

**PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA  
(Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung  
Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017)**

**(Skripsi)**

Oleh  
**YESSY ARY ESTIANI SUTOPO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2017**

## ABSTRAK

### **PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA (Studi Kasus Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017)**

**OLEH  
YESSY ARY ESTIANI SUTOPO**

Tujuan penelitian untuk mengetahui untuk mengetahui penggunaan konseling *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan percaya diri siswa. Metode penelitian ini adalah bersifat deskriptif kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini, meliputi sumber data primer yang yang diperoleh dari pengamatan langsung dan wawancara kedua subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket, observasi dan wawancara. Teknik analisis data, yaitu: reduksi data, penyajian data dan kesimpulan atau verifikasi data. Hasil penelitian konseling *rational emotive behaviour therapy* dapat dikatakan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan kedua subjek pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling dilakukan. Perubahan yang dialami kedua subjek, seperti yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mampu berpikir secara logis dan rasional, berani bersosialisasi dengan teman-temannya, dan berani mengutarakan argumentasinya serta bertanya ketika ada diskusi kelompok. Adapun peningkatan percaya diri siswa setelah mengikuti konseling dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* sebesar 51 %.

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

**PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA  
(Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung  
Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017)**

Oleh

*Yessy Ary Estiani Sutopo*

Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

**Judul Skripsi** : **PENGGUNAAN KONSELING RATIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)  
DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI  
SISWA (Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA  
Negeri 1 Seputih Raman Lampung  
Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017)**

**Nama Mahasiswa** : **Yessy Ary Estiani Sutopo**

**Nomor Pokok Mahasiswa** : **1213052051**

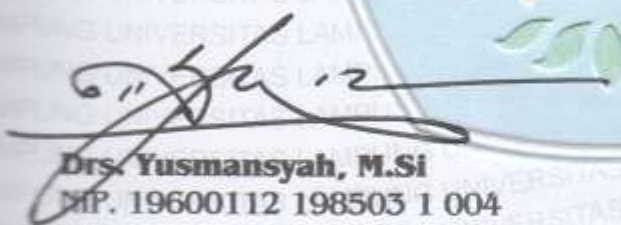
**Program Studi** : **Bimbingan dan Konseling**

**Jurusan** : **Ilmu Pendidikan**

**Fakultas** : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**1. Komisi Pembimbing**

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si**  
NIP. 19600112 198503 1 004

  
**Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi**  
NIP. 19800501 200812 2 002

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si**  
NIP. 19600328 198603 2 002



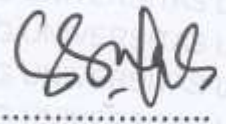
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si**



**Sekretaris : Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi**



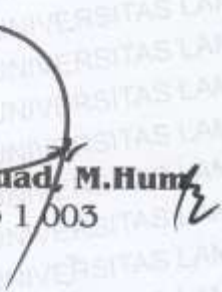
**Penguji  
Bukan Pembimbing : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. H. Muhammad Puad, M.Hum**  
NIP. 19590722 198603 1 003



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Desember 2016**

## PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yessy Ary Estiani Sutopo  
Nomor Pokok Mahasiswa : 1213052051  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)* DALAM MENINGKATKAN PERCAYA DIRI Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017)”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 09 Februari 2017

Yang menyatakan,



**Yessy Ary Estiani Sutopo**  
NPM 1213052051

## RIWAYAT HIDUP



Yessy Ary Estiani Sutopo lahir di Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah tanggal 20 Februari 1994, merupakan putri pertama dari dua bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Edy Sutopo dan Ibu Yuly Astuti, S. Sos.

Penulis menempuh pendidikan formal diawali dari: Taman Kanak-Kanak (TK) Yohana Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah, lulus tahun 2000. Kemudian, penulis menyelesaikan pendidikan dasar di Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Purwosari Kecamatan Batang Hari Nuban Kabupaten Lampung Timur lulus tahun 2006, lalu melanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 2 Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah dan lulus tahun 2009, dan kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Seputih Raman Kabupaten Lampung Tengah lulus tahun 2012, kemudian melanjutkan jenjang pendidikan ke Universitas Lampung (UNILA).

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) – Undangan. Penulis selama kuliah mendapatkan beasiswa untuk membiayai pendidikannya, yaitu beasiswa bidikmisi.

Kegiatan ekstrakurikuler dimulai sejak penulis duduk dibangku SMA, yaitu menjadi wakil ketua *English Club (EC)*. Ketertarikan akan dunia organisasi dilanjutkan penulis sampai jenjang perkuliahan dengan menjadi anggota muda UKM-U Budha 2012. Dilanjutkan, menjadi anggota muda Forum Mahasiswa dan Alumni Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) 2012.

Semasa kuliah penulis sering mengikuti seminar internasional maupun seminar nasional dan *workshop*, diantaranya: mengikuti seminar internasional “*The contextualization of Counseling and Management In Human Resources Professionalism Development*” (2012), mengikuti seminar internasional “Menciptakan Solusi Ekonomi dalam Menyikapi Dicabutnya Subsidi Kebutuhan Energy Masyarakat Indonesia Saat Ini” (2016), mengikuti seminar “Pengembangan Profesionalitas Konselor Sekolah dalam Menghadapi Era Pendidikan Berbasis Teknologi” (2016), mengikuti seminar nasional “Membangun Bangsa Melalui Wirausaha” (2014), mengikuti seminar nasional dan *workshop* kesehatan (2015), mengikuti *national training series* “Penggunaan

Teknik ABA untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Berkebutuhan Khusus” (2013), mengikuti pelatihan “Manajemen *Stress*” (2015), dan mengikuti pelatihan “Peningkatan *Self-Confidence*” (2015).

Penulis memperoleh pengalaman sosial bermasyarakat pada saat Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pekon Tugu Ratu, Kecamatan Suoh, Kabupaten Lampung Barat. Penulis juga memperoleh pengalaman mengajar pada saat Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Bhakti Mulya Suoh, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan pada tahun 2015 selama 60 hari dan bekerja sama dengan mahasiswa FKIP program studi Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia, Geografi, PPKN, Ekonomi, Kimia, Fisika, Biologi dan Sejarah.



## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, dengan kerendahan hati, aku persembahkan karya kecilku kepada:

Ayahanda Edy Sutopo dan Ibunda Yuli Astuti, S. Sos tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberi semangat, doa, dorongan, nasihat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan sehingga membuat penulis lebih kukuh dalam menjalani setiap rintangan yang ada didepan mata. Sebuah keyakinan yang kuat untuk bisa mencapai semua keinginan dimasa depan, sebuah kekuatan doa yang menjadikan semangat untuk mencapai impian, demi sebuah perjuangan untuk melukiskan senyum diwajah mu ibu ayah, yang merupakan malaikat pelindung dalam kehidupanku. Ingin rasanya membuat kalian bangga telah memiliki aku, kepada kalian tulisan ini kupersembahkan.

Kepada Adik tersayang Ardi Dwi Kurniawan Sutopo, yang merupakan kebanggaan dan harta paling berharga setelah kedua orang tua ku. Adik satu-satunya yang diharapkan menjadi anak yang rajin, tanggung jawab dan pintar serta adik yang dipersiapkan untuk bahagia dan sukses melebihi kakaknya.

## ***MOTTO***

“Saya akan berbicara pada waktu yang tepat, bukan pada waktu yang salah. Saya akan berbicara tentang apa yang adalah, bukan tentang apa yang bukanlah. Saya akan berbicara dengan lemah-lembut, bukan dengan kekerasan. Saya akan berbicara tentang yang baik, bukan tentang apa yang tidak baik. Saya akan berbicara dengan hati dipenuhi cinta-kasih, bukan dengan pikiran yang dipenuhi keinginan-jahat.”

(Anguttara Nikaya III:195)

*“Don’t wait, the time will never be “just right”. Start where you stand, and work with whatever tools you may have at your command, and better tools will be found as you go.”*

“Jangan menunggu karena tak akan ada waktu yang tepat. Mulailah dari sekarang, dan berusahalah dengan segala yang ada. Seiring waktu, akan ada cara yang lebih baik asalkan tetap berusaha.”

