PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALIANDA LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2016/2017

(Skripsi)

Oleh

IRSAN DEWANGGA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017

ABSTRAK

PENGGUNAAN KONSELING*RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY (REBT)*UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALIANDALAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh
IRSAN DEWANGGA

Masalah penelitian ini adalah percaya diri siswa masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling *Rational Emotif therapy* untuk meningkatkan kepercayan diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian ini adalah pre–exsperimental dengan jenis *one–group pretest–posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 2 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah.Teknik pengumpulan data menggunakan skala kepercayaan diri. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukan bahwa konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini ditunjukkan dari uji analisis data diperoleh nilai Z_{hitung} = -1.342 <Z_{tabel} =1.645. Maka Ho di tolak dan Ha di terima. Kesimpulan penelitian ini yaitu konseling *Rational Emotif Behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayan diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung SelatanTahun Ajaran 2016/2017.

Kata kunci: *rational emotive behavior therapy*, kepercayaandiri

PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALIANDA LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

IRSAN DEWANGGA

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
2018

Judul Skripsi	:	**PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 KALIANDA LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2016/2017**
Nama Mahasiswa	:	*Irsan Dewangga*
No. Pokok Mahasiswa	:	**1013052030**
Program Studi	:	**Bimbingan dan Konseling**
Jurusan	:	**Ilmu Pendidikan**
Fakultas	:	**Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing Utama	Pembimbing Pembantu
Drs. Yusmansyah, M.Si.	**Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.**
NIP. 19600112 198503 1 004	NIP. 19730315 200212 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 : **Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi.** .....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Redi Eka Andrianto, 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 : **29 Desember 2017**

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Irsan Dewangga
Nomor Pokok Mahasiswa	: 1013052030
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PENGGUNAAN KONSELING *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KALIANDA LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2016/2017**" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober 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, 9 Juli 2018
Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
2E213AFF071607230
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Irsan Dewangga
NPM. 1013052030

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Irsan Dewangga lahir tanggal 23 Maret 1990 di Bandar Lampung. Penulis adalah putra ketiga dari empat bersaudara, pasangan Bapak Irilsyah dan Ibu Sundari.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : SD Negeri 5 Way Lubuk Kalianda, Lampung Selatan lulus tahun 2002; SMP Negeri 1 Kalianda, Lampung Selatan lulus tahun 2005; kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 1 Kalianda, Lampung Selatan, lulus tahun 2008.

Pada tahun 2010, 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). Selanjutnya, pada tahun 2013 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Bakti Mulya, Suoh Lampung Barat, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Suoh, Kabupaten Lampung Barat.

MOTTO

"TIADANYA KEYAKINANLAH YANG MEMBUAT

ORANG TAKUT MENGHADAPI TANTANGAN

DAN SAYA PERCAYA PADA DIRI SAYA SENDIRI"

{MUHAMMAD ALI}

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, dengan kerendahan hati, saya persembahkan karya kecilku ini kepada:

Teristimewa untuk Ayahanda Irilsyah dan Ibuku tercinta Sundari, yang selalu memberikan inspirasi dan motivasi, terima kasih karena saya terlahir dari kedua orang tua yang memberikan limpahan kasih kepada anak-anaknya dengan tulus ikhlas, saya bersyukur karena memiliki kedua orangtua yang mengajarkan banyak hal di dalam kehidupan ini.

Almamaterku tercinta.

-Irsan Dewangga-

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbil'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penggunaan konseling Rational Emotif Behavior Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun ajaran 2016/2017.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan ijin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak. Drs. Yusmansyah, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung serta selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan demi terselesaikannya skripsi ini.
4. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan masukan dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku pembahas yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah bapak dan ibu berikan untukku selama perkuliahan.
7. Bapak Sakwan, M.Pd. sebagai kepala SMP Negeri 1 Kalianda yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

   Serta ibu Fera Yusnitarini, S.Pd. yang telah membantu saya melakukan penelitian sampai selesai.
8. Kedua orangtuaku tercinta yang telah mencurahkan seluruh waktu dan tenaganya serta membesarkanku dengan penuh kasih sayang.
9. Teman-teman seperjuangan BK angkatan 2010 semuanya terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.
10. Teman–teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling (2007-2014) yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
11. Almamater ku tercinta.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin.

Bandar Lampung, Januari 2018
Penulis

Irsan Dewangga

DAFTAR ISI

Halaman

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah 1
1. Latar Belakang 1
2. Identifikasi Masalah 6
3. Pembatasan Masalah…….. 7
4. Rumusan Masalah…. 7

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian 7
1. Tujuan Penelitian 7
2. Kegunaan Penelitian..... 8
a. Secara teoritis… 8
b. Secara praktis.. 8

C. Ruang Lingkup Penelitian..... 8

D. Kerangka Pikir…… 9

E. Hipotesis..... 17

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Percaya diri..... 18
1. Pengertian Percaya Diri..... 18
2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri.. 20
3. Gejala Tidak Percaya Diri Remaja..... 22
4. Pembentukkan Percaya Diri.. 23
5. Membangun Percaya Diri.. 27
6. Pengukuran Percaya Diri ……. 29
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri dalam Belajar 30

B. Konseling *Rasional Emotif Behaviour Therapy*..... 34
1. Pengertian Konseling *Rational Emotif behaviour Therapy*.. 34
2. Tujuan Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy*.. 39
3. Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling.. 40
4. Proses Konseling Konseling *Rasional Emotif Therapy*. 42
5. Tehnik-Tehnik Konseling *Rasional Emotif Therapy* ……. 44

C. Peningkatan Kepercayaan Diri Dengan Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy*..... 49

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian. 61
B. Metode Penelitian..... 61
C. Subjek Penelitian …….. 62
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... 63

1. Variabel Penelitian 63
2. Definisi Operasional Variabel 63
E. Teknik Pengumpulan Data. 65
F. Uji Persyaratan Instrumen..... 67
1.Uji Validitas Instrumen ……. 67
2. Uji Reliabilitas Instrumen ……... 71
G. Teknik Analisis Data..... 72

IV. **HASIL DAN PEMBAHASAN** 76
A. Hasil Penelitian 76
1. Gambaran Hasil Pra Konseling Individu *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* 76
2. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Individu *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*…… . 80
3. Data Skor *Pretest* dan *Posttest* Subjek dalam Mengikuti Layanan Konseling Individu *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. 84
4. Analisis Data Hasil Penelitian …….. 86
5. Uji Hipotesi..... 88
6. Deskripsi Hasil yang Diperoleh dari Setiap Pertemuan Konseling Individu *Rational Emotive Behaviour Therapy* ..... …… 89
B. Pembahasan..... 107

V. **KESIMPULAN DAN SARAN** ..... .119
A. Kesimpulan ..... .119
1. Kesimpulan Statistik …… .119
2. Kesimpulan Penelitian …… .119
B. Saran ..... .120

DAFTAR PUSTAKA …….. 121
LAMPIRAN……..... 123

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Alternatif Pilihan Jawaban Skala…….....	66
3.2	Blue Print Skala Kepercayaan Diri Siswa	66
4.1	Kriteria Percaya Diri Berdasarkan Skala	78
4.2	Hasil *Pretest* Sebelum Pemberian Konseling Individu dengan Pendekatan REBT…….....	79
4.3	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan layanan Konseling Individu dengan Pendekatan REBT	80
4.4	Skor Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Percaya Diri	85
4.5	Peningkatan aspek Percaya Diri DA…….....	97
4.6	Peningkatan Aspek Percaya Diri RDA	106

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1.1 Kerangka pikir 17

2.1 Konsep Dasar Teori A-B-C……..... 37

3.1 Pola *One Group Pretest-Posttest Design* 62

3.2 Rumus Uji Realibilitas Skala Percaya Diri 72

4.1 Grafik Peningkatan Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP N 1 Kalianda……. 86

4.2 Grafik Peningkatan Percaya Diri yang Berarti Pada Subjek 87

4.3 Grafik Peningkatan Percaya Diri DA..... 98

4.4 Grafik Peningkatan Percaya Diri RDA…….. 106

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Kisi-kisi Skala Sebelum Uji Ahli 124
2. Uji Ahli Instrumen (Validitas Instrumen) 130
3. Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri 154
4. Laporan Hasil Uji Coba (Uji Realibilitas) 156
5. Skala Kepercayaan Diri..... 160
6. Hasil Penyebaran Percaya Diri ……..... 165
7. Kesimpulan Penjaringan Subjek 167
8. Catatan Pelaksanaan Konseling REBT…….. 168
9. Data *Pretest-Posttest* Subjek 173
10. Data *Pretest* dan *Posttest* Perindividu…… 174
11. Uji *Wilcoxon* 175
12. Tabel Distribusi Z ……..…….. 176
13. Dokumentasi Kegiatan Penelitian…… 178
14. Verbatim Konseling Individu …… 179

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

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

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

Tidak bisa di sangkal, bahwa dalam belajar seseorang di pengaruhi oleh banyak faktor, sehingga bagi pelajar sendiri adalah penting untuk

mengetahui faktor-faktor baik itu yang berasal dari dalam maupun dari luar pelajaran itu sendiri dan menjadi lebih penting lagi tidak hanya untuk pelajar tetapi juga bagi calon-calon pendidik, pembimbing dan pengajar dalam mengatur dan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar sedemikian hingga dapat terjadi proses belajar yang optimal.

