

**IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 23  
BANDAR LAMPUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh**

**KURDIANTO  
NPM. 1211080072**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1438 H / 2016 M**

**IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 23  
BANDAR LAMPUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh**

**KURDIANTO**

**NPM. 1211080072**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling**

Pembimbing I : Prof. Dr. Sultan Syahril, M.A

Pembimbing II : Andi Thahir, M.A.,ED.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1438 H / 2016 M**

## **ABSTRAK**

### **IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 23 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh:  
Kurdianto**

Kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga tidak memiliki keraguan untuk menampilkan diri di depan umum. Sedangkan orang yang kurang percaya diri juga akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Misalnya, Kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Seringkali tampak murung dan depresi. Sikap pasrah pada kegagalan, dan memandang masa depan suram. Peserta didik yang kurang percaya diri tersebut seringkali terjadi di SMP Negeri 23 Bandar Lampung, khususnya pada kelas VIII, guru BK dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik pada kasus tersebut menggunakan teknik REBT.

Metode penelitian ini menggunakan analisa kualitatif deskriptif, yaitu analisis data yang menekankan makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu dengan alat pengumpul data yang berupa interview, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan rumusan masalahnya yaitu: “Bagaimana implementasi teknik REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung?”.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa pelaksanaan teknik REBT di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dalam menangani siswa kurang percaya diri, dilaksanakan dengan melalui lima tahap: 1. Pengajaran, 2. Persuasif, 3. Konfrontasi, 4. Pemberian tugas, dan 5. Ending.

***Keyword : Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Konseling Individu.***



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin I Bandar Lampung (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : Implementasi Konseling Individual Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Kurang Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMPN 23 Bandar Lampung**

**Nama : KURDIANTO**  
**NPM : 1211080072**  
**Jurusan : Bimbingan Konseling**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

Telah Dikoreksi Oleh Pihak Pembimbing Dan Telah Dilakukan Perubahan Seperlunya Sehingga Dinyatakan Layak Untuk Dimunaqosahkan Dalam Bentuk Sidang Munaqosyah Skripsi Fakultas Tarbiyah Iain Raden Intan Lampung.

**Pembimbing I**

**Prof.Dr.H.Sulthan Syahril,MA**  
**NIP. 195606111988031001**

**Pembimbing II**

**Andi Thahir,MA,Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling**

**Andi Thahir,MA,Ed.D**  
**NIP. 197604272007011015**



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260.

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul: **Implementasi Konseling Individual Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Kurang Percaya Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 23 Bandar Lampung**, disusun oleh **KURDIANTO, NPM. 1211080072**, Bimbingan dan Konseling (BK). Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/ tanggal: **jum'at/ 17 Maret 2017.**

**TIM DEWAN PENGUJI :**

- Ketua** : **Dr. Meriyati, M.Pd** 
- Sekretaris** : **Mega Aria Monica, M.Pd** 
- Penguji Utama** : **Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd** 
- Penguji Pendamping I** : **Prof. Dr. H. Sulthan Syahril, MA** 
- Penguji Pendamping II** : **Andi Thahir, M.A., Ed.D** 

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
NIP. 19560810 198703 1 00 1

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. ( Q.S. Al-Imron: 139).<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Arif Fakhrudin dan Siti Irhamah, *Alqur'an Terjemah Alhidayah*, (Banten: Kalim, 2011), h. 68

## PERSEMBAHAN

Penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah swt yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktunya. Penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak (Kasrun) dan Ibu (Suprihatin) yang telah memberikan kasih sayang dan berjuang dengan tulus sepenuh jiwa raganya membesarkan dan mendidik dan mendoakanku dalam meraih kesuksesan dan cita-cita
2. Adikku tersayang (Sukarti, Kirnawati, dan Adi Refanto), yang telah membantu menyemangatiku dalam belajar dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Adik Ipar (Sutrisno) dan Ponakanku tersayang (angelia) yang telah menjadi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Semua Saudara/i, para sahabat, terkhusus kelas BK B angkatan 2012 yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu nama kalian disini, berkat kebersamaan dan semangat kita selama empat tahun kuliah, akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Almamater tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung,  
**Penulis,**

**Kurdianto**  
**NPM. 1211080072**

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayahnya karena hanya dengan limpahan rahmat taufiq dan hidayah –Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya, para sahabat, Tabi'in serta para pengikutnya hingga akhir hari ini.

Selama penulisan skripsi ini, banyak pihak yang membantu baik saran maupun dorongan, sehingga kesulitan- kesulitan dapat teratasi. Sehubungan dengan bantuan berbagai pihak tersebut maka melalui skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Yth:

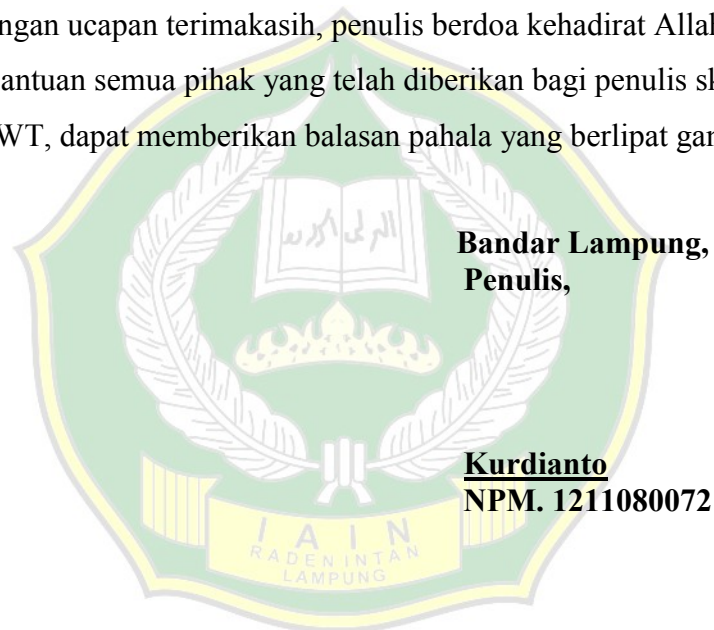
1. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sulthan Syahril, M.A selaku pembimbing I dan Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed. selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dan bimbingan tanpa mengenal lelah sehingga skripsi ini dapat selesai.
3. Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed., selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik kami di jurusan yang beliau pimpin.
4. Seluruh Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung yang telah membekali ilmu, sehingga penulis dapat menyusun suatu karya ilmiah ini.



5. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan bantuan moril dan materi kepada penulis dalam menempuh pendidikan yang sedang dijalani ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dorongan kepada penulis selama penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, kedati demikian penulis telah berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun kearah yang lebih baik senantiasa penulis harapkan.

Seiring dengan ucapan terimakasih, penulis berdoa kehadiran Allah SWT, semoga segala bantuan semua pihak yang telah diberikan bagi penulis skripsi ini. Dan semoga Allah SWT, dapat memberikan balasan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Definisi Konseptual .....	8

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual.....	10
1. Pengertian Konseling Individual.....	10
2. Tujuan Konseling Individual.....	12
3. Langkah-langkah Konseling Individual.....	12
B. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) .....	15
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	15
2. Konsep-Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> ....	16
3. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	18
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	19
5. Peran Dan Fungsi Konselor .....	20
6. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	20
7. Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	24
C. Tinjauan Tentang Rasa Percaya Diri .....	25
1. Pengertian Tentang Rasa Percaya Diri .....	25
2. Ciri-ciri Rasa Percaya Diri.....	26
3. Faktor-faktor Penghambat Rasa Percaya Diri .....	28
D. Implementasi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT) .....	29

E. Penelitian yang Relevan.....	37
F. Kerangka Pikir.....	37

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Penelitian.....	38
B. Informan Penelitian.....	41
C. Sumber Data.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Teknik Analisa Data.....	45
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	46

### **BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	49
1. Letak Geografis SMP Negeri 23 Bandar Lampung.....	49
2. Sejarah Singkat Berdirinya SMP N 23 Bandar Lampung.....	49
3. Visi, Misi, Motto, Tujuan SMP N 23 Bandar Lampung.....	50
4. Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMP Negeri 23 Bandar Lampung.....	53
5. Struktur Organisasi BK SMP N 23 Bandar Lampung.....	54
6. Keadaan Guru BK di SMP N 23 Bandar Lampung.....	57
7. Sarana dan Prasarana BK di SMP N 23 Bandar Lampung.....	57
B. Penyajian Data.....	58
1. Cara Mengidentifikasi Kasus Siswa Kelas VIII Yang Kurang Percaya Diri Di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.....	58
2. Pelaksanaan Terapi REBT Dalam Menangani Siswa Kurang Percaya Diri Di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.....	61
C. Analisis Data.....	67
1. Cara Mengidentifikasi Kasus Siswa “X” yang Kurang Percaya Diri Di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.....	67
2. Pelaksanaan Terapi REBT Dalam Menangani Siswa “X” yang Kurang Percaya Diri Di SMP N 23 Bandar Lampung.....	68

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran-Saran.....	73

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang diselenggarakan oleh pemerintah saat ini menuntut siswa untuk mempunyai karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah. Salah satu karakter yang diharapkan adalah karakter percaya diri. Dan dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah, bertujuan untuk membantu siswa tumbuh dan berkembang menemukan pribadinya di dalam kedewasaan masing-masing. Tumbuh dan berkembang secara maksimal dalam berbagai aspek kepribadian yang ada, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik lagi dan menjadikan individu itu menjadi pribadi yang mampu berdiri sendiri di dalam dan di tengah-tengah masyarakat.<sup>2</sup>

Percaya diri adalah salah satu aspek dari kepribadian individu yang harus dimiliki. Dengan sikap percaya diri, seseorang akan memiliki kemampuan dan bangga dengan apa yang dilakukannya secara positif. Sifat percaya diri tidak hanya harus dimiliki oleh orang dewasa, akan tetapi anak-anak juga memerlukannya dalam perkembangannya menjadi dewasa. Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata. Tetapi kemungkinan besar orang yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru walaupun ia sadar bahwa kemungkinan salah pasti ada.

---

<sup>2</sup> Mulyadi, *Diagnosis Kesulitan Belajar*, (Yogyakarta: Nuha Litera, 2010), h. 123

Orang yang percaya diri tidak takut menyatakan pendapatnya di depan orang banyak. Rasa percaya diri membantu kita untuk menghadapi situasi di dalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah. Percaya diri adalah kunci sukses seseorang, Rasa percaya diri yang tinggi juga terbentuk karena anak punya gambaran tentang diri yang positif, yang di bangun melalui pengalaman sehari-hari selama berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

Rasa percaya diri akan menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Tingkat kebijaksanaan juga akan mempengaruhi apakah seseorang akan punya rasa percaya diri yang tinggi atau rendah.<sup>3</sup> Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga tidak memiliki keraguan untuk menampilkan diri di depan umum.

Sedangkan orang yang kurang percaya diri juga akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Misalnya, Kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Seringkali tampak murung dan depresi. Sikap pasrah pada kegagalan, dan memandang masa depan suram. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab,

---

<sup>3</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012), h. 34

takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.<sup>4</sup>

Dalam hal ini, ada beberapa cara mengatasi rasa kurang percaya diri adalah dengan beberapa pendekatan dengan orang-orang terdekat, agar dapat mendukung dan mendorong apa yang sudah individu kerjakan. Selain itu dapat diatasi melalui beberapa pendekatan dan teknik yang cocok, salah satunya adalah melalui teknik REBT. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki *tendensi* untuk berpikir irasional yang salah satunya di dapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABC.<sup>5</sup>

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang

---

<sup>4</sup> Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 35

<sup>5</sup> Boharudin (<http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behavior-therapy.html>. diakses 31-07-2013)

rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.<sup>6</sup>

Dalam proses konselingnya, REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.<sup>7</sup> Tujuan diterapkannya REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.

