

Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu

Frengky Soreh¹, Melky Mambu², Clara Ginting³, Eugenia Sahabat⁴, Injilia Pontoh⁵, Meyv Dongkilat⁶, Rinna Yuanita Kasenda⁷, Mario Erick Wantah⁸

Program studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Manado

Article Info

Article history:

Accepted : 16 May 2023

Publish : 01 Agustus 2023

Keywords:

REBT, Percaya Diri,
Konseling
Individu

Article Info

Article history:

Diterima : 15 Mei 2023

Terbit : 01 Agustus 2023

Abstract

Rasa percaya diri sangatlah membantu bagi semua Individu selain dapat berinteraksi dengan lebih mudah, percaya diri juga dapat membantu individu untuk dapat berbau dengan hal yang berkaitan pendidikan. Percaya diri yang rendah dapat mempengaruhi individu dalam mengungkapkan perasaan atau hal yang ingin disampaikan, sering merasa malu karena takut gagalnya dalam berbagai hal. Contohnya takut gagal sebelum mencoba dan merasa malu memberikan pendapat. Peran guru dalam membimbing dan membantu anak dalam memenuhi tugas dan perkembangan anak agar terpenuhi. Dalam memenuhi tugas dan perkembangan anak yang kurang percaya diri maka perlunya guru bimbingan konseling dalam menangani anak dan membantu untuk meningkatkan rasa kepercayaan anak. Salah satu layanan dalam membina rasa percaya diri anak yaitu menggunakan teknik REBT atau (Rational Emotive Behavior Therapy) dengan menerapkan layanan konseling individu.

Abstract

Confidence is very helpful for all individuals, besides being able to interact more easily, confidence can also help individuals to be able to mingle with things related to education. Low self-esteem can affect individuals in expressing feelings or things they want to convey, often feeling embarrassed because they are afraid of failing in various things. For example, fear of failure before trying and feeling embarrassed to give an opinion. The role of the teacher in guiding and assisting children in fulfilling the tasks and development of children to be fulfilled. In fulfilling the tasks and development of children who lack self-confidence, it is necessary to provide guidance and counseling teachers in dealing with children and helping to increase children's confidence. One of the services in building children's self-confidence is using the REBT technique or (Rational Emotive Behavior Therapy) by applying

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Name of Corresponding Author,
Rinna Yuanita Kasenda
Universitas Negeri Manado
rinnakasenda@unima.ac.id

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah satu aspek perkembangan yang harus dilalui setiap individu. Masa remaja disebut juga masa untuk mencari jati dirinya sendiri. Pada masa inilah yang bisa menentukan bagaimana pribadi individu akan dibentuk, maka dapat disebut masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan individu. Oleh karena itu pada masa ini perlu diberi bimbingan serta arahan agar dapat membantu pribadi menjadi yang lebih baik. Perkembangan usia remaja adalah usia yang mampu menerima dirinya sendiri serta, mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bersosialisasi dengan teman sebaya maupun orang lain, baik secara kelompok maupun individual, dan memiliki rasa kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

Percaya diri merupakan salah satu hal penting bagi manusia untuk dapat menentukan apa keputusan yang bisa di ambil kedepan. Namau percaya diri

bukan merupakan satu-satunya hal untuk menentukan kerier kedepan, tetapi setidaknya merupakan hal yang dapat membantu individu dalam menemukan potensi atau mengeluarkan potensi diri yang ada dalam diri. Percaya diri yang rendah dapat mempengaruhi individu dalam mengungkapkan perasaan atau hal yang ingin disampaikan, sering merasa malu karena takut gagal dalam berbagai hal. Contohnya takut gagal sebelum mencoba dan merasa malu memberikan pendapat. (Adnina & Wiryosutomo, t.t.).

Dalam kaitannya dengan kepercayaan diri siswa. Peran guru dalam membimbing dan membantu anak dalam memenuhi tugas dan perkembangan anak agar terpenuhi. Dalam memenuhi tugas dan perkembangan anak yang kurang percaya diri maka perlunya guru bimbingan konseling dalam menangani anak dan membantu untuk meningkatkan rasa kepercayaan anak.

Salah satu layanan dalam membangaun rasa percaya diri anak yaitu menggunakan teknik REBT atau (Rational Emotive Behavior Theraphy) dengan menerapkan layanan konseling individu.(Thahir & Firdaus, 2017). Rational Emotif Behavior Therapy (REBT).

Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi bahwa manusia ialah makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran memperngaruhi perasaan dan pikiran.(Thahir & Rizkiyani, 2017). Rational Emotive Behavior Theraphy (REBT) menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga focus penanganannya yaitu pada pemikiran induvidu.

Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yaitu memiliki rasa percaya diri rendah atau kurang percaya diri, maka perlu dilakukan upaya untuk menumbuhkan dan membangun rasa percaya diri siswa. Kepercayaan diri tidak mungkin ada begitu saja, ada proses yang tertanam dalam kepribadian seseorang yang memungkinkan berkembangnya rasa percaya diri.(Tri Ulviani dkk., 2022). Perasaan, pikiran yang negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional atau yang logis, agar dapat diterima menurut akal sehat, serta berfikir yang rasional.

Dalam penerapan teknik REBT dengan menggunakan layanan konseling individu. Maka perlu diketahui bahwa konseling indivudu merupakan layanan konseling oleh konselor terhadap klien dalam rangan pengentasan masalah yang dialami klien. Dengan adanya layanan konseling individu maka dalam hal ini mempermudah konselor dalam pengentasan masalah siswa yanag bermasalah dengan rasa kepercayaan diri. Berikut ini adalah hasil observasi peneliti terhadap subyek penelitian dalam melakukan konseling individu Rasional Emotif Behaviour terapi.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yang digunakan di sini yaitu memakai penelitian kualitatif yang bersifat pemaparan atau penggambaran dengan ucapan yang jelas serta terperinci. Proses pengumpulan data adapun yang di jadikan sumber data yakni dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X SMK NEGERI 1 Tomohon melalui konseling individu. Selanjutnya untuk mendapatkan data diperlukan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adalah:

a. Observasi

Merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara melakukan suatu pengamatan secara langsung yang di lakukan di SMK NEGERI 1 Tomohon yang tujuannya untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu perkembangan.

b. Wawancara

Adalah proses atau teknik pengumpulan data serta informasi melalui tatap muka antara pihak penanya (interviewer) dengan pihak yang ditanya atau penjawab (interviewee) atau bentuk tanya jawab yang dilakukan secara lisan.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disekolah SMK NEGERI 1 Tomohon, pada tanggal 12 April 2023 dengan dilakukannya observasi dalam bentuk layanan individu dan telah melakukan proses konseling terhadap beberapa subjek atau siswa dan dari hasil yang diperoleh atau didapatkan menunjukkan bahwa subjek SP dan KH (siswa) mengalami permasalahan individu yang berkaitan dengan kurangnya rasa percaya diri yang tinggi atau merasa kurang percaya diri terhadap permasalahan yang mereka hadapi. Dapat dilihat dari perilaku yang mereka timbulkan disekolah seperti rakut dalam menyampaikan gagasan, kurang percaya diri, tegang, gugup, kurang bersosialisasi, bahkan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain merasa insecure dengan yang orang lain lakukan Hal tersebutlah yang mengakibatkan subjek SP dan KH (siswa) merasa memiliki rasa percaya diri yang rendah atau kurangnya rasa percaya diri yang tinggi terhadap diri mereka sendiri.

Sebelum dilakukan proses pelaksanaan konseling dengan subjek atau siswa yang akan dikonseling yang mana diawali dengan konseli mulai menceritakan permasalahan yang sedang dialami. Pada Sebelum konseli mau menceritakan permasalahan apa yang dihadapinya konseli masih terlihat bingung, canggung, ragu dan Takut untuk menyampaikan atau menceritakan masalahnya, hal ini terlihat dari konseli yang sudah mau menceritakan permasalahannya, namun konseli yang tidak berani menatap mata konselor pada saat konseling berlangsung serta terkadang konseli kebingungan dalam menyampaikan apa yang ingin dia sampaikan. Dengan berjalannya waktu selama proses konseling berlangsung, dengan perlahan konseli mampu menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya. Dalam hal ini konseli mengalami kurangnya rasa percaya diri serta pemikiran bahwa dirinya tidak mampu menghadapi permasalahan yang datang pada dirinya, sehingga dia tidak berani menceritakan permasalahannya pada siapapun. Pada proses akhir dari proses konseling tahap pertama konselor meminta konseli untuk membuat kesimpulan dari apa saja yang telah dibahas selama proses konseling berlangsung. Setelah melakukan proses konseling individu ini, konseli dibantu untuk lebih percaya diri bahwa dari semua pemikiran dan perasaan negative dapat dihadapi dengan rasa percaya diri. Konselor memberikan tugas untuk berlatih berbicara di depan kaca, hal ini bertujuan untuk melatih konseli agar bisa menjadi lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pembahasan

Mengetahui hasil penelitian "Kepercayaan Diri dalam Belajar siswa kelas X SMA NEGERI 1 TOMOHON" dapat dibuktikan dari dua subject yang berinisial SP dengan KH, yang mengalami hal kurang percaya diri, dimana :

1. sulit dan merasa takut gagal dalam memberikan pendapat,
2. Kurang mampu dalam menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
3. Kurang memiliki pengalaman tampil di depan banyak orang.