Proses belajar-mengajar dalam keseluruhannya terjadilah interaksi antara berbagai komponen, masing-masing komponen diusahakan saling pengaruh-mempengaruhi sedemikian, hingga dapat tercapai tujuan pendidikan dan pengajaran, karena yang harus mencapai tujuan atau yang harus berkembang adalah siswa, dan oleh karena itu siswalah yang harus belajar, namun setiap siswa merupakan individu yang unik, masing-masing memiliki minat, kemampuan, kemauan, sifat-sifat dan gaya belajar yang berbeda-beda, oleh karena itu perlu disediakan berbagi kegiatan belajar yang dapat dipilih oleh siswa itu sendiri.

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

Masa remaja dikatakan juga sebagai masa peralihan, yakni masa anak-anak memasuki masa dewasa.Pada masa peralihan ini, biasanya timbul semacam ketidakjelasan atau keraguan dalam diri remaja.Ketidakjelasan itu terwujud dalam bentuk masih bercampurnya masa anak-anak dalam diri remaja dan mulai tumbuh sikap orang dewasa walaupun masih bersifat semu. Sebagai contoh, perilaku siswa SMP di dalam kelas yang suka bermain-main dalam menerima pelajaran sedangkan guru menuntut siswa agar bersikap dewasa, atau pada saat siswa mengalami konflik dengan teman karena merasa dirinya dewasa maka perkelahian dipilihnyasebagai cara menyelesaikan masalah itu. Seperti yang dikatakan Ratrioso (2008:11) :

> “sebagai masa peralihan, maka dapt dimaklumi jika masa remaja adalah masa penuh masalah baik disebabkan oleh faktor internal pribadi remaja maupun factor eksternal yakni tuntutan lingkungan yang seolah memaksa remaja untuk segera menyesuaikan diri”.

Masalah-masalah yang timbul pada masa peralihan tersebut merupakan akibat dari perubahan peran remaja dari masa anak-anak menuju tahap dewasa. Masalah yang dihadapi remaja pada masa peralihan tersebut meliputi perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti yang diungkapkan Hurlock (Ratrioso 2008:17), yakni perubahan fisik, sikap dan perilaku. Perubahan fisik yang secara tiba-tiba dan terkadang tidak sesuai harapan remaja dapat menimbulkan rasa kurang percaya diri.Selain perubahan fisik, perubahan sikap dan perilaku remaja dapat menimbulkan masalah bagi remaja itu sendiri.Misalnya, sikap remaja yang emosional dalam menghadapi kesulitan. Ratrioso (2008:10) berpendapat bahwa,

selain fisik, perubahan sikap dan perilaku remaja pun tampak menonjol, seperti rasa ingin menyendiri, rasa cepat bosan, kurang fokus, kurang percaya diri dan antagonisme sosial.Perubahan sikap dan perilaku remaja tersebut dapat menimbulkan masalah bagi remaja dalam kehidupan pribadi, lingkungan sosial, pengembangan diri dan dalam bidang akademik di sekolah.

Beberapa masalah pada perubahan sikap dan perilaku seperti yang telah diungkapkan oleh Ratrioso (2008:10) diatas, salah satunya akan dibahas dalam penelitian ini, yakni mengenai percaya diri. Percaya diri yang dimiliki siswa membuatnya merasa mampu meraih prestasi di sekolah karena siswa memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya dan bila siswa mengalami kesulitan dalam belajar, ia tidak cepat putus asa, dia yakni bisa mengatasi masalah tersebut (Rintyastini & Charlotte, 2006:132). Selain itu, hubungan sosial di sekolah seperti dengan teman, guru berjalan dengan baik.Namun, tidak semua siswa memiliki percaya diri yang cukup, pada kenyataannya masig ada siswa yang kurang percaya diri, seperti yang terjadi pada subjek dalam penelitian ini.

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

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

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

Cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi rasioanal dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (Willis, 2004:75).RET dikembangkan oleh Ellis (2006:167), yang berpendapat

bahwa bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan hambatan psikologis, tetapi disebabkan oleh cara berfikir irasional. Perasaan dan tindakan berkaitan erat dengan pola pikir, begitu juga sebaliknya. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berfikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara opimal. Merubah pemikiran yang irasional menjadi rasional dalam rangka meningkatkan percaya diri siswa dapat dilakukan dengan konseling RET.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut :

1. Ada beberapa siswa mencontek pekerjaan teman pada saat di beri tugas-tugas dari guru atau saat ujian.
2. Ada beberapa siswa yang tidak mengekspresikan pendapat, terutama ketika di minta guru untuk berpendapat.
3. Ada beberapa siswa yang malu-malu atau gugup saat tampil di depan kelas.
4. Ada beberapa siswa yang pendiam sehingga sulit untuk diajak berdiskusi karena merasa dirinya kurang pintar.
5. Ada beberapa siswa yang malu bertanya karena takut ditertawakan temannya.

6. Terdapat siswa yang lebih percaya dengan kemampuan temannya daripada kemampuan dirinya sendiri.

3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, maka berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan di batasi masalahnya, yaitu meningkatkan kurangnya percaya diri pada siswa dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Therapy* pada siswa kelas VII di SMPNegeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017.

4. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut: "Kurangnya percaya diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda".. Dan perumusan masalahnya yaitu " Apakah pendekatan konseling *Rational Emotif Therapy* dapat di gunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017?".

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan pendekatan *Rational Emotif therapy* dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayan

diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan Tahun Ajaran 2016/2017.

2. Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat yang dapat diperoleh mengenai penggunaan pendekatan*Rational Emotif Therapy* dalam penelitian meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII di SMPN 1 Kalianda, Lampung Selatan.

a. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu pendidikan khususnya pada jurusan bimbingan konseling bidang bimnbingan pribadi dan belajar tentang pengembanga kepercayaan diri pada siswa.

b. Secara Praktis

Informasi yang di peroleh dari hasil penelitian ini di harapkan dapat di manfaatkan oleh guru pembimbing di SMPN 1 Kalianda Lampung Selatan dalam rangka meningkatkan kegiatan bimbingan konseling.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah di tetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Objek Penelitian

Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Therapy* di SMPN 1 Kalianda Lampung Selatan.

2. Subjek Penelitian

   Siswayang mengalami kepercyaan diri yang rendah.

3. Tempat Penelitian

   SMPN 1 Kalianda, Lampung Selatan, Tahun ajaran 2016/2017.

D. Kerangka Pikir

Kepercayaan diri di perlukan siswa dalam mencapai prestasi di sekolah.Seorang siswa yang berprestasi di sekolah maupun di luar sekolah mungkin tidak dapat meraih prestasi tersebut tanpa memiliki percaya diri yang cukup.Percaya diri yang di miliki siswa membuatnya merasa yakin terhadap segala kemampuan yang dia miliki untuk dapat di kembangkan sehingga tujuannya dalam meraih prstasi tercapai.

Pembentukan percaya diri siswa SMP sudah mulai terbentuk yang tentunya di pengaruhi oleh faktor yang paling mendasar yakni penerimaan orang tua (Hurlock, 2006:352). Orang tua yang menunjukan kasih saying, perhatian serta kelekatan emosional yang tulus akan membangkitkan percaya diri anak. Berawal dari pola asuh orang tua yang baik, akan menjadi daras pembentukann percaya diri siswa SMP. Menurut Daradjad (2014:25) Hal ini didukung juga oleh pengalaman-pengalaman yang di lalui sejak kecil berupa keberhasilan dalam mengatasi rintangan dan kesuksesan yang di capai siswa selama berada di sekolah, dalam keluarga, maupun lingkungan teman sebaya.

Usia siswa SMP berada sekitar 12-15 tahun yang artinya siswa berada pada masa remaja awal (Mappiare, 2004:231) dan berada pada masa puber yakni, usia 11-15 tahun untuk perempuan , usia 12-16 tahun untuk laki-laki (Hurlock,

2006:185). Siswa SMP beradapada masa remaja awal merupakan periode penting yang artinya perubahan yang terjadi pada masa remaja ini banyak mempengaruhi sikap dan prilaku remaja secara langsung.Pada masa ini juga siswa SMP berada di masa puber yang salah satu akibat perubahan masa puber pada sikap dan prilaku adalah kurang percaya diri (Hurlock, 2006:192). Kurang percaya diri pada siswa SMP jika tidak dapat penanganan penanganan yang baik oleh guru dikwatirkan akan menimbulkan banyak permasalahan seperti depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa, delikuensi* dan masalah penyesuaian diri lainnya (Damon & Hart, 2003:339).

Siswa SMP yang kurang percaya diri pada penelitian ini menampakkan gejala merasa tidak yakin akan kemampuannya sehingga sering mencontek pekerjaan teman pada saat diberi tugas atau saat ujian, mudah cemas dalam situasi tertentu, grogi saat tampil di depan kelas, dan canggung dalam menghadapi lawan jenis (Hakim,2005:9). Selain itu, siswa takut bahkaan tidak mengekspresikan pendapat terutama ketika ditanya guru, dan sering mengalihkan pandangan mata sejak diajak bicara baik oleh guru maupun berbicara dihadapan teman-teman (Savin, Williams&Demo, 2008:339).

Kurang percaya diri tentunya membuat individu sulit untuk mengembangkan diri dalam berbagai aspek kehidupan, akan tetapi bukan berarti kurang percaya diri tidak dapat ditingkatkan. Hal ini dapat dilakukkan dengan mengetahui penyebab dari kurang percaya diri tersebut. Salah satu penyebab terbentuknya kurang percaya diri adalah pemahaman negatif terhadap diri. Kurang percaya diri pada siswa disebabkan oleh anggapan dalam diri siswa tersebut bahwa

dirinya tidak mampu, memiliki kekhawatiran yang berlebihan, dan cara berfikir yang salah. Siswa yang kurang percaya diri memiliki pemahaman negatif terhadap dirinya sendiri maupun situasi atau lingkungan yang dihadapi. Kelemahan yang dimilikinya tidak disikapi dengan sikap yang positif dan siswa cenderung memikirkan kelemahannya sehingga timbul reaksi negatif (Hakim 2005: 9).

