

Penggunaan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa

The Use of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Improve Student Confidence

Irsan Dewangga¹, Yumansyah², Ratna Widiastuti³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung jl. Prof Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Unibersitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Unibersitas Lampung
email: irsan23maret@gmail.com Telp: 089610616686

Received: December, 2017

Accepted: Agustus, 2018

Online Published:Agustus, 2018

Abstract: *The Use of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling To Improve Student Confidence.* The purpose of this reseacTh was to determine the increase in self -confidence in student by using rational emotive behavior therapy techniques. This study was a pre-exsperimental methods reseach, with one-grup pretest-posttest design. The research subjects were 2 students. Data collection techniques used scale. The result of data analysis by using the Wilcoxon tets showed that $Z_{ration} = -1.342 \leq Z_{tabel} = 1.645$ then H_0 was rejected and H_a was accepted. It meant that the studen's confidence could be improved by using techniques rational emotive behavior therapy techniques.

Keywords: *counseling guidance, confidence, rational emotif behavior therapy*

Abstrak: **Penggunaan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan percaya diri pada siswa dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* penelitian ini menggunakan metode pre-exsperimental dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 2 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $Z_{hitung} = -1.342 \leq Z_{tabel} = 1.645$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Itu berarti percaya diri siswa dapat di tingkatkan dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy*.

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

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Pendidikan memegang peran penting dalam usaha mencerdaskan kehidupan bangsa. Keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan paling pokok, ini berartiberhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang di alami oleh siswa sebagai anak didik, dengan kata lain persoalan belajar sebagai budaya yang akan di kembangkan, tidak bisa dipisahkan dengan pemaknaan hakikat manusia baik yang belajar maupun yang membelajarkan, secara tersirat persoalan-persoalan itu mestinya menjadi rujukan dalam masalah-masalah belajar.

Masalah belajar adalah masalah yang selalu aktual dan dihadapi oleh setiap orang. Maka dari itu, banyak ahli-ahli membahasa dan menghasilkan berbagai teori tentang belajar, tetapi yang lebih penting adalah pemakaian teori-teori itu dalam praktek kehidupan yang paling cocok dalam kehidupan kita.

Masa remaja merupakan periode penting yang tentunya dilalui oleh setiap manusia menuju tahap dewasa seperti yang dikatakan Hurlock (Ratrioso, 2008:15), bahwa masa remaja merupakan periode yang penting. Hal ini dikarenakan perubahan yang terjadi pada masa remaja ini banyak mempengaruhi sikap dan perilaku remaja secara langsung dan cepat dibandingkan masa akhir anak-anak. Kemampuan adaptasi dan rintangan-rintangan yang dihadapi remaja untuk segera memahami persoalan dirinya ini terjadi dinamika yang unik dan berliku. Hal inilah yang

menjadikan masa remaja sebagai periode yang penting.

Beberapa masalah pada perubahan sikap dan perilaku salah satunya akan dibahas dalam penelitian ini, yakni mengenai percaya diri. Percaya diri yang dimiliki siswa membuatnya merasa mampu meraih prestasi di sekolah karena siswa memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya dan bila siswa mengalami kesulitan dalam belajar, ia tidak cepat putus asa, dia yakni bisa mengatasi masalah tersebut (Rintyastini & Charlotte, 2006 : 132). Selain itu, hubungan sosial di sekolah seperti dengan teman, guru berjalan dengan baik. Namun, tidak semua siswa memiliki percaya diri yang cukup, pada kenyataannya masih ada siswa yang kurang percaya diri, seperti yang terjadi pada subjek dalam penelitian ini.

Menurut (Hakim, 2005:6) juga memberikan pengertian percaya diri sebagai “Suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya”. Pengertian percaya diri dari tiga ahli tersebut, memiliki satu kesamaan yakni bahwa percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan.

