

Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Improving Students' Self-Confidence In Learning Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Siska Wiyasa Oktor^{1*}, Yusmansyah², Shinta Mayasari²

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

* e-mail: siskawiyasa08@gmail.com, Telp: +6285738566727

² Dosen FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received:

Accepted:

Online: Published:

Abstrack: Improving Students' Self-Confidence In Learning Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *The problem in this study was students' self-confidence in learning process. The purpose of the study was to determine the improvement in self-confidence in learning with the help of rational emotive behavior therapy counseling in tenth grader students of Senior High School 15 Bandar Lampung Academic Year 2016/2017. The study used qualitative descriptive method with a case study. The participants consisted of 3 students with low self-confidence in learning. The data collection technique was done using the scale of confidence in learning. The data were analyzed using data reduction techniques, data presentation and data verification. The results of this study indicated that there was an improvement of self-confidence in learning using rational emotive behavior therapy (REBT) counseling when applied to students. It has been proven with the change showed by the three subjects in the end of the treatment, such as: the students changed their irrational thoughts into a more rational thoughts, the students showed self-confidence about their capability, no more fear of failing in doing anything. The conclusion of this study is that the rational emotive behavior therapy (rebt) counseling can be used to improve students' self-confidence in learning at grade X of Senior High School 15 Bandar Lampung academic year 2016/2017.*

Keywords: improving, counseling (REBT), self-confidence in learning process

Abstak: Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Masalah dalam penelitian ini adalah percaya diri siswa dalam belajar. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Subjek penelitian sebanyak 3 siswa yang memiliki percaya diri dalam belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala percaya diri dalam belajar. Analisis data dengan teknik reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Hasil penelitian konseling menunjukkan bahwa peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy (REBT)* dapat digunakan pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan ketiga subjek setelah pelaksanaan konseling dilakukan, seperti siswa mengubah pikiran *irasionalnya* ke arah yang lebih *rasional*, yakin pada kemampuan yang dimiliki, tidak lagi merasa takut gagal dalam melakukan hal apapun. Simpulan penelitian ini adalah konseling *rational emotive behavior therapy (rebt)* dapat digunakan untuk meningkatkan percaya diri dalam belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

Kata kunci : konseling (*REBT*), peningkatan, percaya diri dalam belajar

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan merupakan usaha dalam mencerdaskan kehidupan bangsa atau mencerdaskan manusia Indonesia seutuhnya, baik dari segi intelektualnya juga akhlaknya, agar dapat melaksanakan pembangunan berdasarkan iman dan takwa. Pendidikan juga merupakan cara untuk mempersiapkan siswa sebagai remaja agar siap menghadapi era globalisasi.

Peserta didik di era globalisasi dituntut untuk memiliki sikap percaya diri. Di era globalisasi tersebut akan banyak terjadi tekanan-tekanan dari berbagai hal, yang dapat membuatnya jatuh. Selain itu, peserta didik dituntut banyak kemampuan di berbagai bidang dan mampu mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Untuk mewujudkannya peserta didik harus ditanamkan sikap percaya diri, kepercayaan diri yang baik, agar peserta didik yakin dan mampu menghadapi persaingan di era global siap dengan masa depannya serta percaya diri menghadapi setiap keadaan.

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

Sukardi (2008:78) berpendapat bahwa Bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada seseorang agar mampu memperkembangkan potensi (bakat, minat dan kemampuan) yang dimiliki, mengenali dirinya sendiri, mengatasi persoalan-persoalan sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab

tanpa bergantung kepada orang lain. Sementara itu, Sukardi (2008:278) konseling adalah suatu upaya yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan klien yang berisi usaha yang laras, unik, manusiawi yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar klien memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang. Dari penjelasan di atas telah jelas dikemukakan bahwa Bimbingan dan Konseling sangat berperan dalam perkembangan aspek emosional siswa terutama kepercayaan diri.

Rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran di sekolah karena dengan munculnya percaya diri dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal, hal ini karena didukung oleh keyakinan, kepercayaan sikap siswa akan kemampuan yang mereka miliki sehingga mereka mampu berprestasi baik dalam bidang akademik, non-akademik dan lingkungan sosial dimana mereka berada. Percaya diri merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki siswa untuk menghadapi dinamika kehidupannya.

Menurut Fatimah (2006: 224) percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Hakim (2005:13), mengatakan bahwa pemahaman negatif adalah salah satu pembentuk rasa kurang percaya diri. Pemahaman negatif diperoleh siswa dari cara berfikir yang negatif yang berarti cenderung mempersepsikan

segala sesuatu dari sisi negatif, seperti merasa dirinya tidak mampu, tidak berharga, takut dan khawatir yang tidak beralasan, merasa bodoh tidak bisa berbuat sesuatu dan sebagainya.

Cara berfikir irasional tersebut dapat diubah menjadi rasional dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (*REBT*). *REBT* dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar social. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke fikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berfikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara optimal. Merubah pemikiran yang irasional dalam rangka meningkatkan percaya diri siswa dapat dilakukan dengan konseling pendekatan *REBT*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (*REBT*) (Studi Kasus pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017)”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Peningkatan percaya diri dalam belajar pada siswa menggunakan konseling *REBT* siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/ /2017.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Jenis Penelitian

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan bentuk penelitian deskriptif. Jenis penelitian yang digunakan ini adalah studi kasus.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2016/2017.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung yang memiliki percaya diri belajar rendah. Untuk menjangkau subjek penelitian, diberikan skala motivasi belajar pada siswa kelas X. Skala percaya diri belajar berfungsi sebagai penjangkauan siswa yang memiliki percaya diri dalam belajar rendah sekaligus sebagai *pretest* bagi siswa yang menjadi subjek penelitian dengan kriteria yang telah ditentukan.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat skematik, narasi, dan uraian juga penjelasan data dan informan baik lisan maupun data dokumen yang tertulis, menjadi data dalam pengumpulan hasil penelitian ini.

Prosedur

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara konseling dalam pengumpulan data. Menurut Sudjana (2005:234), wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya (*interviewer*) dengan pihak

yang ditanya atau penjawab (*interviewee*).

Hal ini dilakukan peneliti untuk mengetahui latar belakang yang dimiliki oleh subjek penelitian. Selain itu dalam melaksanakan *interview*, sebagai teknik pengumpulan data dalam konseling, mulanya peneliti menciptakan suatu situasi yang bebas, terbuka dan menyenangkan, sehingga ketiga subjek yang sedang diwawancarai dapat dengan bebas dan terbuka memberikan keterangannya.

Wawancara pada penelitian ini dilakukan kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi mengenai latar belakang yang dimiliki ketiga subjek serta mengetahui bahwa ketiga subjek mengalami masalah mengenai percaya diri dalam belajar rendah.

Pada penelitian ini, skala digunakan hanya untuk menjaring subjek penelitian. Skala yang digunakan untuk melihat percaya diri belajar siswa adalah skala percaya diri belajar yang dikembangkan dari jenis skala *likert*. Menurut Sugiyono (2012:134), skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Peneliti menggunakan validitas isi *Aiken's V* untuk menghitung validitas skala tersebut. Menurut Azwar (2013:132) Selain didasarkan pada penilaian penulis, juga memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa penilai yang kompeten (*Judgement expert*).

Dalam penilaian ini, para ahli yang dimintai pendapatnya adalah dosen - dosen Bimbingan dan Konseling FKIP

di Unila yaitu Citra Abriani Maharani, Yohana Oktariana, dan Asri Mutiara Putri.

Adapun hasil validitas isi, diperoleh koefisien validitas isi *Aiken's V* dari item ada pada rentang 0, 55 sampai dengan 0, 66 dan rata-rata nilai *V* adalah 0,645. Berdasarkan kriteria validitas isi menurut Koestoro & Basrowi (2006:244), 0,645 berkaidah keputusan tinggi. Dengan demikian, koefisien validitas percaya diri ini dapat memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Menurut Miles and Huberman (dalam Sugiyono 2012:337), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data dalam penelitian ini yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi data.