Dari hasil interview dengan salah satu guru BK SMPN 23 Bandar Lampung, beliau mengatakan bahwa di kelas VIII E terdapat salah satu siswa yang memiliki ciri anak kurang percaya diri, yaitu CA. Adapun ciri-cirinya adalah ia lebih suka menyendiri, pendiam, dan susah bersosialisasi dengan teman-temannya, dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu masalah ini adalah dengan teknik REBT. Teknik ini di harapkan dapat membantu siswa untuk berkembang dalam proses belajarnya dan menuju pribadi yang lebih percaya diri lagi.<sup>8</sup>

Dalam kesempatan lain ketika pra penelitian, peneliti juga berwawancara dengan guru BK tentang pelaksanaan teknik REBT di sekolah tersebut. Beliau mengatakan dalam menghadapi masalah CA ini, kami telah melakukan teknik REBT sebanyak 6kali, dan alhasil yang bersangkutan telah sedikit ada perubahan, meskipun belum secara keseluruhan sesuai dengan yang diharapkan. Tapi kami yakin, kedepan CA akan merasa lebih percaya diri lagi dalam menghadapi lingkungan disekolah bersama teman-temannya.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 242

<sup>7</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), h. 201-202

<sup>8</sup> Winda Kusuma Dewi, Guru BK, *Wawancara*, 27 Juli 2016

<sup>9</sup> *Ibid.*,

Dari hasil pra penelitian yang peneliti lakukan, terlihat jelas bahwa guru BK disekolah SMP Negeri 23 Bandar Lampung telah melakukan konseling individual teknik REBT, meskipun dalam pelaksanaan, guru BK tersebut belum dapat melakukan teknik REBT tersebut secara maksimal. Dan disini peneliti ingin mengetahui lebih dalam lagi tentang pelaksanaan teknik REBT disekolah menengah pertama Negeri 23 Bandar Lampung ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Implementasi Konseling Individual Teknik REBT untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung”.





## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi adalah penentuan atau pemastian identitas orang yang hidup maupun mati, berdasarkan ciri khas yang terdapat pada orang tersebut. Identifikasi juga diartikan sebagai suatu usaha untuk mengetahui identitas seseorang melalui sejumlah ciri yang ada pada orang tak dikenal, sedemikian rupa sehingga dapat ditentukan bahwa orang itu apakah sama dengan orang yang hilang yang diperkirakan sebelumnya juga dikenal dengan ciri-ciri itu. Sedangkan masalah dalam bimbingan dan konseling adalah segala sesuatu yang menjadi kendala atau hambatan yang harus dipecahkan dalam pencapaian dan terwujudnya tujuan bimbingan dan konseling.

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Siswa kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, minder, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
2. Seringkali tampak murung dan depresi, sikap pasrah pada kegagalan.
3. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
4. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

### **C. Rumusan Masalah**

Dalam kasus ini penulis mencoba mengangkat masalah yang ada sebagai acuan penelitian. Kemudian peneliti merumuskan terlebih dahulu agar penelitian menjadi terarah. Agar pembahasan tidak melebar maka dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana pelaksanaan teknik REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Dengan pengertian rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan dari penelitian ini: “Untuk mengetahui pelaksanaan teknik REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung”.

### **E. Manfaat Hasi Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian (observasi) diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

#### **1. Manfaat bagi peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan khasanah pengetahuan tentang meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui teknik REBT mulai dari penerapan teori hingga pelaksanaannya dalam menyelesaikan sebuah studi kasus serta sebagai wujud dari pengalaman dari apa yang telah dipelajari oleh peneliti pada selama berada di bangku perkuliahan.

## 2. Manfaat bagi sekolah

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi yang efektif dalam upayamengetahuiImplementasi teknik REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

## 3. Manfaat bagi klien

Penelitian ini hendaknya dijadikan pembelajaran khusus bagi klien sehingga klien dapat diharapkan dan mampu menjalani kehidupannya jauh lebih baik lagi tanpa dipengaruhi atau dipenuhi dengan rasa kurang percaya diri (*confident*).

### **F. Definisi Konseptual**

Definisi konseptual adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang dipahami. Definisi konseptual perlu dicantumkan untuk menghindari kesalah pahaman dalam penafsiran maksud dan tujuan penelitian serta permasalahan yang dibahas, adapun judul penelitian ini adalah "*Implementasi Konseling Individual Teknik REBT Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Pada Siswa kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung)* ", maka penulis mecantumkan definisi konseptual dari permasalahan yang telah diangkat. Dengan demikian ada beberapa istilah yang perlu didefinisikan, yaitu:

1. **Implementasi:** Suatu tindakan praktis yang memberikan perubahan, pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap.<sup>10</sup>
2. **Teknik REBT:** Teknik *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah teknik konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.
3. **Rasa Percaya Diri:** Percaya diri (*confident*) adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.<sup>11</sup>
4. **Siswa SMP 23 Bandar Lampung:** Siswa yang menjadi obyek penelitian adalah siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah (*inferiority*). Adapun ciri-ciri siswa yang tergolong kurang percaya diri tersebut meliputi :
  - a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
  - b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
  - c. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
  - d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.

---

<sup>10</sup> E. Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi, Konsep, Karakteristik Dan Implementasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), h.93

<sup>11</sup> Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Suara, 2002), h.6

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Individual**

##### 1. **Pengertian Konseling Individual**

Bagi seorang konselor menguasai teknik konseling adalah mutlak. Sebab dalam proses konseling, teknik yang baik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harusnya mampu merespon klien dengan teknik yang benar. Menurut Sofyan S. Willis “konseling individual adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”.<sup>12</sup>

Sedangkan menurut Umar dan Sartono, “konseling individual adalah salah satu cara pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Dalam cara ini pemberian bantuan dilaksanakan secara face to face relationship (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan anak (kasus). Biasanya masalah-masalah yang sifatnya pribadi”.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 158

<sup>13</sup> M. Umar & Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 152

Menurut Tohirin, konseling individual dapat dimaknai sebagai suatu bantuan dari pembimbing kepada terbimbing (individu) agar dapat mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi dalam mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.<sup>14</sup> Sedangkan menurut Surya konseling pribadi merupakan bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi. Relevan dengan Surya, Winkel menyatakan bahwa konseling individual merupakan proses bantuan yang menyangkut keadaan batinnya sendiri, dan kejasmaniannya sendiri.

Berdasarkan pengertian konseling individual menurut beberapa tokoh diatas dapat ditarik kesimpulan, hendaknya dalam konseling konselor bersikap penuh simpati dan empati. Simpati artinya menunjukkan adanya sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh anak (kasus). Sedangkan empati artinya berusaha menempatkan diri diri dalam situasi diri anak (kasus) dengan segala masalah yang dihadapinya. Dengan sikap ini counselee (anak) akan memberikan kepercayaan sepenuhnya kepada konselor. Dan ini sangat membantu keberhasilan dalam konseling.

---

<sup>14</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007), h. 26.

## **2. Tujuan Konseling Individual**

Berdasarkan Makna Konseling Individual yang telah dijelaskan, dapat diketahui bahwa konseling individual bertujuan untuk membantu individu agar dapat memecahkan masalah-masalah yang bersifat pribadi. Depdikbud membagi tujuan konseling individual menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi
- b. Mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik.<sup>15</sup>

Layanan konseling individual juga bertujuan agar individu mampu mengambil sikap sendiri, dan mengatasi permasalahan yang menyangkut keadaan batinnya sendiri. Dengan perkataan lain, agar individu mampu mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, jasmani dan pengisian waktu luang.

## **3. Langkah-langkah Konseling Individual**

Dari beberapa jenis layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada peserta didik, tampaknya untuk layanan konseling perorangan perlu mendapat perhatian lebih. Karena layanan yang satu ini boleh dikatakan merupakan ciri khas dari layanan bimbingan dan konseling, yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus.


---

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 25

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap awal (tahap mendefinisikan masalah); (2) tahap inti (tahap kerja); dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

### **1. Tahap Awal**

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya :

- 
- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (*rapport*). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas *kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan*.
  - b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.
  - c. Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.
  - d. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan klien, berisi: (1) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak berkebaratan; (2) Kontrak tugas,



yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien; dan (3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

## **2. Inti (Tahap Kerja)**

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
- b. Konselor melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- c. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara.
- d. Hal ini bisa terjadi jika :
- e. Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
- f. Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar – benar peduli terhadap klien.

- g. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien.

### **3. Akhir (Tahap Tindakan)**

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

- a. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya
- e. Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu ; (1) menurunnya kecemasan klien; (2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

## **B. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)***

### **1. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*” terapi rasional emotif *behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus

pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.<sup>16</sup>

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.<sup>17</sup>

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinankeyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

## **2. Konsep -Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Therapy*.**

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

---

<sup>16</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), h. 13

<sup>17</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), h. 364

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*belief system*). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

--- : Pengaruh tidak langsung

B : Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasonals terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

### 3. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, h. 89

#### 4. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>19</sup> Sedangkan tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien.*<sup>20</sup>

Dengan demikian tujuan *rational emotive behaviour* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

---

<sup>19</sup> Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 275

<sup>20</sup> Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Bandung: PT. Eresco, 1998), h. 13

## 5. Peran dan Fungsi Konselor

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatar belakangi permasalahan siswa tersebut.

Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data.<sup>21</sup>14 Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

## 6. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

*Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

---

<sup>21</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 96

### a. Teknik-Teknik *Kognitif*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik *kognitif*:

#### 1) Tahap Pengajaran

Dalam *REBT*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

#### 2) Tahap *Persuasif*

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

#### 3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

#### 4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, h. 91-92.



## **b. Teknik-Teknik *Emotif***

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

### 1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.<sup>23</sup>

### 2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpanya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

### 3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

## **c. Teknik-Teknik *Behaviouristik***

Terapi *Rasional Emotif* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong *behavioristik* adalah:

---

<sup>23</sup> Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 288

### 1) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

### 2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial, diharapkan dengan cara mutasi (*meniru*), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

### 3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.<sup>24</sup>

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) sebab sesuai dengan permasalahan klien yaitu kurangnya rasa percaya diri.

---

<sup>24</sup> Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 18

## **7. Langkah-langkah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

### **a. Langkah pertama**

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

### **b. Langkah kedua**

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

### **c. Langkah ketiga**

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

#### d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pikiran-pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.<sup>25</sup>

### C. Tinjauan tentang Rasa Percaya Diri

#### 1. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri (*confident*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri individu. Dradjat menyatakan bahwa “kepercayaan kepada diri itu timbul apabila setiap rintangan atau halangan dapat di hadapi dengan sukses”. Tapi, sebaliknya seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi setiap kesukaran, karena sudah terbayang kegagalan sebelum mencoba untuk menghadapi persoalan yang ada.

Menurut Anthony dalam buku teori-teori psikologi, berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat menegmbangkan kesabaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.<sup>26</sup> Hal ini senada dengan pendapat Kumara yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan

---

<sup>25</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling*, ((Bandung: Alfabeta, 2013), h. 246

<sup>26</sup> M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012), h. 34

terhadap kemampuan diri sendiri. Percaya diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, menegmbangkan kesabaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi situasi apapun.

## **2. Ciri-Ciri Rasa Percaya Diri**

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk spt yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.<sup>27</sup>

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah percaya akan kompetensi atau kemampuan dirinya, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain termasuk berani menjadi diri sendiri, punya pengendalian yang baik (emosinya setabil). Adapun ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang, adalah:

- a. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya
- b. Seringkali tampak murung dan depresi.
- c. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram.

---

<sup>27</sup> Guld D.H *Mengnal Diri Pribadi*, (Jakarta: Singgih Bersaudara, 1970), h. 70

- d. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.<sup>28</sup>
- e. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
- f. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
- g. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
- h. Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.<sup>29</sup>

Bentuk tidak percaya diri menurut Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy ialah ragu ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, gagap, murung, malu, tidak dapat berpikir bebas, tidak berani, menyangka akan terjadi bahaya, bertambah takut, sangat hati-hati, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak.<sup>30</sup>

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa/bersikap sebagai berikut:

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
- c. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.<sup>31</sup>

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya sendiri dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang

---

<sup>28</sup> Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 32

<sup>29</sup> Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), h.18

<sup>30</sup> Anthony, R, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, (terjemahan Rita Wiryadi), (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992), h. 25

<sup>31</sup> *Ibid.*, h. 32

yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk seperti yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.