(Napoleon Hill)

## SANWACANA

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa pencipta alam semesta dan menguasai ilmu seluas langit dan bumi. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017).”

Segala keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengakui dan menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penulisan skripsi ini sangatlah sederhana dan masih banyak kekurangannya. Untuk itu penulis sangat berterima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis didalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan demikian, penulis tidaklah lupa untuk mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan sekaligus ketua penguji. Terima kasih telah meluangkan waktu dan memberikan banyak pelajaran, bimbingan, nasihat, saran, kritik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
4. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku pembimbing akademik sekaligus sekretaris penguji. Terima kasih yang telah memberikan bimbingan,

kesabaran, motivasi, dukungan, gagasan, dan saran yang sangat berarti selama penulis menyelesaikan skripsi dan menyelesaikan studi Sarjana;

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen penguji. Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA, Bapak Alm. Drs. Syaifudin Latif, M.Pd, Bapak Drs. Giyono, M.Pd, Bapak Dr. Syarifuddin Dahlan, M.Pd, Bapak Drs. Muswardi Rosra, M.Pd, Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi, Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons, Ibu Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. Psi, Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons, Ibu Yohana Oktariana, M.Pd., Kons, Bapak M. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi, Ibu Asri Mutiara Putri, S.Psi., M.Psi., Psi, dan Bapak Andreas Setiawan, M.Pd. Terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran berharga yang telah Bapak dan Ibu berikan selama perkuliahan;
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Terima kasih atas ilmu dan pengalaman hidup yang berharga dan telah membantu memperlancar segala urusan akademik penulis;
8. Tim Pengelola Beasiswa Bidik Misi Universitas Lampung;
9. Bapak Stepanus Wasito, M. Pd, selaku kepala SMA Negeri 1 Seputih Raman. Terima kasih yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
10. Bapak Drs. I Nengah Sudarma, selaku koordinator guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dewan guru, staf tata usaha dan siswi SMA Negeri 1 Seputih Raman (Ni Made Amanda Mega Lestari dan Imas Rofi'ah). Terima kasih telah bersedia membantu penulis dalam melaksanakan penelitian;
11. Bunga hati Ardika Yudha Permana S.Pd. Terima kasih telah mengisi hari-hari selama ini, memberikan semangat, mendengarkan keluh kesah dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dengan menemani penulis melakukan penelitian disekolah;

12. Teman dekat, Ratna Kristian Tari S.Pd. Terima kasih atas kebersamaan dan motivasi yang telah diberikan, membantu dalam menyelesaikan skripsi ini serta masih menjaga pertemanan kita sampai saat ini juga;
13. Handai taulan BK 2012 Alfiani Fernita Sari S.Pd, Ayu Maharani S.Pd, Devi Andrayani S.Pd, Erlinda Erry Indriana S.Pd, Esrawati Silalahi S.Pd, Indah Lestari, Lia Devita Sari S.Pd, Nini Apriani S.Pd, Novita Dewi Indriana Sari S.Pd, Nurfitriana Irawati, Nyi Ayu Revi Soraya S.Pd, Okta Endah Wati S.Pd, Pera Agustina S.Pd, Qomarul Hasanah S.Pd, Ramadhaniati, Riska Yunita S.Pd, Rini Larassati S.Pd, Salasa Fajarani, Sefti Rholanjiba S.Pd, Sintia Handayani, Siti Nur Halimah S.Pd, Teguh Setiawati S.Pd, Vita Dwi Astuti S.Pd, Wahyu Farida, Wika Cristian Pasaribu, Yolanda Piolan Sari, Yuli Setyowati S.Pd dan tak lupa kakak tingkat serta adik tingkat FKIP Bimbingan dan Konseling UNILA yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih telah memberi motivasi, mendengarkan keluh kesah, bertukar pikiran ketika ada tugas kuliah, membantu menyelesaikan skripsi ini dan kebersamaan serta kerjasamanya yang diberikan selama ini;
14. Kerabat dekat, Lina Budiarti S.E, Tri Puspita Rini A.Md, Ketut Yuli Astuti S.Pd, Dewi Novita Nariasari A.Md, dan Nurbaiti. Terima kasih telah menghibur dikala jenuh, memberikan motivasi dan nasihat. Semoga kebersamaan ini akan terus abadi;
15. Almamater tercinta, Universitas Lampung;
16. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Svaha.

Bandar Lampung, Januari 2017

Penulis



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Abstrak .....	i
Halaman Judul.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Surat Pernyataan.....	v
Riwayat Hidup .....	vi
Persembahan .....	viii
<i>Motto</i> .....	ix
Sanwacana.....	x
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	10
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	11
1. Pengertian Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	11
2. Hakikat Manusia Menurut Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	13
3. Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	15
4. Tujuan-tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	17
5. Tahapan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	18
6. Teknik-teknik Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	21
B. Percaya Diri .....	25
1. Pengertian Percaya Diri .....	25

2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri .....	27
3. Gejala Tidak Percaya Diri Remaja .....	29
4. Proses Terbentuknya Percaya Diri .....	30
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri .....	31
 C. Penggunaan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> Dalam Meningkatkan Percaya Diri .....	 34
 <b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian .....	39
B. Lokasi Penelitian .....	40
C. Jenis Data Penelitian .....	41
D. Sumber Data Penelitian .....	42
E. Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Teknik Analisis Data .....	45
G. Keabsahan Data .....	47
 <b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	50
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Individu Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	50
2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	53
3. Langkah-langkah Penanganan Masalah .....	56
4. Deskripsi Subjek Penelitian .....	60
5. Pelaksanaan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour         Therapy (REBT)</i> dalam Menangani Siswa yang Memiliki Percaya Diri Rendah .....	66
6. Data Subjek Penelitian dalam Mengikuti Kegiatan Konseling .....	88
 B. Pembahasan .....	 90
 <b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	112
B. Saran .....	113
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	 115
<b>LAMPIRAN</b> .....	117

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Angket .....	44
4.1 Kriteria Percaya Diri Berdasarkan Angket .....	52
4.2 Hasil Sebelum Pemberian Konseling Individu dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	52
4.3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	54
4.4 Skor Subjek dalam Mengikuti Kegiatan Konseling.....	89

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Hubungan Dimensi <i>ABCD</i> .....	16
4.1 Grafik Peningkatan Percaya Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Raman di Setiap Pertemuan .....	90

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kisi-kisi Instrumen Sebelum Uji Ahli.....	118
2. Kisi-kisi Instrumen Pebaikan Uji Ahli.....	123
3. Angket Percaya Diri.....	129
4. Uji Ahli Instrumen (Uji Validitas).....	133
5. Uji Coba Instrumen (Uji Realibilitas).....	147
6. Hasil Penyebaran Angket Percaya Diri.....	151
7. Kesimpulan Penjaringan Subjek.....	152
8. Catatan Pelaksanaan Konseling <i>REBT</i> .....	153
9. Verbatim Wawancara Konseling.....	164
10. Tahapan Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> .....	183
11. Foto Kegiatan Penelitian.....	202
12. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	203



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) memasuki tahap perkembangan remaja. Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak. Masa ini merupakan masa yang labil. Anna Freud (dalam Jahja, 2012:220) mengatakan bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Masa remaja merupakan sebuah periode yang sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.

Remaja dituntut aktif dalam mengikuti kegiatan di sekolah sehingga mereka memiliki banyak kesempatan untuk bersama-sama dengan teman sebayanya dalam mempraktikkan sikap dan nilai-nilai yang dianut sebagaimana orang dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja sangat penting untuk menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan

dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja sering menjadi masalah yang cukup sulit untuk diatasi.

