

**PENINGKATAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN
KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)*
(STUDY KASUS SISWA KELAS X SMA 15 NEGERI BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018)**

(Skripsi)

Oleh

SISKA WIYASA OKTORA



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

ABSTRAK

PENINGKATAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR DENGAN MENGUNAKAN KONSELING *RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)*

(Studi Kasus Siswa Kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran
2017/2018)

Oleh

SISKA WIYASA OKTORA

Masalah dalam penelitian ini adalah percaya diri siswa dalam belajar. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Metode penelitian bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian sebanyak 3 siswa yang memiliki percaya diri dalam belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala percaya diri dalam belajar dan wawancara konseling. Analisis data dengan teknik reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian konseling menunjukkan bahwa peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy (rebt)* dapat digunakan pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling dilakukan, seperti siswa lebih percaya diri lagi untuk mengungkapkan pendapatnya dalam proses pembelajaran, yakin pada kemampuan yang dimiliki, tidak lagi merasa takut gagal dalam menjawab soal yang diberikan guru. Simpulan penelitian ini adalah konseling *rational emotive behavior therapy (rebt)* dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Kata kunci : bimbingan dan konseling, *REBT*, percaya diri dalam belajar.

**PENINGKATAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN
KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)*
(STUDY KASUS SISWA KELAS X SMA 15 NEGERI BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018)**

Oleh

SISKA WIYASA OKTORA

Skripsi

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

Pada

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



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

Judul Skripsi

: **PENINGKATAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) (Studi Kasus Siswa Kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018)**

Nama Mahasiswa

: **Siska Wiyasa Oktora**

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1313052054

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama

Pembimbing Pembantu


Drs. Yusmansyah, M.Si.

NIP 19600114 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

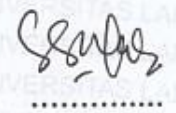
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

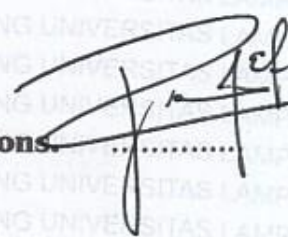
Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.



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



**Penguji
Bukan Pembimbing : Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd., Kons.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 31 Oktober 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siska Wiyasa Oktora
Nomor Pokok Mahasiswa : 1313052054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ **PENINGKATAN PERCAYA DIRI DALAM BELAJAR MENGGUNAKAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) (Studi Kasus Siswa Kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018)**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai bulan Agustus 2017. 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, 31 Oktober 2017

Yang menyatakan,



Siska Wiyasa Oktora
NPM 1313052054

RIWAYAT HIDUP



Siska Wiyasa Oktora lahir di kalianda Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 16 Oktober 1995, anak pertama dari pasangan bapak Safrudin Burhan dan ibu Yanti.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyah Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan diselesaikan tahun 2001, Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Kalianda Kabupaten Lampung Selatan lulus Tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Kalianda Kabupaten Lampung Selatan lulus Tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Kalianda Kabupaten Lampung Selatan lulus Tahun 2013.

Tahun 2013 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) terpadu di Salatiga, Semarang, dan Bali. Tanggal 18 Juli-29 Agustus 2016 Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kabupaten Lampung Tengah, Kecamatan Putra Rumbia Desa Rantau Jaya Ilir dan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Bangun Cipta Rantau Jaya Ilir.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, berkah, dan karunia-Nya yang tidak terhingga.

Dengan sepenuh hati ku persembahkan karya kecilku ini kepada:

Kedua orangtua tercinta, Papah dan Mamah terimakasih atas kesabaran kalian untuk membesarkanku, yang tak pernah lelah memberikan yang terbaik..

Adik-adikku tersayang yang selalu menjadi penghiburku, terimakasih atas senyum tawa, doa dan dukungannya selama ini..

Seseorang yang selalu setia mendampingiku terimakasih atas doa dan semangat yang di berikan..

Serta almamterku Universitas Lampung, tak lebih, hanya sebuah karya sederhana ini yang bisa kupersembahkan.

Motto

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh..

(Confusius)

Tugas kita bukanlah untuk berhasil.

Tugas kita adalah untuk mencoba,

karena di dalam mencoba itulah kita menemukan dan membangun kesempatan untuk berhasil

(Mario Teguh)

SANWACANA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018".

Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. H. 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 sebagai dosen Pembimbing Utama saya, terima kasih atas kesediaannya memberikan bimbingan, saran dan kritik.