Jika kita mengkaitkan dengan teori Kognitif Terapi, Kognitif terapi adalah terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerja sama aktif antara pasien dan ahli terapi untuk mencapai tujuan terapetik. Terapi ini berorientasi terhadap rnasalah sekarang dan pemecahannya dimana focus terhadap pemahaman keyakinan yang menyimpang dan menggunakan teknik untuk mengubah pemikiran maladaptif. Terapi kognitif adalah suatu sistem psikoterapi yang didasarkan pada gangguan emosi (Beck, 2008:339).

Dalam apapun yang ditandai sebagai hubungan kolaboratif, ahli terapi kognitif bekerja sama dengan klien mereka mengubah pola pikir, serta perilaku yang mengganggu tujuan klien. Terapi kognitif menekankan pendekatan cermat dan detail dan peran dari proses berfikir dalam perubahan tingkah laku dan afektif. Dalam menentapkan tujuan, terapis kognitif hadir dengan keyakinan individu yang salah yang dapat menggangu individu dalam mencapai tujuan mereka. Hal ini tercermin dalam metode penilaian yang memerelukan individ untuk memantau, logis, dan menunjukan berbagai macam kognisi, perasaanm dan perilaku. Karakteritik dari terapi kognitif adalah terapis dan klien bekerja sama dalam mencapai tujuan klien dengan format *feedback* dan diskusi tentang

kemajuan klien. Meskipun teknik terapi yang digunakan membawa perubahan yang mencangkup unsur kognitif, afektif dan perilaku, pendekatan kognitif untuk mengubah pikiran-pikiran otomatis dan skema kognitif ditekankan disini.Terapi kognitif adalah serangkaian percobaan dan penyelidikan klinis (Kovacs & Beck, Blackburn, 2008:342).

Pada tahap ini siswa sebagai remaja mulai berfikir lebih abstrak, logis dan idealistis (Santrock, 2003:107). Berfikir abstarak berarti mampu membayangkan kejadian yang masih berupa dugaan dan mencoba mengolahnya dengan berfikir logis. Berfikir logis berarti dalam pemecahan masalah, menyusun rencana pemecahan dan secara sistematis menguji cara-cara pemecahan yang difikirkan. Idealis berarti remaja mampu memikirkkan karakter ideal dirinya atau orang lain. Berdasarkan hal tersebut, sebagai siswa remaja memiliki potensi berfikri secara logis dalam memecahkan masalahnya.

Juga teori CBT, Beck (2008:89) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pedekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Matson & Ollendick (2011:44) mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.

Para ahli yang tergabung dalam *National Association of Cognitive-Behavioral Therapists* (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive-behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana kita merasakan dan apa yang kita lakukan. (NACBT, 2007:174).

Bush (2003:95) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy.* Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab

itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

CBT didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui CBT, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation* (Matson & Ollendick, 2006: 44).

Teori Cognitive-Behavior (Oemarjoedi, 2003: 6) 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. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Berdasarkan paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan

kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan.

Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Ada banyak cara yang dapat dilakukkan untuk meningkatkan percaya diri siswa, salah satunya yakni dengan menggunakan pendekatan REBT. Ellis (2006:169) menyatakan bahwa penyebab dari hambatan psikologis seseorang bukan berasal dari peristiwa atau pengalaman eksternal orang tersebut, melainkan karena kenyakinan irasional orang tersebut terhadap peristiwa itu.

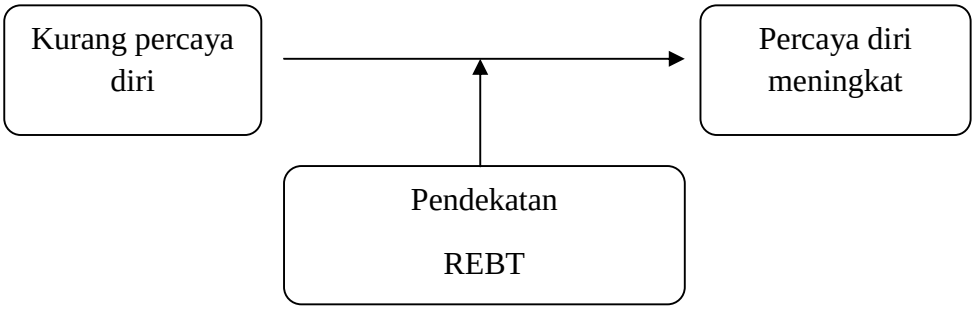
Tujuan REBT adalah mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Proses konseling pendekatan REBT menekankan pada aspek berfikir. Konselor menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dialami berasal dari keyakinan irasional bukan karena suatu peristiwa, lalu mengajak konseli untuk mengubah keyakinan dan cara berfikirnya menjadi rasional.

Hakim (2005:156) menyatakan bahwa pemahaman negatif merupakan salah satu pembentuk kurang percaya diri, pemahaman 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 adalah pemikiran yang tidak diterima oleh akal sehat yang berati berfikir secara irasional (Ellis, 2006:169).

Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berifkir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara optimal. *Rational Emotive Therapy* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku (Ellis, 2006:169) .

Salah satunya adalah untuk menangani masalah Kepercayaan Diri yang rendah. Berdasarkan hal itu, maka melalui pendekatan REBT, cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi cara berfikir yang rasional sehingga siswa diharapkan bisa menjadi lebih percaya diri.

Atas dasar konsep ini, maka alur kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1.1 : Alur kerangka pikir peningkatan percaya diri menggunakan konseling REBT

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahann penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010:10). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu dasar yang dianggap benar untuk alasan atau pengutaraan pendapat meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha: Percaya diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling*Rational Emotive Behavior Therapy* pada siswa di SMPN 1 Kalianda, Lampung Selatan Tahun pelajaran 2016/2017.

Ho: Percaya diri tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling*Rational Emotive Behavior Therapy* pada siswa di SMPN 1 Kalianda, Lampung Selatan Tahun pelajaran 2016/2017.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Percaya diri diperlukan seorang individu untuk membangun semangat dalam meraih kesuksesan. Setiap individu memiliki kadar kepercayaan diri yang berbeda-beda. Akan tetapi, percaya tidak boleh kurang juga tidak boleh lebih karena hal itu akan mempengaruhi kehidupan. Berikut ini dibahas mengenai percaya diri, pendekatan *Rational Emotive Therapy* dan keterkaitannya *Ratonal Emotive Therapy* dalam meningkatkan percaya diri.

A. Percaya Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Kesuksesan seseorang di bidang apapun tidak mungkin diraih tanpa individu tersebut memiliki percaya diri yang cukup. Percaya diri merupakan modal dasar bagi seseorang untuk berusaha mencapai suatu tujuan. Sebelum berbicara lebih jauh mengenai percaya diri, ada baiknya untuk mengetahui arti dari percaya diri. Percaya diri adalah percaya terhadap kemampuan diri, merasa yakin untuk mencapai tujuan dan mampu bersikap positif terhadap situasi yang dihadapi.

Rintyastini & Charlotte (2006:132) menyatakan :

> "Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu untuk merasa memiliki kompetensi, mampu, yakin, dan percaya bahwa dia bisa mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan/ situasi yang dihadapinya".

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

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

Selain itu, Santrock (2003:336) menyatakan bahwa percaya diri sebagai *self esteem*. "Percaya diri (*self esteem*) adalah dimendi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Percaya diri disebut juga sebagai harga diri atau gambaran diri". Sedangkan maslow (Iswidharmanjaya, 2004:14) mengatakan bahwa :

> "Percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut, dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukkan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain."

Selain memberi gambaran mengenai percaya diri, Maslow (2000:146) juga memberi gambaran mengenai orang yang kurang percaya diri antara lain

pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampiakan gagasan, bimbang dan membandingkan diri dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah sikap positif individu untuk merasa mampu, yakin, dan percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya di dalam mencapai suatu tujuan serta dapat bersikap positif terhadap lingkungan yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi ia memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.

2. Karakteristik individu yang percaya diri

a. Hakim (2005:5) 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. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri menurut Fatimah (2008:149), 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, begantung 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 hrapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

c. Iswidharmanjaya & Agung (2004:33) 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, berpikir positif, dan memiliki harapan yang realistis.

3. Gejala Tidak Percaya Diri Remaja

a. Terdapat berbagai macam tingkah laku yang mencerminkan adanya gejala rasa tidak percaya diri menurut Hakim (2005:72) antara lain;

1) Takut menghadapi ulangan.
2) Menarik perhatian dengan cara kurang wajar.
3) Tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat.
4) Grogi 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. Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri menurut Iswidharmanjaya dan Agung (2004:31), sebagai berikut:

1) Tidak bisa menunjukan 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 meras tidak aman.
8) Apabila gagal cenderung untuk menyalahkan orang lain.
9) Suka mencari pengakuan dari orang lain.

c. 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. Pembentukkan Percaya Diri

Percaya diri tidak mungkin ada begitu saja, melainkan ada suatu proses dalam pribadi seseorang sehingga terjadi proses pembentukkan percaya diri. Hurlock (2006:204) menyebutkan bahwa penerimaan orang tua merupakan faktor mendasar bagi pembentukkan percaya diri. Adapun Harter (2006:165) menambahkan bahwa dukungan orang tua dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri pada individu pada masa anak-anak dan remaja awal, tetapi dukungan teman sebaya lebih berpengaruh pada masa remaja awal daripada masa anak-anak.