Menghadapi permasalahan yang dihadapi remaja memang bukan perkara mudah. Untuk memahami jiwa remaja dan mencari solusi yang tepat bagi permasalahannya, maka penting bagi kita memahami remaja dan perkembangan psikologinya, yaitu konsep diri, intelegensi diri, emosi, seksual, motif sosial, moral, dan religinya. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena permasalahan yang dihadapi oleh remaja disekolah, misalnya: kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, seringkali tampak murung dan depresi, sikap pasrah pada kegagalan, dan memandang masa depan suram, suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya, takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

Di sekolah, remaja juga dihadapkan pada masalah penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri pada remaja sering dihadapkan pada persoalan penerimaan dan penolakan dalam pergaulannya. Namun, setiap individu juga cenderung mengharapkan dirinya berkembang dan dapat menjadi lebih baik. Hal ini diperoleh apabila remaja tersebut memahami kemampuan dan segala sesuatu yang ada dalam dirinya. Untuk dapat mengetahuinya tentu remaja tersebut memiliki keyakinan dan keberanian untuk mencoba segala sesuatu. Dengan mencoba segala sesuatu remaja tersebut mengetahui dan dapat

mengembangkan kemampuan yang ia miliki.

Menurut Hakim (2002:44), keyakinan individu terhadap dirinya timbul karena individu memiliki rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat melakukan apa pun dengan keyakinan akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa tetapi mempunyai semangat untuk mencoba lagi. Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu bagaimana bersikap dan bertindak laku. Suatu sikap yang akan mendorong seorang individu untuk mendekati tujuan dan keberhasilan yang akan dicapainya, tidak ada seorangpun yang tidak pernah mengalami kegagalan namun individu yang memiliki rasa percaya diri akan mampu mengatasi kegagalan tersebut dengan berusaha mencoba lagi, tidak putus asa dan tetap semangat.

Menurut Hakim (2002:6), rasa percaya diri setiap orang merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya. Percaya diri itu tumbuh dari dalam hati seseorang, menyatu dengan jiwanya diaplikasikan dengan sikapnya. Percaya diri menuntun individu menuju kearah keberhasilan. Seperti siswa di sekolah yang dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, berprestasi dan dapat mengatasi setiap keagalannya.

Dilihat dari sudut pandang perkembangan, pada usia remaja sangat rentan dengan rasa percaya diri yang dia miliki. Menurut Kay (dalam Jahja, 2012:238), bahwa tugas perkembangan pada usia remaja adalah mampu

menerima fisiknya sendiri beserta keragaman kualitasnya, mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, mampu menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

Menurut Hakim (2002:71), siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas dilingkungan sekitar yang dia tempati, baik disekolah, keluarga maupun masyarakat. Maka dari itu, percaya diri perlu pada diri siswa. Agar siswa dengan mudah melalui tugas perkembangannya dengan baik serta mampu mengoptimalkan potensi diri siswa baik dibidang akademik maupun sosial.

Menurut Walgito (2003:124) dilihat dari segi pendidikan, banyak faktor yang harus diperhatikan dalam belajar agar siswa dapat meraih prestasi di sekolah, diantaranya yaitu faktor fisik dan psikis yang meliputi motif, minat, konsentrasi, perhatian, *natural coriosity*, *balance personality*, *self confidence*, intelegensi, dan ingatan. Dari pendapat diatas salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap individu dalam proses belajarnya adalah rasa percaya diri (*self confidence*).

Rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran disekolah karena dengan munculnya percaya diri dari dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal, hal ini karena didukung oleh keyakinan, kepercayaan setiap siswa akan kemampuan yang mereka miliki

sehingga mereka mampu berprestasi baik dalam bidang akademik, non-akademik dan dilingkungan sosial dimana mereka berada.

Menurut Maslow (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2014:13), rasa kurang percaya diri kadang kala muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Gambaran mengenai orang yang kurang percaya diri antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan membandingkan diri dengan orang lain rasa percaya diri siswa yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Menurut Hakim (2002:10), rasa kurang percaya diri adalah suatu keyakinan yang negatif terhadap suatu kekurangannya yang ada diberbagai aspek kepribadiannya, sehingga ia tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya. Kurang percaya diri merupakan keadaan dimana individu mengalami keragu-raguan terhadap keyakinan akan kemampuan diri sendiri, contoh seseorang yang merasa tidak bisa, tidak yakin dalam menyampaikan pendapat didepan orang banyak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan konseling diperoleh data bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman tahun pelajaran 2016/2017 terdapat siswa yang berprestasi tetapi ketika melaksanakan



ulangan harian ia membuat catatan kecil untuk mencontek, terdapat siswa yang sering mendapatkan nilai 100 namun menganggap dirinya bodoh ketika mendapatkan nilai 90, terdapat siswa yang tidak berani bertanya dalam diskusi di kelas karena takut diejek, terdapat siswa yang memiliki kondisi fisik yang kurang sempurna dan kemampuan intelegensi rendah. Sehingga, membuatnya menarik diri dari lingkungan sekolahnya karena takut ditolak oleh teman-temannya. Terdapat siswa yang merasa putus asa karena dikritik teman-temannya, karena kritikan hanya sebagai celaan atas kekurangan yang dimiliki. Terdapat siswa yang pesimis untuk memperoleh peringkat kelas, karena merasa tidak memiliki kemampuan untuk bersaing dengan temannya padahal nilai-nilai ulangannya bagus.

Siswa yang kurang percaya diri, akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya sehingga dampak yang timbul seperti, cemas, ragu- ragu, dan sering mengganggu teman. Siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. Menurut Corey (2005:242), perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara membangun rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dengan Formula *ABC* untuk meningkatkan percaya diri.

Menurut Winkel & Hastuti (2004:42), konseling *REBT* atau yang lebih dikenal dengan *rational emotive behaviour therapy* adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Menurut Corey (2005:240), terapi *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dibandingkan dengan dimensi-dimensi perasaan. Menurut Ellis (dalam Corey, 2005:245), tujuan konseling adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan

tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat.

Konseling rasional emotif terdapat formula *ABC*, formula ini dapat membantu siswa dalam menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta tentang masalah yang sedang dialami, dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau keyakinan yang mendasari terjadinya suatu peristiwa, kejadian yang awalnya tidak mungkin terjadi menjadi mungkin terjadi. Sehingga, siswa memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan diri untuk mewujudkan percaya diri dalam proses belajarnya di sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis perlu untuk melakukan penelitian tentang “Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017).”

## **B. Fokus Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015:377), fokus penelitian memiliki kegunaan untuk membatasi objek penelitian yang akan dilaksanakan. Manfaat lainnya dari fokus penelitian yaitu agar peneliti tidak terjebak pada banyaknya data yang diperoleh di lapangan. Hal yang sama disampaikan oleh Moleong (2013:93), dalam penelitian kualitatif hal yang harus diperhatikan adalah masalah dan fokus penelitian. Fokus memberikan batasan dalam studi dan batasan dalam

pengumpulan data, sehingga dengan batasan ini peneliti akan fokus memahami masalah-masalah yang menjadi tujuan penelitian.

Dengan demikian, dalam penelitian kualitatif hal yang harus diperhatikan adalah masalah dan fokus penelitian. Karena, untuk memberikan batasan penelitian yang seharusnya diteliti dan mendapatkan data yang sesuai dengan yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut. Pembatasan dalam penelitian kualitatif lebih didasarkan pada tingkat kepentingan dan urgensi masalah yang akan dipecahkan. Penelitian yang akan saya bahas difokuskan pada penggunaan konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam meningkatkan percaya diri siswa (studi kasus siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah tahun pelajaran 2016/2017).

### **C. Rumusan Masalah**

Dalam kasus ini penulis mencoba mengangkat masalah yang ada sebagai acuan penelitian. Kemudian, peneliti merumuskan terlebih dahulu agar penelitian menjadi terarah dan agar pembahasan tidak melebar. Dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah adalah bagaimana penggunaan konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam meningkatkan percaya diri siswa?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam meningkatkan percaya diri siswa.