Siswa yang kurang percaya diri biasanya menampakkan gejala merasa tidak yakin akan kemampuannya sehingga sering mencontek pekerjaan teman pada saat diberi tugas atau saat ujian, mudah cemas dalam situasi tertentu, grogi saat tampil di depan kelas, dan canggung dalam menghadapi lawan jenis (Hakim, 2005:9). Selain itu,

gejala siswa yang menunjukkan kurang percaya diri adalah siswa takut bahkan tidak mengekspresikan pendapat terutama ketika ditanya guru, dan sering mengalihkan pandangan mata saat diajak bicara baik oleh guru maupun berbicara dihadapan teman-teman. Penanganan terhadap gejala kurang percaya diri perlu dilakukan karena dikhawatirkan menimbulkan berbagai masalah. Seperti yang diungkapkan Damon & Hart (Santrock, 2003:339), bahwa untuk sebagian besar remaja, kurang percaya diri hanya dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara emosional yang bersifat sementara. Namun, bagi beberapa remaja, kurang percaya diri dapat menimbulkan banyak masalah seperti depresi, bunuh diri, anoreksia nervosa, delikueni dan masalah penyesuaian diri lainnya.

Siswa yang kurang percaya diri disebabkan oleh pemahaman negatif siswa terhadap dirinya ataupun situasi yang dihadapinya. (Hakim, 2005:9) mengatakan bahwa pemahaman negatif adalah salah satu pembentuk rasa kurang percaya diri. Pemahaman negatif diperoleh siswa dari cara berfikir yang negatif cenderung mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, seperti merasa dirinya tidak mampu, tidak berharga, takut dan khawatir yang tidak beralasan, merasa bodoh tidak bisa berbuat sesuatu dan sebagainya. Pikiran-pikiran semacam itu adalah pemikiran yang tidak diterima oleh akal sehat yang berarti berfikir secara irasional (Ellis, 2006:167).

Percaya diri tidak mungkin ada begitu saja, melainkan ada suatu proses dalam pribadi seseorang sehingga terjadi proses pembentukan percaya diri. (Hurlock, 2006:204) menyebutkan bahwa

penerimaan orang tua merupakan faktor mendasar bagi pembentukan percaya diri. Adapun Harter (2006:165) menambahkan bahwa dukungan orang tua dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri pada individu pada masa anak-anak dan remaja awal, tetapi dukungan teman sebaya lebih berpengaruh pada masa remaja awal daripada masa anak-anak.

Pandangan (Hurlock, 2006:204) mengenai penerimaan orang tua terhadap pembentukan percaya diri, senada dengan yang diungkapkan (Rini, 2010:5) yang mengatakan bahwa meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tetapi faktor pola asuh dan interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan percaya diri. Berdasarkan pandangan (, 2010:5) tersebut, orang tua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan percaya diri pada anak tersebut. Berbeda dengan orang tua yang kurang memberikan perhatian pada anak, suka mengkritik, sering memarahi anak, bila anak berbuat baik tidak pernah dipuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai anak, menunjukkan ketidakpercayaan pada kemampuan dan kemandirian anak dengan sikap overprotective, sehingga menghambat pembentukan percaya diri anak.

Hampir setiap orang pernah mengalami kurang percaya diri. Namun, kurang percaya diri tidak baik jika terus dipelihara. Oleh karena itu merupakan hal yang mungkin untuk membangun percaya diri. Menurut (Rintyastini & Charlott, 2006:138) mengungkapkan lima cara yang

dapat dilakukan untuk membangun percaya diri.

Kelima cara tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Belajar mengatasi perasaan
- b. Menyadari bahwa diri sendirilah yang bertanggung jawab atas sikap dan tindakan sendiri
- c. Menjadi seorang pengambil keputusan
- d. Fokuskan diri pada kehidupan sendiri, bukan hidup orang lain
- e. Gunakan sorakan-sorakan pembangkit semangat

Cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi rasional dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Willis, 2004:75). REBT dikembangkan oleh (Ellis, 2006:167), yang berpendapat bahwa bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan hambatan psikologis, tetapi disebabkan oleh cara berfikir irasional. Perasaan dan tindakan berkaitan erat dengan pola pikir, begitu juga sebaliknya. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berfikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara optimal. Merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dalam rangka meningkatkan percaya diri siswa dapat dilakukan dengan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017.

Dalam (Rintyastini & Charlotte, 2006:132) menyatakan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu untuk merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin, dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Adapun Hasan (Iswidharmanjaya, 2004:13), mengatakan bahwa “Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat”.