Pandangan Hurlock (2006:204) mengenai penerimaan orang tua terhadap pembentukkan percaya diri, senada dengan yang diungkapkan Rini (2010:5) yang mengatakan bahwa meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tetapi faktor pola asuh dan

interaksi di usia dini, merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukkan percaya diri. Berdasarkan pandangan Rini (2010:5) tersebut, orang tua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan percaya diri pada anak tersebut. Berbeda dengan orang tua yang kurang memberikan perhatian pada anak, suka mengkritik, sering memarahi anak, bila anak berbuat baik tidak pernah dipuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai anak, menunjukkan ketidakpercayaan pada kemampuan dan kemandirian anak dengan sikap overprotective, sehingga mengahmabt pembentukan percaya diri anak.

Selain itu, pembentukkan percaya diri juga bersumber dari pengalaman-pengalaman pribadi yang dilalui sejak kecil. Keberhasilan dalam mengatasi rintangan, kesuksesan yang dicapai, dan kegembiraan akan menumbuhkan percaya diri individu. Selanjutnya percaya diri tersebut akan menyebabkan individu optimis dalam hidup (Daradjat, 2014 : 25).

Adapun Anthony (Ghufron & Rini, 2010:377) menyebutkan bahwa terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh di dalam pergaulan suatu kelompok. Interaksi tersebut membentuk konsep diri yang mana konsep diri negatif menyebabkan rasa rendah diri, sebaliknya konsep diri positif memebentuk rasa percaya diri. Anthony (Ghufron & Rini ,2010:45) juga menambahkan bahwa pendidikan mempengaruhi kepercayan diri seseorang. Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung menjadi mandiri dan

tidak bergantung dengan individu lain. Individu tersebut mampu memenuhi keperluan dengan kepercayaan diri dengan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

Selain itu, Hakim (2005:6), secara garis besar menyatakan bahwa terbentukknya percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai 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 memanfaatkannya 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 aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Individu dengan pemahamannya terhadap kelebihan-kelebihan yang dimiliki merasa yakin untuk mengembangkan diri. Kelemahan yang ada di sikapi dengan reaksi positif. Pengalaman individu di dalam mengembangkan potensi dengan menggunakan segala kelebihan yang dimiliki akan membentuk percaya diri.

Kemudian Hakim (2005:7) juga menambahkan proses terbentukknya 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, sosial, atau ekonomi.
b. Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung sealalu memikirkan kekurangan tanpa pernah meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan.
c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolisasi dari kelompok, reaksi negatif lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.

Seperti yang diungkapkan Hakim (2005:6) bahwa pemahaman negatif dan sikap negatif adalah pemebentuk kurang percaya diri. Pemahaman dan sikap negatif tentu berasal dari pola pikir negatif individu terhadap diri maupun lingkungannya. Rini (2010:5) mengatakan :

> "Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa, amat dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu dengan rasa percaya diri yang lemah, cenderung mempersepsi segala sesuatu dari sisi negatif. Ia tidak menyadari bahwa dalam dirinya lah semua negativisme itu berasa".

Individu dengan percaya diri yang cukup tentu tidak memiliki cara berpikir yang negatif melainkan berpikir positif, sedangkan individu yang kurang percaya diri memiliki kecenderung berpikir negatif.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terbentukknya percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling

mendasar ialah pola asuh dan interaksi dini seorang individu. Pengalaman hidup yang dilalui sejak kecil seperti keberhasilan mengatasi maslah, kesuksesan, kebahagian, juga menentukkan percaya diri seseorang. Selain itu, konsepdiri, harga diri dan pola pikir individu mempengaruhi pembentukan percaya diri .

5. Membangun Percaya Diri

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

Kelima cara tersebut adalah sebagai berikut :

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

Rintyastini & Charlotte (2006:25) menjelaskan bahwa membangun percaya diri dengan belajar mengatasi perasaa, berarti berusaha mengatasi perasaan dengan cara positif. Perasaan-perasaan seperti sedih, marah, kecewa tidak dibiarkan menguasai diri tetapi disalurkan melalui aktivitas-aktivitas yang positif. Selain itu, jangan terpengaruh oleh perkataan orang

lain, sadarlah bahwa setiap individu memiliki pilihan sendiri yang menurutnya benar, seperti belajar mengambil keputusan dalam hidup yang merupakan proses pendewasaan seseorang untuk semakin bijak dan dapat menumbuhkan keprcayaan diri kita dengan orang-orang yang kita anggap dari kita. Namun, pusatkan perhatian pada hidup kita sendiri. Adakalanya cara kita berbicara berperan penting pada cara kita memandang diri.

Katakanlah pada diri sendiri hal-hal uang baik dan bersifat membangun seperti “Saya yakin bisa”, jangan memusatkan perhatian pada hal – hal yang salah dalam hidup ini.

Selain itu ada 4 cara meningkatkan percaya diri pada remaja menurut Santrock (2003:339) yaitu melalui :

1. Mengidentifikasikan penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting
2. Dukungan emosional dan penerimaan sosial
3. Prestasi
4. Mengatasi masalah (coping)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk membangun percaya diri yaitu bekajar mengatsi perasaan bertanggung jawab atas sikap dan tindakan sendiri, berani mengambil keputusan sendiri, fokus pada kehidupan sendiri, mengunakan sorak-sorak pembangkit semangat. Selain itu, mengidentifikasikan penyebabnya dari rendahnya rasa percaya diri dan domain – domain kompetensi diri yang penting untuk dapat dikembangkan dukungan

emosional dan penerimaan sosial, prestasi, dan mengatasi masalah (coping), dapat membantu membangkitkan percaya diri individu.

6. Pengukuran Percaya Diri

Mengukur percaya diri dapat dilakukan, tetapi tidaklah mudah. Beberapa aspek atau indikator dan peraya diri siswa sevagai remaja harus diketahui terlebih dahuli, seperti yang dungkapkan Wylie &Yardley (dalam Santrock, 2003:336), bahwa mengukur percaya diri tidaklah mudah , khususnya pengukuran terhadap remaja. Harter (2006:89) telah mengembangkan pengukuran percaya diri bagi remaja, yaitu Profil Persepsi. Diri Remaja (*Self Perception Profile for Adolescents*). Pengukuran tersebut melibatkan & domain, yaitu kompetensi skolastik, kompetensi atletik, penerimaan sosial, penampilan fisik, perilaku, hubungan yang dekat, ketertarikan romantik, dan komptensi pekerjaan ditambah dengan harga diri secara keseluruhan.

Selain Harter, pengukuran terhadap percaya diri juga dikembangkan oleh Lauster (2006:78), yang berbentuk tes kepribadian, tes kepribadian miliknya terdiri dari 10 tes yang menggambarkan kepribadian seseorang. Salah satu dari tes tersebut terdapat tes kepercayaan pada diri sendiri yang merupakan bagian tes pertama.

Percaya diri merupakan bagian dari sikap. Terdapat beberapa car untuk mengungkapkan sikap siswa, yaitu melalui lapor diri yang meliputi angket, skala sikap, kalimat tidak lengkap dan karangan. Selain itu, dapat jyga melalui observasi dan wawancara (Ruseffendi, 2001:115). Oleh

karena itu, percaya diri bisa diukur melalui angket, skala sikap, observasi, dan wawancara. Seperti yang diungkpakan Santrock (2003:336), bahwa sebagai tamabhan untuk pengukuran lapor diri (*self-report*), pengukuran percaya diri remaja yang dilakukan oleh orang lain (*rating*) dan observasi perilaku remaja pada berbagai situasi dapat memebrikan gambaran percaya diri yang lebih lengkap dan akurat. Selain itu, penelitian Williams & Demo (2008:345) yang menggunakan observasi tingkah laku untuk mengukur percaya diri menunjukkan bahwa beberapa tingkah laku posotif dan negatif dapat memberi petunjuk tentang percaya diri remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa pengukuran terhadap percaya diri telah dilakukan oleh para ahli. Harter (2006:341), menggembangkan pengukuran percaya diri yaitu Profil Persepsi Diri Remaja (*Self Perception Profile for Adolescents*). Lauster (2006:245) yang mengukur pecaya diri melalui tes kepribadian miliiknya. Santrock (2003:265) dan Williams & Demo (2008:365), mengukur percaya diri melalui observasi. Maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat diukur melalui angket, skala sikap (lapor diri), observasi tingkah laku, dan wawancara dari berbagai sumber seperti remajanya sendiri, orang tua, teman, dan guru.

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Dalam Belajar

Kepercayaan diri dapar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor internal meliputi

1) Konsep Diri

Terbentuknya keperayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (Anchok, 2000:78), konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

2) Harga diri.

Meadow (Anchok, 2000:78) Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempuyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam.

3) Kondisi fisik.

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (Anchok, 2000:78) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri

seseorang. Lauster (Mario Seto, 2011:85) juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

4) **Pengalaman hidup.**

Lauster (Mario Seto, 2011:85) mengatakan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

b. **Faktor eksternal meliputi:**

1) **Pendidikan.**

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (Anchok, 2000:78) lebih lanjut mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2) **Pekerjaan**.

Rogers (Mario Seto, 2011:85) mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh.

Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3) **Lingkungan dan Pengalaman hidup.**

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota kelurga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang Centi (Anchok, 2000:78). Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri. (Mario Seto, 2011:85).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri pada individu, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri dan keadaan fisik. Faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan pengalaman hidup.

B. Konseling *Rasional Emotif Behavior Therapy*

1. Pengertian Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therpy*)

Corey (2010:347) 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 Winkel (2007:232) pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa 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.