### **3. Faktor-faktor Penghambat Rasa Percaya Diri**

Rasa percaya diri seseorang juga dapat terhambat, Dan faktor-faktor yang menyebabkan rasa percaya diri itu terhambat adalah: Kurang percaya terhadap diri sendiri, yaitu kurangnya rasa bebas dari individu itu sendiri, dengan adanya hal itu biasanya menunjukkan akan hilangnya rasa aman atau adanya rasa takut, diantara gejala kelemahan itu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, malu, tidak dapat berfikir bebas, dan tidak berani.<sup>32</sup>

Berdasarkan beberapa factor diatas, jelas terlihat bahwasanya percaya diri dapat terhambat oleh beberapa factor yang ada. dan Masalah kurang percaya diri bukan hanya dialami orang biasa yang dalam kesehariannya jelas-jelas tampak kurang

---

<sup>32</sup> Abdul Aziz El Quessy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1998), h. 131

percaya diri. Namun, rasa kurang percaya diri juga dialami oleh siapapun, hanya saja kadarnya yang berbeda-beda.

#### **D. Implementasi dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional, harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:

1. Bangkitkan Kemauan Yang Keras. Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.
2. Membiasakan Untuk Berani. Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralkan ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.
3. Bersikap Dan Berpikir Positif. Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berfikir yang positif, logis dan realistis, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Hakim, Thursan., *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara 2002), h. 170-180



Rasa percaya diri siswa juga dapat di bangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yang ada di sekolah. Karena sekolah bisa di katakana sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri. Adapun kegiatannya sebagai berikut:<sup>34</sup>

### 1. Memupuk Keberanian Untuk bertanya

Guru perlu memberikan suatu keyakinan kepada siswa bahwa salah satu cara yang efektif untuk mengembangkan rasa percaya diri adalah dengan selalu mencoba memberanikan diri untuk bertanya. Jadikanlah situasi seperti itu sebagai penambah latihan mental guna membangun rasa percaya diri yang lebih baik.

### 2. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa

Peran guru yang aktif mengajukan pertanyaan secara lisan kepada siswa, terutama kepada mereka yang selalu pendiam dan bersikap tertutup (*Introvet*). Cara seperti ini cukup efektif untuk memancing keberanian dan membangun percaya diri, dan juga untuk membangun komunikasi yang lebih baik antara guru dan siswa. Yang lebih penting guru akan lebih mengenal siswa lebih mendalam.

### 3. Melatih diskusi dan berdebat

Proses diskusi dan perdebatan merupakan suatu tantangan yang mengharuskan mereka untuk berani tampil didepan banyak orang, berani mengajukan argumentasi, dan berani pula untuk mendebat atau sebaliknya di debat pihak lawan diskusi. Jika

---

<sup>34</sup> *Ibid.*, h. 136-148

situasi ini sering di ciptakan maka siswa akan lebih bisa membangun rasa percaya diri dalam tempo yang relatif cepat.

#### 4. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar

Setiap orang yang mau melibatkan dirinya di dalam situasi persaingan yang sehat dan mau memenangkan persaingan secara sehat pula, haruslah berusaha keras untuk membangkitkan keberanian, semangat juang dan rasapercaya diri yang maksimal.

#### 5. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah biasanya terdiri dari beberapa bidang keterampilan seperti olahraga,kesenian,bahasa asing,computer dan keterampilan lain. Dengan demikian siswa bisa memilih bidang keterampilan sesuai dengan bakat minatnya. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, rasa percaya diri bisa diperoleh melalui pergaulan atau sosialisasi yang lebih luas.

#### 6. Penerapan disiplin yang konsisten

Disiplin yang konsisten pada hakekatnya suatu tantangan bagi siswa untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan. Di dalam proses penerapan disiplin yang konsisten disekolah, siswa mendapat pembinaan mental dan fisik yang sangat bermanfaat untuk menghadapi kehidupan dimasa kini dan yang akan datang. Salah satu dari manfaat tersebut adalah meningkatkan rasa percaya diri.

## 7. Memperluas pergaulan sehat

Seseorang memperluas pergaulannya berarti ia telah menambah jumlah orang yang menjadi temannya dengan berbagai banyak watak. Berarti telah memperluas lingkungan pergaulannya dengan berbagai macam pola interaksi sosialnya. Oleh karena itu siswa perlu di beri pengarahan agar pergaulannya tidak terbatas pada lingkungan kelas saja. Kepercayaan diri juga dapat terbentuk secara maksimal apabila memperhatikan beberapa faktor internal dan faktor eksternal.<sup>35</sup>

Faktor internal, meliputi:

### a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

### b. Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang

---

<sup>35</sup> Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*. (Yogyakarta : Kanisius, 1995), h. 45

percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.<sup>36</sup>

#### c. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.<sup>37</sup>

#### d. Pengalaman hidup

Bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.<sup>38</sup>

Sedangkan faktor eksternal juga mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri yang meliputi:<sup>39</sup>

#### a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung

---

<sup>36</sup> *Ibid.*, h. 201

<sup>37</sup> Anthony, R.. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (Terjemahan Rita Wiryadi). (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992), h. 42

<sup>38</sup> Lauster, P. *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto), (Yogyakarta: Kanisius, 1997), h. 34

<sup>39</sup> Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 15

akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b. Pekerjaan

Bahwa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c. Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Drajat Z, Remaja, *Harapan dan Tantangan*, (Jakarta : CV. Ruhama, 1994), h. 53

Kurangnya rasa percaya diri apabila terus ada pada diri siswa, maka akan mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah. Siswa sendiri juga tidak akan dapat bersosialisa dengan baik dan susah memiliki teman. Oleh sebab itu permasalahan demikian juga perlu diatasi dengan menggunakan *Rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Terapi rasional emotif behaviour menurut Maynawati memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional.<sup>41</sup>

Terapi rasional emotif behaviour diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya. Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri. Sebagaimana konsep yang telah di sebutkan pada sub bab sebelumnya mengenai terapi *REBT*, tujuan utama terapinya adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala prilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ada di dirinya.

---

<sup>41</sup> Aldila F. R. N. Maynawati, Penanganan Kasus Low Self-Esteem Dalam Berinterkasi Sosial Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Reframing, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory And Application*, Vol 1 (1) 2012,17-22.

Fokus utama dalam konseling *REBT* adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu pesimis dan kurang percaya diri kearah yang lebih positif lagi dan lebih mandiri. Konselor membuat klien menemukan cara dalam mengembangkan potensinya dan lebih yakin akan kemampuannya dalam segala hal. dengan begitu rasa percaya dirinya sedikit demi sedikit akan mulai terlihat.

Teknik yang di gunakan peneliti dalam studi kasus siswa kurang percaya diri ini adalah dengan menggunakan teknik-teknik kognitif. Di mana teknik ini adalah teknik yang di gunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Sedangkan di dalam teknik kognitif itu sendiri ada beberapa tahapan. Dan di tiap-tiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling.<sup>42</sup>

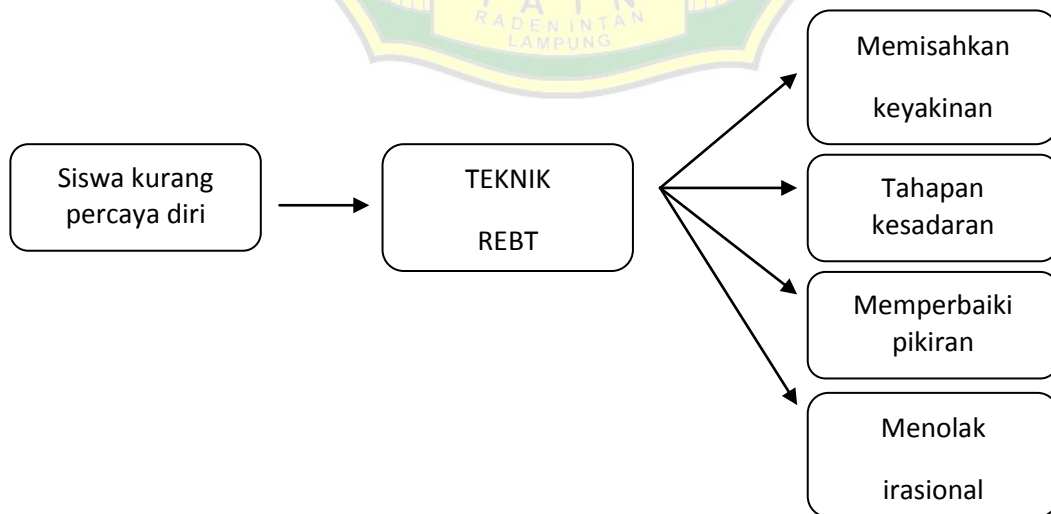
Langkah-langkah dalam terapi ini meliputi tahap pertama pengajaran, tahap ke dua persuasif, tahap ke tiga konfrontasi, dan tahap terakhir tahap pemberian tugas. Pelaksanaan terapi secara sistematis pada studi kasus siswa kurang percaya diri ini diawali dengan identifikasi kasus, kemudian dengan diagnosis dan prognosis, di lanjutkan dengan proses terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi. Identifikasi kasus siswa kurang percaya diri yaitu melakukan pengumpulan data tentang hal-hal yang berkenaan dengan klien. Usaha ini di lakukan agar dapat memahami klien secara detail tentang dirinya. Kemudian di lanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (*treatment*).

---

<sup>42</sup> Sofyan S. Willis, *Op.Cit.*, h. 68-69

Sebelumnya penelitian tentang REBT ini pernah diteliti oleh Hernita sari, mahasiswi alumni STKIP Bandar Lampung yang berjudul tentang “Hubungan Konseling Individual Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI di MAN Liwa Lampung Barat, yang hasilnya menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara konseling individual REBT dengan hasil belajar siswa. Sedangkan dalam penelitian ini, berjudul Implementasi Konseling Individual Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung, dan tujuannya pun untuk mengetahui tentang bagaimana Implementasi Konseling Individual Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Sehingga penelitian ini jauh berbeda dengan penelitian yang terdahulu, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Adapun kerangka pikir dalam penelitian ini, dapat digambarkan sebagai berikut:





## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di ambil. Bogdan dan Taylor mengatakan bahwa, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar belakang individu tersebut secara utuh (*holistic*).<sup>43</sup>

Penelitian deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Menurut Traver dalam Pengantar Metode Penelitiannya Alimuddin Tuwu mengatakan bahwa tujuan penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan pada saat penelitian dilakukan, dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.<sup>44</sup> Dalam hal ini adalah mendiskripsikan segala hal yang berhubungan dengan perilaku siswa “VIII” baik di sekolah maupun di rumah dan proses konseling yang dilakukan oleh konselor.

---

<sup>43</sup> Lexi J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya, 2002), h. 3-4

<sup>44</sup> Alimuddin Tuwu, *Pengantar Metode Penelitian*, h. 71

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Menurut Deddy Mulyana, studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas), suatu program atau situasi sosial. Peneliti studi kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subjek yang diteliti.<sup>45</sup> Dalam Organisasi Administrasi Bimbingan Konseling Di Sekolahnya Dewa Ketut Sukardi, Djumhur dan M. Surya mengatakan bahwa: “Studi kasus merupakan metode pengumpulan data yang bersifat integratif dan komprehensif. Integratif artinya menggunakan berbagai teknik pendekatan, dan bersifat komprehensif artinya data yang dikumpulkan meliputi seluruh aspek pribadi individu secara lengkap”.<sup>46</sup>

Studi kasus adalah sebuah penelitian yang dilakukan secara terperinci tentang seseorang atau sesuatu unit selama kurun waktu tertentu. Metode ini akan melibatkan peneliti dalam penyelidikan yang lebih mendalam dan pemeriksaan secara menyeluruh terhadap tingkah laku seseorang individu. Peneliti akan memperhatikan juga bagaimana tingkah laku tersebut berubah ketika individu itu menyesuaikan diri dan memberi reaksi terhadap lingkungannya.