Dalam (Hakim, 2005:6) juga memberikan pengertian percaya diri sebagai “Suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya”. Pengertian percaya diri dari tiga ahli tersebut, memiliki satu kesamaan yakni bahwa percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai suatu tujuan.

Selain itu, (Santrock, 2003:336) menyatakan bahwa percaya diri sebagai *self esteem*. “Percaya diri (*self esteem*) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Percaya diri disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri”. Sedangkan Maslow (Iswidharmanjaya, 2004:14) mengatakan bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri.

Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut, dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Menurut (Ellis, 2006:167) berpendapat bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis dan emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Menurut (Corey, 2010:347) menyatakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Selain itu menurut (Winkel, 2007:232) pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada intinya ialah untuk menunjukkan bahwa masalah atau gangguan emosi yang dialami seseorang diakibatkan oleh keyakinan irasional individu tersebut dan membantu mengubah keyakinan dan cara berpikir irasional menjadi rasional dan logis. (Sukardi, 2006:89) menyebutkan bahwa konseling *rational-emotif* bertujuan membantu konseli membebaskan diri dari ide-ide yang tidak logis dan menggantinya dengan yang logis. Konselor berusaha agar konseli makin menyadari pikiran yang irasional tersebut merupakan penyebab gangguan emosi, dan melatih konseli untuk berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional. Seperti yang dikatakan oleh (Willis, 2004:76).

Pendekatan REBT tersebut bertujuan untuk membantu mengentaskan masalah yang diderita konseli dengan cara yang cermat dan tepat. Berdasarkan tujuan tersebut maka dalam hal ini pelayanan bimbingan dan konseling menyelenggarakan fungsi pengentasan. Sebagaimana diketahui bahwa ada empat fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi

pemeliharaan dan pengembangan. Adapun fungsi pengentasan itu sendiri adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik (Mulyadi, 2003:8).

Fungsi bimbingan dan konseling tersebut tidak akan berjalan tanpa adanya layanan bimbingan dan konseling. Prayitno dalam (Mulyadi, 2003:26-27) mengemukakan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling yang mencakup layanan orientasi, layanan informasi perorangan, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok. Salah satu pendekatan konseling yakni pendekatan REBT terletak pada layanan konseling perseorangan, yakni layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang diderita (Mulyadi, 2003:26). Di dalam proses konseling tersebut masalah konseli dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat mungkin dengan kekuatan konseli sendiri.

Penggunaan pendekatan REBT melalui konseling individu dapat digunakan dalam rangka meningkatkan percaya diri seseorang. Di dalam proses konseling konselor menekankan pada proses berpikir, yakni mengubah pola pikir individu yang irasional menjadi pola pikir rasional. (Ellis, 2006:167) mengemukakan bahwa *rational emotive therapy* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Salah satunya

adalah untuk menangani masalah Kepercayaan Diri yang rendah. Berdasarkan hal itu, maka melalui pendekatan REBT, cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi cara berfikir yang rasional sehingga siswa diharapkan bisa menjadi lebih percaya diri. Individu yang mengalami kurang percaya diri yang diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif, dapat ditingkatkan percaya dirinya dengan mengubah cara berpikirnya menjadi pola pikir yang positif atau rasional. Melalui konseling pendekatan REBT pola pikir negatif yang menyebabkan individu tersebut kurang percaya diri dapat diubah menjadi pola pikir yang positif atau rasional sehingga dapat meningkatkan percaya diri individu tersebut.

Teknik yang di gunakan peneliti dalam studi kasus siswa kurang percaya diri ini adalah dengan menggunakan teknik-teknik kognitif. Di mana teknik ini adalah teknik yang di gunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Sedangkan di dalam teknik kognitif itu sendiri ada beberapa tahapan. Dan di tiap-tiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling (Willis, 2004:68-69). Langkah-langkah dalam terapi ini meliputi tahap pertama pengajaran, tahap ke dua persuasif, tahap ke tiga konfrontasi, dan tahap terakhir tahap pemberian tugas.