## E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling khususnya konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

### 2. Secara Praktis

- a. Siswa dapat meningkatkan percaya diri dengan melalui konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Sehingga, siswa mampu menjalani kehidupannya jauh lebih baik lagi tanpa dipengaruhi dengan rasa kurang percaya diri.
- b. Menambah pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* di sekolah terkait dengan meningkatkan percaya diri pada diri siswa.
- c. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)* mulai dari penerapan teori hingga pelaksanaannya dalam menyelesaikan sebuah studi kasus serta sebagai wujud dari pengalaman dari apa yang telah dipelajari oleh peneliti selama berada di bangku perkuliahan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

##### **1. Pengertian *Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Teori terapi *rational emotif behaviour* sering dikenal dengan sebutan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* yang dipopulerkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995. Pada mulanya Ellis (dalam Corey, 2005:239) menggunakan prosedur psikoanalisis dalam praktiknya, tetapi dia menemukan ketidakpuasan dengan prosedur tersebut. Akhirnya dia mengembangkan teori *rational emotive behaviour* ini. Terapi *rational emotive behaviour* adalah terapi *cognitive behaviour* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran.

Menurut Winkel & Hastuti (2004:42), bahwa terapi *rational emotive behaviour* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Menurut Corey (2005:240), terapi *rational emotive behaviour* adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi dimensi perasaan. Sedangkan menurut Willis (2004:75), *rational emotive behaviour* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.

Berdasarkan pengertian diatas, penulis menyimpulkan bahwa terapi *rational emotive behaviour* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis dan irrasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irrasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* merupakan salah satu pendekatan dari *cognitif behaviour therapy (CBT)*. Beck (dalam Abriwansari, 2014:26), menjelaskan bahwa terapi kognitif behavioral (TKB) atau *cognitive behavioral therapy (CBT)* merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu.

## 2. Hakikat Manusia Menurut Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara simultan.

Menurut Komalasari (2011:202) bahwa:

“Pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek yang lainnya.”

Menurut Oemarjoedi (dalam Wardani 2014:65) *cognitive behavior* pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka *CBT* diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali.



Menurut Komalasari (2011:203) secara khusus pendekatan *rational emotive behaviour therapy* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik, sebagai berikut:

- a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang Irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya.
- b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, pikiran negatif yang dialami individu dikarenakan verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self Verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- e. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Itulah akhirnya muncul pikiran-pikiran irasional yang mengganggu manusia dalam berfungsi sebagaimana mestinya. *Rational emotive behaviour* berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Menurut Komalasari (2011:204), contoh berpikir tidak logis yang banyak menguasai individu adalah:

- a. Saya harus sempurna.
- b. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali.

c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

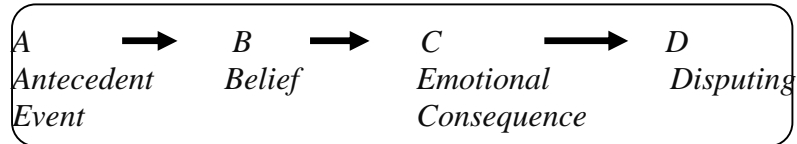
### **3. Konsep Teori Kepribadian dalam Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Menurut Ellis (dalam Corey, 2005:242) untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep-konsep dasar, berikut ini:

Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event (A)*, *belief (B)*, dan *emotional consequence (C)* yang kemudian dikenal dengan rumus *A-B- C*, sebagai berikut:

- a. *Antecedent event (A)* merupakan keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. Seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi *antecedent event* bagi seseorang.
- b. *Belief (B)* merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irrasional (*rational belief* atau *rB*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau *iB*).
- c. *Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*.

Kalau digambarkan hubungan antara peristiwa, sistem keyakinan dan reaksi, seperti digambar sebagai berikut:



Gambar 2.1 Hubungan Dimensi ABCD

Setelah *ABC* menyusul *Disputing (D)* yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan gangguan emosi dan tingkah laku.

Jadi, sistem keyakinan individu dalam terapi *rational emotive behaviour* berkiar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. Jika individu mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Begitu juga sebaliknya. Terapi *rational emotive behaviour* tentang kepribadian menggunakan formula *A-B-C*, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi *A-B-C-D-E* (*antecedent event - belief - emotional consequence - disputing - effect*). *Effect (E)* yang dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.

Menurut Spiegler & Guevremont (dalam Siregar 2013:19), menyatakan bahwa sebagai langkah penting dalam memenuhi masalah partisipan dengan lebih tepat berdasarkan pendekatan *cognitive behaviour*, perlu dilakukan analisa fungsional atau analisa masalah berdasarkan prinsip *SORC*.

Adapun prinsip *SORC*, sebagai berikut ini:

*S (stimulus)* : Peristiwa yang terjadi sebelum individu menunjukkan perilaku tertentu

*O (organism)* : Partisipasi dengan aspek kognisi (*C*) dan emosi (*E*) didalamnya.

*R (response)* : Apa yang dilakukan oleh individu atau organism, sering juga disebut dengan perilaku (*behaviour*), baik perilaku yang tampak ataupun perilaku yang tidak nampak.

*C (Consequence)* : Peristiwa yang terjadi setelah atau sebagai suatu hasil dari sebuah perilaku.

#### **4. Tujuan-tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor. Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.

Menurut Ellis (dalam Corey, 2005:245), tujuan konseling *REBT* adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Menurut Komalasari (2011:213), tujuan utama *REBT* berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. *REBT* membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli

dalam *REBT* dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa. Sedangkan menurut Willis (2004:76), *REBT* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling *rational emotive behavior therapy* yang utama adalah mengubah cara berpikir irrasional menjadi cara berpikir rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu. Senada dengan Beck (dalam Wardani, 2014:72) menyatakan bahwa salah satu tujuan utama *cognitive behaviour therapy (CBT)* adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.

##### **5. Tahapan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

Terapi rasional emotif membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini klien diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh klien sendiri.

Menurut Ellis (dalam Rokhyani, 2009:8), dalam proses konseling dengan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan klien.

Adapun tahapan konseling *REBT*, diantaranya adalah:

a. Tahap Pembinaan Hubungan (*Relation Building*)

Hubungan baik *good rapport* antara konselor dan konseli memang merupakan suatu prasyarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.

b. Tahap Kognitif (Pengelolaan Pemikiran dan Pandangan)

Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah:

- 1) Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (*A-B-C*) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya,
- 2) Mengajar dan memberikan informasi (tentang teori *A-B-C*),
- 3) Mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari *Irrational belief* ke *rational belief* yang hendak dicapai dalam konseling),
- 4) Menerapkan berbagai teknik *debate* dan *dispute*.

c. Tahap Pengelolaan Emotif dan Afektif

Konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan *Irrational belief* ke *rational belief*. Dalam tahap ini konselor adalah:

- 1) Meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas arah perubahan dan “perubahan-perubahan kecil” yang telah terjadi pada konseli.
- 2) Memelihara suasana konseling bisa dengan teknik humor.
- 3) Melaksanakan teknik-teknik relaksasi.

d. Tahap Pengelolaan Tingkah Laku (*Behaviour*)

Jika konseli telah memberikan isyarat bahwa ia:

- 1) Sepakat atas arah perubahan.
- 2) Ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil.
- 3) Sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli.

Pada tahap ini konselor:

- (1) Menganjurkan klien untuk berbuat dan memberikan masukan.
- (2) Menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, atau teknik modeling, serta mengajak konseli mengikuti contoh
- (3) Mengajak konseli dalam latihan-latihan keasertifan
- (4) Mengajak dan menuntun konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional.

Berdasarkan uraian diatas maka terdapat empat tahapan proses konseling pendekatan *REBT*. Tahap pertama yaitu pembinaan hubungan (*relation building*), konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal. Tahap yang kedua merupakan tahap pengelolaan pemikiran (*cognitive*) dan pandangan. Tahap yang ketiga merupakan tahap pengelolaan emotif dan afektif. Tahap yang terakhir merupakan tahap pengelolaan tingkah laku (*behaviour*).