Ellis (2006:169) berpendapat bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan utnuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkahlaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkahlaku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagaian besar disebabkan oleh evaluasi, interprestasi, dan filosofi yang disadari maupu

tidak disadari. Hambatan psikologis dan emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat diktegorisasikan pada beberapa postulat, antara lain:

a) Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambung saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain
b) Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan
c) Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara menjaga mempengaruhi orang lain disekitarnya
d) Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, tingkah laku. Individu sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain
e) Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut
f) Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu
g) Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya
h) Ketika individu bertingkah laku yang menyakiti diri sendiri (Komalasari, Wahyuni, Karsih, 2011:56).

Menurut Nelson dan Jones (2006:148) (dalam Komalasari, Wahyuni, Karsih, 2011:284) pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy*

(REBT) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berfikir dari teori ini, yaitu:

a. Pikiran dan emosi saling berkaitan
b. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab-akibat dan pada poin tertentu pikiran dan emosi menjadi hal yang sama
c. Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam self-talk (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi). Sehingga pernyataan internal individu sangat berarti dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu.

Beberapa pandangan tentang hakekat manusia yang diajukan oleh Ellis (dalam Sukanti, 2006:92-94) yang mewarnai teori *Rational Emotive behavior Therapy* ialah sebagai berikut :

a. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional
b. Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah merupakan proses yang satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan
c. Individu berdifat unik dan memiliki potensi untuk memehami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai – nilai yang diterimanya secara tidak kritis.

Berdasarkan pandangan Ellis (2006:98) tersebut, meskipun manusia meiliki kecenderungan berpikir irasional, tatapi manusia memiliki potensi untuk mengubah pola pikirnya menjadi rasional. Selain itu, pikiran,

perasaan, dan tindakan manusia merupakan proses yang saling berkaitan. Perasaan dan tindakan berkaian serta dengan pola pikir, begitu pula sebaliknya pola pikir mempengaruhi perasaan dan tindakan.

Konsep dasar teori *Rational Emotive behavior Therapy* ini, mengikuti pola yang diteliti, didasarkan kepada teori A-B-C.

A= *Activating Experience* (pengalaman aktif)

Ialah suatu keadaan, fakta peristiwa atau tingkah laku yang dialami individu

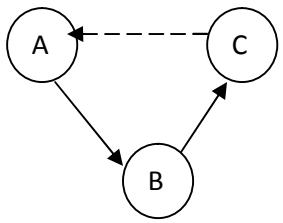
B= *Blief System* (cara individu memandang suatu hal)

Pandangan dan penghayatan individu terhadap A

C= *Emotive Conssequence* (akibat-emosional)

Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negatif

Menurut pandangan Ellis (dalam Corey, 2010:466), A (pengalaman aktif) tidak langsung menimbulkan C (akibat emosional), itu sangat bergantung pada B (*Belief system*). Hubungan dari teori A-B-C yang melandasi teori REBT dari Ellis (dalam Sukardi, 2006:96) dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1. Konsep Dasar Teori A-B-C

Keterangan :

Pengaruh tak langsung = - - - - - - - - - →

pengaruh langsung = ————————→

Selain itu Ellis (dalam Corey, 2006:467), juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (dispute; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (effects; E) psikologis positif dari keyakinan – keyakinan yng rasional.

Adapun ciri-ciri konseling pendekatan REBT dapat diuraikan sebagai berikut (Sukardi, 2006:88-89):

a. Dalam menelusuri klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan dengan klien
b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien
c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untk membantu klien mengubah cara berpikir yang tidak rasional menjadi rasional
d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.
e. Diagnosa (rumusan masalah) yang dilakukan dalam konseling rational-emotif bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berpikir dari klien.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan konseling yang menekankan kebersamaan antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

2. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

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

> "RET bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, takut, cemas sebagai akibat yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secacar rasional dan membangkitkan kepercyaan diri, nilai – nilai, dan kemampuan diri".

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir irasional dan tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya, atau dengan kata lain konseling pendekatan REBT ini bertujuan untuk membantu konseli membebaskan dirinya dan cara berpikir atau ide-idenya yang irasional dan menggantinya dengan cara-cara yang rasional. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berpikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berpikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan sehingga dapat berkembang secara optimal.

3. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Sejumlah ahli telah mengantarkan berbagai pendekatan konseling yang dapat digunakan seorang konselor dalam proses konseling. Salah satu dari berbagai pendekatan konseling tersebut adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Ellis (2006:169). Konsep dasar pendekatan REBT ini adalah bahwa orang mengalami hambatan psikologis berasal dari kyakinan, persepsi, dan cara berfikir irasional terhadap suatu perngalaman atau peristiwa yang dihadapi. Proses konseling pendekatan REBT menekannkan pada aspek berfikir konseli. Konselor mengajak konseli untuk berfikir secara rasional dalam menghadapi hidupnya, dan mengganti cara berpikir irasional dengan berpikir rasional.

Pendekatan REBT tersebut bertujuan untuk memabntu mengentaskan maslaha yang diderita konseli dengan cara yang cermat dan tepat. Berdasarkan tujuan tersebut maka dalam hal ini pelayanan bimbingan dan konseling menyelenggarakan fungsi pengentasan. Sebagaimana diketahui bahwa ada empat fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasam, fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Adapun fungsi pengentasan itu sendiri adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik (Mulyadi, 2003:8).

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

Berdasarkan hal tersebut, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelakasnaan fungsi pengentasan masalah konseli. Bahkan Prayitno (2004:228-229) mengatakan bahwa konseling merupakan "jantung hatinya" pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti bahwa akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya akan mudah mengikuti sebagai pendamping.

Berdasarkan uraian-uraian sebelumnya mengenai pendekatan REBT dalam bimbingan dan konseling, maka dapat disimpulkan bahwa kedudukan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam layanan bimbingan dan konseling berada dalam salah satu layanan bimbingan dan konseling yakni layanan konseling perseorangan. Pendekatan REBT itu sendiri merupakan salah satu pendekatan konseling yang bertujuan membantu konseli mengentaskan permasalahan yang dialami konseli dengan konsep dasar bahwa masalah konseli berasal dari keyakinan irasionalnya. Pelaksanaan layanan konseling perorangan itu sendiri menggambrkan terselenggarakannya fungsi pengentasan dalam bimbingan dan konseling dan merupakan inti dari pelayanan bimbingan secara menyeluruh.

4. Proses Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Proses konseling pendekatan REBT menekankan pada aspek berpikir konseli. Konselor mengajak konseli untuk berpikir secara rasional dalam menghadapi hidupnya, dan mengganti cara berpikir irasional dengan berpikir rasional. Berikut ini proses konseling REBT yang diungkapkan Willis (2004:76), ialah sebagai berikut :

a. Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa kesulitan yang dihadapi sangan berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinian irasional dengan rasional.
b. Setelah konseli menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
c. Konselor berusaha agar konseli menghindari diri dari ide-ide irasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakkan diri.
d. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupannya yang irasional yang fiktif.

Senada dengan proses konseling yang diuraikan Willis tersebut, Sukardi (2006:90-91) menjelaskan langkah-langkah konseling rasional-emotif sebagai berikut :

a) konselor berusaha menujukkan kepada klien bahawa maslah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional.
b) Menujukkan dan menyadarkan konseli bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakannya akan terus menghantuinya apabila dirinya akan tetap berpikir secara tidak logis.
c) Konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional.

d) Konselor membantu konseli mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional.

Berdasarkan uraian diatas maka terdapat empat langkah proses konseling pendekatan REBT. Langkah pertama adalah menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Langkah kedua adalah setelah konseli sadar bahwa masalahnya berasa dari keyakinan irasionalnya, konselor menjukkan pemikiran dan keyakinanny yang irasional tersebut. Langkah ketiga adalah konselor berusaha agar konseli memperbaiki pikiran-pikiran atau keyakinan yang irasional tersebut. Langkah yang terakhir adalah menantang konseli untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional.

5. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Sukardi (2006:91-92), menyebutkan beberapa teknik konseling pendekatan REBT sebagai berikut :

a. Teknik pengajaran

Konselor di dalam proses konseling rational-emotive mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Maka dari itu teknik pengajaran disini memberikan keleluasaan konselor untuk berbicara serta menujukkan sesuatu kepada konseli, terutama menujukkan bagaimana ketidaklogisan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosional kepada konseli.

b. Teknik persuasif

Teknik persuasif merupakan teknik yang meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor langsung coba meyakinkan, mengemukakan bergabagi argumentasi utnuk menujukkan apa yang dianggap oleh konseli benar tidak bisa diterima atau tidak benar.

c. Teknik konfrontasi

Teknik konfrontasi di dalam konseling rationall-emotif adalah konselor menyerang ketidak logisan berpikir konseli ke arah berpikir logis empriris.

d. Teknik pemberian tugas

Teknik pemberian tugas adalah konselor menugaskan konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini bisa dilakukan untuk menugaskan kepada konseli untuk bergaul kepada anggota masyarakat kalau mereka merasa dikucilkan dari pergaulan, membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan cara berpikirnya.

Selain itu Ellis (2006:169) menyatakan bahwa “metode-metode yang bervariasi itu paling efektif diguankan dengan maksud membantu klien untuk mencapai suatu perubahan kognitif yang mendasar”. Hal ini berarti dalam pendekatan REBT terdapat keleluasaan konselor untuk menjadi elektik. Berikut ini rangkuman sikat mengenai teknik kognitif dan afektif dala pendekatan REBT (Corey, 2010:476-482) yaitu :

a. Teknik-teknik kognitif

1. Home work assigments.

   Teknik yang dilaksanakan dala bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Tugas rumah yang diberikan konselor diharapkan konseli 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.

