

PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU (REP) UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SAMPANG

THE APPLICATION OF RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOUR COUNSELING TO INCREASE CONFIDENCE OF VIII-GRADE STUDENTS SMPN 1 SAMPANG

SUMAIRAH

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,

Email: Sum_4ae@ymail.com

Drs. Moch.Nursalim, M.Si.

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling rasional emotif perilaku dalam meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-test and post- test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 siswa yang teridentifikasi memiliki skor percaya diri rendah. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda. Dari hasil perhitungan yang diperoleh dalam penelitian ini dapat diketahui $p > \alpha$ maka nilainya $0,008 > 0,05$, sedangkan mean *pre-test* sebesar 125,57 dan mean *post-test* sebesar 138,9 sehingga menghasilkan selisih sebesar 13,33. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian berbunyi “penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri pada siswa” dapat diterima.

Kata Kunci : Konseling rasional emotif perilaku, Percaya Diri.

The purpose of this research was to test the application of rational-emotive behaviour counseling to increase the confidence of the students. This study applied the quantitative and *pre-test and post-test one group design*. The data were collected using questionnaire to acknowledge the level of students' confidence. There were 7 subjects in this research that were identified having low score of confidence. The data analysis technique used was non-parametric statistic by applying mark test. This study accomplished the calculation as $p > \alpha$, and the score was $0,008 > 0,05$, while the mean of *pre-test* reached 125,57 and the mean of *post-test* was 138,9, therefore the score established 13,33 difference. It could be concluded that the hypothesis “rational-emotive behaviour counseling may increase the of the students' confidence” could be accepted.

Keywords : Rational emotive behavior counseling, self confidence.

PENDAHULUAN

Setiap manusia terlahir memiliki rasa percaya diri. Namun tidak semua orang bisa memiliki rasa percaya yang tinggi. Demikian juga rasa percaya diri yang dimiliki seorang remaja, dimana rasa percaya diri ini sebenarnya merupakan salah satu bagian kecerdasan emosional yang berhubungan dengan kemampuan untuk memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, secara tidak langsung juga akan memperbesar peluang keberhasilan remaja dalam belajar maupun kehidupan sosial. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, secara tidak langsung juga akan memperbesar peluang keberhasilan remaja dalam belajar maupun kehidupan sosial. Karena percaya diri merupakan modal dasar untuk mengeksplorasi segala kemampuan dalam diri seseorang dan juga merupakan syarat utama seorang individu untuk mencapai kesuksesan. Dengan percaya diri seseorang tidak perlu merisaukan diri untuk memberi kesan yang menyenangkan di mata orang lain dan tidak ragu pada diri sendiri. Namun, orang yang percaya diri cenderung realistis terhadap kemampuan dalam menerima diri secara positif, yakin akan kemampuan diri sendiri tanpa pengaruh oleh sikap atau pendapat orang lain, merasa optimis, tenang, tidak mudah cemas, dan tidak ragu-ragu menghadapi permasalahan.

Dalam buku kamus istilah *Psychology* menjelaskan bahwa "Percaya diri adalah percaya akan kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. Menurut Angelis dalam (Kushartanti: 2009) menyatakan bahwa percaya diri pada dasarnya adalah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya. Namun, orang yang percaya diri cenderung realistis terhadap kemampuan dalam menerima diri secara positif, yakin akan kemampuan diri sendiri tanpa pengaruh oleh sikap atau pendapat orang lain, merasa optimis, tenang, tidak mudah cemas, dan tidak ragu-ragu menghadapi permasalahan.

Menurut, Perry (2006: 9) dalam bukunya "*Confidence Boosters* Pendongkrak Kepercayaan Diri" menjelaskan bahwa percaya diri memberikan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah dilakukan, mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya dan tidak mengkhawatirkan kegagalan.

Masalah percaya diri adalah masalah yang paling sering mengganggu pada remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dimana seorang anak muda beranjak dari ketergantungan dan mulai menuju kemandirian serta kematangan baik fisik maupun mental (Santrock, 2003:26). Pada masa remaja, kemampuan seseorang untuk lebih memahami orang lain mulai berkembang. Karena, pada masa remaja terjadi perubahan perkembangan sosial, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu bersama dengan lingkungan luar seperti teman sebaya dibandingkan dengan lingkungan keluarga. Masa remaja berlangsung pada rentang usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun sebagai remaja awal, pada usia ini umumnya anak-anak sedang duduk di bangku sekolah menengah, Mappiare dalam (Ali, 2012:9).