---

<sup>45</sup> Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h. 201

<sup>46</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi Bimbingan Konseling Di Sekolah*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), h. 141

Peneliti akan menemukan dan mengidentifikasi semua variabel penting yang mempunyai sumbangan terhadap riwayat atau pengembangan subjek. Ini berarti peneliti melakukan pengumpulan data yang meliputi pengalaman-pengalaman masa lampau dan keadaan sekarang dan lingkungan subjek.

Studi kasus terkadang melibatkan kita dengan unit sosial yang terkecil seperti perkumpulan, keluarga, sekolah, atau kelompok remaja. Dalam mencari pemecahan masalah-masalah penting, peneliti akan membutuhkan unit tersebut. Penelitian di bidang bimbingan menggambarkan manfaat studi kasus, yaitu untuk memecahkan masalah yang dihadapi individu. Peneliti dapat menggunakan studi kasus untuk memperoleh pengetahuan dan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah-masalah mereka.<sup>47</sup>

Tujuan Studi kasus ini adalah memahami siswa sebagai individu dalam keunikannya dan dalam keseluruhannya, dan membantu siswa untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih baik. Yang biasanya dipilih sebagai sasaran bagi studi kasus adalah individu yang menunjukkan gejala mengalami kesulitan atau masalah yang serius, sehingga memerlukan bantuan yang serius pula. Studi kasus mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: mengumpulkan data yang lengkap, bersifat rahasia, dilakukan secara terus menerus (kontinyu), Pengumpulan data dilakukan secara ilmiah, data diperoleh dari berbagai pihak.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Alimuddin Tuwu, *Op.Cit*, h. 73-75

<sup>48</sup> <http://mza6bk.blogspot.com/2011/03/teknik-teknik-memahami-murid.html>

Jadi, penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan model studi kasus. Penelitian yang akan menghasilkan gambaran informasi yang mendalam tentang latar belakang dan keadaan seseorang dan lingkungannya sekarang dalam upaya membantu masalah individu atau perkembangan individu tersebut.

### **B. Informan Penelitian**

Informasi atau fakta-fakta tentang keadaan masa lampau, keadaan sekarang dan lingkungan subjek penelitian, maka peneliti membutuhkan informan. Dalam hal ini ada beberapa informan yang dibutuhkan, antara lain:

1. Wali kelas dan guru mata pelajaran, informasi yang diperoleh adalah :
    - a. Kebiasaan-kebiasaan belajar konseli di dalam kelas
    - b. Pola interaksi konseli di dalam kelas dan di lingkungan sekolah
    - c. Tingkah laku dan cara pandang klien di sekolah
  2. Teman, informasi yang diperoleh adalah :
    - a. Hubungan konseli dengan teman-teman
    - b. Tingkah laku konseli di dalam kelas
    - c. Kebiasaan-kebiasaan belajar konseli di dalam kelas
  3. Orang tua atau keluarga klien, informasi yang diperoleh adalah:
    - a. Data-data pribadi dan riwayat konseli
    - b. Kebiasaan-kebiasaan konseli di rumah
    - c. Pola interaksi konseli di rumah
-

- d. Tingkah laku dan cara pandang klien di rumah
4. Klien, adalah individu yang mempunyai masalah dan memerlukan bantuan bimbingan dan konseling.<sup>49</sup> Informasi yang diperoleh dari klien antara lain adalah:
- a. Tentang masalah yang dialami klien
  - b. Kebiasaan yang sering dilakukan klien.

Di sini juga di jelaskan fungsi dari peneliti dan guru BK yang ada, adapun fungsi dari peneliti adalah seseorang yang melakukan penelitian yang di bantu oleh guru BK atau konselor yang bersangkutan. Sedangkan guru BK atau konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalahmasalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

### **C. Sumber Data**

Dalam penelitian ini kajian dan pembahasan berdasarkan pada dua sumber, yaitu:

1. Sumber data primer, yaitu data-data yang diperoleh langsung dari informan yang terdiri dari wali kelas, guru mata pelajaran, teman di sekolah dan orang tua atau keluarga klien.
2. Sumber data sekunder, yaitu data-data yang diperoleh dari kepustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer.<sup>50</sup> Dalam hal ini

---

<sup>49</sup> Nana Sudjana Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, h. 20

juga meliputi data dokumentasi, wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data disini menggunakan metode Observasi, Interview dan Dokumentasi. Lebih rincinya sebagai berikut:

##### **1. Observasi**

Merupakan suatu pengamatan terhadap fenomena-fenomena yang tampak. Dalam rangka usaha bimbingan observasi merupakan teknik untuk mengamati secara langsung atau tidak langsung terhadap tindakan atau kegiatan-kegiatan individu yang dibimbing baik di sekolah ataupun di luar sekolah.<sup>51</sup> Teknik ini merupakan suatu teknik yang sederhana dan mudah dilakukan. Untuk mengadakan suatu identifikasi kasus, ataupun dalam pengumpulan data untuk suatu diagnosa.<sup>52</sup> Observasi pada penelitian ini di lakukan kepada guru bimbingan konseling, orang tua siswa, teman kelas, serta siswa kelas VIII.

##### **2. Interview**

Metode Interview merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data. Komunikasi tersebut dilakukan

---

<sup>50</sup> Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Surabaya: Press UNIPA, 2006), h. 58

<sup>51</sup> Moh. Surya dan Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah (Guidance & Counseling)*, (Bandung: CV. ILMU, 1975), h. 51

<sup>52</sup> 46 M. As'ad Djalali. *Teknik-teknik bimbingan dan penyuluhan*. ( Surabaya: PT BIna Ilmu, 1986), h. 27-33

dengan dialog (tanya jawab) secara lisan, baik langsung maupun secara tidak langsung.<sup>53</sup>

Dalam melaksanakan interview, baik sebagai teknik pengumpulan data maupun sebagai teknik dalam konseling, hendaknya pembimbing dapat menciptakan suatu situasi yang bebas, terbuka dan menyenangkan, sehingga individu yang sedang diwawancarai dapat dengan bebas dan terbuka memberikan keterangannya. Interview pada penelitian ini dilakukan kepada guru bimbingan konseling, orang tua siswa, teman kelas, serta siswa kelas VIII.

### 3. Dokumentasi

Suharsimi Arikunto berpendapat bahwa metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal yang variabel. Berupa catatan, transkrip buku, surat kabar, majalah prasasti, metode cepst, legenda dan sebagainya.<sup>54</sup> Teknik mempelajari data yang sudah didokumentasikan ini disebut teknik study dukomenter. Untuk menjamin kebenaran data documenter itu perlu sekali dicek dengan teknik-teknik lain seperti angket, wawancara dan observasi. Dengan studi dokumenter kita dapat membandingkan data yang telah ada dengan data yang akan dikumpulkan.<sup>55</sup> Data dokumentasi yang di peroleh dari SMPN 23 yang di gunakan pada penelitian ini berupa hasil tes psikologi, data riwayat hidup siswa, dan *anecdotal record*

---

<sup>53</sup> Moh. Surya dan Djumhur, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah (Guidance & Counseling)*, h. 50

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (suatu pendekatan praktek; edisi V)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 135

<sup>55</sup> *Ibid.*, h. 64

## E. Teknik Analisa Data

Analisa data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi. Proses ini menggunakan teknik yang dilakukan oleh Miles dan Huberman dengan melalui 3 tahapan yaitu:<sup>56</sup>

### 1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak maka data dianalisis melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.<sup>57</sup> Dengan kata lain proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan data sebanyak mungkin. Dalam reduksi data ini peneliti memilih data-data yang telah diperoleh selama melakukan proses penelitian. Hal ini dilakukan dengan menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikan data sehingga kesimpulan akhirnya dapat diverifikasi.

---

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2009), h. 246

<sup>57</sup> *Ibid.*, h. 338



## 2. Penyajian data

Menurut Miles dan Huberman yang dikutip oleh Muhammad Idrus bahwa :  
“Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan.”<sup>58</sup> Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya.

## 3. Kesimpulan atau Verifikasi

Kesimpulan atau verifikasi adalah tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

### **F. Pengecekan Keabsahan Data**

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif itu mutlak diperlukan, hal tersebut dimaksudkan agar data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya dengan melakukan verifikasi terhadap data. Menurut Moleong ada empat kriteria yang digunakan dalam pengecekan keabsahan data, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: Erlangga, 2009), h. 151

<sup>59</sup> Lexi J. Moleong, *Op.Cit.*, h. 56

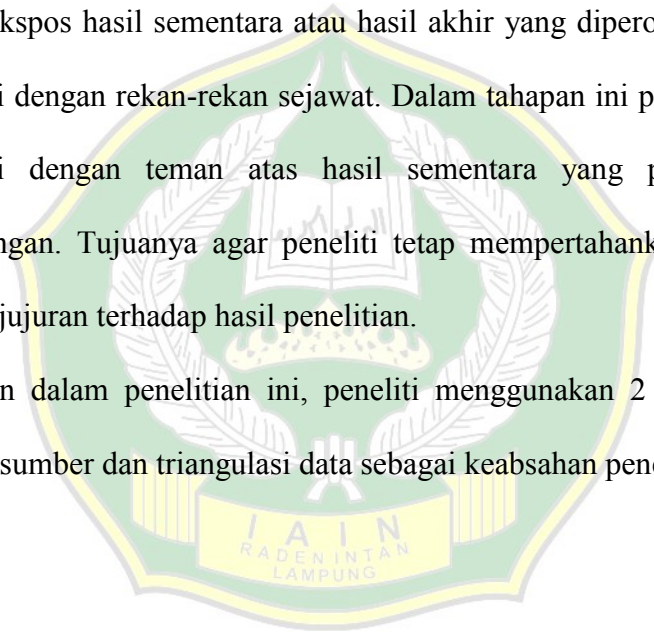
Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria kredibilitas. Kredibilitas data digunakan untuk membuktikan kesesuaian antara hasil pengamatan dengan kenyataan yang ada dilapangan. Apakah data atau informasi yang diperoleh sudah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dilapangan. Dalam pencapaian kredibilitas ini peneliti menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Ketekunan pengamatan, dalam hal ini peneliti mengadakan pengamatan atau observasi secara terus menerus terhadap subjek yang diteliti guna memahami gejala dengan lebih mendalam. Sehingga mengetahui aspek yang penting. Terfokus dan relevan dengan topic penelitian.
2. Triangulasi adalah tehnik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber diluar data sebagai bahan perbandingan kemudian dilakukan *cross check* agar hasil penelirian ini dpat dipertanggung jawabkan. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:
  - a. Triangulasi sumber, dilakukan dengan cara membandingkan data hasil pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi, dan membandingkan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.
  - b. Triangulasi metode, peneliti melakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh melalui tehnik pengumpulan data yang berbeda dan pengecekan kepercayaan beberapa sumber data dengan metode yang sama.

Triangulasi metode tertuju pada kesesuaian antara data yang diperoleh dengan tehnik yang digunakan.

- c. Triangulasi teori, pengecekan data dilakukan dengan membandingkan teori-teori yang dihasilkan para ahli yang dianggap sesuai dan sepadan melalui penjelasan banding, kemudian hasil penelitian dikonsultasikan dengan subyek penelitian sebelum dianggap mencukupi.
- d. Pengecekan Sejawat Melalui Diskusi, tehnik ini dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi dengan rekan-rekan sejawat. Dalam tahapan ini peneliti melakukan diskusi dengan teman atas hasil sementara yang peneliti dapatkan dilapangan. Tujuanya agar peneliti tetap mempertahankan sikap terbuka dan kejujuran terhadap hasil penelitian.

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi data sebagai keabsahan penelitian.



## **BAB IV**

### **LAPORAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Letak Geografis SMP Negeri 23 Bandar Lampung**

SMP Negeri 23 Bandar Lampung adalah salah satu sekolah menengah pertama di Bandar Lampung. Sekolah ini berada di jalan Jend. Sudirman NO. 76 Rawa Laut Tanjung Karang Timur. Sekolah ini juga berada di kawasan pusat Bandar Lampung. Selain itu SMP N 23 Bandar Lampung juga merupakan salah satu sekolah di bandar lampung yang mempunyai banyak prestasi yang diraih oleh sekolah dan siswa, yang dibuktikan dengan diperolehnya penghargaan dalam berbagai bidang keilmuan, kesiswaan, kesenian, olah raga dan yang lainnya.