2. Mempertanyakan keyakinan irasional

   Mempertanyakan keyakinan irasional berarti mengkonfrontasi klien. Corey (2010:476) menyebutkan, “Metode kognitif REBT yang paling umum terdiri dari aktivitas terapis dalam hal mempertanyakan keyakinan irasional klien dan mengajarkan kepada mereka cara untuk menantangnya tanpa bantuan orang lain”. Hal ini berarti dalam konseling rational-emotif, mengkonfrontasi keyakinan irasional klien adalah hal yang sangat penting dalam proses konseling dalam upaya mengubah keyakinan dan pikiran yang rasional dan logis.

3. Pengguanan humor

   Sebuah survey telah mengungkapkan bahwa humor merupakan salah satu dari teknik REBT yang populer (Warrer & McLellarn, 2006:378). Ellis (2006:169) sendiri cenderung untuk menggunakan cukup banyak

humor sebagai cara untuk memerangi pikiran. REBT menganggap bahwa gangguan emosi merupakan hasil dari sikap diri yang serius. Konseksuensinya, konselor harus menggunakan humor untuk menyerang sisi terlalu serius seseorang.

4. Mengubah gaya bahasa seseorang

   REBT menganggap bahwa bahasa yang kurang tepat merupakan salah satu penyebab distorsi proses berpikir seseorang. Konseli yang menggunakan pola bahasa yang mencerminkan ketidakberdayaan dan mengutuk diri sendiri, maka konselor mengajarkannya dengan gaya bahasa yang baru.

b. Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Suryabrata (2003:7) 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 denagn 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 yangdiharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan maslah 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 percakapanpercakapan sosial, interaksi dengan memecahkan maslah-masalah.

c. Teknik-teknik afektif

1. Imajinasi rastional-emotif

   Teknik ini mrupakan bentuk praktek mental yang didesai untuk menciptakan pola emosi baru. Konselor diajak untuk membayangkan dirinya sedang berpikir, merasakan, dan berperilaku tepat seperti yang akan mereka lakukan dalam imajinasi mereka dalam hal berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan nyata (Maultsby, 2003:78).

2. Bermain peran

   Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan

sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalaui peran tertentu.

3. Latihan menyerang rasa malu

   Prosedur dari teknik ini biasanya melibatkan baik komponen emotif dan behavioral. Konseli bisa diberi pekerjaan rumah untuk mngambil resiko untuk melakukan sesuatu yang biasanya mereka takut melakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dalam pendekatan REBT yaitu, teknik pengajaran, persuasif, konfrontasi, dan pemberian tugas. Selain itu, juga menggunakan beragam teknik kognitif, dan afektif. Teknik kognitif meliputi *home work assigments*, mempertanyakan keyakinan irasional, penggunaan humor, mengubah gaya bahasa seseorang. Teknik afektif meliputi imajinasi rational emotif, bermain peran, latihan menyerang rasa malu. Adapun di dalam penelitian ini menggunakan teknik konfrontasi dan persuasif.

C. Peningkatan Kepercayaan Diri Dengan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional, harus dimulai dari dalam diri individu. 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 (Hakim, 2005:170-180) :

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 menetralisir 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 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 katakana sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri. Hakim (2005:136-148) dapun kegiatannya sebagai berikut:

1. Memupuk 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. Jadikanlah situasi seperti itu sebagai penambah latihan mental guna membangun rasa percaya diri yang lebih baik.
2. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa

   Peran guru yang aktif mengajukan pertanyaan secara lisan kepada siswa, terutama kepada mereka yang selalu pendiam dan bersikap tertutup

(*Introvet*). Cara seperti ini cukup efektif untuk memancing keberanian dan membangun percaya diri, dan juga untuk membangun komunikasi yang lebih baik antara guru dan siswa. Yang lebih penting guru akan lebih mengenal siswa lebih mendalam.

3. 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 di debat pihak lawan diskusi. Jika situasi ini sering di ciptakan maka siswa akan lebih bisa membangun rasa percaya diri dalam tempo yang relatif cepat.

4. 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, semanagat juang dan rasa percaya diri yang maksimal.

5. Mengikuti kegiatan ekstrakulikuler

   Kegiatan ekstrakulikuler di sekolah biasanya terdiri dari beberapa bidang keterampilan seperti olahraga, kesenian, bahasa asing, computer dan keterampilan lain. Dengan demikian siswa bisa memilih bidang keterampilan sesuai dengan bakat minatnya. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakulikuler, rasa percaya diri bisa diperoleh melalui pergaulan atau sosialisasi yang lebih luas.

6. Penerapan disiplin yang konsisten

   Disiplin yang konsisten pada hakekatnya suatu tantangan bagi siswa untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan. Di dalam proses penerapan disiplin yang konsisten disekolah, siswa mendapat pembinaan mental dan fisik yang sangat bermanfaat untuk menghadapi kehidupan dimasa kini dan yang akan datang. Salah satu dari manfaat tersebut adalah meningkatkan rasa percaya diri.

7. Memperluas pergaulan sehat

   Seseorang memperluas pergaulannya berarti ia telah menambah jumlah orang yang menjadi temannya dengan berbagai banyak watak. Berarti telah memperluas lingkungan pergaulannya dengan berbagai macam pola interaksi sosialnya. Oleh karena itu siswa perlu di beri pengarahan agar pergaulannya tidak terbatas pada lingkungan kelas saja.

Kepercayaan diri juga dapat terbentuk secara maksimal apabila memperhatikan beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, meliputi:

a. Konsep diri

   Terbentuknya keperayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatukelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri.

   Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif seperti yang dikatakan oleh Centi (Anchok, 2000:78).

b. Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempuyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan (Ibid, 2003:17).

c. kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster juga berpendapat bahwa ketidak mampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara (Anthony, 2006:85).

d. Pengalaman hidup

Bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian (Lauster, 2006:78)

Centi (Anchok, 2000:78), sedangkan faktor eksternal juga mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri yang meliputi:

1). Pendidikan.

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2). Pekerjaan.

Bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3). Lingkungan dan pengalaman hidup.

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota kelurga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima olehmasyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman

yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri (Daradjat, 2014:53).

Kurangnya rasa percaya diri apabila terus ada pada diri siswa, maka akan menganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah. Siswa sendiri juga tidak akan dapat bersosialisasi dengan baik dan susah memiliki teman. Oleh sebab itu permasalahan demikian juga perlu diatasi dengan menggunakan *Rational emotive behaviour therapy (REBT).* Terapi rasional emotif behaviour menurut Maynawati memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional (Maynawati, 2012:156).

Terapi rasional emotif behaviour diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya. 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 pada sub bab sebelumnya mengenai terapi *REBT,* tujuan utama terapinya adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala prilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan 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 kea

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

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 di lakukan agar dapat memahami klien secara detail tentang dirinya. Kemudian di lanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (*treatmen*). Diagnosa merupakan langkah yang di lakukan untuk mengidentifikasi masalah klien. Diagnosa di lakukan untuk mengetahui penyebab dari kurangnya percaya diri siswa serta

mencari alternatif solusi yang dapat di gunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan prognogsa adalah langkah yang dilakukan untuk menentukan trapi tertentu yang akan diberikan kepada klien dan gambaran proses terapi yang akan dilakukan pada siswa tersebut. Proses trapi siswa kurang percaya diri ini, mengikuti pada tahap-tahap konseling yang telah disebutkan diatas dalam terapi REBT.

Rational Emotiv Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu pendekatan dalam proses konseling. sukardi (2006:88) menuliskannya juga sebagai konseling rational-emotif. Konsep dasar dari konseling REBT ini adalah bahwa orang yang mengalami hambatan psikologisnya berasal dari keyakinan, persepsi, dan cara berpikir irasional dan tidak logis terhadap suatu pengalaman atau peristiwa yang dihadapi. Seperti yang diungkapkan Ellis (dalam Willis, 2004:75), “Bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi terbentuk dari pengertian yang diberikan terhadap peristiwa itu”. Gangguan emosi atau hambatan psikologis lainnya yang dialami seseorang menurut pandangan REBT dikarekan pikiran irasional individu dalam menginterprestasikan suatu peristiwa yang telah dialami.

Ellis (2006:169) berpendapat bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan utnuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkahlaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkahlaku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagaian besar

disebabkan oleh evaluasi, interprestasi, dan filosofi yang disadari maupu tidak disadari. Hambatan psikologis dan emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Beberapa pandangan tentang hakekat manusia yang diajukan oleh Ellis (dalam Sukanti, 2006:92-94) yang mewarnai teori *Rational Emotive Therapy* ialah sebagai berikut :

a. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional
b. Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah merupakan proses yang satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan
c. Individu berdifat unik dan memiliki potensi untuk memehami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis.

Berdasarkan pandangan Ellis (2006:169) tersebut, meskipun manusia meiliki kecenderungan berpikir irasional, tatapi manusia memiliki potensi untuk mengubah pola pikirnya menjadi rasional. Selain itu, pikiran, perasaan, dan tindakan manusia merupakan proses yang saling berkaitan. Perasaan dan tindakan berkaian serta dengan pola pikir, begitu pula sebaliknya pola pikir mempengaruhi perasaan dan tindakan.