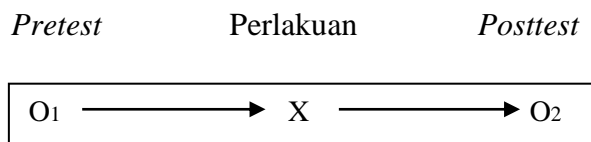
Pelaksanaan terapi secara sistematis pada studi kasus siswa kurang percaya diri ini diawali dengan identifikasi kasus, kemudian dengan diagnosis dan prognosis, di lanjutkan dengan proses terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi. Identifikasi kasus siswa kurang percaya diri yaitu melakukan pengumpulan data tentang hal-hal yang

berkenaan dengan klien. Usaha ini dilakukan agar dapat memahami klien secara detail tentang dirinya. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (*treatment*). Diagnosa merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah klien. Diagnosa dilakukan untuk mengetahui penyebab dari kurangnya percaya diri siswa serta mencari alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan prognosa adalah langkah yang dilakukan untuk menentukan trapi tertentu yang akan diberikan kepada klien dan gambaran proses terapi yang akan dilakukan pada siswa tersebut. Proses trapi siswa kurang percaya diri ini, mengikuti pada tahap-tahap konseling yang telah disebutkan diatas dalam terapi REBT.

METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan untuk desain penelitian, peneliti menggunakan metode pre-exsperimetal dengan jenis yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*.

Desain ini dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 3.1: POLA One Group *Pretest and Posttest Design*

Keterangan:

- X : Skala percaya diri yang diberikan kepada siswa sebelum diberikan perlakuan kepada siswa yang kurang percaya diri.
- O₁ : Perlakuan/*treatment* yang diberikan (konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy*) kepada siswa yang kurang percaya diri di SMP N 1 Kalianda Lampung Selatan.
- O₂ : Skala percaya diri yang diberikan kepada siswa setelah pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* kepada siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan, yaitu melihat peningkatan percaya diri sesudah diberi konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dengan menggunakan angket pengukuran yang pertama.

Sebelum dilakukannya penelitian, Peneliti melakukan uji ahli. Berdasarkan hasil uji ahli (*judgement expert*) yang dilakukan oleh dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung. Ahli yang dimintai pendapatnya adalah 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila yaitu: Bapak Drs. Syaifuddin Latief, M.Pd., Ibu Citra Abriani Maharani Abriani, M.Pd., Kons., dan Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M. Pd.

Hasil uji ahli ketiga dosen memberikan penilaian tepat dan beberapa item yang harus diperbaiki, dengan memperbaiki beberapa item maka hasil uji ahli menunjukkan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan dengan

memperbaiki terlebih dahulu pilihan kalimatnya. Secara lebih jelas akan dibahas sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji validitas dengan Bapak Drs. Syaifuddin Latief, M.Pd., beliau menilai kisi-kisi instrument angket percaya diri sudah tepat. Tetapi, diperbaiki terlebih dahulu beberapa penulisan kata dan kalimat yang harus diperhatikan.

Kemudian, menurut Ibu Citra Abriani M.Pd.,Kons, menurut beliau menilai kisi-kisi instrument angket percaya diri sudah tepat dan dapat digunakan. Tetapi, ada beberapa pernyataan yang masih perlu diperbaiki dan mengganti kalimat pada item yang diperbaiki dan hilangkan penggunaan kata "sering kali".

Menurut Ibu Yohana Oktarina, S.Pd., M. Pd. menurut beliau menilai kisi-kisi instrument angket percaya diri sudah tepat. Namun, perlu disederhanakan kalimat yang digunakan, penggunaan kata hubung "dan, atau" dan kata awal "sering kali" sebaiknya dihindari agar pernyataan tidak terlalu panjang.

Secara keseluruhan para ahli menyatakan bahwa instrumen tersebut diatas sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu sesuai dengan saran yang diberikan.

Sedangkan, koefisien validitas isi Aiken's V dari 57 item ada pada rentang 0, 556 sampai dengan 0, 778 dan rata-rata nilai V adalah 0,657 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas angket percaya diri ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Kalianda Lampung Selatan. Waktu penelitian ini adalah pada semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017.

Pada penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda yang memiliki percaya diri rendah. Subjek didapatkan berdasarkan hasil skala. Subjek penelitian ini sebanyak 2 siswa.