4. Ibu Shinta Mayasari S.Psi, M.Psi, Psi. Selaku pembimbing akademik sekaligus sekretaris penguji. Terima kasih telah begitu banyak memberikan masukan, motivasi dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Redi Eka Andriyanto S.Pd, M.Pd. Kons. Selaku dosen penguji terima kasih atas kesediannya memberikan saran dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Unila, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama perkuliahan, semoga apa yang Bapak dan ibu berikan akan sangat bermanfaat bagi saya di masa depan.
7. Bapak dan Ibu Staff Administrasi FKIP UNILA, terima kasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan administrasi.
8. Bapak Drs. Hi. Ngimron Rosadi, M.Pd., selaku kepala sekolah SMA Negeri 15 Bandar Lampung, beserta ibu Mutiara selaku guru pembimbing (guru Bimbingan dan Konseling), dan para staff. Terima kasih telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Motivasi terbesar ku, Kedua orang tua tercinta yang luar biasa bijaksana dan sabar, terimakasih karena telah memberikan kasih sayang yang tiada batas, serta doa yang selalu dipanjatkan untuk ku.
10. Untuk kedua adikku Arga dan Fani yang aku sayangi terimakasih telah menjadi saudara yang baik yang selalu mendukung langkahku.
11. Untuk Kak Fhathoni Amirullah yang selalu setia menyemangatiku memberikan motivasi dan dukungannya, terimakasih atas kasih sayang serta doa yang selalu diberikan untuk keberhasilanku.

12. Untuk teman-teman terdekatku Julia Mustika, Alin Elanda, Lia Triangga, Rina Intan, Puspita Wulandari, Intan Safitri, Tri Maulita, Lilis, Fitri Fidyah, terima kasih telah menjadi teman yang baik yang selalu menemani ku dari awal perkuliahan.
13. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2013 dan tak lupa kakak tingkat serta adik tingkat FKIP BK Unila yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih telah memberi motivasi serta memberikan masukan demi terselesainya skripsi ini.
14. Untuk teman-teman KKN – KT Desa Rantau Jaya Ilir, terimakasih telah menjadi teman yang baik selama 40 hari dan terimakasih atas motivasinya .
15. Ayu Dwi Raminda teman sekostsan. Terimakasih telah memberikan semangat dan arahan dalam mengerjakan skripsi ini.
16. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

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

Bandar Lampung, Oktober 2017

Penulis

Siska Wiyasa Oktora

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang	1
2. Fokus Penelitian	4
3. Rumusan Masalah	5
4. Tujuan Penelitian.....	5
5. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya Diri siswa dalam Belajar.....	7
1. Pengertian Percaya Diri dalam Bimbingan Belajar	7
2. Ciri-ciri orang yang percaya diri dalam Belajar	10
3. Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri dalam Belajar	11
4. Faktor-faktor penghambat rasa percaya diri dalam Belajar.....	13
5. Proses pembentukan rasa percaya diri dalam Belajar	13
B. Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	14
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	14
2. Konsep-konsep dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	15
3. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	16
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	17
5. Peran dan fungsi konselor untuk meningkatkan percaya diri belajar	18
6. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	18
7. Langkah-langkat <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	21

C. Penggunaan Konseling <i>REBT</i> untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam belajar	23
D. Pengertian Konseling perorangan	27

BAB III. METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian.....	29
B. Lokasi Penelitian	30
C. Jenis Data Penelitian	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Sumber Data Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data	37
H. Keabsahan Data	38

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	40
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Individu <i>REBT</i>	40
2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	43
3. Tahap-tahap konseling <i>REBT</i>	45
4. Deskripsi Subjek Penelitian.....	48
5. Pelaksanaan Konseling <i>REBT</i> untuk Menangani siswa yang Memiliki Percaya Diri dalam Belajar Rendah.....	54
6. Hasil <i>Follow Up</i> atau Evaluasi	67
B. Pembahasan	70

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Nilai Alternatif Jawaban	34
4.1 Kriteria Percaya Diri Belajar	42
4.2 Hasil Sebelum Pemberian Konseling <i>REBT</i>	42
4.3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	44
4.4 Teori Konseling A-B-C dalam <i>REBT</i> (Subjek 1).....	57
4.5 Teori Konseling A-B-C dalam <i>REBT</i> (Subjek 2).....	61
4.6 Teori Konseling A-B-C dalam <i>REBT</i> (Subjek 2).....	65
4.7 Presentase Hasil posttest	66
4.8 Persentase Hasil pretest.....	67
4.9 Hasil Peningkatan Percaya diri Belajar	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Skala Percaya diri dalam belajar	82
2. Prosedur pelaksanaan Konseling <i>REBT</i>	87
3. Hasil Perhitungan Para Ahli.....	109
4. Hasil Uji Coba Instrumen (Uji Reliabilitas).....	115
5. Skala Percaya Diri dalam Belajar	118
6. Hasil Penjaringan Subjek	121
7. Skala Penjaringan Skor	124
8. Verbatim Wawancara Konseling	125
9. Foto Kegiatan Penelitian	158

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

1. Latar Belakang Masalah

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 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 di era globalisasi dituntut untuk memiliki sikap percaya diri. Di era globalisasi tersebut akan banyak terjadi tekanan-tekanan dari berbagai hal, yang dapat membuatnya jatuh. Selain itu, peserta didik dituntut banyak kemampuan di berbagai bidang dan mampu mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Untuk mewujudkannya peserta didik harus ditanamkan sikap percaya diri dalam proses pembelajaran, kepercayaan

diri yang baik, agar peserta didik yakin dan mampu menghadapi persaingan dan siap dengan masa depannya serta percaya diri menghadapi setiap keadaan.

