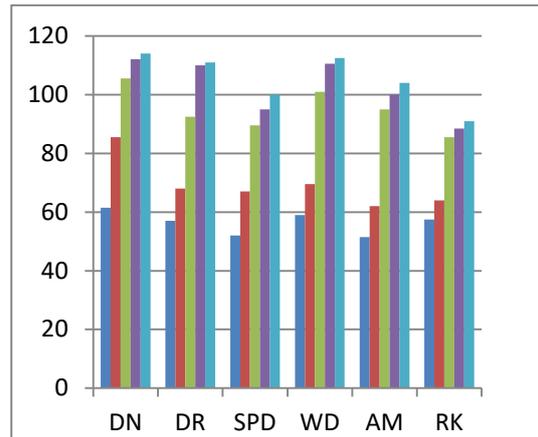
sehingga memerlukan suatu pendekatan terutama dalam hal pembelajaran. Dalam pemberian pendekatan rational emotive behavior therapy terdapat langkah-langkah yang bermanfaat untuk mencapai tujuan rational emotive behavior therapy. Agar langkah-langkah tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para siswa atau klien, maka peneliti mengambil siswa yang mempunyai rasa percaya diri sebanyak 6 orang.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti kemudian melakukan pretest berupa observasi yang peneliti lakukan bersama dengan 1 orang observer lainnya yaitu guru Bimbingan dan Konseling. Observasi dilakukan satu kali sebelum perlakuan dan satu kali setelah perlakuan. Observasi posttest dilakukan empat kali setelah memberikan pendekatan rational emotive behavior therapy. Posttest yang pertama dilakukan hari berikutnya setelah memberikan pendekatan rational emotive behavior therapy., dan observasi yang kedua dilakukan setelah kegiatan konseling dengan pendekatan rasion rational emotive behavior therapy. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah peningkatan rasa percaya diri siswa tetap bertahan meskipun telah dilakukan. Observasi berlangsung selama jam sekolah berlangsung. Setelah dilakukan observasi, data yang diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan data dari dua observer.

data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil observasi percaya diri siswa dalam belajar di lakukan oleh peneliti serta guru bimbingan dan konseling. Observasi yang di lakukan dalam penelitian ini adalah observasi terstruktur. Peneliti pada pengamatan berstruktur telah mengetahui aspek dari aktivitas yang diamatinya yang relevan dengan masalah serta tujuan peneliti, dengan pengungkapan yang sistematis untuk menguji hipotesisnya(Nazir,

2009).Seperti yang tercantum dalam pedoman observasi, peneliti telah mengetahui aspek percaya diri yang diamati dalam penelitiannya.Observasi dalam penelitian ini digunakan saat *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dikarenakan yang diteliti adalah perilaku siswa, sehingga pengamatan terhadap perubahan perilakunya akan lebih mudah dilakukan.Berikut ini adalah data hasil observasi sebelum dan setelah diberikan pendekatan .

No	Subjek Penelitian	Pretest	Posttest I	Posttest II	Posttest III	Posttest IV
1	DN	61,5	85,5	105,5	112	114
2	DR	57	68	92,5	110	110
3	SPD	52	67	89,5	95	100
4	WD	59	69,5	101	110,5	112,5
5	RK	51,5	62	95	100	104
6	AM	57,5	64	85,5	88,5	91
	Rata-rata dengan N=6	$\Sigma = 338,5$ $X = 56,41$	$\Sigma = 416$ $X = 69,33$	$\Sigma = 569$ $X = 94,83$	$\Sigma = 616$ $X = 102,66$	$\Sigma = 631,5$ $X = 105,25$



Gambar 1. Grafik peningkatan percaya diri siswa

■ Pretest ■ Posttest  
■ Posttest ■ Posttest  
■ Posttest

Therapy Gambar 2. Tabel data hasil Observasi percaya diri siswa sebelum dan setelah kegiatan rational emotive behavior therapy.

Uraian diatas menunjukkan bahwa pemberian konseling *rational emotive behavior therapy* dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran. Tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dilakukan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan sesudah dilakukan pendekatan *rational emotive behavior therapy* menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Hal ini terlihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu, bertanya saat diberikan kesempatan oleh guru, maju ke depan untuk menerangkan materi pelajaran, tidak mensontek saat ujian, ikut dalam kegiatan diskusi kelompok di kelas, berusaha aktif di dalam kelas dan memperhatikan guru saat guru menerangkan pelajaran di dalam kelas.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Dariyo (2007) yang mengatakan bahwa percaya diri (*self confidence*) adalah kemampuan siswa untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensi agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidupnya. Siswa yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Siswa yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, dan apatis.