## 6. Teknik-teknik Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Teknik konseling dengan pendekatan rasional emotif behavior dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imageri, teknik *behaviour* atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi klien. Setiap konselor dapat menggabungkan teknik-teknik sejauh penggabungan itu memungkinkan teknik- teknik tersebut. Menurut Komalasari (2011:220), teknik-teknik dalam *rational emotive behaviour therapy* diantaranya, yaitu:

### a. Teknik Kognitif

#### 1) *Dispute Kognitif (Cognitive Disputation)*

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional klien melalui *philosophical persuasion, didactic presentasion, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitif disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

#### 2) Analisis Rasional (*Rational Analysis*)

Teknik untuk mengajarkan klien bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

#### 3) Dispute Standard Ganda (*Duoble Standard Dispute*)

Mengajarkan klien melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

#### 4) Skala Katastropi (*Catstrophe Scale*)

Membuat proporsi tentang peristiwa–peristiwa yang menyakitkan. Misalnya, dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan,



urutkan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah.

5) *Devil's Advocate (Rational Role Reversal)*

Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi klien yang irasional. Klien melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

6) Membuat *Frame* Ulang (*Reframing*)

Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir klien.

b. Teknik Imageri

1) *Dispute* Imajinasi (*Imaginal Disputation*)

Strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri. Setelah dispute secara verbal, konselor meminta klien untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melibatkan emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta klien untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir rasional, bila belum maka pikiran irasionalnya masih ada.

2) Kartu Kontrol Emosional (*The Emotional Control Card - ECC*)

Alat yang dapat membantu klien menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan paralel, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.

### 3) Proyeksi Waktu (*Time Projection*)

Meminta klien untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana klien merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Klien dapat membutuhkan penyesuaian.

### 4) Teknik Melebih-lebihkan (*The “Blow Up” Technique*)

Meminta klien membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkan pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar klien dapat mengontrol ketakutannya.

## c. Teknik Behavioral

### 1) *Dispute* Tingkah Laku (*Behavioural Disputation*)

Memberi kesempatan pada klien untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

### 2) Bermain Peran (*Role Playing*)

Dengan bantuan konselor klien melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.

### 3) Peran Rasional Terbalik (*Rational Role Reversal*)

Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan irasional begitu sebaliknya.

4) Pengalaman Langsung (*Exposure*)

Klien sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan ketrampilan mengatasi masalah (*copying skills*).

5) Menyerang Masa Lalu (*Shame Attacking*)

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksiujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini klien diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

6) Pekerjaan Rumah (*Home Work Assignments*)

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

Pelaksanaan *home work assignment* yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dalam pendekatan *REBT*, yaitu: teknik kognitif meliputi *dispute* kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*), *dispute standard ganda* (*double standard dispute*), skala katastrofi (*catstrophe scale*), *devil's advocate* (*rational role reversal*), membuat frame ulang (*reframing*). Teknik imageri meliputi *dispute* imajinasi (*imaginal disputation*), kartu kontrol emosional (*the emotional control card - ecc*), proyeksi waktu (*time projection*), teknik melebih-lebihkan (*the "blow up" technique*). Teknik *behaviour* meliputi *dispute* tingkah laku (*behavioral disputation*), bermain peran (*role playing*), peran rasional terbalik (*rational role reversal*), pengalaman langsung (*exposure*), menyerang masa lalu (*shame attacking*) dan pekerjaan rumah (*home work assignment*). Untuk meningkatkan percaya diri, penulis menggunakan teknik *dispute* kognitif (*cognitive disputation*) dan *home work assignment*.

## **B. Percaya Diri**

### **1. Pengertian Percaya Diri**

Percaya diri merupakan salah satu modal utama seorang individu untuk dapat mencapai tujuan. Siswa di sekolah dapat mengembangkan potensi yang dimiliki apabila mengetahui kelebihan yang ada pada dirinya sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai dan dengan hasil yang optimal.

Menurut Hakim (2002:6), percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut

membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Seseorang yang percaya diri bukan berarti seseorang itu dapat melakukan segala sesuatunya seorang diri. Sebenarnya rasa percaya diri yang tinggi untuk menuju kepada beberapa aspek yang positif dari kehidupan orang itu sendiri. Karena ia merasa memiliki potensi kelebihan diri yaitu mampu dan percaya bahwa ia bisa dan mampu melakukan sesuatu serta didukung oleh pengalaman potensi, prestasi, dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Fatimah (2010:149), kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan pendapat di atas seseorang yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang memiliki sikap positif akan mampu mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya di berbagai situasi tertentu serta memiliki keyakinan terhadap kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut yang dapat membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Menurut Fitriani (2011:1), percaya diri adalah modal utama untuk meraih kesuksesan. Karena dengan percaya diri seseorang memiliki motivasi yang tinggi untuk meraih apapun, mempunyai keyakinan pada kekuatan yang dimiliki dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap tantangan apapun. Menurut Maslow (Iswidharmanjaya & Agung, 2014:21), percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri).

Berdasarkan pendapat di atas percaya diri adalah modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Seseorang yang percaya diri memiliki kesadaran dan memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Selain itu, seseorang yang percaya diri mempunyai keyakinan pada kekuatan yang dimiliki dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap tantangan apapun.

Disimpulkan bahwa percaya diri merupakan kondisi psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya dengan mengetahui kelebihan yang dimilikinya. Sehingga, hal tersebut membuat individu yakin dan keyakinan itu membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai tujuan hidupnya.

## **2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri**

a. Menurut Hakim (2002:5), menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri seperti di bawah ini;

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing.
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 10) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik.
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya

menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

- 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.

b. Menurut Fatimah (2010:149) ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri, di antaranya adalah berikut ini;

- 1) Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain atau berani menjadi diri sendiri.
- 4) Punya pengendalian diri yang baik.
- 5) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

c. Menurut Iswidharmanjaya & Agung (2014:33), menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya. Adapun ciri-ciri orang yang percaya diri sebagai berikut:

- 1) Percaya pada kemampuan dirinya sendiri.
- 2) Tidak konformis.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan.
- 4) Bisa mengendalikan diri.
- 5) Berusaha untuk maju.
- 6) Berpikir positif.
- 7) Realistis.

Beberapa pendapat ahli di atas mengenai ciri-ciri orang yang percaya diri memiliki banyak kesamaan. Namun, dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang

percaya diri adalah percaya pada kemampuan diri, tidak konformis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikiran positif, dan memiliki harapan yang realistis.

### 3. Gejala Tidak Percaya Diri Remaja

a. Menurut Hakim (2002:72) terdapat berbagai macam tingkah laku yang mencerminkan adanya gejala rasa tidak percaya diri, antara lain;

- 1) Takut menghadapi ulangan.
- 2) Menarik perhatian dengan cara kurang wajar.
- 3) Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat.
- 4) Groggi saat tampil di depan kelas.
- 5) Timbulnya rasa malu yang berlebihan.
- 6) Timbulnya sikap pengecut.
- 7) Sering mencontek saat menghadapi tes.
- 8) Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi.
- 9) Salah tingkah dalam menghadapi lawan jenis.
- 10) Tawuran dan main keroyok.

b. Menurut Iswidharmanjaya & Agung (2014:31) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri, sebagai berikut;

- 1) Tidak bisa menunjukkan kemampuan diri.
- 2) Kurang berprestasi dalam studi.
- 3) Malu-malu canggung.
- 4) Tidak berani mengungkapkan ide-ide.
- 5) Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan.
- 6) Membuang-buang waktu dalam membuat keputusan.
- 7) Rendah diri bahkan takut dan merasa tidak aman.
- 8) Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain.
- 9) Suka mencari pengakuan dari orang lain.

c. Menurut Fitriani (2011:13) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang tidak percaya diri, sebagai berikut:

- 1) Tidak berani berkata "Tidak."
- 2) Selalu takut gagal.
- 3) Tidak menghargai diri sendiri.
- 4) Selalu melirik orang lain.



- 5) Tidak bisa menerima pujian.
- 6) Gampang menyerah.
- 7) Tidak berani berpendapat.
- 8) Membenci orang lain yang dianggap lebih.