##### **2. Sejarah Singkat Berdirinya SMP Negeri 23 Bandar Lampung**

SMP Negri 23 Bandar Lampung berdiri sekitar tahun 1948 dengan SK No.373/B/III/54 tanggal 16 juli 1954 dan bangunan smp negri 23 bandar lampung berdiri sekitar tahun 1958 dan berubah menjadi SKKP dan tahun 1998 menjadi SMP dengan SK Mendikbud No.0241/0/1992. Dengan surat edaran direktur pendidikan menengah kejuruan tentang pelaksanaan kurikulum prgram pendidikan pada smp No. 2916/C 4/1992 maka Smp N 23 Bandar Lampung telah resmi sebagai salah satu sekolah yang melaksanakan program pendidikan.

SMP N 23 Bandar Lampung terletak Dijalan Jendral Sudirman N0. 76 Rawa Laut Bandar Lampung. Letak yang cukup strategis ini menyebabkan SMP N 23 Bandar Lampung mudah dijangkau. Dengan adanya sarana dan prasarana sekolah yang cukup memadai sehingga tidak menjadi hambatan untuk berlangsungnya proses kegiatan pembelajaran di SMP N 23 Bandar Lampung.

### **3. Visi, Misi, Motto dan Tujuan SMP Negeri 23 Bandar Lampung**

#### **a. Visi**

Unggul dalam IMTAQ dan IPTEK terbentuk SDM yang berwawasan lingkungan dan kebangsaan.

Indikator:

- 1) Terwujudnya lulusan yang berprestasi, arif dan bijaksana.
- 2) Terwujudnya pengembangan kurikulum yang adaptif dan proaktif.
- 3) Terwujudnya proses pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 4) Terwujudnya sarana prasarana yang relevan dan memadai.
- 5) Terwujudnya manajemen sekolah yang memadai sesuai standar nasional pendidikan.
- 6) Terwujudnya SDM peduli dan berbudaya lingkungan.

## **b. Misi**

- 1) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan budaya bangsa, sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- 2) Mewujudkan SDM yang kompeten, profesional dan beretos kerja tinggi.
- 3) Meningkatkan komitmen seluruh tenaga kependidikan terhadap tugas pokok dan fungsinya.
- 4) Menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan sinergis dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran.
- 5) Mengembangkan teknologi dan komunikasi dalam pembelajaran.
- 6) Membangkitkan semangat peserta didik untuk berinovasi.
- 7) Terselenggaranya program layanan pengembangan bakat, minat dan kepribadian peserta didik secara terstruktur dan berkelanjutan.
- 8) Menghasilkan lulusan yang memiliki prestasi akademik dan non akademik yang optimal.
- 9) Mewujudkan sistem penilaian berbasis kelas dengan pelaporan hasil belajar akurat, menyeluruh, berkesinambungan dan obyektif.
- 10) Menerapkan manajemen partisipatif antar stakeholder (warga sekolah dan masyarakat lingkungan sekolah) secara demokratis.
- 11) Mewujudkan ilmu pengetahuan tentang lingkungan hidup beserta pelestariannya.

### c. Motto Sekolah

SMP Negeri 23 memiliki motto, Sejahtera, Empati, Lingkungan, Aman, Lugas, Unggul, Tekun, Optimis, Prestasi, yang disingkat menjadi “*SMPN 23 Selalu Top*”

### d. Tujuan

- 1) Meningkatkan aktifitas keagamaan peserta didik untuk bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian, berbudi pekerti luhur dan berakhlak mulia.
- 2) Meningkatkan kualitas tenaga pendidik sesuai dengan program pembelajaran yang ada.
- 3) Terwujudnya tata kehidupan warga sekolah yang mencerminkan hubungan kekeluargaan yang harmonis sebagai masyarakat belajar yang penuh keteladanan.
- 4) Tersedianya sarana dan fasilitas sumber belajar yang beragam serta memadai untuk mendukung terselenggaranya proses pembelajaran.
- 5) Terselenggaranya proses pembelajaran yang berbasis kelas dengan berbagai teknik yang relevan (berkala, obyektif, akurat dan akuntabel).
- 6) Memenuhi pendidikan yang bermutu, berkualitas, efisien dan relevan serta berdaya saing tinggi.
- 7) Mencapai target 5 besar dalam prestasi ujian diwilayah Bandar Lampung.
- 8) Terwujudnya budaya senyum, sapa dan salam, salim, sopan dan santun.
- 9) Meningkatkan pelaksanaan ekstrakurikuler unggulan sesuai potensi dan minat siswa.

- 10) Meraih juara lomba kesenian dan olah raga.
- 11) Terwujudnya peserta didik untuk mencintai budaya bangsa.
- 12) Meningkatkan dedikasi, loyalitas, potensi dan pengembangan diri tenaga pendidik.
- 13) Meningkatkan apresiasi seni budaya bagi peserta didik.
- 14) Tercapainya pembelajaran dengan metode CTL & Pakem.

#### 4. Pendidik dan Tenaga Kependidikan di SMP Negeri 23 Bandar Lampung

Adapun sumber daya manusia (Pendidik dan Tenaga Kependidikan) yang ada di SMPN 23 Bandar Lampung adalah sebagai berikut:

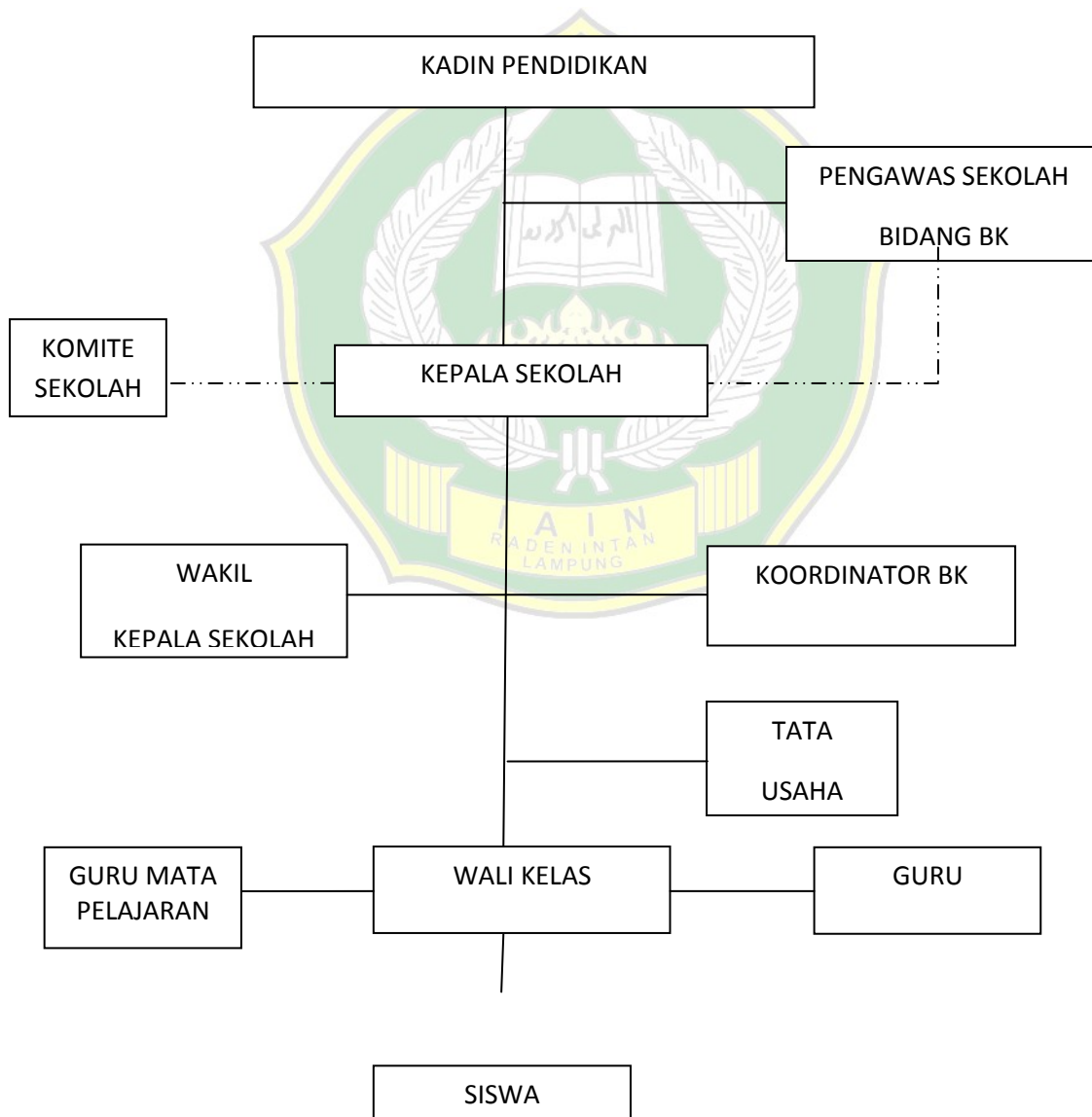
NO	NAMA	NO	NAMA
1.	Dra. Hj. Listiarini	28.	Marita, S.Pd
2.	Dra. Hj. Tri. Faniza	29.	Rosniar, S.Pd
3.	Dra. Sanarita	30.	Yuliati, S.Pd
4.	Drs. M. Firli	31.	Danimah Nurman
5.	Dra. Endang Purwanti	32.	Hj. Astrida, S.Pd
6.	Drs. Mirza	33.	Hj. Elva Magdalena, S.Pd
7.	Murgiyanto, A.Md	34.	Dra. Elyana
8.	Purwanto, S.Pd	35.	Mislawati. Ba
9.	Lisna Farida, S.Pd	36.	Dra. Umyum S
10.	Hj. Maryani, S.Pd	37.	Hj. Yuli Akhira Devi, S.Pd
11.	Husnaini, S.Pd	38.	M. Saladin
12.	Dra. Ekosari Kurniasih	39.	Hj. Ayu Maryani
13.	Norlela Hasfah, S.Pd	40.	Diana Ananti
14.	Drs. Irsad	41.	Fahrudin
15.	Neben Iradah, S.Pd	42.	Dra. Charnella
16.	Sri Wahyuningsih, S.Pd	43.	Sutriani, S.Pd
17.	Pusfarini, S.Pd	44.	M. Taufik, S.Sos
18.	Zuryati, S.Pd	45.	Asnawati, S.Pd
19.	Susilawati	46.	Susiyanto, A.Md



20.	Ermawati	47.	Bertalina, A.Md
21.	Mardianto, S.Pd	48.	Dahlia Rina, A.Md
22.	Sri Widodo, A. Md	49.	Emmayuni, A.Md
23.	Ema Erlinda, A.Md	50.	Suci Restuni, S.Si
24.	Winda Kusuma D, S.Pd	51.	Suharni
25.	Kurniasari, S.Pd	52.	Elsa Sumaningsih
26.	Tri Listyorini, S,Pd	53.	Eko Restiawan, S.Pd
27.	Anggi Ismanto, S.Pd	54.	Ayu Rahayu, S.Pd

*Sumber : Data Kepegawaian SMP Negri 23 Bandar Lampung 2016*

### 5. Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling SMP N 23 Bandar Lampung



Keterangan:

1. Kepala Sekolah adalah Penanggung jawab pelaksanaan teknik bimbingan dan konseling di sekolahnya. Dan menyediakan sarana prasarana, tenaga, sarana, dan berbagai kemudahan bagi terlaksananya pelayanan bimbingan yang efektif dan efisien. Melakukan pengawasan dan bimbingan terhadap perencanaan dan pelaksanaan program, penilaian, dan upaya tindak lanjut pelayanan bimbingan. Mempertanggung jawabkan pelaksanaan bimbingan di sekolah kepada atasan yang lebih tinggi.
2. Komite Sekolah Badan mandiri yang mewadahi peran serta masyarakat dalam rangka meningkatkan mutu, pemerataan, dan efisiensi pengelolaan pendidikan di satuan pendidikan, baik pada pendidikan pra sekolah, jalur pendidikan sekolah maupun jalur pendidikan luar sekolah.
3. Koordinator BK/Guru Pembimbing adalah Pelaksana utama yang mengkoordinir semua kegiatan yang terkait dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.
4. Guru Mata Pelajaran adalah pelaksana pengajaran dan bertanggung jawab memberikan informasi untuk pelaksana kegiatan Bimbingan dan Konseling. Membantu memasyarakatkan pelayanan bimbingan kepada siswa, membantu guru pembimbing / konselor mengidentifikasi siswasiswi yang memerlukan layanan bimbingan, mengalih tangankan siswa yang memerlukan layanan kepada guru pembimbing, menerima siswa alih tangan dari pembimbing atau konselor yaitu siswa yang menurut Guru pembimbing atau konselor

memerlukan pelayanan pengajar khusus, membantu mengembangkan suasana kelas, hubungan guru-siswa dan hubungan siswa-siswa yang menunjang pelaksanaan pelayanan bimbingan, memberikan kesempatan dan kemudahan kepada siswa yang memerlukan layanan/kegiatan bimbingan untuk mengikuti atau menjalani kegiatan yang dimaksudkan, berpartisipasi dalam kegiatan khusus penanganan masalah siswa, seperti konferensi kasus, serta membantu pengumpulan informasi yang diperlukan dalam rangka penilaian bimbingan dan upaya tindak lanjut.