Peserta didik yang mendapatkan pendidikan disekolah tidak hanya dikembangkan potensi intelektualnya saja, namun aspek emosionalnya harus dikembangkan. Dalam hal ini Bimbingan dan Konseling sangat mendukung perkembangan aspek emosional siswa.

Sukardi (2008:78) berpendapat bahwa Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang agar mampu mengembangkan potensi (bakat, minat dan kemampuan) yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa bergantung kepada orang lain. Sementara itu, Sukardi (2008:278) konseling adalah suatu upaya yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan klien yang berisi usaha yang laras, unik, manusiawi yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar klien memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang. Dari penjelasan diatas telah jelas dikemukakan bahwa Bimbingan dan Konseling sangat berperan dalam perkembangan aspek emosional siswa terutama percaya diri dalam belajarnya.

Rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran disekolah karena dengan munculnya percaya diri dalam diri siswa, segala potensi yang

dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal, hal ini karena didukung oleh keyakinan, kepercayaan sikap siswa akan kemampuan yang mereka miliki sehingga mereka mampu berprestasi baik dalam bidang akademik, non-akademik dan lingkungan sosial dimana mereka berada. Percaya diri merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki siswa untuk menghadapi dinamika kehidupannya. Menurut Fatimah (2006: 224) percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Hakim (2005:13), mengatakan bahwa pemahaman negative adalah salah satu pembentuk rasa kurang percaya diri. Pemahaman negatif diperoleh siswa dari cara berfikir yang negatif yang berarti cenderung mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, seperti merasa dirinya tidak mampu, tidak berharga, takut dan khawatir yang tidak beralasan, merasa bodoh tidak bisa berbuat sesuatu dan sebagainya. Menurut Corey (2005:96) Konseling Rasional Emotif adalah suatu pendekatan yang dilandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir yang rasional dan jujur maupun untuk berpikir yang irasional atau jahat.

Cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi rasional dengan menggunakan pendekatan Rasional *Emotive Behavior Therapy (REBT)*. REBT dikembangkan oleh Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar

social. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke fikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berfikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara optimal. Merubah pemikiran yang irasional dalam rangka meningkatkan percaya diri siswa dapat dilakukan dengan konseling pendekatan REBT.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (Studi Kasus pada Siswa Kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018)”.

2. 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 di peroleh di lapangan. Hal yang sama disampaikan oleh Moleong (2007:93), dalam penelitin 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 peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (Studi Kasus pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018).

3. Rumusan Masalah

Dalam kasus ini penulis mengangkat masalah yang ada sebagai acuan penelitian. kemudian, peneliti merumuskan terlebih dahulu agar penelitian menjadi terarah dan pembahasan tidak melebar. Dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah adalah bagaimana peningkatan percaya diri siswa dalam belajar menggunakan pendekatan *rational emotif behavior therapy*?

4. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa dalam belajar menggunakan pendekatan *rational emotif behavior therapy*.

5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep-konsep bimbingan dan konseling, khususnya konseling individual dalam Konseling *Rational emotif behavior therapy (rebt)* mengenai upaya meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar dengan melalui konseling *rational emotif behavior therapy (rebt)*. Sehingga, siswa mampu belajar di sekolah jauh lebih baik lagi tanpa dipengaruhi dengan rendahnya peningkatan percaya diri siswa dalam belajar.
- b. Bagi guru bimbingan dan konseling dapat menambah pengetahuan dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy (rebt)* di sekolah terkait dengan meningkatkan percaya diri dalam belajar pada siswa.
- c. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang meningkatkan percaya diri dalam belajar melalui konseling *rational emotif behavior therapy* 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.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya Diri Siswa dalam Belajar

1. Pengertian Percaya Diri dalam Bimbingan Belajar

Kegiatan bimbingan dan konseling secara keseluruhan mencakup empat bidang, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir.

