

EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMK

Ririn Andriani, Hasgimianti¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email. ririnandriani379@gmail.com

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Therapy. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pre-eksperimen dengan jenis The One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian ini berjumlah 257 siswa Sekolah Menengah Kejuruan Telekomunikasi Pekanbaru. Sampel diambil sebanyak 7 siswa yang mengalami masalah tentang kepercayaan diri rendah melalui teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan dokumentasi. Adapun untuk analisis data, peneliti menggunakan Uji Wilcoxon's. Hasil penelitian menunjukkan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Therapy berada dikategori sangat rendah dengan presentase 48,04% dan setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Therapy kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan menjadi 73,58%, maka dapat dikatakan adanya perbedaan pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui pendekatan Rational Emotive Therapy dalam konseling individual efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dilihat dari angka probabilitas Asymp. Sig (2-tailed) $0,018 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak.

Kata kunci: Pendekatan Rational Emotive Therapy, Konseling Individual dan Kepercayaan Diri

THE EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE THERAPY APPROACH IN INDIVIDUAL COUNSELING TO INCREASE STUDENT SELF-CONFIDENCE AT SMK

Ririn Andriani, Hasgimianti¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email. ririnandriani379@gmail.com

Abstract

This research was instigated by many of student lack self-confidence. It aimed at knowing student self-confidence before and after giving individual counseling service with Rational Emotive Therapy approach. The approach of this research using quantitative with pre-experimental and the one group pre-test and post-test design. 275 students of Telecommunication of Vocational High School Pekanbaru was the population in this research. 7 students's having low self-confidence were the samples through Purposive Sampling technique. Questionnaire and documentation were the instruments of collecting the data. The data analysis, the researcher uses Wilcoxon's test. The research findings showed that student self-confidence before giving individual counseling service with Rational Emotive Therapy approach was on very low category with the percentage 48.04% and after giving individual counseling service with Rational Emotive Therapy approach, it increase to 73.58%, so, it could be said that there was a difference pre-test and post-test. Based on the data result, it could be concluded that Rational Emotive Therapy approach in Individual Counseling

effective to increase student self-confidence that could be seen from the asymptotic. Sig (2-tailed) $0.018 < 0.05$ so that H_0 was rejected

Keywords: *Rational Emotive Therapy Approach, Individual Counseling and Self-Confidence*

Pendahuluan

Setiap individu harus memiliki kepercayaan diri yang merupakan aspek penting untuk dimiliki, akan tetapi tidak semua orang mempunyai kepercayaan diri yang baik. Kepercayaan diri rendah merupakan masalah yang sering timbul pada peserta didik. Jika peserta didik tingkat kepercayaan dirinya baik, maka akan mampu mengelola kebutuhan hidupnya. Sebaliknya jika tingkat kepercayaan dirinya rendah, maka sulit menerima realita dirinya bahkan individu cenderung menutup diri.

Kepercayaan diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya, individu tersebut mampu menghadapi berbagai hal apapun yang terjadi (Amanda Unzilla dan Ifdil, 2016). Seseorang memiliki kemampuan mengatur apa yang dibutuhkannya tanpa membebankan seseorang lainnya (Iffa Dian Pratiwi, 2016). Kepercayaan diri sebagai keyakinan individu terhadap kelebihan yang ada pada dirinya dan individu mampu mencapai tujuan sesuai dengan keinginannya (Thursan Hakim, 2002). Orang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki pandangan yang baik (Emria Fitri, 2018).

Menurut Willis (dalam Ghufron, 2011) kepercayaan diri yaitu individu yakin menangani permasalahan dengan baik dan mampu memberikan kesenangan terhadap orang lain. Berdasarkan pendapat Lauster (dalam Asrullah Syam dan Amri, 2017) aspek-aspek kepercayaan diri. Pertama, *yakin dengan kemampuan* yaitu bersikap positif individu dan mengerti melakukan apapun. Kedua, *optimis* yaitu individu senantiasa bersikap positif untuk menghadapi semua dirinya, keinginan, dan potensinya. Ketiga, *obyektif* yaitu individu melihat masalah dengan kebenaran semestinya. Keempat, *bertanggung jawab* yaitu individu yang akan menanggung semua kesalahannya. Kelima, *rasional* yaitu analisa suatu permasalahan yang sesuai terhadap realita.

Berdasarkan penjelasan tersebut terlihat jelas kepercayaan diri suatu hal yang berpengaruh untuk diri peserta didik. Kepercayaan diri yaitu individu bersikap yakin pada pribadinya dengan menerima diri apa adanya sehingga mampu berbuat sesuatu untuk mencapai keinginan, dengan memiliki kepercayaan diri seseorang mengerti dirinya sendiri, dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin terhadap dirinya dan memahami untuk dilakukan agar tercapainya tujuan yang optimal, dalam mencapai hal tersebut maka sangat dibutuhkan bantuan guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan siswa dengan layanan konseling individual menggunakan pendekatan *rational emotive therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Konseling individual yaitu kegiatan yang dilakukan secara tatap muka dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli (Gangsar dkk, 2018). Konseling individual merupakan pemberian bantuan kepada siswa atau klien yang dilakukan secara perorangan atau *face to face* kepada individu untuk membahas permasalahan yang dialami klien yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadinya. Tahapan konseling individu merupakan hubungan diantara konselor dengan konseli bertujuan supaya klien bisa mengembangkan kemampuannya dan menjadi pribadi yang mandiri (Sofyan S. Willis, 2013).