Deskripsi Hasil dari Setiap Pertemuan Pelaksanaan Rational Emotive Behavior Masalah yang dapat diidentifikasi dari perilaku siswa yang menyebabkan kurangnya percaya diri yaitu DN merasa tidak percaya diri ketika ia terpilih menjelaskan pelajaran di depan kelas oleh guru. DN merasa jika apa yang disampaikan itu nanti salah maka dia akan ditertawakan dan diejek oleh temannya. Sehingga DNI merasa tiba-tiba suaranya terbata-bata serta kaki dan tangannya gemetar. Padahal DN termasuk siswa yang pandai di kelas. Pemikiran irrasional yang dimiliki oleh DN adalah bahwa dia tidak percaya diri maju ke depan karena takut ditertawakan dan diejek oleh temannya jika salah. Dalam proses konseling peneliti memperbaiki pikiran irrasionalnya itu dengan menanyakan hal apa saja yang bisa membuat diri DN agar lebih rileks dan percaya diri saat berada di depan umum. Kemudian peneliti memberikan teknik pemberian tugas kepada DN yaitu untuk maju ke depan kelompok dan berbicara menceritakan tentang dirinya kepada anggota kelompok.

Masalah yang dapat diidentifikasi dari perilaku siswa yang menyebabkan kurangnya percaya diri yaitu ketika guru meminta siswanya untuk mengerjakan soal di depan kelas, meskipun DR telah mengerti dengan soal itu tapi dia merasa malu karena DR takut di ejek oleh temannya dan DR tidak yakin dengan jawabannya sehingga dia tidak berani untuk maju ke depan kelas dan ia lebih memilih menyuruh temannya untuk maju ke depan kelas. Dan dia juga berfikir jika pekerjaannya itu salah maka gurunya akan memarahinya dan menyuruhnya berdiri di depan kelas.

Pemikiran irrasional yang dimiliki oleh DR adalah bahwa dia tidak percaya diri dan tidak berani untuk maju ke depan kelas mengerjakan soal yang ada di depan, karena DR beranggapan bahwa dirinya akan dimarahi dan berdiri di depan kelas jika pekerjaannya salah. Dalam proses konseling peneliti memperbaiki pikiran irrasionalnya itu dengan menanyakan hal yang menantang pikiran DR. Dengan pertanyaan “apakah jika jawaban kamu salah guru selalu memarahi atau memukul kamu?”. Dalam hal ini teknik yang diberikan oleh DR adalah teknik konfrontasi.

Berikut ini adalah gambaran perubahan yang terjadi pada DR, dilihat dari skor percaya dirinya:

Masalah yang dapat diidentifikasi dari perilaku siswa yang menyebabkan kurangnya percaya diri adalah SPD merasa tidak percaya diri ketika harus berada di depan orang banyak. Ia akan menjadi kebingungan dan lupa apa yang harus ia lakukan, padahal sebelum ia maju semuanya telah dipersiapkan. SPD merasa apa yang akan disampaikan itu nanti salah dan menganggap dia hanya akan mempermalukan dirinya sendiri saja.

Pemikiran irrasional yang dimiliki oleh SPD adalah bahwa dia tidak percaya diri ketika berada di depan orang banyak. SPD juga merasa jika hal yang akan disampaikannya itu salah maka dia akan mempermalukan dirinya saja di depan orang banyak. Dalam proses konseling peneliti memperbaiki pikiran irrasionalnya itu dengan menanyakan hal apa saja yang bisa membuat diri SPD agar lebih rileks dan percaya diri saat berada di depan umum. Kemudian peneliti memberikan teknik pemberian tugas kepada SPD yaitu untuk maju ke depan kelompok dan berbicara menceritakan tentang dirinya kepada anggota kelompok. Sehingga apa yang dilakukan oleh SPD itu dapat

Masalah yang dapat diidentifikasi dari perilaku siswa yang menyebabkan kurangnya percaya diri adalah WD merasa tidak percaya diri ketika harus bertemu dan berkumpul dengan orang baru ia kenal, WD merasa malu dan susah untuk mengucapkan kata-kata yang diucapkannya. WD juga merasa jika orang yang baru ia kenal itu belum tentu baik dan ia takut dijahili. Jika hal itu sampai terjadi ia memilih untuk diam dan menjauhkan diri. Pemikiran irrasional yang dimiliki oleh WD adalah bahwa dia tidak percaya diri ketika harus berkumpul dengan orang yang baru ia kenal maupun teman-temannya. WD merasa bahwa semua teman-temannya itu tidak baik dan akan menjahili dirinya saja. Dalam proses konseling peneliti memperbaiki pikiran irrasionalnya itu dengan memberikan pengertian dan pemahaman tentang pikirannya itu bahwa pemikiran yang WD miliki itu merupakan pemikiran negatif atau irrasional. Kemudian peneliti memberikan teknik persuasif kepada WD yaitu dengan memperbaiki pikirannya yang irrasional menjadi rasional.