Prayitno (2008:76) bahwa bimbingan belajar merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat membuat pilihan, mengadakan, dan memecahkan masalah pendidikan dan pengajaran atau belajar yang dihadapi. Dengan demikian bimbingan belajar adalah upaya guru pembimbing membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan belajar saat proses belajar sedang berlangsung. Sedangkan menurut Saring Marsudi (Prayitno, 2008:78) menjelaskan bahwa layanan bimbingan belajar yang bertujuan membantu siswa dalam mencapai keberhasilan secara optimal. Melalui bimbingan belajar maka siswa dapat secara terbuka memahami dan menerima latihan serta kekurangannya, memahami faktor-faktor penyebab dan memahami pula bagaimana mengatasi kesulitannya. Berdasarkan beberapa pengertian layanan bimbingan belajar di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan

belajar adalah seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik dalam mengadakan penyesuaian diri belajar dan memecahkan masalah- masalah belajar dengan cara mengembangkan belajar yang kondusif dengan tujuan membantu siswa mencapai keberhasilan belajar dan mengembangkan semua potensi siswa secara optimal dengan cara memberikan motivasi untuk belajar melalui kebiasaan-kebiasaan kegiatan belajar yang positif dan efektif sesuai dengan kemampuan, minat, dan kesempatan yang ada untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk layanan bimbingan belajar yang diberikan kepada siswa adalah layanan bimbingan yang disesuaikan dengan masalah belajar yang dihadapi oleh siswa. Dengan melihat spesifikasi masalah yang dihadapi oleh siswa, maka guru pembimbing dapat merumuskan program layanan bimbingan belajar kepada siswa. Menurut Tohirin (2007:131) beberapa bentuk layananbimbingan belajar yang dapat diberikan kepada siswa adalah sebagai berikut:

- a. Orientasi kepada siswa
- b. Pemberian informasi tentang cara belajar yang tepat selama mengikuti pembelajaran
- c. Bantuan dalam memilih jurusan atau program studi yang sesuai
- d. Layanan pengumpulan data
- e. Bantuan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan belajar
- f. Bantuan dalam hal membentuk kelompok-kelompok belajar dan mengatur kegiatan-kegiatan belajar kelompok pendapat di atas mengandung artian bahwa bentuk layanan bimbingan belajar yang

akan diberikan kepada siswa adalah dalam bentuk pengenalan tentang sekolah dan kurikulum belajarnya, cara belajar yang baik sehingga dapat memilih jurusan yang sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya, sehingga siswa dapat mengatasi permasalahan belajarnya.

Melalui orientasi yang telah dilakukan oleh peneliti, didapati saat kegiatan belajar sedang berlangsung terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku kurangnya percaya diri dalam belajar pada siswa, sehingga peneliti tertarik untuk membantu guru bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa. Layanan bimbingan belajar akan diberikan dalam bentuk kelompok dengan memberikan materi yang berkaitan dengan percaya diri dalam belajar dan memberikan kegiatan-kegiatan yang dapat melatih siswa untuk lebih mampu mengekspresikan diri dan mampu menghadapi kendala dalam menyelesaikan tugas belajar.

Maka rasa percaya diri dalam belajar adalah sikap individu yang merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri.

Menurut Thursan Hakim percaya diri dalam belajar adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2005:6).

Percaya diri (*confident*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri individu. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri sikap yakin dan optimis pada seseorang terhadap kemampuan yang ia miliki, keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan dan kekurangannya, selalu optimis dan mencapai tujuan hidup serta merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

2. Ciri-ciri orang yang percaya diri dalam belajar

Berikut beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri dalam belajar menurut Fatimah (2006:149), adalah sebagai berikut :

1. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap hanya setuju saja demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
4. Punya pengendalian diri yang baik saat proses pembelajaran.

5. Memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharap bantuan orang lain.
6. Memandang segala sesuatu dari sisi yang baik terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
7. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

3. Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri dalam belajar

Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri dalam belajar menurut Fatimah (2006:151), adalah sebagai berikut :

1. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu. Saat seseorang tidak percaya pada dirinya, seringkali merasa cemas saat berhadapan dengan masalah yang sulit. Seperti saat seorang siswa akan menghadapi ujian, namun karena dia merasa tidak mampu untuk mengerjakan soal tersebut, timbul rasa cemas dan takut akan ketidاكلulusan yang sedang menunggunya, padahal dia tidak perlu cemas karena jika dia belajar dengan tekun hal tersebut akan membantunya.
2. Sulit menetralisasi timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi. Contohnya saja ketika seorang siswa berhadapan dengan guru, saat siswa tersebut bertemu gurunya diluar jam sekolah, dia menjadi tegang sehingga saat berhadapan malah cenderung berkeringatan seperti orang

yang ketakutan karena dia tidak bisa membawa dirinya untuk tetap tenang.

3. Gugup dan terkadang berbicara gagap.

Seseorang dalam ketidakpercayaan diri, sering tidak bisa mengatasi tegangan emosi yang ada pada dirinya sehingga terkadang perilakunya pun muncul tanpa disadari, contohnya saja saat berhadapan dengan guru, karena gugup saat ditanyai oleh guru tersebut, kata-kata yang keluar dari mulutnya tidak teratur atau gagap.

4. Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tahu bagaimana mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.

Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan seperti yang lainnya.

5. Cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.

Hal ini sering terjadi pada siswa yang saat akan menghadapi ujian, karena kurang belajar dan merasa jawabannya akan salah dia menganggap jawaban temannya yang benar, sehingga dia lebih baik mencontoh temannya.

6. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab, mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa percaya dirinya buruk.

(Hakim, 2005:11) menyebutkan ciri orang yang percaya diri adalah perasaan atau sikap tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleransi, tidak

memerlukan pengakuan orang lain, selalu optimis dan tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Gilmer (Hakim, 2005:12) menambahkan bahwa orang yang mempunyai rasa percaya diri biasanya memiliki sikap berani menghadapi setiap tantangan dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, berkat keyakinannya atas kemampuannya sendiri.

4. Faktor-faktor Penghambat Rasa Percaya Diri dalam Belajar

Rasa percaya diri seseorang juga dapat terhambat, Dan faktor-faktor yang menyebabkan rasa percaya diri dalam belajar itu terhambat adalah: Kurang percaya terhadap diri sendiri, yaitu tidak berani dalam mengungkapkan pendapat yang ada pada dirinya sendiri, diantara gejala kelemahan itu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak maupun di depan kelas, malu, tidak dapat berfikir bebas, dan tidak berani. Berdasarkan beberapa faktor diatas, jelas terlihat bahwasanya percaya diri dalam belajar dapat terhambat oleh beberapa faktor yang dalam kesehariannya jelas-jelas tampak kurang percaya diri. Namun, rasa kurang percaya diri dalam belajar juga dialami oleh siapapun, hanya saja kadarnya yang berbeda-beda.

5. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri dalam Belajar

Rasa 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. Ada proses tertentu di dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Hakim (2002:9) menjelaskan 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 sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan memperoleh rasa percaya diri.

B. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

1. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Corey (2009) terapi *rasional emotif behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Selain itu menurut W.S. Winkel (2004) Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal

sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi *rasional emotif* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

2. Konsep -Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Therapy*.

Konsep-konsep dasar terapi *rasional emotif* ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*belief system*). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

---: Pengaruh tidak langsung

B: Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

3. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

- b) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

4. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Sedangkan Tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.

Dengan demikian tujuan *rational emotive behaviour therapy* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti

benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

5. Peran Dan Fungsi Konselor untuk meningkatkan percaya diri belajar

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatarbelakangi permasalahan siswa tersebut. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

6. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

a. Teknik-Teknik *Kognitif*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien.

Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik *kognitif*:

1) Tahap Pengajaran

Dalam *REBT*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

2) Tahap *Persuasif*

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

b. Teknik-Teknik *Emotif*

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

c. Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Terapi *Rasional Emotif* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong *behavioristik* adalah:

1) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah. Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebab sesuai dengan permasalahan klien yaitu kurangnya rasa percaya diri.

7. Langkah-langkah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya

dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah Ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis.

C. Penggunaan REBT untuk meningkatkan Percaya Diri siswa dalam belajar

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional, harus dimulai dari dalam diriindividu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:

1. Bangkitkan kemauan yang keras. Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.
2. Membiasakan untuk berani. Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.
3. Bersikap dan berpikir positif. Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berfikir yang positif, logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri dalam belajar yang kuat dalam diri individu. Rasa percaya diri siswa juga dapat di bangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yang ada di sekolah. Karena sekolah bisa di katakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri dalam belajarnya. Adapun kegiatan belajarnya sebagai berikut:

1. Mumpuk Keberanian untuk bertanya guru perlu memberikan suatu keyakinan kepada siswa bahwa salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan rasa percaya diri adalah dengan selalu mencoba memberanikan diri untuk bertanya.
2. Melatih diskusi dan berdebat proses diskusi dan perdebatan merupakan suatu tantangan yang mengharuskan mereka untuk berani tampil didepan banyak orang, berani mengajukan argumentasi, dan berani pula untuk mendebat atau sebaliknya didebat pihak lawan diskusi. Jika situasi ini sering di ciptakan maka siswa akan lebih bisa membangun rasa percaya diri dalam tempo yang relatif cepat.
3. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar setiap orang yang mau melibatkan dirinya di dalam situasi persaingan yang sehat dan mau memenangkan persaingan secara sehat pula, haruslah berusaha keras untuk membangkitkan keberanian, semangat juang dan rasa percaya diri yang maksimal.

Oleh sebab itu permasalahan demikian juga perlu diatasi dengan menggunakan *Rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Terapi rasional emotif behaviour menurut Sukardi (2008) memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional. Terapi *rasional emotif behaviour* diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya diri dalam belajar.

Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri.