Dalam melakukan wawancara masalah tersebut peneliti menerapkan layanan individu dengan membantu memberikan kebebasan dan kesempatan kepada konseli untuk bebas ber-ekspresi untuk membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan yang irasional menjadi rasional.

4. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat kita simpulkan bahwa kepercayaan diri bisa diartikan sebagai keberanian dalam diri sehingga manusia mampu melakukan sesuatu yang dianggapnya benar. Dimana siswa yang merasa kurang percaya diri mendapatkan model peran yang negatif sehingga tidak yakin untuk melakukan sesuatu pada diri. Sedangkan siswa yang memiliki rasa percaya diri mendapat peran yang positif sehingga dapat melakukan sesuatu dengan yakin dengan percaya diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga tidak memiliki keraguan untuk menampilkan diri didepan umum.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan bahwa kurang percaya diri dapat berpengaruh terhadap prestasi siswa. Dimana siswa yang sering merasa kurang percaya diri dapat merasakan kurang kemampuan dalam mengambil hal untuk berani bertindak, tidak berani dalam membela diri sendiri walaupun tidak bersalah.

Dari data hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, baik data melalui wawancara maupun data melalui observasi terkait penelitian menggunakan pendekatan REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam hal percaya diri ditemukan beberapa kesimpulan bahwa dari dua konseli yang menjadi objek wawancara yaitu :

1. Ada faktor yang menjadi penyebab kurang rasa percaya diri dari SP & KH yaitu faktor eksternal dan internal
2. SP dan KH sama – sama menerima dampak negatif dari rasa kurang percaya diri.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur kami panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat, Tauhid, dan HidayahNya penulis dapat menyelesaikan Jurnal tentang "PENERAPAN PENDEKATAN REBT (RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA DI SMK NEGERI 1 TOMOHON MELALUI KONSELING INDIVIDU" hingga selesai. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Ibu Rinna Yuanita Kasenda, S,Th.,M.Teol.,M.Pd., selaku dosen Pengampuh Mata Kuliah
2. Konseling Post Modern atas Bimbingan dan dukungannya
3. Sekolah SMK N 1 TOMOHON, Yang telah berkerjasama dalam pengobservasian jurnal ini.
4. Kepala sekolah, Guru-guru, serta siswa/i yang sangat kami cintai dan banggakan atas perizinannya kepada kami dalam melakukan observasi sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.

Kami menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari kata sempurna. Karena kami juga masih dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bermanfaat. Maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan jurnal ini. Semoga isi dari jurnal ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adnina, t. A., & wiryosutomo, h. W. (t.t.). ektivitaslayanankonselingrationalemotive behaviourtherapy(rebt)untukmeningkatkankepercayaandirikorbanbullying. I dewa ayu eka purba dharmatari, i putu karpika, i ketut sapta, kadek suhardhita, & vinsensius aman. (2020).

Pendekatan konseling rationalemotivebehavioraltherapy(rebt)dengan teknikdisputekognitifuntukmeningkatkanrasapercayadirisiswakelasvii.fsmp negeri12denpasar. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>

- Thahir, a., & firdaus, f. (2017). Peningkatan konsep diri positif peserta didik di smp menggunakan konseling individu rational emotive behavior therapy (rebt). *Konseli : jurnalbimbingandankonseling(e-journal)*, 4(1), 47–64. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i1.2400>
- Thahir, a., & rizkiyani, d. (2017). Pengaruh konseling rational emotif behavioral therapy (rebt) dalam mengurangi kecemasan peserta didik kelas viii smp gajah mada bandar lampung. *Konseli :jurnalbimbingandankonseling(e-journal)*, 3(2), 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>
- Tri ulviani, netrawati, & yeni karneli. (2022). Meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial dengan konseling kelompok rational emotive behavior therapy: literature review. *Jurnalilmupendidikandansosial*, 1(4), 389–395. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.76>.