Dimasa remaja, ada remaja yang melewati masa remaja dengan bahagia, ada juga sebaliknya masa remaja yang tidak bahagia misalnya, kurang pede, kurang bergaul dengan teman sebaya, keluarga tidak harmonis, dan sebagainya. Masalah percaya diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya.

Orang yang kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi dirinya. Menurut, Iswidharmanjaya (2011:45) menyatakan bahwa orang yang kurang percaya diri biasanya ragu-ragu dalam membuat keputusan sehingga membuang-buang waktu, merasa rendah diri selain itu didalam berbuat sesuatu selalu pesimis dan tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak serta tidak berani mengungkapkan ide-ide dan apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain.

Masalah percaya diri siswa dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karirnya. Siswa yang memiliki percaya diri rendah dalam kehidupan pribadinya diliputi dengan keraguan untuk menentukan suatu tindakan, mudah cemas dan selalu tidak yakin. Dalam kehidupan sosial, remaja yang kurang percaya diri seringkali menunjukkan sikap yang pasif, menarik diri dari pergaulan, komunikasi terbatas, kurang berani menampilkan kreatifitas dan kurang inisiatif, Dalam bidang belajar remaja yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, sedangkan dalam bidang karir yaitu siswa mengalami hambatan dalam menentukan studi lanjutnya. Mastur dkk (2012) dalam (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index>).

php / jubk / article / download / 659 / 648. diakses, 2 Oktober 2015, pukul 09.45 Wib). Dari pendapat diatas salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap individu adalah rasa percaya diri.

Individu yang kurang memiliki percaya diri dapat dilihat melalui beberapa fenomena yang terjadi salah satunya pada MH, dia terpaksa harus keluar dari sekolah karena merasa minder dengan penyakit yang di deritanya. MH memiliki kelainan pada tubuhnya, karena ia tidak memiliki lubang pembuangan (Anus). ia memutuskan untuk berhenti dari sekolah karena ia merasa minder dan tidak percaya diri dengan kondisi penyakit yang di deritanya. Dikutip melalui ([http : // wartakesehatan. Com / mobile / 52335 / mh-bocah- minder- karena- penyakitnya- dan -putus - sekolah](http://wartakesehatan.Com/mobile/52335/mh-bocah-minder-karena-penyakitnya-dan-putus-sekolah). diunduh pada tanggal 6- 02 - 2016, pukul 19.48 Wib).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan selama tiga kali pertemuan saat melakukan observasi yang dilakukan bersama guru BK di kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang terdapat 10 siswa kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini, terlihat dari dua guru mata pelajaran yaitu guru mata pelajaran bahasa Indonesia dan matematika. Perilaku itu secara tidak langsung selalu muncul ketika guru mata pelajaran tersebut menunjuk siswa untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal atau membaca, siswa tersebut cenderung menolak, malu-malu dan bersinggungan dengan siswa lain dikarenakan takut ditertawakan temannya, takut bahwa dirinya akan menjadi tontonan teman sekelasnya, dan cenderung tidak percaya diri ketika sedang berbicara didepan teman-teman kelasnya.

Hal ini, sesuai dengan pernyataan guru BK yang memperoleh informasi dari guru yang mengajar di kelas mengatakan bahwa siswa sering kali ssiwa tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, siswa sering terlihat melihat jawaban temannya saat ulangan, lebih-lebih guru mata pelajaran yang dianggap baik memberikan kesempatan bagi siswa untuk bekerja sama, guru yang dianggap galak oleh siswapun terkadang masih memungkinkan untuk siswa dalam mencontek saat ulangan.

Darigejala-gejala yang ditunjukkan diatas dapat disimpulkan bahwasanya dari beberapa fenomena yang terjadi tersebut merupakan salah satu bentuk individu yang mengalami masalah kurang percaya diri.

Melihat dari ciri-ciri siswa yang kurang percaya diri maka, perlu adanya pencegahan atau

usaha untuk mengatasi percaya diri rendah. Oleh karena itu, konseling yang diterapkan yaitu konseling rasional emotif perilaku dirasa tepat untuk menangani rasa kurang percaya diri siswa. Karena, konseling rasional emotif perilaku merupakan suatu pendekatan untuk mengatasi suatu masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah. Maka, alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa adalah dengan menggunakan konseling rasioanal emotif perilaku karena konseling rasional emotif perilaku merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan konseli yang irasional agar konseli dapat mengembangkan diri dan meningkatkan rasa percaya diri, (Ellis).