Sebagaimana konsep yang telah di sebutkan sebelumnya mengenai terapi *REBT*, tujuan utama terapinya adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional logis agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ada di dirinya. Fokus utama dalam konseling *REBT* adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu pesimis dan kurang percaya diri kearah yang lebih positif lagi dan lebih mandiri. Konselor membuat klien menemukan cara dalam mengembangkan potensinya dan lebih yakin akan kemampuannya dalam segala hal dengan begitu rasa percaya dirinya sedikit demi sedikit akan mulai terlihat.

Teknik yang di gunakan peneliti dalam studi kasus siswa kurang percaya diri ini adalah dengan menggunakan teknik-teknik kognitif. Dimana teknik ini adalah teknik yang di gunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Sedangkan di dalam teknik kognitif itu sendiri ada beberapa tahapan. Dan di tiap-tiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling. Pelaksanaan terapi secara sistematis pada studi kasus siswa kurang percaya diri ini di awali dengan identifikasi kasus, kemudian dengan diagnosis dan prognosis, di lanjutkan dengan proses terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi. Identifikasi kasus siswa kurang percaya

diri yaitu melakukan pengumpulan data tentang hal-hal yang berkenaan dengan klien. Usaha ini dilakukan agar dapat memahami klien secara detail tentang dirinya. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (*treatment*). Proses terapi siswa kurang percaya diri ini, mengikuti pada tahap-tahap konseling yang telah disebutkan diatas dalam terapi REBT.

D. Pengertian Konseling Perorangan (Konseling Individu)

Konseling perorangan menurut Prayitno dan Erman Amti (2004:105) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Prayitno (2004:4) menyatakan bahwa tujuan umum layanan konseling perorangan adalah pengentasan masalah klien, lebih lanjut Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling ke dalam 5 hal yakni fungsi pengentasan, fungsi pengembangan/pemeliharaan, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi.

Fungsi pemahaman akan diperoleh klien saat klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif serta positif dan dinamis. Fungsi pengentasan mengarahkan klien kepada pengembangan persepsi, sikap dan kegiatan demi terentaskannya masalah klien berdasarkan pemahaman yang diperoleh klien. Fungsi pengembangan/pemeliharaan merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan

masalah klien. Fungsi pencegahan akan mencegah masalah-masalah baru yang mungkin timbul. Sedangkan fungsi advokasi akan menangani sasaran yang bersifat advokasi jika klien mengalami pelanggaran hak-hak. Kelima fungsi konseling tersebut secara langsung mengarah kepada dipenuhinya kualitas untuk perikehidupan sehari-hari yang efektif.

Dapat disimpulkan bahwa proses konseling perorangan dilakukan dalam lima tahap yakni pengantaran, penjajagan, penafsiran, pembinaan dan penilaian.

Peneliti membuat prosedur pelaksanaan (modul) mengenai konseling REBT untuk meningkatkan percaya diri belajar pada siswa. Ada lima tahap konseling yang dilakukan menurut Prayitno (1998: 24) yaitu :

1. Tahap membangun hubungan (pengantaran)

Langkah pertama diawali dengan tahap membangun hubungan yang melibatkan konseli. Tujuan tahap ini adalah menciptakan suasana yang mendukung untuk pemberian bantuan, menumbuhkan keterbukaan konseli dalam mengungkapkan permasalahannya. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini praktikan menanyakan kabar konseli kemudian praktikan menjelaskan sistematika proses konseling yang dilakukan seperti tujuan konseling dan adanya asas kerahasiaan, asas kesukarelaan dan keterbukaan serta asas kekinian dan asas kenormatifan.

2. Tahap melakukan penjajakan masalah

Langkah kedua yaitu konselor mendudukan pada penjajakan masalah konseli. Konselor menerima, mendengar, mengenal dan memperjelas

perasaan negatif pada diri konseli. Tujuan tahap ini adalah konseli mampu mengungkapkan perasaannya secara bebas dan lebih mendalam tentang terkait percaya diri belajar. Disini konselor harus selalu memperhatikan sikap ramah, bersahabat, dan merefleksikan pengalaman konseli yang belum di mengerti.

3. Tahap penafsiran

Langkah ketiga konseling individual yaitu konselor mengarahkan konseli secara mandiri untuk terbuka terhadap pengalaman terkait masalah percaya diri dalam belajar. Tujuan tahap ini adalah memperjelas kembali pemahaman konseli terhadap pengalaman yang berhubungan dengan masalah atau kondisi diri konseli dan mengarahkan konseli untuk yakin pada diri sendiri bahwa konseli mampu menyelesaikan masalahnya.

4. Tahap pembinaan

Langkah keempat konseling REBT pada tahap ini konselor mendorong konseli untuk memilih dan menentukan sikap dan tindakan yang akan di ambil oleh konseli. Konselor mendengar dan menerima jawaban positif yang di ungkapkan konseli.