Berikut ini adalah gambaran perubahan yang terjadi pada WD, dilihat dari skor percaya dirinya:

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang mengalami rasa percaya diri yang rendah dalam pembelajaran. Masih terdapat siswa yang gugup saat maju ke depan kelas, kurang aktif dalam kelas pada waktu berlangsungnya pelajaran, adanya siswa yang kurang berinteraksi di dalam kelas, siswa yang pendiam saat pelajaran berlangsung, kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy* dipilih dengan alasan melihat siswa tersebut rata-rata berusia 14-15 tahun. Karena pada usia tersebut siswa mulai tumbuh menjadi remaja sehingga memerlukan suatu pendekatan terutama dalam hal pembelajaran. Dalam pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy* terdapat langkah-langkah yang bermanfaat untuk mencapai tujuan *rational emotive behavior therapy*. Agar langkah-langkah tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para siswa atau klien, maka peneliti mengambil siswa yang mempunyai rasa percaya diri rendah hanya 6 orang.

Masalah yang dapat diidentifikasi dari perilaku siswa yang menyebabkan kurangnya percaya diri yaitu AM mengalami tidak percaya diri ketika berkumpul bersama dengan teman-temannya karena ia merasa dirinya orang yang tidak punya, sedangkan teman-temannya anak orang yang berada. Akibatnya AM selalu menghindari teman-temannya setiap berkumpul. Pemikiran irrasional yang dimiliki oleh AM adalah bahwa dia tidak percaya diri jika berkumpul dengan teman-temannya yang orang kaya karena dia merasa dirinya adalah orang yang tidak punya. Hal ini membuat AM lebih memilih

menjauhkan atau memisahkan diri dari teman-temannya itu. Dalam proses konseling peneliti memperbaiki pikiran irrasionalnya itu dengan memberikan teknik persuasif. Dalam hal ini peneliti memberikan pengertian dan pemahaman kepada AM bahwa pikiran yang dimiliki itu adalah pikiran yang irrasional. Peneliti mengubah pikirannya itu menjadi rasional atau positif dengan hal yang dihadapinya itu karena akan menumbuhkan rasa percaya diri dari diri AM. Peneliti menemukan gejala rendahnya rasa percaya diri yang dialami oleh siswa melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas. Hal ini dapat lebih jelas dari kegiatan observasi percaya diri. Dari hasil observasi tersebut peneliti menemukan 6 orang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, siswa inilah yang dijadikan subjek penelitian. Adapun geyang gugup saat maju ke depan kelas, kurang aktif dalam kelas pada waktu berlangsungnya pelajaran, adanya siswa yang kurang berinteraksi di dalam kelas, siswa yang pendiam saat pelajaran berlangsung, siswa yang kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Masalah yang dapat diidentifikasi dari perilaku siswa yang menyebabkan kurangnya percaya diri yaitu RK merasa tidak punya kemampuan untuk maju ke depan kelas karena ia merasa dirinya tidak sepintar teman-temannya. Dia hanya duduk saja jika diberikan kesempatan oleh guru untuk maju ke depan kelas.

Pemikiran irrasional yang dimiliki oleh RK adalah bahwa dia tidak percaya diri ketika diberi kesempatan oleh guru untuk maju ke depan karena merasa dirinya tidak sepintar teman-teman yang lain. Dalam proses konseling peneliti memperbaiki pikiran irrasionalnya itu dengan menanyakan hal apa saja yang

bisa membuat diri RK agar ia bisa maju ke depan kelas dengan rasa percaya diri yang tinggi bahwa dirinya mampu untuk melakukan hal yang diminta oleh gurunya. Kemudian peneliti memberikan teknik persuasif kepada RK yaitu dengan memberikan pengertian bahwa setiap siswa itu mempunyai kemampuan untuk melakukan suatu hal jika ia merasa ingin berusaha untuk bisa.