Berdasarkan uraian para ahli mengenai ciri-ciri orang yang kurang percaya diri, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang kurang percaya diri adalah tidak menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, tidak berani berkata tidak, tidak berani mengemukakan pendapat, membenci orang yang dianggap lebih, tidak bisa menerima pujian, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya, bergantung pada orang lain dan tawuran.

#### **4. Proses Terbentuknya Percaya Diri**

Menurut Hakim (2002:6) terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan pendapat di atas, terbentuknya rasa percaya diri yang kuat diawali dengan memiliki kepribadian yang baik, pemahaman seseorang terhadap potensi dan kelebihan yang ada dalam dirinya, memahami kelemahan diri yang disikapi secara positif, serta pengalaman yang

dimiliki seorang individu dalam menjalani berbagai aspek.

Menurut Hakim (2002:9) bahwa proses terbentuknya rasa tidak percaya diri, sebagai berikut:

- a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang yang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek, seperti aspek mental, fisik, social, atau ekonomi.
- b. Pemahaman negative seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
- c. Kehidupan social yang dijalani dengan sikap negative, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi diri dari kelompok, dan reaksi negative lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.

Terbentuknya rasa tidak percaya diri berawal dari kekurangan atau kelemahan individu dalam berbagai aspek kepribadiannya terutama yang berasal dari keluarga, pemahaman negatif yang akan muncul didalam diri individu sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan, akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi dan sosialnya menjadi tidak baik.

## **5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri**

a. Menurut Hakim (2002:121) faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada seseorang muncul pada dirinya, sebagai berikut:

### 1) Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal rasa percaya diri pada

seseorang. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

Rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil, jika seseorang berada di dalam lingkungan keluarga yang baik, namun sebaliknya jika lingkungan tidak memadai menjadikan individu tersebut untuk percaya diri maka individu tersebut akan kehilangan proses pembelajaran untuk percaya pada dirinya sendiri. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama yang sangat menentukan baik buruknya kepribadian seseorang.

Menurut Hakim (2002:121), bahwa pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun rasa percaya diri anak adalah sebagai berikut:

- a) Menerapkan pola pendidikan yang demokratis.
- b) Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal.
- c) Menumbuhkan sikap mandiri pada anak.
- d) Memperluas lingkungan pergaulan anak.
- e) Jangan terlalu sering memberikan kemudahan pada anak.
- f) Tumbuhkan sikap bertanggung jawab pada anak.
- g) Setiap permintaan anak jangan terlalu dituruti.
- h) Berikan anak penghargaan jika berbuat baik.
- i) Berikan hukuman jika berbuat salah.
- j) Kembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak.
- k) Anjurkan anak ikuti kegiatan di lingkungan rumah.
- l) Kembangkan hoby yang positif.
- m) Berikan pendidikan agama sejak dini.

## 2) Pendidikan formal

Sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan kedua bagi anak, dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi

anak setelah lingkungan keluarga di rumah. Sekolah memberikan ruang pada anak untuk mengekspresikan rasa percaya dirinya terhadap teman-teman sebayanya.

Menurut Hakim (2002:122) bahwa rasa percaya diri siswa di sekolah bisa dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan, sebagai berikut:

- a) Memupuk keberanian untuk bertanya.
- b) Peran guru/pendidik yang aktif bertanya pada siswa.
- c) Melatih berdiskusi dan berdebat.
- d) Mengerjakan soal di depan kelas.
- e) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar.
- f) Aktif dalam kegiatan pertandingan olah raga.
- g) Belajar berpidato.
- h) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
- i) Penerapan disiplin yang konsisten.
- j) Memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain.

### 3) Pendidikan non formal

Salah satu modal utama untuk bisa menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum.

Kemampuan atau keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: mengikuti kursus bahasa asing, jurnalistik, bermain alat musik, seni vokal, keterampilan memasuki dunia kerja (BLK), pendidikan keagamaan dan lain sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa percaya diri pada diri

individu yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, serta keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan hingga terwujud.

Sementara itu, faktor eksternalnya adalah yang pertama, lingkungan keluarga di mana lingkungan keluarga akan memberikan pembentukan awal terhadap pola kepribadian seseorang. Kedua adalah lingkungan formal atau sekolah, dimana sekolah adalah tempat kedua untuk senantiasa mempraktikkan rasa percaya diri individu atau siswa yang telah didapat dari lingkungan keluarga kepada teman-temannya dan kelompok bermainnya. Ketiga adalah lingkungan pendidikan non formal tempat individu menimba ilmu secara tidak langsung belajar keterampilan-keterampilan sehingga tercapailah keterampilan sebagai salah satu faktor pendukung guna mencapai rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan.

### **C. Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dalam Meningkatkan Percaya Diri**

Percaya diri adalah suatu sikap positif dan suatu keyakinan yang ada pada diri seorang individu yang mendorong individu tersebut untuk dapat melakukan

sesuatu dan ia merasa memiliki suatu potensi serta keyakinan bahwa bisa walaupun mungkin menurut orang lain tidak bisa. Seorang siswa yang memiliki percaya diri yang tinggi memiliki dampak positif seperti dapat menunjang prestasi di sekolah, dapat dengan mudah bersosialisasi dengan teman, guru, dan lingkungan sekitarnya karena ia tidak merasa malu, takut, serta memiliki pikiran yang positif terhadap dirinya sendiri dan terhadap kemampuan yang ia miliki.

Percaya diri dikembangkan melalui pemikiran yang positif, pengalaman, belajar serta memiliki keyakinan yang tinggi terhadap apapun yang akan dilakukan. Orang yang percaya diri biasanya mudah bergaul, bersosialisasi, berpikir positif, memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang ia miliki, optimis dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana ia merasa memiliki kompetensi, keyakinan, kemampuan, dan percaya bahwa ia bisa. Didukung oleh pengalaman, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Menurut Maslow (Iswidharmanjaya & Agung, 2014:21), 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.

Berdasarkan pendapat diatas dikatakan bahwa seseorang yang percaya diri akan berusaha mengeksplorasi semua kemampuan yang dimilikinya dan

dengan segala keyakinan dalam dirinya. Berusaha semampunya untuk mengenal dan memahami diri sendiri sehingga mengetahui bakat, minat, dan kemampuan apa yang ia miliki, sehingga seseorang tersebut akan bertindak sesuai dengan kemampuan dan kapasitas yang dimilikinya.

Orang yang percaya diri biasanya lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, lebih mudah mendapatkan teman, tidak merasa malu dan takut, tidak merasa ragu terhadap semua yang akan dikerjakannya, memiliki banyak teman, optimis, berani bertanya, berpikir positif serta yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Berbeda halnya dengan seorang individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, individu tersebut akan merasa takut, malu, ragu, sulit beradaptasi, pesimis, suka mengeluh, tidak berani mengungkapkan pendapat, serta malu bertanya.

Menurut Maslow (Iswidharmanjaya & Agung, 2014:13), 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. Semua orang pasti sudah pernah merasakan atau mengalami rasa percaya diri rendah, karena sikap percaya diri rendah itu bisa datang kapan saja dan terhadap siapa saja saat seseorang akan melakukan sesuatu sehingga membuatnya tidak dapat menunjukkan kemampuannya secara optimal dan hasilnya orang tersebut tidak dapat mencapai hasil sebagaimana yang diharapkan. Sementara itu, percaya diri rendah dapat menghambat pengembangan potensi diri.

Oleh karena itu, permasalahan rendahnya percaya diri pada siswa harus segera diselesaikan. Terdapat salah satu cara atau pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya percaya diri siswa yaitu dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah salah satu pendekatan dalam proses konseling. Konsep dasar dari konseling *REBT* ini adalah bahwa orang yang mengalami hambatan psikologis berasal dari keyakinan, persepsi, dan cara berpikir irasional dan tidak logis terhadap suatu pengalaman atau peristiwa yang dihadapi. Menurut Ellis (dalam Willis, 2004:75), bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa itu. Gangguan emosi atau hambatan psikologis dan tingkah laku maladaptif lainnya yang dialami seseorang menurut pandangan *REBT* dikarenakan pikiran irasional individu dalam menginterpretasikan suatu peristiwa yang telah dialami.