Pelaksanaan penelitian dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* untuk meningkatkan percaya diri siswa dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kalianda Tahun Ajaran 2016/2017. peneliti memberikan surat izin penelitian kepada pihak sekolah pada tanggal 10 Oktober yang berlangsung disetujui pada hari tersebut.

Setelah disetujui peneliti melakukan penjangkaran subjek dengan menyebarkan angket kepada 72 siswa populasi 231 siswa dan didapat 2 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Variabel bebas (independen) yaitu *rational emotive behaviour therapy (REBT)* . Variabel terikat (dependen) yaitu Percaya diri.

Percaya diri siswa adalah sikap positif individu terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya atau situasi yang dihadapinya sehingga menyebabkan individu tersebut menjadi percaya pada kemampuan diri, tidak konformis, berani menerima dan menghadapi penolakan, bisa mengendalikan diri, dinamis, berfikir positif, dan realistik.

Terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala, skala ini bertujuan untuk menilai kepercayaan diri siswa. koefisien validitas ini dengan menggunakan Aiken's sebesar 0.616 dengan hasil tinggi. Instrumen penelitian telah memiliki validitas dengan pertimbangan para ahli dan menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan dalam penelitian, dan telah memiliki reliabilitasnya menggunakan Alpha Cronbach dengan hasil yang tinggi yaitu 0,954.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005:455) dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik (Martono, 2010:286) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan penghitungan komputerisasi program SPSS.16.0. berdasarkan tabel uji *Wilcoxon* di dapat harga z hitung = -1,342 kemudian t hitung dibandingkan dengan t tabel 0,05 = 1,645, karena z hitung = -1,342 < z table = 1,645 maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULT AND DISCUSSION

Pendekatan konseling yang dilaksanakan dalam kegiatan penelitian ini adalah pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dengan format layanan konseling individu. Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Konselor pada kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah peneliti dan kliennya adalah siswa. Tahapan pelaksanaan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* terdapat pada lampiran modul *rational emotive behaviour therapy (REBT)* yang disusun oleh peneliti.

Hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian angket percaya diri. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Sedangkan, *posttest* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angket percaya diri setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

Pertemuan dengan siswa masing-masing dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan total pertemuan untuk dua orang siswa sebanyak 8 kali pertemuan. Data hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari hasil penyebaran angket percaya diri siswa

yang dilakukan oleh peneliti. Berikut ini adalah data skor percaya diri siswa sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) perlakuan berupa konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan percaya diri siswa melalui konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* terhadap kedua subjek tersebut. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan percaya diri siswa sebelum dan sesudah dilakukannya konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah dengan menggunakan uji *Wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* dari kedua siswa tersebut (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS 16).

Hasil penelitian ini terlihat adanya perbandingan antara skor rata-rata *pretest* dengan skor rata-rata *posttest*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut:

No	Nama	Pretest (01)		Posttest 1 (02)		Posttest 2 (03)	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1	DA	117	Rendah	121	Sedang	132	Sedang
2	RDA	111	Rendah	116	Rendah	124	Sedang
Σx	N=2	228		237		256	
Σx/n		114		118,5		128	

N	Na	01-02	02-03	01-03

o	ma	Penin gkata n	%	Penin gkata n	%	Penin gkata n	%
1	DA	4	3,4 %	11	9,1 %	15	12,8 %
2	RD A	5	4,5 %	8	6,8 %	13	11,7 %
Σ x	N=2	9	7,9 %	19	15,9 %	28	23,1 5%
Σ x/ n		4,5	3,95 %	9,5	7,95	14	11,5 75 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui hasil *pretest* dan *posttest* pada subjek. Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* terhadap 2 subjek diperoleh nilai rata-rata skor percaya diri siswa sebesar 114 tergolong dalam kategori rendah, hasil *posttest* atau sesudah pemberian perlakuan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* diperoleh nilai rata-rata skor meningkat sebesar 118,5, dan hasil *posttest* kedua pada pertemuan kedua diperoleh nilai rata-rata skor meningkat 128, Terdapat selisih skor 14 antara *pretest* dan *posttest*. Maka hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan percaya diri siswa setelah diberikan 2 kali perlakuan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* sebesar 11,575 %.