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan melakukan konseling sebanyak empat kali pertemuan kepada 3 subjek penelitian. Selama proses konseling peneliti mendapatkan banyak data dari ketiga subjek. Untuk melihat peningkatan percaya diri belajar pada ketiga subjek yaitu dengan cara hasil wawancara konseling yang diperoleh dianalisis dengan mereduksi data dan membuang data yang tidak perlu dengan menggunakan koding.

Setelah peneliti menggolongkan data kemudian melakukan penyajian data untuk menyajikan sekumpulan informasi yang dibutuhkan peneliti untuk melihat rendahnya percaya diri

belajar dan peningkatan percaya diri belajar yang di alami ketiga subjek penelitian. Seteleah tersusun kemudian melakukan penarikan kesimpulan. Kemudian berdasarkan data yang telah diperoleh melalui hasil wawancara konseling, ketiga subjek mengalami peningkatan percaya diri dalam belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pelaksanaan penelitian dengan konseling *REBT* dalam meningkatkan percaya diri dalam belajar siswa dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2017 sampai dengan 25 Agustus 2017.

Selanjutnya adalah penentuan subjek penelitian dengan menyebarkan skala percaya diri belajar. Kriteria percaya

Berdasarkan hasil penyebaran skala tersebut, maka peneliti akan memberikan layanan konseling individual dengan konseling *REBT* kepada tiga orang siswa sebagai subjek penelitian. Tahapan dalam konseling *REBT* yaitu membangun hubungan, kognitif (pengelolaan pemikiran dan pandangan), pengelolaan emotif dan afektif, dan pengelolaan tingkah laku (behavior).

Langkah pertama layanan konseling individual dengan pendekatan *rebt* diawali dengan tahap membangun hubungan yang melibatkan konseli. Tujuan tahap ini adalah menciptakan suasana yang mendukung untuk pemberian bantuan, menumbuhkan keterbukaan konseli dalam mengungkapkan permasalahannya serta menumbuhkan rasa saling percaya

diri belajar dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 2. Kriteria Percaya Diri Belajar

Interval	Kriteria
145- 192	Tinggi
97 – 144	Sedang
48 – 96	Rendah

Setelah melakukan penyebaran skala percaya diri belajar kepada siswa kelas X IPA 1, X IPS 2, dan X IPS 3 sebanyak 91 siswa. Diperoleh 3 siswa yang memiliki percaya diri dalam belajar rendah :

Tabel 3. Hasil Penjaringan Subjek Penelitian

No	Nama	Kelas	Skor	Kriteria
1	DA	X IPA 1	92	Rendah
2	MAP	X IPS 2	89	Rendah
3	AN	X IPS 3	95	Rendah

antara peneliti dengan siswa, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.

Langkah berikutnya layanan konseling individu dengan pendekatan *rebt* yaitu peran konselor memfokuskan pada masalah yang di hadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya, mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari *irational belief* ke *rational belief* yang hendak dicapai dalam konseling).

Langkah selanjutnya layanan konseling individu dengan pendekatan *rebt* yaitu konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan *Irasional belief* ke *rational belief* . konselor meminta kesepakatan penuh dengan konseli atas arah perubahan yang telah terjadi pada konseli,

memelihara suasana konseling bisa dengan teknik humor, melaksanakan teknik-teknik relaksasi.

Dan langkah berikutnya layanan konseling individu dengan pendekatan rebt yaitu jika konseli telah sepakat atas arah perubahan, ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil, pada tahap ini konselor meenganjurkan klien untuk berbuat dan memberikan masukan, mengajak dan menuntun konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional.

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk membuka diri terkait pengalaman konseli yang berhubungan dengan masalah percaya diri belajar dan mengarahkan konseli untuk berusaha memperbaiki pikiran-pikiran dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional.