Disamping itu ada pendekatan yang dapat digunakan dalam melaksanakan layanan konseling individual yaitu pendekatan *rational emotive therapy*. Pendekatan konseling ini

dikembangkan oleh Albert Ellis seorang ahli Clinical Psikology (psikologi klinis) pada tahun 1962 yang berpandangan bahwa pada dasarnya manusia unik dan cenderung berpikir rasional dan irasional (Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, 2014). *Rational emotive therapy* salah satunya bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang bisa mengganggu diri diantaranya mengalami ketakutan, merasa salah, kecemasan, marah, membenci merupakan dampak berpikir tidak rasional, dan melatih serta mendidik konseli supaya bisa menghadapi realita kehidupan yang rasional meningkatkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan dirinya sendiri (Sofyan S. Willis, 2013).

Menangani permasalahan klien yang memiliki pikiran irasional, Ellis memperkenalkan teori A-B-C (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012). Terdapat 3 pilar untuk membangun tingkah laku seseorang. Pertama, *antecedent event* (A) kejadian yang dialami oleh seseorang dalam kehidupannya. Kedua, *belief* (B) ialah keyakinan atau pandangan seseorang pada kejadian yang telah dialami. Seseorang memiliki keyakinan rasional dan keyakinan tidak rasional. Keyakinan yang rasional adalah cara berpikir benar atau tepat, masuk akal, bijaksana, dan arena itu menjadi produktif. Keyakinan tidak rasional adalah cara berpikir seseorang tidak tepat, tidak masuk akal, emosional sehingga tidak produktif. Ketiga, *emotional consequence* (C) yaitu akibat atau reaksi individu terhadap kejadian yang telah dialaminya. Albert Ellis menambahkan setelah konsep ABC maka menyusul D dan E. D (*disputing irrational belief*) atau melakukan *dispute* pemikiran irasional. E (*effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi kehidupan efektif (Gantina Komalasari, 2016).

Seorang terapis harus melawan (*dispute; D*) keyakinan-keyakinan irasional supaya konseling dapat menikmati efeknya (*effects; E*) psikologi positif dari keyakinan irasional. *Disputing* merupakan penerapan terapi untuk membantu klien menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya yang dijalankan, konselor menunjukkan berbagai prinsip yang masuk akal dan diuji keabsahannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien (Sri Hartanti dan Imas Kania Rahman, 2017).

SMK TELKOM Pekanbaru salah satu sekolah di bawah naungan Yayasan Islam Riau (YIR). SMK TELKOM Pekanbaru lembaga pendidikan yang telah menjalankan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling dengan baik akan tetapi di dalam pendidikan ini masih dijumpai permasalahan kepercayaan diri rendah pada peserta didik. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Agustus 2019 maka ditemukan gejala-gejala yaitu masih ada siswa yang tidak mau mengeluarkan pendapat, gugup saat berbicara di depan kelas, menyendiri di lingkungan sekolah, tidak yakin pada kemampuannya, dan tidak berani berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan fenomena tersebut penelitian ini berjudul efektivitas pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa Sekolah Menengah Kejuruan Telekomunikasi Pekanbaru.”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre-eksperimen* dengan jenis *The One Group Pretest-Posttest Design* yaitu satu kelompok diukur variabel dependennya (*pre-test*), setelah itu diberikan *treatment*, kemudian diukur kembali variabel dependennya (*post-test*), tidak ada kelompok pembanding (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2005). Jumlah populasi penelitian adalah 257 siswa yang merupakan kelas IX di SMK TELKOM Pekanbaru.

Sampel diambil sebanyak 7 siswa yang mempunyai permasalahan tentang kepercayaan diri rendah diambil melalui teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yaitu angket tentang kepercayaan diri yang disusun berdasarkan pendapat Lauster dan dokumentasi untuk mendapatkan data tentang sekolah. Adapun untuk analisis data, peneliti menggunakan pengujian hipotesis dengan teknik statistik *non-parametrik Wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil *pretest-posttes* kepercayaan diri siswa dengan pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual adalah:

Tabel 1. Hasil *Pretest-Posttest* Siswa

No	Nama	JK	Pretest		Posttest		Peningkatan	Persentase
			Skor	Kategori	Skor	Kategori		
1	CD	P	59	Rendah	95	Sedang	36	37,9%
2	AM	P	71	Rendah	99	Tinggi	28	28,3%
3	MD	P	69	Rendah	105	Tinggi	36	34,3%
4	GS	P	72	Rendah	105	Tinggi	33	31,4%
5	NH	P	71	Rendah	119	Tinggi	48	40,3%
6	SC	P	63	Rendah	96	Sedang	33	34,4%
7	RF	P	62	Rendah	101	Tinggi	39	38,6%
Skor Keseluruhan			467	Rendah	720	Tinggi	253	35,1%
Rata-rata Skor			66,71		102,86		36,14	