Maka uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan kaidah keputusan berdasarkan nilai *Z* hitung pada uji *Wilcoxon* yang telah dianalisis diatas dan diperoleh angka *Z* hitung sebesar -1.342. Kemudian dibandingkan dengan *Z* tabel, dengan nilai $\alpha = 5\%$ adalah $0.05 = 1,645$. Oleh karena $Z_{hitung} = -1.342 \leq Z_{tabel} = 1.645$, dan presentase peningkatan skor percaya diri adalah 11,575 % yang menunjukkan bahwa

terdapat peningkatan yang cukup berarti, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti pada kemampuan percaya diri siswa kelas VII.7 SMP N 1 Kalianda, Lampung Selatan setelah dilakukan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Peningkatan yang berarti ini nampak pada subjek yang telah diberikan layanan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* yaitu sebesar 11,575% pada dua siswa dengan inisial DA dan RDA.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* terdapat perubahan pada diri subjek seperti perubahan pada konsep berpikir yang tadinya mempunyai pikiran irasional menjadi rasional, kedua subjek sudah menyadari bahwa percaya diri sangat penting untuk dimiliki oleh mereka karena dengan memiliki percaya diri yang baik, mereka akan mudah untuk bergaul dan bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, memandang semua hal secara optimis, mampu mengenal diri sendiri sehingga dapat mengerjakan sesuatu dengan efektif dan efisien, menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan dalam belajar dan mampu mengembangkan potensi diri.

Perubahan pada konsep berpikir kedua subjek terjadi karena mereka sudah menyadari bahwa tanpa adanya percaya diri yang baik maka mereka akan mengalami

banyak hambatan dan kesulitan dalam belajar ataupun dalam lingkungan sosial mereka, seperti menjadi pasif dalam kegiatan belajar mengajar, kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah, tidak memiliki target yang diperjuangkan dengan sungguh-sungguh, serta sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya dan pada akhirnya akan memberikan dampak buruk diri mereka sendiri.

Setelah menyadari bahwa percaya diri sangat penting untuk mereka miliki, kedua subjek mulai termotivasi untuk mengatasi masalah berkaitan dengan percaya diri yang mereka alami, dan mereka juga sangat termotivasi untuk bisa meningkatkan percaya diri pada diri mereka. Motivasi yang kuat pada kedua subjek sangat terlihat saat mereka mengikuti kegiatan layanan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Kedua subjek sangat aktif dan bersemangat mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* yang dilakukan selama dua kali pertemuan, dan pada setiap pertemuannya mereka semakin termotivasi untuk meningkatkan percaya diri pada diri mereka. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*, percaya diri kedua subjek mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

Percaya diri diperlukan siswa dalam usahanya mencapai prestasi yang baik di sekolah dan modal dasar bagi pengembangan aktivitas yang mana terlibat dengan berbagai aktivitas, siswa akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri, baik kelebihan maupun kekurangannya. Siswa yang memiliki percaya diri mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri, baik kelebihannya maupun kekurangannya. Siswa yang memiliki percaya diri mampu bersikap positif terhadap diri, orang lain, maupun lingkungannya.

Pada penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami gejala kurang percaya diri yaitu tidak berani berpendapat dihadapan teman-teman atau guru, tidak berani bertanya kepada guru ataupun teman, takut akan kegagalan dan rasa cemas di jauhi teman-temannya. Gejala kurang percaya diri pada siswa tersebut, pada dasarnya berasal dari diri siswa itu sendiri. Seperti yang dikatakan (Hakim, 2005:10), bahwa pemahaman negatif adalah salah satu pembentuk kurang percaya diri. Pemahaman negatif diperoleh dari kecenderungan berpikir dan mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, seperti merasa tidak mampu, tidak berharga, takut dan khawatir yang tidak beralasan, merasa bodoh tidak bisa berbuat sesuatu dan sebagainya. Pikiran-pikiran semacam itu adalah pikiran yang tidak diterima oleh akal sehat yang berarti berpikir secara irasional Ellis (Corey, 2010:242).