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

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini peneliti berusaha menciptakan situasi yang bebas, nyaman dan permisif dengan cara menyambut dan menerima konseli dengan cara tersenyum dan bersikap ramah dan bersahabat, menanyakan kabar konseli, praktikan menanyakan kegiatan apa yang dilakukan konseli saat ini. Kemudian, praktikkan menyampaikan sistematika proses konseling yang dilaksanakan seperti tujuan konseling dan adanya asas kerahasiaan, asas kesukarelaan dan keterbukaan, asas kekinian, dan asas kenormatifan.

Hasil penelitian dalam mengikuti kegiatan konseling. Subjek yang pertama yaitu DA. DA memiliki percaya diri belajar yang rendah, hal ini diketahui dari identifikasi masalah pada DA yaitu :

“Saya selalu merasa takut gagal kak, saya tidak percaya akan kemampuan yang ada pada diri saya, jadi saya takut untuk mencobanya, saya tidak seperti teman-teman yang lain fikiran saya selalu merasa akan gagal dan tidak bisa kak”.

Kemudian setelah dilakukan konseling REBT sebanyak empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan percaya diri belajar pada subjek DA. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek DA. (dapat dilihat pada tabel 4).

Tabel 4. Hasil Peningkatan Percaya Diri Belajar dalam Proses Konseling

Nama Subjek	Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
DA	Pertemuan ke-1	DA terlihat tegang saat pertemuan pertama. Seperti yang diungkapkan oleh AS <i>“ada apa ya kak mau ngobrol soal apa kok saya saja yang di panggil keluar”</i> . Awalnya DA ragu untuk mengungkapkan masalahnya. Seperti yang diungkapkan oleh DA <i>“takut nanti kebongkar rahasianya”</i> . Kemudian DA siap

		untuk mengungkapkan masalahnya yaitu <i>“Saya ini kenapa ya kak orangnya emang sulit banget ngungkapin pendapat yang saya punya kak, kaya gak yakin gitu sama kemampuan saya kak, saya selalu takut saya akan gagal dan saya gak akan bisa kak dari dulu saya seperti ini kak, takutan dan merasa saya akan gagal bila mencobanya”</i> .
Pertemuan ke-2		DA merasa lebih terbuka untuk mengungkapkan masalahnya. Seperti yang diungkapkan AS <i>“sudah siap kak”</i> . DA lebih terbuka dengan masalahnya yaitu <i>“iya kak dari dulu saya emang sulit untuk mengungkapkannya kak, tidak seperti teman yang lain di pikiran saya selalu terbayang saya ini bodoh kak”</i> .
Pertemuan ke-3		DA sudah merasa bahwa dirinya mampu seperti temannya yang lain. Seperti yang diungkapkan oleh DA <i>“saya sekarang mikirlah kak kalau saya pasti bisa seperti teman yang lain itu hanya perasaan takut saja”</i> . DA mulai merasa yang ia pikirkan selama ini salah dalam belajar yaitu <i>“saya semangat karena saya berfikiran kalau tidak dimulai dari sekarang kapan lagi.”</i> DA ingin menjadi lebih baik lagi yaitu <i>“ingin lebih terbuka dan mencobanya terlebih dahulu kak biar tau jawaban nya”</i> . DA memilih dan menentukan sikapnya seperti <i>“saya gak boleh takutan lagi kak, gak boleh berfikir akan gagal itu hanya akan merusak pikiran saya saja”</i> .
Pertemuan ke-4		DA mengungkapkan kegiatan belajarnya saat ini, yaitu <i>“kan tadi ada tanya jawab kak saya beraniin aja diri untuk bertanya dan dan saya menepis pikiran takut gagal saya kak”</i> . DA mengungkapkan sikapnya <i>“saya sudah agak berubah yang tadinya takut saat mengungkapkan pendapat di kelas sekarang saya bisa merubah pikiran saya kak”</i> . AS mengungkapkan kesediannya menjadi proses lebih baik lagi, <i>“saya mempertahankannya yaitu dengan mencobanya terlebih dahulu kak biar tau jawaban nya”</i> .