5. Tahap penilaian (bersedia menjadi suatu proses)

Langkah berikutnya dimana saat ini konseli bersedia untuk membuka diri sebagai pengalaman baru untuk menuju perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Konseli merasakan kebutuhannya mulai berkurang, konselor merefleksikan perasaan-perasaan yang positif, menyimpulkan kegiatan konseling yang telah berlangsung dan mengakhiri proses konseling.

III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif (Studi kasus) yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Basrowi dan Koestoro, 2006:1) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati. Melalui penelitian kualitatif peneliti dapat mengenali subjek, merasakan apa yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini di arahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Sedangkan, menurut Moleong (2007:6) penelitian kualitatif adalah 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 diperoleh dengan metode-metode yang 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 (2007:128), cara terbaik yang ditempuh dalam penentuan lapangan penelitian ialah dengan

jalan mempertimbangkan teori substantif dan dengan mempelajari serta mendalami fokus serta rumusan masalah penelitian dan menjajaki lapangan untuk melihat apakah terdapat kesesuaian dengan kenyataan yang ada di lapangan. Keterbatasan geografis dan praktis seperti waktu, biaya, tenaga, perlu dipertimbangkan dalam penentuan lokasi penelitian. Pengenalan dan penjajakan lapangan diteruskan sehingga peneliti menjadi bagian dari anggota yang ditelitinya misalnya di sekolah. Saat peneliti sudah masuk sebagai anggota, maka akan mudah memahami apa yang terjadi di tempat penelitian diadakan. Lokasi penelitian yang diambil dalam penelitian ini ditentukan dengan sengaja (*purposive*). Lokasi yang diambil dalam penelitian ini dipilih secara sengaja yaitu, di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

C. Jenis 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 dibuat 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 ketiga subjek sebelum konseling, kegiatan yang dilaksanakan pada saat wawancara konseling, tugas yang diberikan pada saat konseling dan keadaan ketiga 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. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Variabel dalam penelitian ini adalah percaya diri siswa.

Fatimah (2006:149), percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Berdasarkan teori yang dikembangkan diatas kepercayaan diri siswa adalah sikap individu yang merasa memiliki kompetensi, yakin mampu dan percaya

bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, serta harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri, yang dicirikan sebagai berikut :

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri.
- b. Perilaku yang ditampilkan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.
- d. Punya pengendalian diri yang baik saat proses pembelajaran.
- e. Memandang keberhasilan atau kegagalan bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah.
- f. Memandang segala sesuatu dari sisi yang baik terhadap diri sendiri, orang lain dan situasinya diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

E. Sumber Data Penelitian

Menurut Lofland (Moleong, 2013:157), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan yang didapat dari informan melalui wawancara konseling. 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.

F. 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. Skala Percaya Diri

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu skala percaya diri dalam belajar yang dikembangkan dari jenis skala *likert*. Penulisan item skala ini dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu item yang mendukung pernyataan (*favourable*) dan item yang tidak mendukung pernyataan (*unfavourable*) serta terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu: sangat tepat (ST), tepat (T), kurang tepat (KT), tidak tepat (TT). Untuk keperluan analisis kualitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 4.

Berikut ini skor nilai dari masing-masing alternatif jawaban berdasarkan perhitungan *summated ratings* :

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	ST	T	KT	TT
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

Tabel 3. 1 Skor Nilai Alternatif Jawaban Skala percaya diri dalam belajar

Menurut Azwar (2012:42) untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*). Para ahli yang dimaksud adalah tiga dosen FKIP BK di Universitas Lampung, yaitu Citra Abriani Maharani, Asri Mutiara Putri, dan Yohana Oktariana. Uji ahli instrument dilaksanakan pada tanggal 05 Juni sampai 07 Juni 2017.

Hasil validitas isi dari ketiga dosen yang diperoleh yaitu:

- a. Menurut Citra Abriani Maharani, menghilangkan kata selalu atau sejenisnya yang terdapat pada pernyataan nomor 14 yaitu, *selalu memposisikan diri yang pertama agar tidak terpengaruh* kemudian berubah menjadi *memposisikan diri yang pertama agar tidak terpengaruh*.
- b. Menurut Asri Mutiara Putri, menghapus kata ragu-ragu pada pernyataan nomor 4 yaitu, *gugup dan ragu-ragu saat harus tampil di depan kelas* diganti menjadi *merasa gugup saat harus tampil di depan kelas*.
- c. Menurut Yohana Oktariana, menghilangkan kata harus selalu sempurna pada pernyataan nomor 52 yaitu, *harus selalu sempurna jika saya melakukan kesalahan saya merasa bodoh* diganti menjadi *jika saya melakukan kesalahan saya merasa bodoh sekali*.

Setelah di evaluasi dan dikonsultasikan dengan dosen uji ahli, instrument penelitian sudah tepat dan dinyatakan valid sehingga dapat digunakan sebagai instrument dalam penelitian.