Penelitian menggunakan konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam upaya

meningkatkan percaya diri siswa karena REBT menekankan pada *belief system* atau cara cara pandang seseorang. Ellis (Corey, 2010:243) memandang bahwa masalah atau hambatan psikologi yang dialami seseorang bukanlah berasal dari pengalaman atau peristiwa eksternal seseorang, melainkan berasal dari keyakinan irasional terhadap peristiwa. Melalui pendekatan REBT, cara berpikir irasional penyebab kurang percaya diri siswa dapat diubah menjadi rasional sehingga siswa bisa menjadi lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian Ary (2016:102) membuktikan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. (Hidayah, 2014:57) juga membuktikan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran.

Sedangkan hasil penelitian (Apriani, 2013:44) membuktikan bahwa percaya diri dalam belajar dapat juga ditingkatkan dengan menggunakan teknik *assertive training*.

Kekuatan konseling ini tidak sulit untuk di pelajari dan sangat efektif, dapat di kombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu dalam proses konseling. Kerangka A-B-C sederhana dan jelas menggambarkan bagaimana terjadinya gangguan pada manusia dan cara-cara di mana perilaku bermasalah dapat di ubah. Pendekatan konseling yang relatif singkat dan teknik-tekniknya telah di perbaiki.

Kelemahan REBT adalah terapi yang kuat dan konfrontatif, terkadang klien akan mengalami kesulitan dengan gaya konfrontatif tersebut, eksplorasi masa lalu tidak efektif dalam membantu klien mengubah pemikiran yang salah dan perilaku.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Percaya diri dapat ditingkatkan melalui pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kalianda tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan kaidah keputusan berdasarkan nilai *Z* hitung sebesar -1.342 lebih kecil dari *Z* tabel ($-1.342 \leq 1.645$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya percaya diri dapat ditingkatkan melalui pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kalianda tahun pelajaran 2016/2017 dan jika dilihat dari persentase peningkatan percaya diri, rata-rata peningkatan sebesar 11,575%.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kesimpulan penelitian adalah percaya diri dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kalianda tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor percaya diri serta

perubahan sikap dan tingkah laku positif dari dua (2) siswa tersebut setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

Kepada siswa SMP N 1 Kalianda Apabila memiliki percaya diri yang rendah, hendaknya siswa menemui guru Bimbingan dan Konseling untuk meminta bantuan dalam meningkatkan percaya diri agar tujuan belajar yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Kepada guru Bimbingan dan Konseling Hendaknya dapat memaksimalkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa di sekolah dan memanfaatkan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk membantu siswa meningkatkan percaya diri yang rendah.

Kepada peneliti lain Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang percaya diri dengan konseling *rational emotive behaviour therapy* hendaknya dapat menggunakan siswa yang sudah di pastikan mengalami pemikiran yang irasional karena tidak tepat bila hanya kurang percaya diri namun tidak mengalami pemikiran irasional dan terlebih dahulu meneliti variabel yang menunjukkan kecendrungan kreterian dalam menentukan subjek penelitian dengan mengontrol variabel-variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR RUJUKAN/REFERENCES

Apriani, Ita. 2013. *Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam belajar Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Pada Siswa kelas VII SMP*

- Negeri 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Ary, Yessy Estiani Sutopo. 2016. *Peningkatan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Pada Siswa kelas XI Di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi* (penerjemah Mulyarto). Semarang : IKIP Semarang Press.
- Ellis, Albert. 2006. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan.
- Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harter, J.K., Schmidt, F., Kilham, E.A., Agarwal, S & Asplund, J.W. 2006. *Causal Impact of Employee Work Perceptions on The Bottom Line of Orhanizations Perspectives on Psychological Scinence*, 5(4).
- Hidayah, Zulfajri. 2014. *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Therapy Pada Siswa kelas VIII Di SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Hurlock, E.B. 2008. *Perkembangan Anak Jilid I, Edisi Keenam*. Jakarta : Erlangga.
- Iswidharmanjaya, D dan G. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri: Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Mulyadi. 2003. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratrioso. 2008. *Remaja Unggul Kamukah Itu?* Jakarta: Nobel Edumedia.
- Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rintyastini, Y dan S. Y. 2006. *Bimbingan dan Konseling SMP Kelas IV*. Jakarta: Esis Erlangga.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi ke IV*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi Keenam*. Bandung: PT Tarsito.
- Sukardi. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Willis, S. S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. & Hastuti, Sri. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.