Subjek yang kedua yaitu MAP. MAP memiliki percaya diri belajar yang rendah, hal ini diketahui dari identifikasi masalah pada MAP yaitu :

“Saya merasa kesuksesan itu bergantung dari teman, saya malu dalam mengungkapkan pendapat itu, kalau gak ada kawan saya merasa saya tidak bisa apa-apa, jadi saya merasa nantinya kesuksesan saya ini di

tentukan dari teman-teman saya ini kak, makanya saya selalu merasa gak apa-apa kalau gak belajar”.

Kemudian setelah dilakukan konseling *REBT* sebanyak empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan percaya diri belajar pada subjek MAP. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek MAP. (dapat dilihat pada tabel 5).

Tabel 5. Hasil Peningkatan Percaya Diri Belajar dalam Proses Konseling

Nama Subjek	Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
MAP	Pertemuan ke-1	MAP terlihat gugup pada pertemuan pertama. Dan hanya menjawab dengan singkat. Seperti yang diungkapkan oleh MIS <i>“saya takut akan di laporkan ke guru kak”</i> . MAP belum mau mengungkapkan masalahnya <i>“tidak ada apa-apa kak”</i> .
	Pertemuan ke-2	MAP baru mau mengungkapkan masalahnya, yaitu <i>“map kurang percaya diri kak dalam belajar takut kalau saat di tanya sama guru”</i> . Pada pertemuan kedua ini MAP mulai bercerita masalahnya dan penyebabnya, yaitu <i>“saya pernah di tertawakan teman-teman kak saat menjawab soal dan gurunya bilang kalau saya ini bodoh banget makanya saya benci banget dari situ saya berfikir bahwa kesuksesan itu di tentukan oleh teman, saya juga selalu nyontek sama teman kak, kalau teman saya gak sekolah saya juga gak mau sekolah kak”</i> .
	Pertemuan ke-3	MAP merasa tidak malu lagi pada pertemuan ketiga. Seperti yang diungkapkan oleh MIS <i>“iya kak saya percaya kakak tidak menganggap saya bodoh seperti guru saya yang dulu itu”</i> . MAP memilih dan menentukan sikap untuk lebih baik lagi, yaitu <i>“iya saya akan mencobanya kak untuk tidak berpikiran bahwa saya ini bodoh lagi dan kesuksesan bukan di tentukan dari teman tapi dari diri saya sendiri”</i> .
	Pertemuan ke-4	MAP mengungkapkan ia sudah mulai mau mengerjakan sendiri, yaitu <i>“ternyata kalo kita ngerjain sendiri itu gampang ya kak nggak minta sana sini nyontek lagi”</i> . MAP sudah mulai menghilangkan pikiran irasionalnya guru <i>“saya ini sebenarnya bisa dan kesuksesan itu bukan di tentukan dari kawan”</i> . MAP ingin belajar lebih baik lagi, yaitu <i>“makasih ya kak saya akan lebih baik lagi dalam belajar kak, dan tidak bergantung pada teman lagi”</i> .

Subjek yang ketiga yaitu AN. AN memiliki percaya diri belajar yang rendah, hal ini diketahui dari identifikasi masalah pada An yaitu :

“Gini kak saya dulu sewaktu SMP dan SD selalu mendapat peringkat kelas kak, namum saat masuk SMA ini saya takut tersaingi kak saya merasa teman-teman saya jauh lebih pintar dari saya walaupun guru-guru selalu membanggakan saya dan memuji saya tapi saya selalu takut dan tidak bisa kak, tidak seperti

teman-teman saya yang lain. Ibu saya juga selalu marah kak dia selalu membuat saya takut kalau saya tidak mendapat peringkat dan nilai bagus kak, maka dari itu saya merasa saya ini takut kak dengan kemampuan saya”.

Kemudian setelah dilakukan konseling REBT sebanyak empat kali pertemuan. Terjadi peningkatan percaya diri belajar pada subjek AN. Berikut hasil wawancara konseling pada subjek AN. (dapat dilihat pada tabel 6).

