

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE THERAPY

Zulfajri Hidayah (zulfajri.hidayah@gmail.com)¹

Giyono²

Ratna Widiastuti³

ABSTRACT

The aims of this study was to know the improvement self confidence of students by using rational emotive therapy. The method used in this research was Quasi experimental with one group pretest-posttest design, and stastiscally analyzed by non-parametric Wilcoxon test. The subjects of this study were 6 students, who had low self confidence in learning. It was shown stastiscally analyzed which obtained z output = -2,207 and z table 0,05 = 0. 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 rational emotive therapy. The conclusion was that self confidence of students could be increased by using rational emotive therapy of students of grade VIII of SMP Negeri 3 Natar in 2013/2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa dengan menggunakan *rational emotive therapy*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest*, kemudian dianalisis dengan statistik non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Subyek penelitian sebanyak enam orang siswa yang memiliki percaya diri rendah dalam pembelajaran. Hasil analisis statistik menunjukkan z hitung = -2,207 dan z tabel = 0. Karena z hitung < z tabel, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan pendekatan *rational emotive therapy*. Kesimpulan, kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan menggunakan *rational emotive therapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Tahun Pelajaran 2013/2014.

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

¹Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

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.

Sukardi (2008:52) menyatakan secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Untuk mencapai tujuan tersebut, bidang bimbingan mencakup seluruh upaya bantuan yang meliputi bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir.

Peneliti mengambil bidang bimbingan pribadi untuk membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada 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. Kepercayaan diri sendiri adalah sumber potensi utama seseorang dalam hidupnya. Jika seseorang sudah tidak lagi percaya diri, misalnya tidak percaya akan cita-cita hidupnya dan keputusan-keputusan yang diambilnya serta tidak percaya akan potensi dan segala kemungkinan dari dirinya, maka hilanglah seluruh sumber potensi diri mereka (Jannah: 2006:10).

Ellis (dalam Corey, 1995) bahwa berpendapat *Pendekatan Rasional Emotive Therapy* memandang bahwa siswa itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasannya itu. Namun, disela-sela kelebihan dan keterbatasannya itu siswa harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis, agar siswa itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik, sehingga siswa tidak lagi selalu berfikir yang irrasional.

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 therapy* dengan tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran menggunakan pendekatan *rational emotive therapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2013/2014.

Percaya Diri

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.

Rational Emotive Therapy

Peneliti menggunakan pendekatan *rational emotive 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 therapy* dapat mengatasi masalah ketidakpercayaan diri yang muncul akibat dari pemikiran yang irrasional terhadap orang lain.

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

a. Teknik Pengajaran

Dalam *rational emotive 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

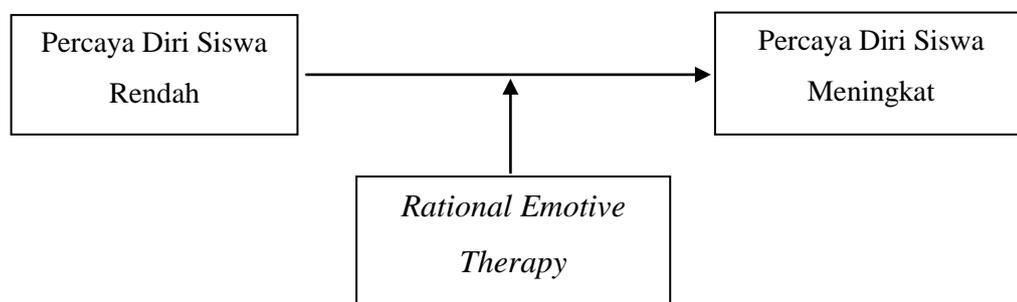
Dalam teknik ini konselor menugaskan siswa untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini bisa dilakukan untuk menugaskan siswa bergaul untuk bergaul kepada anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dalam pergaulan, membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan cara berpikirnya.

Ellis (Corey, 1990) mengungkapkan pandangannya tentang *rational emotive 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 group therapy* dapat memberikan solusi untuk mengembangkan pikiran anggota kelompok dalam menyelesaikan suatu masalah yang sedang dihadapi.

Pendekatan *Rational Emotive Therapy* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

Rational emotive 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 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 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 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 therapy* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar.

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 therapy*, dan *posttest* setelah diberikan pendekatan *rational emotive therapy*. *Pretest* dan *posttest* menggunakan pedoman observasi.

Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menjangkau 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 therapy* dan melakukan observasi setelah diberikan pendekatan *rational emotive therapy* sebanyak empat kali untuk melihat peningkatan rasa percaya diri yang terjadi terhadap masing masing subjek.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian didapat dari hasil wawancara dengan wali kelas serta guru bimbingan dan konseling yang berjumlah 6 orang siswa yang memiliki rasa

percaya diri rendah dalam pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dengan dua orang observer, yaitu peneliti serta guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Natar. 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 penelitian telah memiliki validitasnya dengan pertimbangan para ahli dan telah memiliki reliabilitasnya menggunakan kesepakatan dua pengamat dengan hasil yang cukup tinggi yaitu 0,77.

Teknik Analisis Data

Analisis statistik 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 terdapat perbedaan signifikan sebesar 5% antara skor percaya diri siswa dalam pembelajaran sebelum diberikan pendekatan *rational emotive group therapy* dan setelah diberikan pendekatan *rational emotive group therapy* pada subyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2013 mulai dari tanggal 25 November 2013 s.d 11 Desember 2013. Kegiatan konseling *rational emotive group therapy* yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan kelompok tugas dengan pemimpin kelompok dalam penelitian ini adalah peneliti.

Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil observasi percaya diri siswa dalam pembelajaran dilakukan oleh peneliti serta guru bimbingan dan konseling. Observasi yang dilakukan 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 *rational emotive therapy*:

Tabel 1 Data hasil observasi percaya diri siswa sebelum dan setelah kegiatan *rational emotive therapy*

No	Subjek Penelitian	<i>Pretest</i>	<i>PostTest</i> I	<i>PostTest</i> II	<i>PostTest</i> III	<i>PostTest</i> IV
1	ANL	61,5	85,5	105,5	112	114
2	IYA	57	68	92,5	110	110
3	ADS	52	67	89,5	95	100
4	WY	59	69,5	101	110,5	112,5
5	INY	51,5	62	95	100	104
6	JFS	57,5	64	85,5	88,5	91
	Rata-rata dengan N= 6	$\Sigma =$ 338,5	$\Sigma =$ 416	$\Sigma =$ 569	$\Sigma =$ 616	$\Sigma =$ 631,5
		$X =$ 56,41	$X =$ 69,33	$X =$ 94,83	$X =$ 102,66	$X =$ 105,25

Uraian diatas menunjukkan bahwa pemberian konseling *rational emotive therapy* dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran. Tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dilakukan pendekatan *rational emotive therapy* dengan sesudah dilakukan pendekatan *rational emotive 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.

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 berintraksi di dalam kelas, siswa yang pendiam saat pelajaran berlangsung, kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Pemberian pendekatan *rational emotive 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 therapy* terdapat langkah-langkah yang bermanfaat untuk mencapai tujuan *rational emotive 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.

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 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, siswa yang kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

Peneliti memberikan pendekatan *rational emotive therapy* dalam upaya mengatasi rasa percaya diri siswa yang rendah. Pendekatan *rational emotive 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 therapy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat percaya diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan setelah pemberian pendekatan *rational emotive therapy* lebih tinggi atau positif dibandingkan sebelum pemberian pendekatan *rational emotive therapy*. Hal ini terbukti berdasarkan hasil rata-rata skor observasi keseluruhan sebelum pemberian pendekatan *rational emotive therapy pretest* yaitu 56,41 dan sesudah pemberian pendekatan *rational emotive therapy posttest* yaitu 105,25.

Menurut Fauzan (1994) *rational emotive 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 therapy* dapat digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dari pernyataan ini dapat dikatakan bahwa pendekatan *rational emotive therapy* dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya diri. Hasil yang diperoleh dari pemberian pendekatan *rational emotive 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 therapy*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa $z \text{ hitung} = -2,207 < z \text{ tabel} = 0$ 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 therapy*. Kesimpulan penelitian adalah bahwa kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive therapy* pada 6 siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Natar, Lampung Selatan.

Saran

Adapun saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan adalah:

1. Kepada Siswa

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

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Pendekatan *rational emotive therapy* dapat digunakan sebagai salah satu solusi untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa yang mengalami rasa percaya diri rendah.

3. Kepada Peneliti Lain

Siswa yang mengalami kepercayaan dirinya rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 1990. *Theory And Practice Of Group Counseling*. Cole Publishing Company. A Division Of Wadsworth, Inc.
- _____. 1995. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: PT Eresco.
- _____. 2009. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- 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.
- 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.
- _____. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.