Berbagai masalah gangguan emosional dan tingkah laku akibat cara berpikir yang tidak rasional dapat diatasi dengan pendekatan *REBT*. Menurut Ellis (dalam Corey, 2005:241), bahwa ide-ide yang tidak realistis dan tidak logis menciptakan perasaan dan tingkah laku yang terganggu. Gagasan yang tidak masuk akal menciptakan perilaku yang tidak berfungsi. Seseorang yang mempunyai percaya diri rendah yang disebabkan oleh cara berpikir irasional dapat diubah cara berpikirnya menjadi cara berpikir rasional sehingga siswa mampu meningkatkan percaya diri.



Menurut Hakim (2002:9), mengatakan bahwa orang yang tidak percaya diri, memiliki pemikiran dan penilaian yang negatif terhadap dirinya sendiri yang cenderung memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga mempunyai kelebihan. Senada dengan pendapat tersebut, bahwa orang yang tidak percaya diri mempunyai gangguan yang bersumber dari pikiran irrasionalnya yang kemudian dirasakan kedalam perasaannya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif.

Penggunaan pendekatan *REBT* melalui konseling individu dapat digunakan dalam rangka meningkatkan percaya diri. Di dalam proses konseling konselor menekankan pada proses berpikir, yaitu mengubah pola pikir individu yang irasional menjadi pola pikir rasional. Individu yang mengalami percaya diri yang rendah, disebabkan pikiran irasionalnya. Percaya diri dapat ditingkatkan dengan mengubah pola pikirnya menjadi pola pikir yang rasional. Melalui konseling pendekatan *REBT* pola pikir irasional yang menyebabkan individu tersebut kurang percaya diri dapat diubah menjadi pola pikir yang rasional, sehingga dapat meningkatkan percaya diri pada individu tersebut.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di ambil. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Satori dan Komariah, 2014:40) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu tersebut secara utuh (*holistic*). Sedangkan, menurut Moleong (2013:6) penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2015:29) mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Metode deskriptif ini merupakan

metode yang bertujuan untuk mengetahui sifat serta hubungan yang lebih mendalam antara dua variabel dengan cara mengamati aspek-aspek tertentu secara lebih spesifik untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah yang ada dengan tujuan penelitian, dimana data tersebut diolah, dianalisis, dan diproses lebih lanjut dengan dasar teori-teori yang telah dipelajari sehingga data tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan.

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus. Menurut Walgito (2010:92), studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan. Pada studi kasus juga diperlukan banyak informasi guna mendapatkan data-data yang cukup luas. Metode ini merupakan integritasi dari data yang duiperoleh dengan metode lain.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian yang akan dilakukan untuk mendapatkan data-data penelitian secara akurat dan dapat dipercaya perlu mengetahui. Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitiannya terutama dalam menangkap fenomena peristiwa yang sebenarnya terjadi dilapangan dari objek yang diteliti. Menurut Moleong (2013:128), cara terbaik yang ditempuh dengan mempertimbangkan substansi dan menjajaki lapangan dan untuk mencari kesesuaian dengan melihat kenyataan di lapangan. Sementara itu, geografis dan praktis seperti waktu, biaya dan tenaga perlu juga dipertimbangkan dalam menentukan lokasi penelitian. Lokasi penelitian yang diambil dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja (*purposive*). Lokasi yang diambil dalam

penelitian ini dipilih secara sengaja yaitu, di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah.

### **C. Jenis Data Penelitian**

Jenis data yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah bersifat skematik, narasi, dan uraian juga penjelasan data dan informan baik lisan maupun data dokumen yang tertulis, perilaku subjek yang diamati di lapangan juga menjadi data dalam pengumpulan hasil penelitian ini, dan berikutnya di deskripsikan sebagai berikut ini:

#### **1. Verbatim**

Dalam melakukan penelitian ini, maka peneliti membuat narasi wawancara konseling yang dilakukan oleh subjek penelitian yang dianggap perlu untuk dikumpulkan datanya. Narasi wawancara konseling dibust selama 4 pertemuan selama sesi wawancara konseling berlangsung. Dari narasi wawancara tersebut, diharapkan dapat memberikan data atau informasi mengenai subjek penelitian.

#### **2. Catatan Konseling**

Dalam membuat catatan konseling, maka peneliti melakukan prosedur dengan mencatat seluruh kegiatan yang benar-benar terjadi di lapangan penelitian. Catatan konseling ini untuk melihat keadaan kedua subjek sebelum konseling, kegiatan yang dilaksanakan pada saat wawancara konseling, tugas yang diberikan pada saat konseling dan keadaan kedua subjek setelah konseling.

### 3. Foto

Foto merupakan bukti yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, namun sangat mendukung kondisi objektif penelitian berlangsung. Foto-foto yang dapat dijadikan bukti, meliputi: foto penjarangan subjek dan pelaksanaan proses konseling.

#### **D. Sumber Data Penelitian**

Menurut Lofland (dalam Moleong, 2013:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan yang didapat dari informan melalui wawancara. Dalam penelitian ini kajian dan pembahasan berdasarkan pada sumber, yaitu sumber data primer diperlukan sebagai data untuk memperoleh informasi yang akurat. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari lapangan penelitian, baik yang diperoleh dari pengamatan langsung maupun wawancara kepada informan. Dengan demikian, dalam memperoleh data primer dilakukan melalui angket, observasi dan wawancara dengan kedua subjek penelitian, yaitu NM dan IR.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2015:193) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 metode didalam pengumpulan data yaitu:

##### 1. Angket

Angket adalah kumpulan dari pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang yaitu responden dan cara menjawab juga dilakukan

dengan tertulis (Darmadi, 2014:78). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan angket variabel percaya diri diukur dengan angket percaya diri. Angket ini dipergunakan dalam penelitian untuk mengungkap data tentang masalah siswa menyangkut rasa percaya diri di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah. Angket terbagi menjadi dua, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Jenis angket yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, dimana responden hanya memberikan tanda centang atau *checklist* pada kolom atau tempat yang sudah disediakan.

Angket dibuat sendiri oleh peneliti dengan dasar pembuatan angket ini adalah 7 indikator percaya diri yang didapat dari salah satu teori percaya diri mengenai karakteristik individu yang percaya diri menurut Iswidharmanjaya & Agung (2014:33), meliputi: percaya pada kemampuan dirinya sendiri, tidak konformis, berani menerima dan menghadapi penolakan, bisa mengendalikan diri, berusaha untuk maju, berpikir positif dan realistis. Kemudian, 7 indikator tersebut dipecah lagi atas 13 deskriptor lalu dibuatlah item-item pernyataan yang mewakili setiap deskriptor tersebut. Pernyataan dibuat dalam 2 bentuk, yaitu pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*).

Setiap item pernyataan disediakan 4 alternatif jawaban, yaitu: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Responden hanya diperkenankan memilih salah satu jawaban untuk setiap item.

**Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Angket**

<b>Pernyataan</b>	<i>Favorable</i> <b>(Positif)</b>	<i>Unfavorable</i> <b>(Negatif)</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Peneliti menggunakan validitas isi *Aiken's V* untuk menghitung validitas angket tersebut. Menurut Azwar (2012:42) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*), Para ahli merupakan tiga dosen FKIP BK di Universitas Lampung, yaitu: Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons, Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons, dan Ibu Asri Mutiara Putri, S.Psi, M.Psi. Adapun hasil validitas isi, diperoleh koefisien validitas isi *Aiken's V* dari 62 item ada pada rentang 0, 556 sampai dengan 0, 778 dan rata-rata nilai *V* adalah 0,657. Berdasarkan kriteria validitas isi menurut Koestoro & Basrowi (2006:244), 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.

Rumus *Alpha Cronbach* digunakan peneliti untuk menghitung realibilitas pada angket tersebut. Angket yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0, 702. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Guilford (dalam Nazir, 2005:144), tingkat realibilitas sebesar 0,702 merupakan kriteria realibilitas tinggi.