Berbagai masalah yang berhubungan dengan gangguan emosi akibat cara berpikir yang tidak rasional dapat diatasi dengan pendekatan REBT. Ellis

(dalam Corey, 2010:464) mengatakan, “ide-ide yang tidak realistis dan tidak logis menciptakan perasaan yang terganggu. Gagasan yang tidak masuk akal menciptakan pola pikir kepercayaan diri yang tidak berfungsi”. Orang yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang disebabkan cara berpikir irasional dapat diubah cara berpikirnya menjadi cara berpikir rasional sehingga mampu menumbuhkan percaya diri. Rasa kurang percaya diri menurut Hakim (2005:9), terbentuk salah satunya karena pemahaman negatif terhadap diri sehingga menimbulkan gejala seperti takut gagal, pesimis, sulit menerima kenyataan diri dan lain lain.

Hurlock (2006:204) menyebutkan bahwa penerimaan orang tua merupakan faktor mendasar bagi pembentukkan percaya diri. Adapun Harter (2006:156) menambahkan bahwa dukungan orang tua dan dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri pada individu pada masa anak-anak dan remaja awal, tetapi dukungan teman sebaya lebih berpengaruh pada masa remaja awal daripada masa anak-anak, pembentukkan percaya diri juga bersumber dari pengalaman-pengalaman pribadi yang dilalui sejak kecil. Keberhasilan dalam mengatasi rintangan, kesuksesan yang dicapai, dan kegembiraan akan menumbuhkan percaya diri individu. Selanjutnya percaya diri tersebut akan menyebabkan individu optimis dalam hidup (Daradjat, 2014:25). Penggunaan pendekatan REBT melalui konseling individu dapat digunakan dalam rangka meningkatkan percaya diri seseorang. Di dalam proses konseling konselor menekankan pada proses berpikir, yakni mengubah pola pikir individu yang irasional menjadi pola pikir rasional.

Ellis (2006:96) mengemukakan bahwa *rational emotive therapy* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Salah satunya adalah untuk menangani masalah Kepercayaan Diri yang rendah. Berdasarkan hal itu, maka melalui pendekatan REBT, cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi cara berfikir yang rasional sehingga siswa diharapkan bisa menjadi lebih percaya diri. Individu yang mengalami kurang percaya diri yang diakibatkan oleh cara berpikir yang negatif, dapat ditingkatkan percaya dirinya dengan mengubah cara berpikirnya menjadi pola pikir yang positif atau rasional. Melalui konseling pendekatan REBT pola pikir negatif yang menyebabkan individu tersebut kurang percaya diri dapat diubah menjadi pola pikir yang positif atau rasional sehingga dapat meningkatkan percaya diri individu tersebut.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan. Waktu penelitian ini adalah pada semester ganjil tahun pelajaran 2016/2017.

B. Metode Penelitian

Metode adalah cara yang sebaiknya ditempuh untuk mencapai sesuatu tujuan. Sedangkan metode penelitian adalah suatu cara yang berkenan dengan cara atau alat yang digunakn dalam proses penelitian. Penelitian ini, dilihat dari kualifikasinya, maka penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu.

Masyhuri & Zainuddin (2008:37) mengatakan :

> "Penelitian eksperimen semu adalah penelitian mencari hubungan sebab akibat kehidupan nyata, dimana pengendalian perubahan sulit atau tidak mungkin dilakukan, pengelompokkan secara acak sulit mengalami kesulitan, dan sebagainya. *Variable-variable* yang sering diteliti adalah tentang kepribadian, kematangan, perilaku, dan sebagainya".

Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini tidak ada kelompok kontrol sehingga tergolong pada eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test and post-test design*. Didalam desain ini observasi di lakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen ($O_{2)}$ disebut post-test. Simbol dari desain ini adalah :

0_1	X	0_2

Gambar 3.1 Pola One Group Pre-test and Post-test Design (Arikunto, 2006:85)

Keterangan :

X : Skala percaya diri yang diberikan kepada siswa sebelum diberikan perlakuan kepada siswa yang kurang percaya diri.

O_1 : Perlakuan/*treatment* yang diberikan (konseling individu pendekatan *rational emotive behaviour therapy*) kepada siswa yang kurang percaya diri di SMP N 1 Kalianda Lampung Selatan.

O_2 : Skala percaya diri yang diberikan kepada siswa setelah pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* kepada siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan, yaitu melihat peningkatan percaya diri sesudah diberi konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dengan menggunakan angket pengukuran yang pertama.

Perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni O_2 - O_1 diasumsikan merupakan efek dari elsperimen atau treatment. adapun langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan pre-test dengan memberikan angket kepada subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan, treatment yakni konseling pendekatan REBT . Setelah itu, dilakukan post-test dengan memberikan angket yang sama kembali kepada subjek penelitian. Langkah terakhir adalah menganalisis skor pre-test dan post-test untuk melihat kebrhasilan treatment.

C. Subyek Penelitian

Penelitian ini tidak menggunakan populasi dan sampel, alasannya adalah karena penelitian ini merupakan aplikasi pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam menangani rasa kurang percaya diri siswa melalui konseling. Sehingga, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan

antara subjek yang satu tidak dapat mewakili subjek yang lain karena setiap individu itu unik.

Musfiqon (2012:87) menyatakan bahwa subjek penelitian adalah individu yang terlibat dalam penelitian dan keberadaannya menjadi sumber data penelitian. Subjek penelitian ini, adalah siswa SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan. Penjaringan subjek pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket Percaya Diri. Tujuan penyebaran Skala adalah untuk mengetahui sejauhmana tingkat percaya diri siswa tersebut saat dilakukan *pre-test* dan *post-test* .

D. Definisi Operasional Variable Penelitian

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:60), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Penelitian ini di laksanakan oleh 2 variabel, yaitu:

a. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT).*

b. Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah percaya diri.

2. Definisi Oprasional Variabel

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

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

Adapun indikator dari percaya diri siswa adalah:

a. Percaya pada kemampuan diri
b. Tidak konformis
c. Berani menerima dan menghadapi penolakan
d. Bisa mengendalikan diri
e. Dinamis
f. Berfikir positif
g. Realistis

Pendekatan *rational emotive behaviour therapy* merupakan terapi atau pendekatan 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. Dalam pelaksanaan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT),* penulis menggunakan format konseling individu dan penulis menggunakan teknik dispute kognitif *(cognitive disputation).*

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimaksudkan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti dengan menggunakan metode yang tepat dan instrumen yang telah baku. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Skala

Peneliti menggunakan skala kepercayaan diri yang merupakan skala sikap. Menurut Azwar (2009:158) skala sikap merupakan suatu metode pengambilan data-data dalam penelitian yang diperoleh melalui pernyataan atau pertanyaan tertulis yang diajukan yang diajukan responden mengenai suatu hal.

Pada penelitian ini penulis menggunakan skala sikap model *Likert*, “Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunkan dalam kuesioner, dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset atau penelitian” (Arikunto, 2006:128). Dengan alternatif respon pernyataan subjek skala lima. Kelima alternatif respon tersebut terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), ragu (RR), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) skala ini

terdiri dari pernyataan yang (*favorable)* menyenangkan dan (*unfavorable)* tidak menyenangkan.

Tabel 3.1 Alternatif Pilihan Jawaban Skala

Pernyataan	***Favorable* (Positif)**	***Unfavorable* (Negatif)**
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pada penelitian ini, peneliti akan membagikan skala yang berisi item-item tentang kepercayaan diri yang sesuai dengan indikator kepercayaan diri yang akan diisi oleh siswa. Adapun *blue print* skala kepercayaan diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.2 *Blue print* skala kepercayaan diri siswa

No	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah
			favorabel	Unfavorabel	
1.	Percaya pada kemampuan diri	1.1 mengerjakan sesuatu dengan penuh keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.	1,4	2,3,5	5
		1.2 Mandiri.	8,9	6,7,	4
2.	Tidak konfromis.	2.1 Tidak mencari pujian dan menerima pengakuan dari orang lain.	11,13	10,12,14,	5
		2.2 Berani menyatakan sikap dan pendapat	15,16	17,18	4

		sendiri.			
3.	Berani menerima dan menmghadapi penolakan.	3.1 Berani mencoba sesuatu dengan resiko menghadapi penolakan.	20	19,21,22	4
		3.2 Menerima penolakan dengan besar hati.	23,25	24,26	4
4.	Mampu mengendalikan diri.	4.1 Dapat bersikap tenang dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.	28	27,29	3
		4.2 Dapat mernahan rasa marah yang berlebihan	30	31	2
5.	Dinamis.	5.1 Berkerja keras untuk mendapatkan prestasi yang baik	33,34,35	32,36	5
		5.2 Tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.	37,39	38	3
6.	Berpikir positif.	6.1 Menghargai diri secara positif.	42	41,43	3
		6.2 Berpandangan positif terhadap orang lain.	44,47	45,46	4
		6.3 Berpikir positif dalam menghadapi masalah.	49,50,51	48	4
7.	Realistis.	7.1 Memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuan diri.	52,54	53	3
		7.2 Menerima diri apa adanya.	55,56	57	3
Jumlah			29	28	57

F. Uji Persyaratan Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah suatu struktur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesalahan suatu instrumen. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur apa yang diinginkan. Sebuah tes atau instrumen dikatakan valid apabila tes atau instrumen tersebut mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2011:65).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi *(content validity)*. Validitas isi adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional. Menurut Sukardi, (2006:123) untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat dari para ahli (*judgments experts*).

Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan dosen pembimbing dan pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Kemudian para dosen akan memberikan keputusan terhadap instrumen dapat digunakam tanpa perbaikan, ada perbaikan dan mungkin dirombak total.