5. Tata Usaha adalah Pembantu Kepala Sekolah dalam penyelenggara administrasi, ketatausahaan sekolah dan pelaksanaan administrasi bimbingan dan konseling.
6. Wali Kelas adalah sebagai guru Pembina, wali kelas diberi tugas tambahan sebagai pengelola satu kelas disamping mengajar dan bertanggung jawab untuk membantu kegiatan layanan Bimbingan dan Konseling. Membantu guru pembimbing atau konselor melaksanakan tugas-tugas khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawab, membantu guru mata pelajaran melaksanakan perannya dalam pelayanan bimbingan, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya, membantu memberikan kesempatan dan kemudahan bagi siswa, khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawab, untuk mengerti atau menjalani kegiatan bimbingan.
7. Siswa adalah Peserta didik yang berhak menerima pengajaran, latihan serta layanan Bimbingan dan Konseling.

## 6. Keadaan Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah SMP Negeri 23

### Bandar Lampung

SMP Negeri 23 Bandar Lampung merupakan sekolah negeri yang sudah berkembang. Ruangan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 23 sudah sangat baik. Keadaan Guru Bimbingan dan konseling di sekolah ini memiliki empat guru, yaitu:

#### Daftar Guru Pembimbing SMP Negeri 23 Bandar Lampung

Tahun 2016

No	Nama	Pendidikan	terakhir Tugas
1	Winda Kusuma D, S.Pd	S-1 BK	Koordinator BK
2	Kurniasari, S.Pd	S-1 BK	Sekretaris / Guru BK
3	Tri Listyorini, S.Pd	S-1 BK	Bendahara / Guru BK
4	Zuryati, S.Pd	S-1 BK	Guru BK

Guru pembimbing sudah memperoleh pembinaan serta pengembangan guru pembimbing, sehingga kebanyakan masalah yang dihadapi siswa khususnya anak-anak yang mempunyai masalah di bidang individu bisa teratasi dengan baik dan maksimal.

## 7. Sarana dan Prasarana Konseling

- 1) Ruang bimbingan dan konseling, meliputi:
  - a) Ruang tamu
  - b) Ruang konseling
  - c) Ruang data

2) Inventaris yang ada di ruang bimbingan dan konseling, meliputi:

- a) Almari
- b) Jam dinding
- c) Kursi dan meja
- d) Rak buku
- e) Papan untuk jadwal kegiatan

### **B. Penyajian Data Hasil Penelitian**

Data yang akan penulis sajikan ini adalah data hasil penelitian mengenai Implementasi Terapi REBT Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa “X” di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Untuk memperjelas penyajian data maka disusun berdasarkan dua kategori, yaitu: bagaimana cara mengidentifikasi kasus siswa “X” Observasi ruang bimbingan dan konseling pada tanggal 24 Oktober 2016 yang memiliki rasa kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung, dan bagaimana pelaksanaan terapi REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

#### **1. Cara Mengidentifikasi Kasus Siswa “X” yang kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.**

Cara mengidentifikasi kasus siswa “X” yang kurang percaya diri, dilakukan untuk mengetahui kasus dan gejala-gejala yang muncul pada klien. Data-data dikumpulkan dari informant untuk mengetahui gejala-gejala dan bentuk permasalahan klien dengan lebih jelas lagi. Data penelitian ini diperoleh dari hasil

wawancara, observasi dan dokumentasi. Dimana data hasil penelitian disusun sebagai berikut :

a) Deskripsi Klien/ Konseli

Klien adalah individu (seseorang) yang mengalami masalah pribadi atau sosial, dan tidak mampu mengatasi sendiri permasalahannya, sehingga membutuhkan suatu bantuan dari seseorang yang memang mampu dan kompeten, dalam hal ini yang dimaksud yaitu konselor. Seperti masalah yang dihadapi oleh seorang siswa di SMP Negeri 23 Bandar Lampung yang berkaitan tentang rasa percaya dirinya (*confident*). Adapun identitas klien yang dijadikan objek adalah sebagai berikut: “X” (nama samaran) ialah seorang siswa kelas VIII E di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. “X” berasal dari keluarga yang bekhj, “X” adalah anak ke dua dari tiga bersaudara. Ayah “X” bekerja sebagai pegawai negeri sipil angkatan udara, dan ibu nya bekerja sebagai pegawai swasta di salah satu perusahaan di Bandar Lampung.

Di sekolah “X” sering terlihat diam dan menyendiri. Ia merasa kalau dirinya berbeda dengan teman-teman yang lainnya. “X” kurang percaya diri dengan kelebihan yang ia miliki. “X” kurang percaya diri dikarenakan beberapa fatktor, yakni : orang tua tidak memberi kebebasan atau kesempatan “X” dalam bergaul, apapun yang dilakukan “X” harus sesuai dengan kemauan dan peraturan orang tuanya (terkekang), dan cara mendidik orang tua “X” yang terlalu memanjakan dirinya

selama ini.<sup>60</sup> Sehingga, dari beberapa factor di atas dapat disimpulkan bahwa “X” kurang percaya diri dikarenakan ia merasa tertekan dengan kondisinya.<sup>61</sup>

Dari data di atas, dapat di lihat bahwa “X” termasuk anak yang kurang percaya diri, ini semua di lihat dari tingkah laku siswa saat proses bimbingan dan konseling yang di laksanakan di dalam kelas. Seperti, malu-malu dalam mengemukakan pendapatnya, lebih pendiam, suka menyendiri, susah bersosialisasi, dan cenderung lebih pasif di banding teman-teman yang lain. Dan untuk mengetahui kondisi klien dengan lebih jelas maka peneliti menunjukkan data-data tentang klien secara berurutan yaitu dari beberapa kondisi:

#### 1) Kondisi Keluarga

Keluarga konseli berjumlah lima anggota keluarga, terdiri dari ayah, ibu, kakak, konseli sendiri, dan adiknya. Ayahnya bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil Angkatan Udara dan ibu konseli sebagai Pegawai Swasta, sedangkan kakak konseli masih sekolah dan adiknya juga masih sekolah.

#### 2) Kondisi Perekonomian

Kondisi perekonomian dari keluarga konseli lumayan cukup. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mengandalkan dari gaji pokok ayahnya.

---

<sup>60</sup> Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 24 Oktober 2016

<sup>61</sup> Catatan Tingkah Laku Siswa (*Anekdotical Record*) Pada Waktu Menerima Pelajaran Di Kelas Mata Pelajaran : Bimbingan dan Konseling, Guru : Ibu Winda Kusuma Dewi, S.Pd

### 3) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan disekitar rumah cukup baik. Konseli bertempat tinggal didekat sekolah yang ia tempati untuk bersekolah saat ini. Kondisi lingkungan sekolah konseli juga baik karena sarana prasarana sekolah sudah terpenuhi dan tenaga pengajar yang berkompeten dibidangnya.

## **2. Pelaksanaan Terapi REBT dalam Menangani Siswa Kurang Percaya Diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.**

Untuk menangani siswa kurang percaya diri di sekolah ini, konselor menggunakan berbagai strategi agar konseli dapat berubah secara perlahan. Salah satu cara yang digunakan oleh konselor adalah dengan menggunakan terapi REBT pada konseli. Berikut akan penulis paparkan bagaimana konselor menggunakan terapi REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri ini.

#### a. Analisis

Konselor mengumpulkan informasi tentang diri konseli beserta latar belakangnya. Dalam langkah analisis ini, konselor menggunakan teknik non testing yaitu melalui observasi dan wawancara, berikut data yang didapatkan oleh konselor:

“ Saya itu orang nya minder banget lho kak, apa lagi sama temen-temen kelas saya. Ketika teman saya bermain bersama, saya lebih memilih main TAB sendirian di dalam kelas. Saya juga jarang ngobrol sama teman-teman. Karena saya, paling malu kalau berhadapan dengan orang banyak. Selain itu, saya juga malu kak untuk mengemukakan pendapat saya, karena saya takut kalau pendapat saya nanti tidak cocok atau salah dan paling takut ditertawakan teman-teman saat saya berpendapat. Oleh karena itu, saya lebih memilih untuk diam saja dan memendam pendapat saya”<sup>62</sup>.

---

<sup>62</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 25 Oktober 2016



Dilihat dari hasil wawancara dengan konseli, konseli merasa tertekan dengan keadaan ia sekarang. Ia merasa kalau dirinya kurang mampu dibanding dengan teman-teman yang lain, terlebih konseli sering di bulli oleh teman-teman yang lain.

#### b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan klien. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari kesulitan belajar klien dalam hal kepercayaan diri. dan menemukan alternatif solusisolusi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan klien. Diagnosis ini akan menjabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara ternyata siswa X mengalami masalah dalam hal kurangnya rasa percaya diri. Masalah yang dialaminya ini bisa jadi akibat yang kurang baik untuk perkembangannya.

Akibat dari masalahnya ini, X cenderung menjadi pribadi yang pendiam dan suka menyendiri di karenakan rasa kurang percaya dirinya. Oleh karena itu, untuk membantunya dapat menggunakan terapi-terapi yang didalamnya terdapat tehnik yang dapat digunakan untuk membangkitkan rasa percaya dirinya lagi.

#### c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh klien, maka dibutuhkan alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Menurut guru yang pernah menjadi wali kelasnya,

siswa X tersebut belum pernah mendapatkan layanan konseling secara khusus. Dalam menentukan terapi yang tepat yang akan diberikan pada X, peneliti berdiskusi dengan gurunya dalam membahas beberapa penyebab permasalahan yang dialami oleh X.

Kemudian peneliti bekerjasama dengan guru wali kelas X untuk memberikan terapi REBT agar dapat membantu mengatasi kesulitan yang dialaminya. Di dalam terapi REBT sendiri ada beberapa teknik yang dapat di gunakan untuk menyelesaikan masalah klien. Salah satunya yang di gunakan oleh konselor adalah teknik kognitif. Di mana teknik ini adalah teknik yang di gunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dan di tiaptiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling.

#### d. *Treatment*

Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Dalam prognosis, maka konselor menggunakan terapi REBT dalam menangani rasa kurang percaya diri pada siswa "X". Dengan tujuan, untuk memperbaiki dan mengubah segala prilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Adapun pelaksanaan terapi ini meliputi lima tahap yaitu tahap pertama (pengajaran), tahap kedua (*persuasive*), tahap ketiga (*konfrontasi*), tahap keempat (pemberian tugas), dan tahap kelima (*ending*).

### 1) Tahap pertama (pengajaran)

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Dalam hal ini Ibu Winda selaku guru bimbingan konseling yang di bantu oleh peneliti. Bu Winda sendiri memberikan pengarahan kepada X agar tidak malu-malu dan takut saat ditanya. Kemudian Ibu Winda menyuruh konseli untuk masuk ke salah satu ruang kelas yang kosong agar X merasa nyaman ketika mengobrol dengan santai, setelah itu Bu Winda berbincang-bincang tentang klien, sekolah dan keluarganya.