Tabel 6. Hasil Peningkatan Percaya Diri Belajar dalam Proses Konseling

Nama Subjek	Pertemuan	Hasil Wawancara Konseling
AN	Pertemuan ke-1	AN merasa bingung saat pertemuan pertama, yaitu ungkapkan AN <i>“emang saya ada masalah apa ya kak”</i> . AN mulai jujur mengungkapkan pendapat seperti <i>“iya kak saya emang ada masalah kak saya takut merasa tersaingi saat di kelas kak, saya takut ibu saya akan marah”</i> .
	Pertemuan ke-2	AN merasa takut tersaingi karena ibunya suka marah dan ngomong kecewa kalau ia tidak mendapat peringkat kelas <i>“iya kak saya harus mendapat peringkat kelas agar ibu saya tidak marah kak, saya suka membuka buku saat ada ulangan harian kak, dulu saya pernah mendapat peringkat kelas kak saat SD dan SMP maka dari itu ibu saya akan marah saat saya gak dapat peringkat lagi kak”</i> . AN merasa tertekan dengan kemauan ibunya, yaitu <i>“saya merasa tertekan kak membuat saya tidak yakin dengan kemampuan yang ada pada diri saya kak”</i> .
	Pertemuan ke-3	AN merasa dirinya sedikit berubah dalam berfikir lebih logis, yaitu <i>“iya kak emang saya selalu di puji dan di banggakan saat di kelas kak, saya emang harus bersaing sehat ya kak hehe, tidak boleh buka-buka buku lagi saat ada ulangan harian”</i> . AN memilih sikap untuk lebih baik lagi, yaitu <i>“untuk kedepannya lebih baik lagi kak, lebih bisa berfikir kalau ibu saya tidak ingin yang terbaik untuk saya, saya jadikan yang ibu saya suruh itu sebagai motivasi untuk saya kak”</i> .
	Pertemuan ke-4	AN mengungkapkan perubahan dalam berfikir, yaitu <i>“saya ini sebenarnya bisa, saya mampu, dan saya percaya saya punya kemampuan yang lebih”</i> . AN tidak merasa terdesak lagi dan akan lebih yakin lagi <i>“bismillah saya tidak akan lebih baik lagi dalam berfikir kak”</i> . AN memiliki rencana tidak akan membuka buku lagi saat ada ulangan harian <i>“saya gak akan membuka buku lagi saat ada ulangan harian kak, nanti kalau ketahuan berabe lagi, saya yakin tanpa membuka buku saya akan mendapat nilai bagus dan peringkat kelas”</i> .

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai hasil dari proses konseling REBT, ketiga subjek mengalami peningkatan percaya diri dalam belajar. hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara konseling pada ketiga subjek, seperti siswa mengubah pikiran irasionalnya ke arah yang lebih rasional, yakin pada kemampuannya, tidak lagi

akan gagal dalam melakukan hal apapun.

Dari data yang telah diperoleh peneliti yaitu subjek yang pada awalnya memiliki percaya diri dalam belajar yang rendah mengalami perubahan

Setelah dilakukan *treatment*, ketiga subjek mengalami sedikit peningkatan

percaya diri dalam belajar. Oleh sebab itu, dapat dikatakan peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling *REBT* dapat digunakan pada siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan terjadi peningkatan percaya diri belajar siswa. Subyek dalam penelitian ini mengalami peningkatan percaya diri setelah diberikan layanan konseling individu dengan konseling *REBT* sebanyak 4 pertemuan pada masing-masing subyek.

Perubahan sikap dan perubahan pemikiran yang tidak logis dalam belajar pada ketiga subjek karena mereka sudah menyadari ketidaklogikannya mereka dalam berfikir yang membuat mereka tidak percaya diri, pentingnya menumbuhkan atau meningkatkan percaya diri belajar dalam diri siswa.

(Fatimah 2006: 156) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Tanpa adanya percaya diri dalam belajar mereka akan mengalami banyak hambatan untuk mengemukakan pendapatnya.

Seperti merasa malu, minder, tidak yakin, takut di ejek teman, merasa ragu-ragu karena merasa tidak percaya akan kemampuan diri, berfikiran negatif mengenai guru sehingga tidak berani untuk maju ke depan kelas jika di suruh guru, mempunyai fikiran yang negatif sehingga selalu bergantung pada teman.

Untuk lebih terfokus dan lebih terlihat jelas perubahan-perubahan yang terjadi pada siswa dalam meningkatkan percaya diri belajarnya menggunakan konseling *REBT* ini, maka ada delapan indikator percaya diri dalam belajar yang diukur oleh peneliti.

Dalam diri siswa, indikator percaya diri belajar inipun diperoleh hasil yang beragam, hal ini dikarenakan setiap subyek berasal dari latar belakang kehidupan, sosial, ekonomi dan lingkungan yang berbeda-beda, serta tingkat kesadaran atau dorongan dari dalam maupun luar dirinya yang berbeda-beda pula.

Selain dilihat melalui *follow up* dan peningkatan skor percaya diri dalam belajar. Peningkatan percaya diri dalam belajar juga dapat dilihat melalui pengamatan peneliti selama proses konseling *REBT* berlangsung.

Selama konseling *REBT* berlangsung, perlahan individu menunjukkan semangat dan gairah untuk meningkatkan percaya diri dalam belajarnya dimana subjek penelitian mengalami perubahan konstruktif mengenai persepsi, kesadaran, tingkah laku dan sikap individu dalam melihat pentingnya proses pembelajaran untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Mereka menyadari percaya dalam belajar itu sangat penting untuk ditanamkan di dalam diri, ketiga subjek mulai termotivasi untuk mengatasi masalah berkaitan dengan percaya diri dalam belajar yang mereka alami, dan mereka juga termotivasi untuk bisa meningkatkan percaya diri belajar pada diri mereka karena mereka sadar jika tidak percaya diri dalam belajar yang akan rugi nantinya mereka sendiri.

Kesadaran yang kuat pada ketiga subjek terlihat saat mereka mengikuti kegiatan layanan konseling individu pendekatan *REBT*. Ketiga subjek terlihat aktif dan bersemangat mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan konseling individu pendekatan *REBT* yang dilakukan selama empat kali pertemuan, dan pada setiap pertemuannya mereka perlahan-lahan sadar untuk meningkatkan percaya diri belajar pada diri mereka, terutama pada pertemuan ketiga sampai pertemuan keempat karena pertemuan pertama dan kedua mereka masih menyesuaikan diri.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu pendekatan *REBT*, percaya diri ketiga subjek mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling individu pendekatan *rational emotive behavior therapy (rebt)*.

Pada penelitian ini ditemukan adanya siswa yang mengalami gejala percaya diri dalam belajar yang rendah yaitu tidak percaya akan kemampuannya, tidak berani maju di depan kelas, merasa dirinya tidak mampu padahal belum melakukannya, mencontek tugas teman, berfikir negatif mengenai guru sehingga tidak mau belajar, dan bergantung pada teman. Seperti yang dikatakan Menurut Santrok (2003: 336) :

“Percaya diri (*self-esteem*) adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri, rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri. Sebagai contoh, seorang remaja bisa mengerti bahwa dia tidak hanya seseorang tetapi juga seseorang yang baik.”

Dimana DA, yang semula merasa dirinya akan gagal dan tidak percaya akan kemampuannya, Setelah diberikan konseling *REBT*, DA menunjukkan perubahan seperti DA mencoba dahulu sesuatu hal yang belum ia pahami dan DA lebih percaya akan kemampuannya berfikir ke arah yang lebih *rasional* lagi. DA merasa senang karena ia mempercayai kemampuannya sendiri. Berdasarkan perilaku DA ia memiliki daya penggerak untuk bertanya terlebih dahulu hal yang belum ia pahami.

Berdasarkan sikap DA ia memiliki daya penggerak untuk belajar. Hakim (2005:6) percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Sedangkan MAP semula tidak berani mengungkapkan pendapatnya karena takut salah dan di ejek seperti pengalamannya, tidak berani mengerjakan tugas di depan kelas, selalu berfikir *irasional* (tidak logis), bergantung pada teman dan beranggapan kesuksesan di tentukan oleh teman. Setelah diberikan konseling *REBT*, MAP menunjukkan perubahan seperti MAP lebih berani untuk mengungkapkan pendapatnya, dan sadar merubah fikiran tidak logis nya itu. Berdasarkan perilaku MAP ia memiliki kesadaran dan keberanian dalam belajar.

Berdasarkan sikap MAP ia memiliki gairah dan semangat untuk belajar. Menurut Fatimah (2006:149) Percaya diri adalah sikap seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang di hadapinya.

Sedangkan AN semula ia selalu menarik diri dalam kelompok karena tidak percaya diri, AN juga pernah menjadi juara kelas tapi ia merasa saingannya di kelas itu lebih dari nya sehingga membuatnya takut dan minder ini membuatnya mencontek saat ada ulangan harian. peneliti menanyakan dengan wali kelas dan guru BK bahwa AN anak yang pintar dan unggul di kelas. Setelah diberikan konseling *REBT*, AN menunjukkan perubahan dan kesadaran pada dirinya dan lebih berfikir rational.

Pelaksanaan proses *REBT* yang dilakukan selama empat pertemuan pada setiap subjeknya, memiliki peningkatan percaya diri belajar yang berbeda-beda. Hal ini dapat diketahui dari hasil wawancara konseling. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator untuk memahami percaya diri belajar individu, hasil wawancara konseling yaitu ada beberapa indikator yang meningkat seperti berani mengerjakan soal di depan kelas tanpa ditunjuk oleh guru, merasa gugup saat harus tampil di depan kelas, yakin dapat menjawab ketika di tanya oleh guru.

Jika dilihat dari sikap ketiga subjek dalam belajar, bahwa mereka kurang memiliki rasa percaya diri pada kemampuannya. Karena, pendekatan *rebt* berusaha memahami manusia sebagaimana adanya.

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2001 : 92) : “Bahwa *REBT* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku”.

Konseling *REBT* yang digunakan peneliti untuk menangani siswa yang memiliki percaya diri belajar yang

rendah di sekolah, sudah sesuai dengan teori yang menyebutkan mengenai langkah-langkah konseling *REBT*. Hanya saja, proses konseling *REBT* yang dilakukan ini memiliki kekuatan dan kelemahan selama proses konseling ini berlangsung.

Kelemahan proses konseling *REBT* yang di alami peneliti yaitu konseling *REBT* ini terpusat pada konseler untuk membantu kesadaran klien dan perlahan-lahan membuat klien untuk mengubah pemikiran tak logis (irrasional) dapat dikembalikan kepada pemikiran logis (*rasional*), memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan klien. Menghilangkan gangguan yang merusak diri, seperti rasa takut, bersalah, berdosa, cemas, marah, atau khawatir, sebagai akibat berfikir irrasional, melatih dan mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan menmbangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri. Oleh karena itu, dalam konseling konselor membantu klien untuk mengenali insight yang menjadi penyebab perilaku irasionalnya.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil data ketiga subjek dalam mengikuti kegiatan konseling selama empat kali pertemuan pada setiap subjek, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada percaya diri dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling *REBT*.

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

Kepada siswa agar dapat meningkatkan percaya diri dalam belajar, jangan takut gagal bila belum mencoba, lebih berfikir positif dalam melakukan sesuatu, percaya akan kemampuan diri.

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu siswa dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah dan memanfaatkan konseling *REBT* untuk meningkatkan pemikiran *rasional* dalam belajar pada siswa.

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

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ellis, Albert (2006). *Terapi REBT Agar Hidup Bebas Derita*. A.b. Ikramullah Mahyuddin. Yogyakarta: B-First.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* Bandung :Pustaka Setia.
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta :Puspa Swara.

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

Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta

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

..