Mengacu pada latar belakang yang dijelaskan diatas, penulis ingin mengadakan penelitian tentang “Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (REP) Untuk Menigkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sampang.”

Bertitik pada permasalahan yang ada, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling rasional emotif perilaku (REP) dalam meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang.

PERCAYA DIRI

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Menurut Sujanto dalam (Puspitaningsih,2014:19) menyatakan bahwa percaya diri merupakan suatu keyakinan seseorang yang tumbuh dari sikap sanggup berdiri sendiri yaitu kesanggupan untuk berbuat baik, menguasai diri, mengontrol tindakan sendiri, mengatur diri sendiri dan bebas dari pengendalian orang lain.

Seperti yang dikemukakan oleh Gilbert bahwa manfaat percaya diri yang diperoleh individu tersebut mampu mengekspresikan diri secara positif, mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki, siap dikritik dan mengkritik, punya semangat yang lebih tinggi dalam menampilkan bahasa tubuh yang penuh rasa percaya diri. Hal ini, yang membuat mentalitas individu tersebut akan kuat dan individu akan mudah berfikir secara realistis.

KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU

Konseling rasional- emotif - perilaku merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan yang dianut tiap manusia dengan memasukkan aspek perilaku dalam sistem teori dan pendekatannya.

Menurut Ellis dalam (Corey 2007 : 238-239) menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak, “Ketika mereka bertindak, mereka juga juga berpikir dan beremosi”. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya ditimbulkan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Dalam mengidentifikasi masalah-masalah yang dialami konseli, dalam bukunya “Konseling & Psikoterapi” Palmer (2011:501) menjelaskan landasan teori dan konsep dalam konseling rasional emotif perilaku dengan menawarkan 3 hal yang dapat membangun tingkah laku individu dengan model yang relatif sederhana, yaitu konsep ABC.

Dari penjelasan Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief*) yaitu keyakinan individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan irrasional dan keyakinan rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan arena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau system berpikir seseorang yang salah, emosional dan tidak produktif. C (*Consequence*) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan A (*activating event*) konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh bentuk keyakinan (B) bersifat keyakinan

rasional maupun yang keyakinan irrasional. Selain itu Ellis juga menambah D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan D (*Dispute*) keyakinan-keyakinan irrasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak E (*effects*) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Menurut George & cristiani (dalam Latipun, 2014:19) Konseling rasional emotif perilaku adalah pendekatan yang bersifat direktif yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irrasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat konsekuensi dari tingkah laku.

Tujuan diterapkannya konseling rasional emotif perilaku atau yang lebih dikenal dengan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) menurut Ellis tujuan utama dari konseling rasional emotif perilaku pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irrasional. Dalam pandangan Ellis, cara berpikir yang irrasional itulah harus diubah menjadi lebih tepat yaitu cara berpikir yang rasional. Terdapat beberapa tehnik dapat disesuaikan dengan kondisi klien dalam “Teori dan teknik konseling” (Komalasari, 2020) Teknik-teknik konseling rasional emotif perilaku yaitu : teknik kognitif, teknik imajeri dan teknik behavioral.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah 7 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang yang memiliki skor percaya diri rendah. penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain penelitian *Pre-test Post-test One group design*. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Metode analisis data yang digunakan oleh penelitian ini adalah analisis statistik non-parametrik. Teknik analisis statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji dalam penelitian ini adalah uji tanda. Uji tanda (*sign test*) digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi yang datanya berbentuk ordinal. Sugiyono (2012:129) menyatakan bahwa teknik ini dinamakan uji tanda karena data yang akan

dianalisis dinyatakan dalam bentuk tanda-tanda, yaitu tanda positif dan tanda negatif

HASIL PENELITIAN

Tabel. Hasil Analisis Data *Pre-test* dan *Post-test* Subjek

No	Siswa	Pre-test (XB)	Post-test (XA)	Kategori	Arah perbedaan	Tanda	Ket
1	Strawbery	128	145	Sedang	XA>XB	+	Meningkat
2	Nangka	120	146	Sedang	XA>XB	+	Meningkat
3	Melon	125	135	Sedang	XA>XB	+	Meningkat
4	Anggur	129	131	Sedang	XA>XB	+	Meningkat
5	Lechi	130	134	Sedang	XA>XB	+	Meningkat
6	Cherry	126	150	Tinggi	XA>XB	+	Meningkat
7	Kiwi	121	131	Sedang	XA>XB	+	Meningkat
	Mean	125,57	138,9				