Menurut Arikunto (2006:170) Reliabilitas merupakan suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk mengetahui reliabilitas instrument penelitian, peneliti melakukan uji coba di SMA 15 Bandar Lampung. Skala konsep diri dibagikan kepada 30 siswa, kemudian

dianalisis dan dihitung menggunakan rumus *Alpha* dari *Crombach* lewat SPSS (*Statistical Package for Social Science*)16.

Rumus *Alpha* dari *Crombach*:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan

S_t = Jumlah varian butir

S_t^2 = Varian total

Skala yang digunakan peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,944. Berdasarkan kriteria realibilitas menurut Sugiyono (2014:184), tingkat realibilitas sebesar merupakan kriteria realibilitas sangat tinggi.

2. Wawancara konseling

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*). Hal ini dilakukan peneliti untuk mengetahui latar belakang yang dimiliki oleh subjek penelitian. Selain itu dalam melaksanakan *interview*, baik sebagai teknik pengumpulan data maupun sebagai teknik dalam konseling. Wawancara pada penelitian ini di lakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Hasil wawancara ini didapat informasi, bahwa kedua subjek mengalami masalah pada kepercayaan diri yang rendah.

G. Teknik Analisis Data

Analisis 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. Menurut Miles and Huberman (dalam Sugiyono 2012:337), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data 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 (*Data Display*)

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.

H. Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Menurut Moleong (2007:324), ada empat kriteria yang digunakan yaitu :

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.

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.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian percaya diri dalam belajar siswa kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung meningkat.

Hal ini di buktikan bahwa subjek 1 (DA) ia tidak percaya diri dalam belajar dimana DA mempunyai pendapat bahwa selalu merasa takut gagal dalam belajar padahal ia belum mencobanya, dan tidak percaya akan kemampuan diri sendiri, setelah dilakukan proses konseling pada pertemuan terakhir menunjukkan interpretasi dengan kategori sedang. Sedangkan, yang melatar belakangi subjek 2 (MAP) adalah kurang percaya diri dalam belajar dimana MAP selalu merasa itu kesuksesan ada pada teman, MAP juga tidak berani jika di minta guru untuk tampil di depan bergantung pada teman saat belajar setelah dilakukan proses konseling pada pertemuan terakhir menunjukkan interpretasi dengan kategori sedang. Dan yang melatar belakangi subjek 3 (AN) dimana AN adalah tidak percaya diri dalam belajar AN tidak yakin akan kemampuan sendiri ia pernah mendapat peringkat kelas namun ia mencontek ketika sedang ada ulangan harian dan merasa terdesak orang kemauan ibunya setelah dilakukan proses konseling pada pertemuan menunjukkan interpretasi dengan kategori sedang .

Pelaksanaan *REBT* dapat dikatakan berhasil. Perubahan tersebut di dapat dari hasil *follow up* atau evaluasi dan wawancara konseling dari ketiga subjek penelitian. Perubahan yang dialami ketiga subjek, seperti tidak merasa takut akan gagal lagi, menepis semua perasaan takutnya, mulai mencoba berfikir kalau kesuksesan bukan di tentukan oleh teman melainkan diri sendiri, tidak bergantung pada teman lagi, mengerjakan ulangan harian sendiri, dan lebih percaya diri dalam proses pembelajaran, percaya dengan kemampuan sendiri.

B. Saran

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

1. Kepada Siswa

Kepada siswa agar dapat mengikuti layanan konseling individu dan mempertahankan percaya diri dalam belajar, lebih percaya pada kemampuan diri masing-masing.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu siswa dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan memanfaatkan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk membantu siswa meningkatkan percaya diri yang rendah.

3. Kepada Para peneliti selanjutnya.

Kepada para peneliti selanjutnya, hendaknya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bogdan, dan Taylor. 2000. *Metode Penelitian*. Carbondale:Southern Illiona University Press.
- Corey, Gerald. 2009. *Teoridan Praktek Konseling & Terapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling disekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ellis, Albert 2006. *Terapi REBT Agar Hidup Bebas Derita*. A.b. Ikramullah Mahyuddin. Yogyakarta : B-First.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* Bandung :Pustaka Setia.
- Hakim, Thursan. 2005.*Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta :Puspa Swara.
- Jahja, Yudrik.2012. *Psikologi perkembangan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Lauster, Peter. 2002. *Tes kepribadian (Alih Bahasa: D.H Gulo)*. Edisi Bahasa Indonesia.Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Priyitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* Jakarta: Bulan Bintang.
- Santrock, John W. 2003. *Masa Perkembangan Anak Children*. Jakarta : Salemba Medika
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Surya, Muhammad. 2003. *Pengantar Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin, 2007. *Bimbingan Konseling di sekolah dan madrasah*, Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Universitas Lampung. 2012. *Format Penulisan Ilmiah Universitas Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Walgito, Bimo. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.

..