Beberapa saat kemudian klien sudah terlihat nyaman dan akrab dengan Bu Winda. Selanjutnya Bu Winda mulai menayakan beberapa hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapinya khususnya tentang ketidak percaya diri klien ketika diajak berkomunikasi di dalam kelas saat diskusi pelajaran maupun berkomunikasi dengan teman-temanya ketika jam istirahat. Peneliti mengamati bagaimana klien ketika diajak share tentang masalahnya, X terkesan sangat malu-malu dan kurang percaya diri. Disini Bu Winda memotivasi dan meyakinkan klien bahwa ia mampu belajar seperti teman-teman yang lain dan mampu bersaing dalam hal positif dengan teman-temanya. Bu Winda juga memberikan arahan kepada X agar dapat berfikir positif dan membuang cara berfikir dia yang irasional dan kurang logis.

### 2) Tahap kedua (*persuasive*)

Pada tahap ini konseling berlanjut pada pelaksanaan tehnik secara spesifik. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh klien konselor mencoba meyakinkan X

untuk mengubah pandangannya terhadap ketidakmampuan dirinya dalam hal pelajaran maupun hal bersosialisasi itu adalah tidak benar. Karena disatu sisi BuWinda menangkap bahwa X adalah siswa yang cukup mampu menyelesaikan semua tugas-tugasnya dan mampu berkomunikasi atau berinteraksi secara baik didalam diskusi maupun diluar jam pelajaran.

### 3) Tahap ketiga (konfrontasi)

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien berfikir kearah yang lebih logis. Ketidak logikaan berfikir klien disini adalah anggapan bahwa semua teman-temannya lebih baik dari pada dirinya dan X berfikir bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan. X sendiri juga sering berfikir bahwa dia tidak akan pernah mampu bersaing lebih baik lagi dengan teman-temannya. Dari ketidak yakinannya ini X terkesan tidak percaya diri dengan setiap kemampuan yang dimiliki. Disinilah Bu Winda mencoba memotifasi agar X lebih yakin dan percaya lagi dengan kemampuan yang dimilikinya dan lebih mendukung X belajar lebih baik agar dapat bersaing secara positif dengan teman-teman sekelasnya dalam hal pelajaran yang ada.

### 4) Tahap keempat (pemberian tugas)

Pada tahap ini konselor memberi tugas klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Disini konselor meminta kepada klien untuk melaksanakan tugas yang memiliki dua tahap.konselor menyuruh agar klien mampu menceritakan apa yang jadi keinginannya selama ini dan berani mengutarakan secara langsung gagasannya atau argumentasinya ketika ada diskusi kelompok didalam kelas.

Dengan begitu klien akan lebih terbiasa berkomunikasi dan mengutarakan setiap apa yang seharusnya ia katakan ketika sosialisai terjadi, baik didalam kelas maupun diluar kelas atau ditengah masyarakat yang ada.

#### 5) Tahap kelima (*ending*)

Tahap ini adalah tahap pertemuan terakhir dengan klien. Pada tahap ini Bu Winda mereview kembali kemampuan X dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman sekelas. Dengan begitu rasa percaya dirinya sedikit demi sedikit akan mulai terlihat dan secara tidak langsung X lebih berani mengungkapkan argumentasinya secara logis didepan kelas maupun didepan teman-temannya. Kemudian peneliti berusaha mendorong X agar tidak bosan dan lelah untuk terus berlatih untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam menghadapi segala hal yang ada. Setelah berbincang-bincang sebentar dengan klien, konselor mengucapkan terimakasih dan mohon maaf atas proses konseling yang telah dilakukan bersamanya.

#### 6) Evaluasi

Setelah proses konseling usai, maka Bu Winda melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada klien dan sejauh mana keefektivan terapi *REBT* yang diterapkan pada klien. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan oleh Bu Winda, maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada klien adalah sebagai berikut:

- a. Mampu berfikir secara logis dan rasional.
- b. Lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.

- c. Lebih berani bersosialisasi atau bercengkrama dengan temantemanya dan mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi.

### **C. Analisis Data**

Analisis data ini merupakan hasil data atau informasi yang sudah disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan pihak terkait di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Berdasarkan judul “Implementasi Terapi REBT dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMP Negeri 23 Bandar Lampung” ditemukan data-data tentang pelaksanaan Terapi REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hal ini merupakan pekerjaan yang telah diproses dalam aktifitas penelitian yang telah ditetapkan.

Dengan demikian, penulis mencoba menganalisa data sesuai dengan temuan-temuan di lapangan yang dihubungkan dengan teori yang ada dari penelitian yang penulis lakukan di SMP Negeri 23 Bandar Lampung. Maka peneliti menemukan data sebagai berikut:

#### **1. Cara Mengidentifikasi Kasus Siswa “X” yang kurang percaya diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.**

Dalam pembahasan sebelumnya, penulis sudah menyebutkan tentang bagaimana cara konselor di sekolah ini menemukan siswa kurang percaya diri, yaitu dengan cara melakukan mengadakan pengamatan secara langsung. Secara teori, teknik-teknik memahami siswa adalah dengan melakukan hal-hal sebagai berikut

- a. Wawancara
- b. Observasi
- c. Angket atau daftar isian
- d. Sosiometri
- e. Pemeriksaan fisik dan kesehatan
- f. Tes hasil belajar
- g. Tes psikologis
- h. Biografi
- i. Studi dokumenter, dan
- j. Studi kasus.<sup>63</sup>

Namun, dalam hal ini konselor dalam mengidentifikasi masalah siswa yaitu dengan melalui observasi, tes psikologi dan wawancara pada klien. Dimana Konselor mengamati langsung tentang klien di dalam kelas, dan melanjutkan wawancara kepada konselor secara face to face. Sehingga dari data tersebut, konselor mengetahui penyebab dari rasa kurang percaya diri pada diri klien. Jadi, konselor di sini menerapkan tiga tekhnik studi kasus dalam terapi REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

## **2. Pelaksanaan Terapi REBT dalam Menangani Siswa Kurang Percaya Diri di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.**

Dalam pelaksanaan terapi REBT, terlebih dahulu di adakan tahap awal. Adapun tahap-tahap dalam pelaksanaan terapi REBT adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama (pengajaran) / Memisahkan keyakinan

Pada tahap ini konselor mengambil peranan lebih aktif dari klien. Tahap ini juga memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan

---

<sup>63</sup> Djumhur, *Bimbingan dan konseling*, h. 49

sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung. Secara garis besar, proses yang dilalui dalam konseling pada tahap pertama adalah menciptakan tempat yang aman dan nyaman untuk proses konseling, mengembangkan hubungan kolaboratif, mengumpulkan data, dan pengalaman konseling.

b. Tahap kedua (*persuasive*) / Tahapan kesadaran

Pada tahap ini konseling berlanjut pada strategi-strategi yang lebih spesifik. Peran konselor adalah meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar dan konselor juga mencoba meyakinkan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

c. Tahap ketiga (*konfrontasi*) / Memperbaiki pikiran

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika. Pada fase ini konselor memberikan dukungan dan motifasi kepada klien agar dapat berfikir lebih positif lagi.

d. Tahap keempat (*pemberian tugas*) / Menolak irasional

Pada tahap ini konselor member tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat atau teman-temannya, kalau mereka merasa dikucilkan dari pergaulan yang ada.



e. Tahap kelima (ending)

Pada tahap ini konseli siap untuk memulai kehidupan yang lebih percaya diri lagi tanpa ada rasa minder yang ada didalam benaknya. Dari teori di atas, pada faktanya diperoleh data sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Peneliti dibantu oleh konselor. Kemudian konselor peneliti berbincang-bincang tentang klien, sekolah dan keluarganya. Beberapa saat kemudian klien sudah terlihat nyaman dan akrab dengan peneliti. selanjutnya peneliti mulai menayakan beberapa hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapinya khususnya tentang ketidak percayaan diri klien ketika diajak berkomunikasi di dalam kelas saat diskusi pelajaran maupun berkomunikasi dengan teman-temanya ketika jam istirahat. Peneliti mengamati bagaimana klien ketika diajak share tentang masalahnya, X terkesan sangat malu-malu dan kurang percaya diri.

Disini peneliti memotivasi dan meyakinkan klien bahwa ia mampu belajar seperti teman-teman yang lain dan mampu bersaing dalam hal positif dengan teman-temanya. Peneliti sendiri juga memberikan arahan kepada X agar dapat berfikir positif dan membuang cara berfikir dia yang irasional dan kurang logis.

b. Tahap kedua (persuasive)

Pada tahap ini konseling berlanjut pada pelaksanaan tehnik secara spesifik. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh klien konselor mencoba meyakinkan X untuk mengubah pandanganya terhadap ketidak mampuan dirinya dalam hal pelajaran

maupun hal bersosialisasi itu adalah tidak benar. Karena disatu sisi peneliti menangkap bahwa X adalah siswa yang cukup mampu menyelesaikan semua tugas-tugasnya dan mampu berkomunikasi atau berinteraksi secara baik didalam diskusi maupun diluar jam pelajaran.

c. Tahap ketiga (konfrontasi)

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien berfikir kearah yang lebih logis. Ketidak logikaan berfikir klien disini adalah anggapan bahwa semua teman-temannya lebih baik dari pada dirinya dan X berfikir bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan. X sendiri juga sering berfikir bahwa dia tidak akan pernah mampu bersaing lebih baik lagi dengan teman-temannya. Dari ketidak yakinannya ini X terkesan tidak percaya diri dengan setiap kemampuan yang dimiliki. Disinilah peneliti mencoba memotifasi agar X lebih yakin dan percaya lagi dengan kemampuan yang dimilikinya dan lebih mendukung X belajar lebih baik agar dapat bersaing secara positif dengan teman-teman sekelasnya dalam hal pelajaran yang ada.

d. Tahap keempat (pemberian tugas)

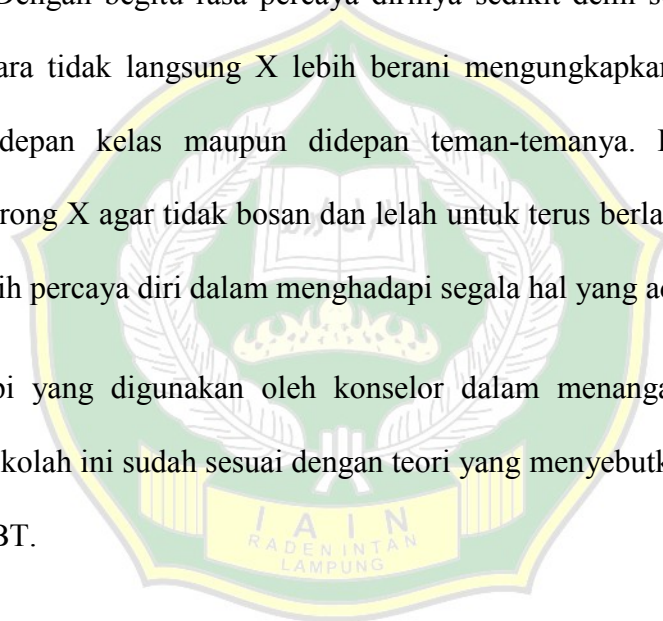
Pada tahap ini konselor memberi tugas klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Disini konselor meminta kepada klien untuk melaksanakan tugas yang memiliki dua tahap konselor menyuruh agar klien mampu menceritakan apa yang jadi keinginannya selama ini dan berani mengutarakan secara langsung gagasannya atau argumentasinya ketika ada diskusi kelompok didalam kelas.

Dengan begitu klien akan lebih terbiasa berkomunikasi dan mengutarakan setiap apa yang seharusnya ia katakan ketika sosialisai terjadi, baik didalam kelas maupun diluar kelas atau ditengah masyarakat yang ada

e. Tahap kelima (ending)

Tahap ini adalah tahap pertemuan terakhir dengan klien. Pada tahap ini peneliti mereview kembali kemampuan X dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman sekelas. Dengan begitu rasa percaya dirinya sedikit demi sedikit akan mulai terlihat dan secara tidak langsung X lebih berani mengungkapkan argumentasinya secara logis didepan kelas maupun didepan teman-temannya. Kemudian peneliti berusaha mendorong X agar tidak bosan dan lelah untuk terus berlatih untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam menghadapi segala hal yang ada.

Jadi, terapi yang digunakan oleh konselor dalam menangani siswa kurang percaya diri disekolah ini sudah sesuai dengan teori yang menyebutkan tentang tahap-tahap terapi REBT.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Mengidentifikasi siswa X yang menunjukkan bahwa dia mengalami permasalahan yang mengarah pada tingkat kepercayaan diri. Konselor mengadakan pengamatan langsung tentang kebiasaan siswa dalam belajar dan berinteraksi dikelas maupun diluar kelas, serta tingkah laku dan cara pandang siswa disekolah.
2. Pelaksanaan terapi REBT di SMP Negeri 23 Bandar Lampung dalam menangani siswa kurang percaya diri dilaksanakan dengan tehknik kognitif yang dilakukan melalui lima tahap, yaitu: tahap pertama (pengajaran), tahap kedua (*persuasive*), tahap ketiga (*konfrontasi*), tahap keempat (pemberian tugas), dan tahap kelima (ending).

#### B. Saran

Dari hasil penelitian diatas, maka penulis ingin memberikan saran kepada orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan tentang terapi REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

1. Bagi guru atau orang tua apabila menghadapi kasus seperti ini hendaknya dibutuhkan waktu Yang lebih lama, agar hasil yang didapat lebih maksimal dan terapi yang diberikan lebih efektif. Selain itu guru atau orang tau perlu melaukan pendekatan kepada klien (siswa) agar bisa memotifasi dan memahami masalah yang di hadapi klien tersebut.
2. Bagi klien atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami masalah kurangnya rasa percaya diri harus memiliki motivasi untuk berubah menjadi lebih baik lagi dan menjadi pribadi yang lebih percaya diri.



## DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz El Quessy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1998).

Aldila F. R. N. Maynawati, Penanganan Kasus Low Self-Esteem Dalam Berinteraksi Sosial Melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory And Application*, Vol 1 (1) 2012.

Anthony, R, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, (terjemahan Rita Wiryadi), (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992).

Boharudin, (<http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behavior-therapy.html>).

Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).

Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).

Drajat Z, Remaja, *Harapan dan Tantangan*, (Jakarta : CV. Ruhama, 1994).

E. Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi, Konsep, Karakteristik Dan Implementasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003).

Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011).

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009).

- Guld D.H *Mengnal Diri Pribadi*, (Jakarta: Singgih Bersaudara, 1970).
- Hakim, Thursan., *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara 2002)
- Lauster, P. *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto), (Yogyakarta: Kanisius, 1997).
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012)
- M. Umar & Sartono, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998).
- Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Bandung: PT. Eresco, 1998).
- Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003).
- Mulyadi, *Diagnosis Kesulitan Belajar*, (Yogyakarta: Nuha Litera, 2010).
- Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009).
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013).
- Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Suara, 2002).
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah, (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007).
- W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007).

## WAWANCARA DENGAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING

Tokoh	Dialog
Peneliti	Apakah Ibu pernah menyampaikan materi konseling individu dengan teknik REBT di kelas?
Guru BK	Ya. Saya sudah beberapa kali mencoba menggunakan teknik REBT ini dalam konseling individual peserta didik, khususnya yang berkenaan dengan masalah kurangnya kepercayaan diri mereka.
Peneliti	Apakah ibu telah memberikan konseling individu dengan teknik REBT dengan tepat dan benar?
Guru BK	Saya sudah mencoba mempraktekkan metode teknik REBT ini sesuai dengan langkah-langkah yang telah dijelaskan dalam buku. Jadi menurut saya sepertinya sudah sesuai dengan apa yang telah dijelaskan.
Peneliti	Bagaimanakah cara ibu memberikan konseling perseorangan dengan teknik REBT kepada peserta didik?
Guru BK	Dalam teknik ini, saya selalu memanggil peserta didik yang saya anggap terdapat masalah pada dirinya. Dan setelah itu saya mencoba mempraktekkan teknik REBT sesuai dengan langkah-langkahnya, yang dimulai dari tahap awal, hingga akhir.
Peneliti	Adakah perbedaan yang ibu rasakan dalam memberikan konseling individual dengan menggunakan metode teknik REBT ini?
Guru BK	Menurut saya. Teknik ini sangat efektif sekali dalam menangani masalah yang dihadapi peserta didik, dengan syarat seorang guru BK nya dapat melaksanakan tekniknya dengan tepat dan sempurna. Karena saya pun menyadari terkadang masih merasakan belum berhasil dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi peserta didik.
Peneliti	Apakah kendala yang pernah ibu rasakan pada saat menggunakan metode teknik REBT ini?
Guru BK	Adapun kendala yang paling sering muncul pada saat saya melakukan teknik REBT ini yaitu, tentang ketidak sabaran yang ada pada diri saya ketika peserta didik sulit dan ragu dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapinya. Sehingga tanpa saya sadari terkadang saya sedikit dengan nada menekan kepada peserta didik untuk segera mengutarakan permasalahan yang dia alami. Hal ini juga yang menyebabkan justru berakibat peserta didik enggan untuk mengungkapkan permasalahannya.



## WAWANCARA KONSELING

### TAHAP AWAL

Tokoh	Dialog	Keterampilan
Klien	(mengetuk pintu) selamat pagi pak	Opening
Konselor	Selamat pagi (sambil berdiri) Mari silahkan masuk (menghampiri klien sambil menjabat tangan), silahkan duduk. Bapak senang sekali berjumpa denganmu. (Tersenyum)	Opening
Klien	Iya, Terima kasih Pak. (Diam menyimpan perasaan tertentu, melihat ke bawah, tidak menatap konselor)	
Konselor	Bagaimana kabar kamu hari ini ?	Opening
Klien	Kabar saya baik, Pak. (Diam dan melihat kebawah)	
Konselor	Kelihatannya wajahmu sangat murung? Tampaknya ada sesuatu yang mengganggu perasaanmu ya X?	Refleksi perasaan
Klien	Iya, Pak. Tapi saya takut untuk menceritakannya.	
Konselor	Kamu tidak perlu khawatir, disini bapak akan menjaga rahasia kamu sebab dalam melakukan konseling itu saya diikat kode etik. Jadi jangan ragu untuk mengungkapkan masalah yang kamu alami tanpa perlu merasa takut untuk diketahui orang lain	
Konselor	Ya syukurlah kalau begitu, saya berharap agar masalah yang dialami dapat teratasi dan menemukan jalan keluar yang terbaik	
Klien	Iya (sambil menganggukkan kepala) mudah-mudahan bisa cepat teratasi.	
Konselor	Kalau begitu, dapatkah kamu menceritakan kepada saya? Bapak ingin mendengarkan sejauh mana perasaan tidak enak yang mengganggu gek ade.	Mendengarkan klien
Klien	Begini pak, saya merasa minder, dan kurang percaya diri ketika belajar di kelas.	
Konselor	Tampaknya X masih bingung dan ragu untuk menceritakannya,	Eksplorasi

Konselor	Lalu, apa yang membuatmu menjadi seperti itu?	Bertanya
Klien	hemm, orang tua saya tidak memberikan kebebasan dalam bergaul, sehingga saya merasa sangat terkekang.	
Konselor	Bisakah anda menceritakannya, mengapa orang tua anda tidak memberikan kebebasan?	Pertanyaan tertutup)
Klien	Sebenarnya orangtua saya takut pak,saya bergaul dengan teman-teman yang salah. Akan tetapi saya merasa apa yang dilakukan oleh orangtua saya sangat berlebihan, sehingga saya merasa minder saat bersama dengan teman-teman dalam kelas.	
Konselor	Berada di posisi X saat ini pasti cukup sulit.Saya dapat memahami apa yang X rasakan saat ini.	Empati &Pertanyaan terbuka)
Klien	hemmm,iya makasih pak atas pengertiannya (konseli diam dan bingung).	
Konselor	Jadi menurut X, dengan begitu orangtua sosok yang sangat mengekang ya?	Menangkap pesan utama
Konselor	bisakah anda menceritakannya lebih jelas lagi	Mendorong minimal
Klien	Menurut saya, orangtua saya adalah orangtua yang berlebihan pak dalam mendidik anaknya. Dari dulu saya tidak pernah boleh bergaul dengan teman-teman, sehingga saya selalu dirumah saja pak. Apapun yang saya lakukan harus sesuai dengan kemauan dan peraturan orangtua. Jadi saya sangat merasa terkekang pak dan minder dengan teman-teman saya yang lainnya.	

### Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

<b>Tokoh</b>	<b>Dialog</b>	<b>Keterampilan</b>
Konselor	Untuk sementara ini, dapat disimpulkan bahwa X merasa minder dan kurang percaya diri pada saat bersama dengan teman-temannya yang lain.	Menyimpulkan sementara
Konseli	Iya pak, (diam dan menunduk)	
Konselor	Sepertinya anda merasa kecewa. Mengapa anda memilih jalan bermalas-malasan dalam belajar?	Memimpin konseli
Klien	Iya tentu pak, saya sangat kecewa pak. Sebenarnya saya berharap dengan saya bermalas-malasan dalam belajar ini, orangtua saya paham akan apa yang saya inginkan. Tapi sebaliknya justru mereka nambah menjadi dalam mengekang saya.	
Konselor	Apakah itu artinya bahwa anda mengalami kesulitan dalam bergaul dan minder dengan teman-teman yang lainnya?	
Klien	Iya pak, tapi saya sayang keduanya, hawatir justru mereka kecewa dengan saya. Sehingga saya tidak pernah bisa terucap tentang apa yang saya rasakan selama ini kepada mereka.	
Konselor	Tadi X mengatakan bahwa X sayang sama mereka dan takut kalau mereka berdua kecewa kepada X	Konfrontasi
Klien	Iya pak, tapi saya rasa saya sudah cukup sangat terkekang selama ini, sehingga ingin sekali rasanya berontak.	
Konselor	Baiklah, saya pikir X mempunyai satu keinginan yang belum sepenuhnya, tapi coba anda pikirkan dampak positif dan negatif dari keputusan anda.	Mengambil inisiatif
Klien	Iya pak. Mungkin saya harus lebih semangat lagi dalam belajar dan membuat keputusan yang benar sehingga tidak menyesal dikemudian hari	

### TAHAP AKHIR

Tokoh	Dialog	Keterampilan
Konselor	Bagus, X sudah bisa memahami masalah yang sedang di alami	
Klien	Mungkin situasi ini tidak dapat saya ubah, dan saya juga tidak mungkin menentang orang tua saya karena beliaulah yang merawat saya dari kecil sampai sekarang. Sepertinya bermalasan dan menjauh dari teman-teman juga merupakan bukan solusi dari apa yang saya alami saat ini. Justru menambah kerugian buat diri saya sendiri.	
Konselor	Bagus, saya yakin X bisa menilai dan mana yang harus dilakukan.	
Klien	Iya pak, saya paham	
Konselor	Kita sudah berbicara banyak, apa yang bisa anda simpulkan dari pertemuan kali ini?	Ringkasan
Klien	Jadi, saya harus lebih semangat lagi dalam belajar, saya tidak boleh bermalas-malasan dan menjauh dari teman-teman, karena itu bukan solusi dari masalah saya. Karena semua ini untuk masa depan saya. Untuk itu saya harus lebih menganggap lebih positif lagi orang tua, saya harus berbakti kepada orang tua meski saya harus sedikit kecewa pak.	
Konselor	Rupanya kamu sudah paham dengan apa yang akan kamu lakukan. X pasti bisa, itu pilihan yang bagus sekali dan X pasti bisa melakukannya. Bagaimana perasaan X saat ini?	Menguatkan klien
Klien	Saya merasa lega pak, kebingungan saya mulai berkurang	
Konselor	Jangan sungkan jika kamu ada yang ingin kita bicarakan bersama, datang saja menemui bapak lagi.	
Klien	Baiklah kalau begitu, saya permisi pak, terima kasih (klien bangun dari kursi sambil berjabat tangan)	
Konselor	Selamat siang X(sambil menjabat tangan)	