Peneliti memberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam upaya mengatasi rasa percaya diri siswa yang rendah. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh peneliti yang memfasilitasi setiap siswa atau klien untuk mendapatkan kesempatan mengungkapkan masalah yang dialami serta dibahas secara bersama-sama dengan siswa. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan rasa percaya diri siswa setelah dilakukan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat percaya diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kotabumi Lampung Utara setelah pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy* lebih tinggi atau positif dibandingkan sebelum pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Hal ini terbukti berdasarkan hasil rata-rata skor observasi keseluruhan sebelum pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy pretest* yaitu 56,41 dan sesudah pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy posttest* yaitu 105,25.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat siswa yang mengalami rasa percaya diri yang rendah dalam pembelajaran. Masih terdapat siswa yang gugup saat maju ke depan kelas, kurang aktif dalam kelas pada waktu berlangsungnya pelajaran,

adanya siswa yang kurang berinteraksi di dalam kelas, siswa yang pendiam saat pelajaran berlangsung, kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Peneliti menemukan gejala rendahnya rasa percaya diri yang dialami oleh siswa melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas. Hal ini dapat lebih jelas dari kegiatan observasi percaya diri. Dari hasil observasi tersebut peneliti menemukan 6 orang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, siswa inilah yang dijadikan subjek penelitian. Adapun gejala perlakuan yang menunjukkan rasa percaya diri yang rendah adalah siswa yang gugup saat maju ke depan kelas, kurang aktif dalam kelas pada waktu berlangsungnya pelajaran, adanya siswa yang kurang berinteraksi di dalam kelas, siswa yang pendiam saat pelajaran berlangsung, kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy* dipilih dengan alasan melihat siswa tersebut rata-rata berusia 14-15 tahun. Karena pada usia tersebut siswa mulai tumbuh menjadi remaja sehingga memerlukan suatu pendekatan terutama dalam hal pembelajaran. Dalam pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy* terdapat langkah-langkah yang bermanfaat untuk mencapai tujuan *rational emotive behavior therapy*. Agar langkah-langkah tersebut dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para siswa atau klien, maka peneliti mengambil siswa yang mempunyai rasa percaya diri sebanyak 6 orang.

Menurut Fauzan (1994) *rational emotive behavior therapy* dapat secara efektif memperbaiki sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan siswa yang irrasional menjadi rasional agar klien dapat mengembangkan diri, mempertinggi aktualitas yang seoptimal

mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif. Dalam hal ini rasa percaya diri termasuk dalam kegiatan kurikuler, oleh sebab itu pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dari pernyataan ini dapat dikatakan bahwa pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri. Hasil yang diperoleh dari pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy* adalah terdapat perubahan yang positif yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya rasa percaya diri siswa. Dari hasil yang diperoleh maka teori tersebut di atas semakin mempertegas keefektifan pendekatan *rational emotive therapy* dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa yang rendah, karena terbukti terdapat perbedaan yang terjadi pada diri siswa sebelum dan sesudah pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

kelompok *rational emotive behavior therapy* tehnik pemberian tugas siswa dapat mengalami peningkatan rasa percaya diri. Hal ini terlihat dari perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu, bertanya saat diberikan kesempatan oleh guru, maju ke depan untuk menerangkan materi pelajaran, tidak mensontek saat ujian, ikut dalam kegiatan diskusi kelompok di kelas, berusaha aktif di dalam kelas dan memperhatikan guru saat guru menerangkan pelajaran di dalam kelas. Sehingga hasil yang diperoleh dari pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy*. adalah terdapat perubahan yang positif yang terjadi didalam diri siswa yaitu, meningkatnya rasa percaya diri siswa. Dari hasil yang diperoleh maka, teori di atas dapat dikatakan benar, karena terdapat perbedaan yang terjadi pada diri siswa sebelum dan sesudah pemberian

pendekatan rational emotive behavior therapy.

### SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis statistika menunjukkan bahwa  $z$  hitung  $= -2,207 < z$  tabel  $= 0$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kepercayaan diri siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Kesimpulan peneliti adalah bahwa kepercayaan diri siswa dapat di tingkatkan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada 6 orang siswa kelas VIII di SMP N8 Kotabumi Lampung Utara.

Adapun saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 8 Kotabumi Lampung Utara adalah:

Kepada Siswa

Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan mengikuti konseling dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* agar dapat merubah rasa percaya diri yang rendah menjadi meningkat.

Kepada guru bimbingan dan konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat di gunakan sebagai salah satu solusi untuk menyelesaikan masalah yang di hadapi siswa yang mengalami percaya diri yang rendah .

Kepada Peneliti Lain

Siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah dapat di tingkatkan dengan menggunakan pendekatan yang berbeda.

### DAFTAR RUJUKAN

Dariyo, Agoes. 2007. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.

Fauzan, Lutfi. 1994. *Modul pendekatan-pendekatan Konseling Kelompok*. IKIP Malang.

Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Hurlock, B.E. 1999. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Mei duharni Z . 2010. Dalam skripsi penggunaan *rational emotif behavior therapy* untuk meningkatkan percaya diri .Universitas Lampung : FKIP Lampung, Bandar Lampung, 9 Juni.

Jannah, Izzatul. 2006. *Pengembangan Diri Remaja: Every Day is Pede Day*. Solo: Era Eureka.

Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Sukardi, Dewa Ketut. 1989. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.