## 2. Wawancara

Menurut Sudjana (2005:234), wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya (*interviewer*) dengan pihak yang ditanya atau penjawab (*interviewee*). Dalam melaksanakan *interview*, baik sebagai teknik pengumpulan data maupun sebagai teknik dalam konseling, mulanya peneliti menciptakan suatu situasi yang bebas, terbuka dan menyenangkan, sehingga kedua subjek yang sedang diwawancarai dapat dengan bebas dan terbuka memberikan keterangannya. Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil wawancara ini didapat informasi, bahwa kedua subjek mengalami masalah pada kepercayaan diri yang rendah.

## 3. Observasi

Menurut Satori dan Komariah (2014:108), observasi merupakan pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Observasi pada penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Peneliti mengobservasi tingkah laku yang nampak dari kedua subjek penelitian dan lingkungan sekolah serta hubungan dengan teman-teman dikelasnya.

## **F. Teknik Analisis Data**

Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2015:337) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan



berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut:

#### 1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka data dianalisis melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan data sebanyak mungkin. Dalam reduksi data ini peneliti memilih data-data yang telah diperoleh selama melakukan proses penelitian. Hal ini dilakukan dengan menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan akhirnya dapat diverifikasi.

#### 2. Penyajian Data

Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya.

### 3. Kesimpulan atau Verifikasi Data

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data.

Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

## G. Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif itu mutlak diperlukan, hal tersebut dimaksudkan agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya dengan melakukan verifikasi terhadap data. Menurut Moleong (2013:324), ada empat kriteria yang digunakan dalam pengecekan, sebagai berikut ini:

### 1. Derajat Kepercayaan (*Credibility*)

Kredibilitas data digunakan untuk membuktikan kesesuaian antara hasil pengamatan dengan kenyataan yang ada dilapangan. Apakah data atau informasi yang diperoleh sudah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dilapangan. Dalam pencapaian kredibilitas ini peneliti menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Ketekunan pengamatan, dalam hal ini peneliti mengadakan pengamatan atau observasi secara terus menerus terhadap subjek yang diteliti guna memahami gejala dengan lebih mendalam. Sehingga, mengetahui aspek yang penting. Terfokus dan relevan dengan topik penelitian.
- b. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber diluar data sebagai bahan perbandingan kemudian dilakukan *cross check* agar hasil penelirian ini dpat dipertanggung jawabkan. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian

ini adalah triangulasi metode pengumpulan data, peneliti melakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang berbeda. Triangulasi metode tertuju pada kesesuaian antara data yang diperoleh dengan teknik pengumpulan data yang digunakan.

## 2. Keteralihan (*Transferability*)

Usaha membangun keteralihan dalam membangun penelitian kualitatif jelas sangat berbeda dengan penelitian kuantitatif dengan validitas eksternalnya. Teknik ini menuntut peneliti agar melaporkan hasil penelitiannya sehingga uraiannya itu dilakukan peneliti mungkin yang menggambarkan konteks tempat penelitian diselenggarakan. Uraiannya harus mengungkapkan secara khusus sekali segala sesuatu yang dibutuhkan oleh pembaca agar ia dapat memahami penemuan-penemuan yang diperoleh.

## 3. Ketergantungan (*Dependability*)

Kebergantungan merupakan substitusi reliabilitas dalam penelitian nonkualitatif. Reliabilitas merupakan syarat bagi validitas. Dalam penelitian kualitatif, uji kebergantungan dilakukan dengan melakukan pemeriksaan terhadap keseluruhan proses penelitian. Sering terjadi peneliti tidak melakukan proses penelitian ke lapangan, tetapi bisa memberikan data. Peneliti seperti ini perlu diuji *dependability*-nya. Kalau proses penelitiannya tidak dilakukan tetapi datanya ada, maka penelitian tersebut tidak *dependable*.

#### 4. Kepastian (*Confirmability*)

Penelitian kualitatif uji kepastian mirip dengan uji kebergantungan, sehingga pengujiannya dapat dilakukan secara bersamaan. Menguji kepastian (*confirmability*) berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan dalam penelitian, jangan sampai proses tidak ada tetapi hasilnya ada. Kepastian yang dimaksud berasal dari konsep objektivitas, sehingga dengan disepakati hasil penelitian tidak lagi subjektif tapi sudah objektif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Hasil penelitian ini adalah masalah yang melatarbelakangi subjek I (NM) dimana NM mempunyai keyakinan bahwa hanya orang yang kaya dan pintar saja yang dapat berpendapat dan diterima oleh orang lain, tidak seperti temannya dan dirinya. Sedangkan, masalah yang melatarbelakangi subjek 2 (IR) dengan pikiran irasional dimana IR beranggapan bahwa pertanyaannya tidak pantas untuk dipertanyakan dan ia takut ditertawakan pertanyaannya oleh teman-temannya ataupun guru karena pertanyaannya itu.

Dalam penanganannya, melalui pelaksanaan konseling pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dengan tahap yang dilalui, yaitu tahap pembinaan hubungan (*relation building*), tahap kognitif (pengelolaan pemikiran dan pandangan), tahap pengelolaan emotif dan afektif dan tahap pengelolaan tingkah laku (*behaviour*). Dalam pelaksanaannya menggunakan teknik kognitif (*dispute cognitive*) dari, teknik *homework assignment* dan teknik *modeling*. Melalui teknik tersebut NM dan IR akan merasa tertantang

pada dirinya sendiri untuk berpikir rasional dan berperilaku positif. Peneliti mempersiapkan subjek dengan teknik *homework assignment* agar NM dan IR menjadi termotivasi serta tergugah semangatnya untuk berusaha melakukan yang terbaik. Kemudian, mempersiapkan kedua subjek untuk melaksanakan teknik *modeling* agar siswa mampu menunjukkan contoh perilaku cocok dan pantas untuk ditiru.

Pelaksanaan *REBT* dapat dikatakan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan kedua subjek pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling dilakukan. Perubahan yang dialami kedua subjek, seperti yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mampu berpikir secara logis dan rasional, berani bersosialisasi dengan teman-temannya, dan berani mengutarakan argumentasinya serta bertanya ketika ada diskusi kelompok. Adapun peningkatan percaya diri pada kedua subjek sebesar 51% dengan diterapkannya pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada siswa tersebut.

## **B. Saran**

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

### **1. Kepada siswa SMA Negeri 1 Seputih Raman**

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.

2. 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.

3. Kepada peneliti lain

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang percaya diri dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* hendaknya dapat menggunakan subjek yang sama, yaitu remaja. Tetapi meneliti variabel lain, seperti remaja yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi dengan menggunakan konseling *cognitif behaviour therapy (CBT)*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abriwansari. 2014. *Penggunaan Cognitif Behaviour Therapy dalam Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Ardani, Tristiadi Adi. 2011. *Psikologi Abnormal*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitriani, Leni. 2011. *Merajut Pede (Percaya Diri)*. Jakarta: Intimedia.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Iswidharmanjaya, Derry & Agung, Gregorius. 2014. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri: Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Jahja, Yudrik. 2012. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Koestoro, Budi & Basrowi. 2006. *Strategi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Surabaya: Yayasan Kampusina.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.



- Ratnaningtyas, Pritta. 2016. *Efektivitas Teknik Self Contracting dan Self Reinforcement untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas V SDN Pandes Wedi Klaten*. Jurnal. Jawa Tengah: Universitas Sebelas Maret.
- Rohkyani, Esty. 2009. *Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Satori, Djama'an dan Komariah, Aan. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Siregar, Yusalaini & Siregar, Hasanah. 2013. *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap Pengurangan Durasi Bermain Game pada Individu yang Mengalami Games Addiction*. Jurnal. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Lampung. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Walgito, Bimo. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Bimbingan dan Konseling Studi & Karir*. Yogyakarta: Andi.
- Wardani. 2014. *Efektifitas Cognitive Behaviour Therapy untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Gay yang Menjalani Proses Pembentukan Identitas Seksual*. Jurnal. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Willis, Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S & Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.