Jika hasil uji ahli instrumen menunjukkan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu pilihan

kalimatnya maka instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Untuk mengetahui validitas isi suatu instrumen, peneliti menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (dalam Azwar, 2009:134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana aitem terseut mewakili konstrak yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Bila lo = angka penilaian validitas yang terendah (dalam hal ini 1)

c = angka pnilaian validitas yang tertinggi (dalam hal ini 4)

r = angka yang diberikan oleh seorang penilai

s = r – lo

maka:

$$V = \sum s \,/\, [n(c-1)]$$

Keterangan: $\sum s$= jumlah total
n= jumlah ahli
c= angka penilaian validatas yang tertinggi

Semakin mendekati angka 1,00 perhitungan dengan rumus Aiken's V diinterprestasikan memiliki validitas yang tinggi. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Aiken's V maka dapat disimpulkan bahwa instrument valid dan dapat digunakan. Untuk mengetahui tinggi rendahnya kevalidan menggunakan kriteria sebagai berikut:

Kriteria validitas isi menurut Koestoro & Basrowi (2006:244):
0,8 - 1,000 : sangat tinggi
0,6 - 0,799 : tinggi
0,4 - 0,599 : cukup tinggi
0,2 - 0,399 : rendah
< 0,200 : sangat rendah

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

Hasil uji ahli ketiga dosen memberikan penilaian tepat dan beberapa item yang harus diperbaiki, dengan memperbaiki beberapa item maka hasil uji ahli menunjukkan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan dengan memperbaiki terlebih dahulu pilihan kalimatnya. Secara lebih jelas akan dibahas sebagai berikut:

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

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

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

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

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

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliable apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama, atau satu peneliti dalam waktu yang berbeda menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda (Sugiyono, 2015:185).

Untuk menguji reliabilitas instrumen dan mengetahui tingkat reliabilitas instrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *alpha* dari *Cronbach* dengan rumus sebagai berikut:

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

3.2 Rumus Uji Realibilitas Skala Percaya Diri

Keterangan:
r_{11} = Reliabilitas instrumen
k = Banyaknya butir pertanyaan
ΣSt^2 = Jumlah varian butir
St^2 = Varian total

Indeks pengujian realibilitas *Alpha Cronbach (a)* menurut *Guilford* (Nazir, 2005:144) adalah sebagai berikut:

0,90 – 1,000 = sangat tinggi
0,70 – 0,900 = tinggi
0,40 – 0,700 = sedang
0,20 – 0,400 = rendah
0,00 – 0,200 = sangat rendah

Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan oleh peneliti memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0, 702 dengan kriteria tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015:333) analisis data merupaan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto (2006:210), menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yaitu, mencoba sesuatu lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *Pretest* dan *Posttest.* Analisis ini digunakan untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Uji *Wilcoxon* merupakan perbaikan dari uji tanda.

Sudjana (2005:450), menjelaskan langkah-langkah pengujian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

1. Pasangkan data
2. Hitung harga mutlak beda/selisih skor pasangan data jika X > Y beri tanda positif (+), X < Y beri tanda negatif (-), dan jika X = Y beri tanda (0) atau abaikan.
3. Tentukan ranking untuk tiap pasangan data (X-Y) sesuai dengan besarnya beda, dari yang terkecil sampai terbesar tanpa memperhatikan tanda dari beda itu (nilai beda absolut). Bila ada dua atau lebih beda yang sama, maka ranking untuk tiap-tiap beda itu adalah ranking rata-rata.
4. Isi kolom positif dan negatif dengan ranking tiap pasangan sesuai dengan tanda beda pasangan data, jika bedanya positif masukkan rankingnya ke kolom positif, jika bedanya negatif masukkan rankingnya ke kolom negatif. Untuk beda 0 tidak diperhatikan.
5. Jumlahkan semua ranking pada kolom positif dan negatif, maka akan diketahui jumlah yang lebih kecil antara ranking yang positif dan negatif. Notasi jumlah ranking yang lebih kecil ini dengan tanda T.
6. Bandingkan nilai T yang diperoleh dengan nilai T uji *Wilcoxon* untuk menguji hipotesis.

Penelitian ini akan menguji *prestest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum anak diberi layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dan *posttest* merupakan hasil setelah anak diberikan layanan konseling konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy*. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui uji *Wilcoxon* ini. Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS *(Statistical Package for Social Science)16*.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Martono, 2010:286)

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan:

Z : Uji *Wilcoxon*
T : Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*
N : Jumlah data sampel

Melalui uji *Wilcoxon* ini akan diketahui signifikan perbedaan *pretest* dan *Posttest.* Selain itu untuk menguji hipotesis, menerima atau menolak Ho, Z_{hitung} akan dibandingkan dengan Z_{tabel} dengan melihat taraf nyata 0,05 atau 5%. Jika $Z_{hitung} \leq Z_{tabel}$ maka Ho ditolak, sedangkan jika $Z_{hitung} \geq Z_{tabel}$ maka Ho diterima (Sudjana, 2005:454).

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal (Sudjana, 2005:455) dan data yang diperoleh merupakan data

ordinal, maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik (Martono, 2010:286) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test.*

Pada output di dapat nilai Z hitung adalah -1,342 (lampiran 15, halaman 184). harga ini selanjutnya di bandingkan dengan harga Z_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 maka Ztabel = 1,645 (lampiran 15, halaman 184). Karena z output < Z table (-1,342 < 1,645) maka Ho di tolak dan Ha diterima, artinya terdapat penggunaan konseling *rational emotif behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kalianda Lampung Selatan tahun ajaran 2016/2017**.**

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kalianda tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

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

2. Kesimpulan Penelitian

Kesimpulan penelitian adalah percaya diri dapat ditingkatkan melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* pada siswa kelas VII di SMP N 1 Kalianda tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor percaya diri serta perubahan sikap dan tingkah laku positif dari dua (2) siswa tersebut

setelah diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*.

B. Saran

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

1. Kepada siswa SMP N 1 Kalianda

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

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 koseling *rational emotive behaviour therapy* hendaknya dapat menggunakan siswa yang sudah di pastikan mengalami pemikiran yang irasional karena tidak tepat bila hanya kurang percaya diri namun tidak mengalami pemikiran irasional dan terlebih dahulu meneliti variabel yang menunjukan kecendrungan kreterian dalam menentukan subjek penelitian dengan mengontrol variabel-variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Abraham H. Maslow. 2000. Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hirari Kebutuhan Manusia). PT.PBP, Jakarta

Ancok, Djamaludin dan Suroso, Fuat Nashori. 2000. *Psikologi Islam : Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

A.T. Andi Mappiare., 2004. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Rajawali Pers.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beck, J.S. 2008. *Cognitive Therapy: Basic and Beyond*. Ner York: Guilford

Bush, Jhon Wilson. 2003. *Cognitive Behaviour Therapy* : The Basics.

Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Daradjat, Z. 2014. *Kesehatan Mental.* Jakarta : CV Haji Masagung.

Ellis, Albert. 2006. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan

Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.

Fitriani, Leni. 2011. *Merajut Pede (Percaya Diri)*. Jakarta: Intimedia

Ghufron, M, dan R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : AR-RUZZ Media.

Hakim, T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara.

Harter, J.K., Schmidt, F., Kilham, E.A., Agarwal, S & Asplund, J.W. 2006. *Causal Impact of Employee Work Perceptions on The Bottom Line of Orhanizations Perspectives on Psychological Scinence*, 5(4)

Hurlock, E.B. 2008. *Perkembangan Anak Jilid I, Edisi keenam*. Jakarta : Erlangga.

Hurlock, E.B. 2006. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5*. Jakarta : Erlangga.

Iswidharmanjaya, D dan G. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri : Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya.* Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Komalasari, Gantina. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks.

Lauster , P. 2006. *Tes Kepribadian.* Jakarta : Bumi Aksara.

Lestari, P dan Sukanti. 2006. *Membangun karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakulikuler Ekstrakulikuler, dan Hidden Curriculum*. Jurnal Penelitian , Vol10, No1

Martono, Nanang. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisa Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Masyhuri dan Z. 2008. *Metodologi Penelitian : Pendekatan Praktis dan Aplikatif.* Bandung : Refika Aditama.

Matson, J.L & Ollendick,T.H. 2011. *Enhancing chilgren's social: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press

Maultsby, M.C. 2003. *Rational Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc

Maynawati, Aldila. F.R.N. 2012. *Penanganan Kasus Low Self-Esteem dalam Berinteraksi Sosial melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing*. Indonesian Journal of Guidance and Counseling Therapy and Aplication, Vol.1

McLeod, Jhon. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bhasa oleh A.K. Anwar. Jakarta: Kencana

Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: Prestasi Pustakarya.

Mulyadi, A. 2003. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Depdiknas.

NACBT. 2007. *Cognitive-Behavioral Therapy*. (http://www.nacbt.org/whatiscbt.html/. diakses pada tanggal 20 Mei 2015)

Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Ngalim. M. Purwanto. 2003. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Ibid 84

Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreativ Media.

Prayitno dan E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.

Ratrioso. 2008. *Remaja Unggul Kamukah Itu?.* Jakarta : Nobel Edumedia.

Rintyastini, Y dan S. Y. 2006. *Bimbingan dan Konseling SMP Kelas IV.* Jakarta :Esis Erlangga.

Ruseffendi, E.T. 2001. *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan & Bidang Non Eksakta Lainya*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Santrock, J. W. 2003. *Adolescence Perkmbangan Remaja Edisi ke IV*. Jakarta : Erlangga.

Seto, Mario. 2011. *Positive Thinking vs Positive Attitude*. Yogyakarta : Locus

Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi Keenam*. Bandung: PT Tarsito.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R D.* Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suryabrata, S. 2003. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta :Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.

Universitas Lampung. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Willis, S. S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

W.S. Winkel & Sri Hastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi