
PENDEKATAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* (REBT) DENGAN TEKNIK DISPUTE KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS VII.F SMP NEGERI 12 DENPASAR

I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari¹, I Putu Karpika², I Ketut Sapta³, Kadek Suhardhita⁴, Vinsensius Aman⁵

¹Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; dewakatra@gmail.com

²Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; karpikaiputu@gmail.com

³Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; saptaketut@yahoo.com

⁴Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia;
kadeksuhardita8@gmail.com

⁵Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia;
vinsenaman2525@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar dengan menggunakan pendekatan konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dengan teknik Dispute kognitif. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling (PTBK) dengan pelaksanaan dua siklus, Penelitian ini dilakukan di SMPN 12 Denpasar. Sampel dalam penelitian sebanyak 40 orang. Metode pengumpulan data berupa angket percaya diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis persentase, di mana setelah semua jawaban terkumpul kemudian ditabulasikan jawaban tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase peningkatan skor kepercayaan diri siswa kelas VII F sebesar 35,21 % yang mana mengalami peningkatan skor sebelum dilakukan tindakan sebesar 40,5 menjadi 58,33 setelah dilakukan tindakan.

Kata kunci: Percaya Diri, Konseling, REBT.

Abstract. This study aims to find out how to improve confidence of student's class VII of SMP negeri 12 Denpasar using a approach method konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) with dispute/kognitif technique. This research was a act and guidance and conselling (PTBK). It was done for two time. This research was conducted at SMP N 12 Denpasar the sample of this research took 40 participants. The data collection method was used is confidence Angket, data analysis technique was used are percentage analysis technique, where all the quistionnaire is answered have been collected, than tabulated those answers. The research result showed that percentage of confidence of student's class VII F was getting higher, average 35,21% is showed improvement skor. before sampling is been done from 40,5 become 58,33 after sampling have been done.

Keywords: Self Confidence, Counseling, REBT

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi yang mengalami banyak perubahan, baik fisik, emosi, sosial, cara berpikir, maupun tingkah laku yang menyebabkan adanya gejala yang meningkat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada gilirannya menimbulkan perubahan yang drastis pula pada tingkah laku remaja bersangkutan akan tantangan yang dihadapi (Santrock, 2007). Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga

berhadapan dengan tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak (Juliana et al. 2017). Sebagaimana diketahui dalam setiap fase perkembangan termasuk remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apa bila remaja berhasil melewati suatu tugas perkembangan dalam dirinya maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan, dan otomatis dia akan mampu melewati tugas-tugas perkembangan remaja selanjutnya (Hortensi, 2020).

Namun tidak jarang kita menemukan banyak fenomena permasalahan yang dihadapi oleh remaja seperti penyalahgunaan narkoba, kasus-kasus bullying, tawuran, maupun permasalahan remaja lainnya. Begitu pula permasalahan remaja dalam dunia pendidikan disekolah tidak luput dari perhatian banyak pihak. Sesuai dengan hasil pengamatan dilapangan bahwa banyak ditemukan permasalahan remaja yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya, misalnya: kurang bisa bersosialisasi, merasa malu untuk menyampaikan pendapat, merasa sulit maju dan berbicara kedepan kelas, ragu-ragu untuk berkata iya atau tidak, dan suka menyendiri (Juliawan et al., 2020). Semua permasalahan tersebut tentu berhubungan dengan bagaimana remaja memandang dirinya sendiri sesuai dengan kelebihan dan kekurangannya. Rasa percaya diri merupakan sesuatu yang sangat menunjang dalam proses pembelajaran disekolah karena dengan munculnya percaya diri dari dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal, hal ini karena didukung oleh keyakinan, kepercayaan setiap siswa akan kemampuan yang mereka miliki sehingga mereka mampu berprestasi baik dalam bidang akademik, non akademik dan dilingkungan sosial dimana mereka berada (Zaenal Aqib, 2011).

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksean dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri ini bukan sesuatu yang dapat tumbuh dalam diri seseorang dengan sendirinya. Kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Perkembangan percaya diri ini sangat tergantung pematangan pengalaman dan pengetahuan seseorang dengan kepercayaan diri yang kuat memerlukan proses dan suasana yang mendukung (Lutfianto, 2013).

Siswa SMP adalah anak yang sedang menginjak masa remaja. Karakteristik ini membuat mereka tak lepas dari karakteristik remaja yang memang berada dalam masa-masa sulit, dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai macam perubahan yang ada dalam diri mereka. Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dengan adanya perubahan fisiologis seperti emosional yang mudah tersinggung, bergejolak dan mudah berubah. Perubahan-perubahan ini terkadang membuat remaja menjadi merasa tidak puas dengan kondisi

dirinya dan seringkali menyebabkan mereka jatuh pada keadaan/kondisi tidak percaya diri (Latipun, 2014).

Anak-anak pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (remaja) adalah anak-anak yang sedang mengalami pubertas, dimana pada masa itu dimulai timbulnya masa *sturnin and dreg* (guncangan batin). Mereka sangat memerlukan tempat perlindungan jiwa yang mampu memberikan pengarahan positif untuk perkembangan hidup selanjutnya. Oleh karena itu untuk mengarahkan mereka agar tidak terjerumus dalam krisis batin seperti tidak percaya diri harus dilakukan upaya untuk membangun kekuatan psikologisnya agar mereka tumbuh dan berkembang dengan percaya diri untuk menyosong masa depan (Komalasari, 2011).

Abriwansari (2014), menyatakan bahwa kehidupan di sekolah kadang memberi beban tersendiri bagi siswa. Sebagai remaja disekolah menengah pertama (SMP) selain mereka berjuang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam dirinya, remaja juga harus berjuang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya. Siswa perlu memahami dan mampu mengembangkan karakter kepercayaan diri yang diperlukan dalam menghadapi aneka tantangan hidup sehari-hari serta untuk menyiapkan "senjata" untuk mengatasi beban sekolah yang makin tinggi. Sebagai mana individu pada umumnya, remaja juga memiliki kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju kedewasaan, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan dapat mengakibatkan turunnya harga diri, dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras, agresif atau sebaliknya akan bersikap tidak percaya diri, pendiam, atau harga diri kurang (Iswidharmanjaya, 2014).

Siswa yang kurang percaya diri, akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya sehingga dampak yang timbul seperti, cemas, ragu-ragu, dan sering mengganggu teman. Siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, seperti perubahan sikap atau tingkah laku seseorang (Fitriani, 2011).

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganannya adalah pada pemikiran individu. Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakandiri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Cara membangun rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan percaya diri, (Corey, 2007)

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka diperlukan upaya dan langkah-langkah yang komprehensif dalam mengatasi berbagai permasalahan remaja agar tidak berdampak menjadi masalah yang lebih buruk. Untuk itulah penelitian ini dilakukan pada remaja dengan “Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar”.

METODE

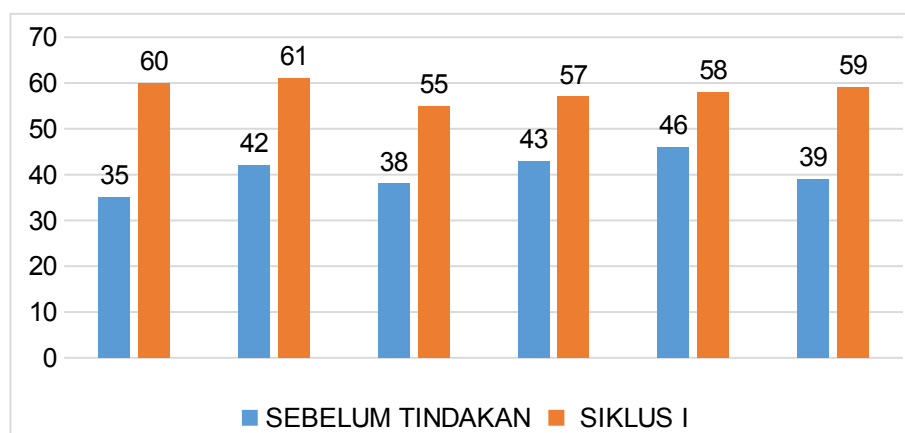
Penelitian ini dirancang dengan menggunakan jenis penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling (PTBK) dengan dua siklus. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VIIF SMP N 12 Denpasar pada tahun ajaran 2018/2019 yang 40 orang. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah angket kepercayaan diri. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis persentase, di mana setelah semua jawaban terkumpul kemudian dilakukan perhitungan skor persentasenya (Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) yang dilakukan sebanyak dua kali siklus serta berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil skor kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan pada siklus kedua. Berikut adalah data hasil dari siklus pertama dan kedua.

Tabel 1. Konversi Skor Hasil Skor Percaya Diri Siswa Setelah Siklus I

No.	Nama	L/P	Skor		Peningkatan	Keterangan
			Sebelum tindakan	Setelah tindakan		
1	Subjek 1	L	35	60	71,42%	Meningkat
2	Subjek 2	L	42	61	45,23 %	Meningkat
3	Subjek 3	P	38	55	44,73 %	Meningkat
4	Subjek 4	P	43	57	32,55 %	Meningkat
5	Subjek 5	L	46	58	26,08%	Meningkat
6	Subjek 6	L	39	59	51,28%	Meningkat
Total			243	350	271,29%	
Rerata			40,5	58,33	35,21%	Meningkat



Gambar 1. Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Sebelum dan Setelah Siklus I

Tabel 2. Konversi Skor Hasil Skor Percaya Diri Siswa Siklus I dan II

No	Nama	L/P	Skor		Presentase peningkatan	Keterangan
			Setelah Tindakan I	Setelah Tindakan II		
1	Subjek 1	L	60	74	23,33	Meningkat
2	Subjek 2	L	61	76	24,59	Meningkat
3	Subjek 3	P	55	73	32,72	Meningkat
4	Subjek 4	P	57	75	31,57	Meningkat
5	Subjek 5	L	58	79	36,20	Meningkat
6	Subjek 6	L	59	80	35,59	Meningkat
	Total		350	457	184	
	Rerata		58,33	76,16	30,66	Meningkat

Tabel 3. Konversi Skor Hasil Skor Percaya Diri Siswa Sebelum Tindakan, Siklus I dan II

No	Nama	L/P	Skor			Peningkatan (%)	Ket
			Sebelum Tindakan	Setelah tindakan I	Setelah tindakan II		
1	Subjek 1	L	35	60	74	23,33	Meningkat
2	Subjek 2	L	42	61	76	24,59	Meningkat
3	Subjek 3	P	38	55	73	32,72	Meningkat
4	Subjek 4	P	43	57	75	31,57	Meningkat
5	Subjek 5	L	58	79	79	36,20	Meningkat
6	Subjek 6	L	39	59	80	35,59	Meningkat
	Total		252	371	457	184	
	Rerata		42%	61,83%	71,16%	30,66%	Meningkat

Berdasarkan tabel tersebut di atas dapat dilihat secara rata-rata terjadi peningkatan skor kepercayaan diri dari sebelum pemberian tindakan

konseling *Rational Emotive Therapy* dengan teknik *dispute cognitif* dan setelah dilakukan tindakan pada siklus I. Demikian juga yang terjadi pada tindakan siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan skor kepercayaan diri dari tindakan siklus I ke siklus II. Dari table konversi diatas ditunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor dari sebelum tindakan yang sebesar 42% menjadi 61, 83% setelah tindakan siklus I, selanjutnya tindakan setelah siklus II mengalami peningkatan skor dari sebesar 61,83% menjadi 71,16% dan hasil persentase peningkatannya sebesar 30,66%.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh di atas menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa menjadi hal yang cukup penting dalam menunjang keberlangsungan proses pembelajaran di sekolah. Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri.

Kehidupan di sekolah kadang memberi beban tersendiri bagi siswa. Sebagai remaja disekolah menengah pertama (SMP) selain mereka berjuang untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dalam dirinya, remaja juga harus berjuang untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya. Siswa perlu memahami dan mampu mengembangkan karakter kepercayaan diri yang diperlukan dalam menghadapi aneka tantangan hidup sehari-hari serta untuk menyiapkan "senjata" untuk mengatasi beban sekolah yang makin tinggi. Sebagai mana individu pada umumnya, remaja juga memiliki kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju kedewasaan, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan dapat mengakibatkan turunnya harga diri, dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras, agresif atau sebaliknya akan bersikap tidak percaya diri, pendiam, atau harga diri kurang. Namun tidak jarang kita menemukan banyak fenomena permasalahan yang dihadapi oleh remaja seperti penyalahgunaan narkoba, kasus-kasus *bullying*, tawuran, maupun permasalahan remaja lainnya. Begitu pula permasalahan remaja dalam dunia pendidikan disekolah tidak luput dari perhatian banyak pihak. Sesuai dengan hasil pengamatan di lapangan bahwa banyak ditemukan permasalahan remaja yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya, misalnya kurang bisa bersosialisasi, merasa malu untuk menyampaikan pendapat, merasa sulit maju kedepan kelas, ragu-ragu untuk berkata ya atau tidak, dan suka menyendiri.

Sebanyak 40 orang siswa kelas VIIF SMP Negeri 12 Denpasar yang diberikan angket percaya diri, ada 6 orang yang menunjukkan kepercayaan diri yang rendah, 6 orang siswa ini yang menjadi sasaran yaitu 4 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Untuk mengatasi masalah yang dihadapi ke enam siswa tersebut diberikan konseling *rational emotive behavioral therapy* dengan teknik *dispute kognitif* dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus I dan II

secara keseluruhan keenam siswa sudah mengalami peningkatan percaya diri yang baik, hal ini dilihat dari peningkatan yang terjadi pada setiap siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018 yang memiliki percaya diri yang rendah. Setelah diberikan penanganan berupa Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dengan Teknik Dispute Kognitif, diperoleh hasil yaitu:pada siklus I peningkatan sudah mulai terlihat namun masi berada pada kategori rendah dengan rentangan skor yaitu 55 sampai dengan 60 dengan rata-rata keberhasilan 58,33% dengan kategori rendah. Jika dilihat pencapaian secara kelompok sebesar 35, 21%. Selanjutnya pada siklus II setelah diberikan tindakan peningkatan yang signifikan ditunjukkan oleh siswa. Jika dilihat dengan angka peningkatan tersebut antara 73 sampai dengan 80 dengan rata-rata keberhasilan peningkatan 76,16% dengan kategori tinggi, dan jika dilihat skor pencapaian secara berkelompok sebesar 30,66% ini berarti layanan konseling behavioral dengan tekni dispute kognitif dapat meningkatkan percaya diri siswa. Berdasarkan data yang telah diperoleh tersebut dari pelaksanaan tersebut dari pelaksanaan serata hasil analisis siklus I dan II maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan Konseling *Rasional Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dengan teknik dispute kognitif dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VII F SMP Negeri 12 Denpasar Tahun Pelajaran 2018/2019.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran bagi Guru pembimbing, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bentuk penerapan yang dapat membantu dalam meningkatkan percaya diri siswa, sedangkan bagi siswa sendiri, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menjadi dasar untuk terus mempertahankan pentingnya kepercayaan dirinya dan bagi sekolah, hasil penelitian ini dirapkan dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kerja sama antara staf pembimbing dengan guru pengajar dalam menerapkan teknik-teknik yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. dan Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Aqib, Z. (2011). *Penelitian tindakan kelas*. Yrama Widya
- Abriwansari. (2014). *Penggunaan cognitif behaviour therapy dalam mengurangi kecemasan komunikasi pada siswa*. [Skripsi, Universitas Lampung].
- Corey, G. (2007). *Teori praktik konseling dan psikoterapi*. Terjemahan E. Koeswara). Refika Aditama.
- Fitriani, L. (2011). *Merajut Pede (Percaya Diri)*. Intimedia.
- Hortensi, G. (2020). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik konseling individual untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMK Negeri 5 Mataram. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(2), 159-169, DOI: 10.5281/zenodo.4003791.

- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Media Komputindo.
- Juliana, D. G., Widana, I. W., & Sumandya, I. W. (2017). Hubungan motivasi berprestasi, kebiasaan belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika. *Emasains*, 6(1), 40-60.
- Juliawan, I. W., Sastra Wiguna, D. G., Bawa, P. W. (2020). Kompetensi sosial guru BK/konselor sekolah (studi deskriptif di SMA Negeri se-kota Denpasar). *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(1), 75-81, DOI: 10.5281/zenodo.3760702.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Tehnik konseling*. Indeks.
- Latipun. (2014). *Psikologi konseling*. Universitas Negeri Surabaya.
- Lutfianto, R. (2013). *Penerapan konseling kelompok rasioal emotif perilaku untuk membantu siswa mengatasi stress belajar*. [Skripsi, Universitas Negeri Surabaya]
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.