Sumber: Hasil angket

Berdasarkan tabel tersebut maka terdapat ada perbedaan kepercayaan diri siswa pada sampel penelitian antara pretest dan posttest dengan memberikan perlakuan pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual. Terdapat peningkatan dari skor keseluruhan *pretest* yaitu dari 467 dan rata-rata 66,71 dengan kategori rendah menjadi skor keseluruhan *posttest* yaitu 720 dan rata-rata 102,86 dengan kategori tinggi. Semua sampel penelitian mengalami peningkatan kepercayaan diri dengan rata-rata 36,14 atau dengan persentase peningkatan sebesar 35,1%, sehingga dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK TELKOM Pekanbaru sebesar 35,1%.

Penelitian ini diuji dengan teknik analisis statistik non-parametrik menggunakan rumus *uji Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu membandingkan hasil *pretest-posttest* yang didasarkan bahwa sampel berjumlah 7 sampelnya kecil ($N < 30$) yang berkorelasi, maka cara perhitungannya dengan membandingkan *pretest* dan *posttest* dengan taraf signifikansi 5%. Adapun kriteria pengujian yaitu H_0 diterima dan H_a ditolak jika nilai probabilitas $> 0,05$. H_0 ditolak dan H_a diterima jika nilai probabilitas $< 0,05$.

Setelah pengujian hipotesis, maka dilakukan analisis terhadap hasil uji *Wilcoxon* pada data *pretest* dan *posttest* yaitu:

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon* Data *Pretest-Posttest*

Test Statistics ^a
Posttest – Pretest

Z	-2,375 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Sumber: Data olahan SPSS 25.0 for windows

Berdasarkan tabel di atas, angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* mengenai kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan konseling individual menggunakan pendekatan *rational emotive therapy* adalah 0,018, dengan demikian H_a diterima karena $0,018 < 0,05$, sehingga pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual terbukti efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Lumadi, Bambang dan Sakroni dari penelitian sebelumnya telah melaksanakan penelitian dengan judul “*Penerapan Terapi Rasional Emotif Terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Bandung*”. Dari penelitian ini menunjukkan hasil yaitu Terapi Rasional Emotif dapat meningkatkan kepercayaan diri “AG” terhadap aspek optimisme dan tanggung jawab dengan menunjukkan perbedaan diantara sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan. Prilaku “AG” meningkat baik dengan menunjukkan perubahan prilaku awalnya pemalu, canggung menjadi rajin melakukan pekerjaan rumah dan yakin dengan kemampuan diri yang dimilikinya. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terapi Rasional Emotif dapat meningkatkan kepercayaan diri penyandang disabilitas fisik kota Bandung.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Lumadi, Bambang dan Sakroni dapat membantu untuk membuktikan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini terkait dengan pendekatan *rational emotive therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Namun terdapat perbedaan dalam penelitian ini, dimana penelitian ini menggunakan konseling individual. Kemudian peneliti menggunakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan *pre-eksperimen* dengan jenis *The One Group Pretest-Posttest Design* untuk mendeskripsikan hasil dari penelitian yang diperoleh dari angket dan dokumentasi.

Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan di SMK TELKOM Pekanbaru, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu kepercayaan diri siswa di SMK TELKOM Pekanbaru sebelum dilaksanakan pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual hanya mencapai persentase sebesar 48,04% dengan rata-rata skor sebesar 66,71 dengan kategori tergolong rendah sedangkan kepercayaan diri siswa di SMK TELKOM Pekanbaru sesudah dilaksanakan pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual mampu mencapai persentase sebesar 73,58% dengan rata-rata skor sebesar 102,86 dengan kategori tergolong tinggi. Pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual dapat secara efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK TELKOM Pekanbaru. Hasil ini diperoleh dari hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh angka *probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,018 < 0,05$ sehingga H_a diterima yang berarti pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Daftar Pustaka

Amandha Unzilla dan Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Educatio*, 2.

Asrullah Syam dan Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (self confidence) Berbasis
Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: JAPKP
Volume 1 no 2 2020

- Kaerisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Biotek*, 5.
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Raja Grafindo Persada.
- Emria Fitri, dkk. (2018). Profil Kepercayaan Diri Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4.
- Gangsar dkk. (2018). Konseling Individu untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Orang Tua yang Memiliki Anak Autis. *Bimbingan dan Konseling*, 8.
- Gantina Komalasari. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Ghufron, dkk. (2011). *Teori- Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*. Kencana Prenada Media Group.
- Iffa Dian Pratiwi, dkk. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7.
- Sofyan S. Willis. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV. Alfabeta.
- Sri Hartanti dan Imas Kania Rahman. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam untuk Membentuk Prilaku Etis. *Bimbingan dan Konseling*, VII.
- Sulistyarini dan Mohammad Jauhar. (2014). *Dasar-Dasar Konseling*. Prestasi Pustakaraya.
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Puspa Swara.