Berdasarkan tabel hasil analisis *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan teknik uji tanda dapat diketahui nilai X (jumlah tanda yang lebih sedikit) = 0 dan N (jumlah sampel) = 7. Berdasarkan tabel nilai kritis pada tabel binomial dengan taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0,05$ dan N = 7 diperoleh harga $\rho = 0,08$. Dapat diketahui harga ρ lebih kecil dibandingkan dengan harga α ($0,031 < 0,05$). Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesis yang diterima yaitu ada peningkatan skor percaya diri pada siswa sekolah menengah pertama setelah diberikan konseling rasional emotif perilaku.

Peningkatan percaya diri juga didukung oleh pernyataan siswa setelah melaksanakan konseling rasional perilaku. Siswa yang telah melaksanakan konseling rasional emotif perilaku mengungkapkan lebih percaya diri. Selain itu, peningkatan percaya diri juga didukung dengan pemberian motivasi baik secara lisan maupun video. Siswa dapat melaksanakan konseling rasional emotif perilaku dari awal sampai akhir dengan baik.

Dalam penelitian ini, siswa tidak mengalami kenaikan skor yang sama. Perbedaan skor peningkatan percaya diri karena tiap siswa memiliki perbedaan dan bersifat unik, memiliki kemampuan yang berbeda baik dalam menerima penjelasan / instruksi yang diberikan, dan kesadaran diri dalam melaksanakan prosedur yang diterapkan.

Perubahan dan hasil peningkatan percaya diri pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling rasional emotif perilaku ini selain dilihat dari perubahan kognisi, emosi, dan perilaku yang ditunjukkan subyek, dari segi kognisi konseli dapat berpikir lebih rasional dalam menghadapi tekanan-tekanan tertentu (hambatan atau kesulitan tertentu) hal tersebut terlihat pada pekerjaan rumah yang telah dikerjakan konseli yang menunjukkan bahwa konseli dapat melawan pikiran irrasionalnya dengan pikiran yang lebih rasional. Sedangkan dari segi emosi konseli lebih bisa mengontrol emosinya, hal tersebut terbukti pada saat proses konseling cara berbicara konseli yang semakin teratur dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir. Sedangkan dari segi perilaku konseli menjadi lebih percaya diri dan juga adanya peran yang semakin aktif dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Berdasarkan hasil analisis pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri pada siswa. Hal ini sesuai dengan dengan hasil analisis yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pre test* dengan *post test* pada setiap siswa setelah diberikan perlakuan konseling rasional emotif

perilaku. Artinya penerapan konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa yang memiliki percaya diri rendah yang ditandai dengan siswa dapat percaya kemampuannya sendiri, berani bertindak, tidak malu-malu dan optimis. hal ini berarti konseling rasional emotif perilaku dapat meningkatkan percaya diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. dan Asrori, M. 2012. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung. (terjemahan E. Koeswara) : PT. Refika Aditama.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Tehnik konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Iswidharmanjaya, Dery 2014. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Kushartanti, Anugrahening. 2009. Indigenous, *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* Vol. 11, No. 2, Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (online) <http://journal.publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1451/5>
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun. 2014. *Psikologi Konseling*. Universitas Negeri Surabaya..
- Lutfianto, Rachmad. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stress Belajar. Universitas Negeri Surabaya, *Skripsi*: Tidak di Terbitkan, Surabaya: Fip PPB.
- Puspitaningsih, Tri Irma. 2014. Hubungan Rasa Percaya Diri Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Aktualisasi Diri Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Bojonegoro. Universitas Negeri Surabaya, *Skripsi*: Tidak di Terbitkan Surabaya: Fip PPB.
- Perry, Martin. 2005. *Confidence Boosters (Pendongkrak Kepercayaan Diri)*: Erlangga, Universitas Brawijaya Malang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Veronika Asant, Mh Bocah Minder karena Penyakitnya dan Putus Sekolah, (<http://wartakesehatan.Com/mobile/52335/mh-bocah-minder-karena-penyakitnya-dan-putus-sekolah>) (online) diunduh pada tanggal , 6-02-2016, pukul 19.48 Wib)