

PENGARUH TEKNIK REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*) TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI BDP-3 SMK TRUNOJOYO JEMBER

Nyi Ageng Wasilatussalam¹, Azwar Anas², Bhennita Sukmawati^{3a}
^{1,2,3} Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia
^aEmail: bhennita.sw@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya siswa yang kurang percaya diri sehingga dapat menghambat perkembangan prestasi di Sekolah SMK Trunojoyo Jember. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy*. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pre-eksperimen dengan jenis *Control Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa Sekolah SMK Trunojoyo Jember. Sampel diambil sebanyak 8 siswa yang mengalami masalah tentang kepercayaan diri rendah melalui teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan dokumentasi. Adapun untuk analisis data, peneliti menggunakan Kuasi Eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* berada dikategori skor sedang yaitu 56 dan setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan skor menjadi 145, maka dapat dikatakan adanya perbedaan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam konseling individual efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dilihat dari angka probalitas Asymp. Sig (2-tailed) $0,000 < 0,025$ sehingga H_0 ditolak.

Kata kunci: *Rational Emotive Therapy*, Kepercayaan Diri

Abstract

This research is motivated by the number of students who lack confidence so that it can hinder the development of achievement at the Trunojoyo Jember Vocational School. This study aims to determine students' self-confidence before and after being given individual counseling services with the Rational Emotive Therapy approach. This research approach uses a quantitative approach with a pre-experiment with the type of Control Pretest-Posttest Design. The population in this study amounted to 28 students of SMK Trunojoyo Jember. Samples were taken as many as 8 students who had problems with low self-confidence through purposive sampling technique. Data collection tools used are questionnaires and documentation. As for data analysis, researchers used the Kuasi Eksperimen. The results of this study indicate that students' self-confidence before being given individual counseling services with the Rational Emotive Therapy approach is in the moderate score category, namely 66 and after being given.

Keywords: *Rational Emotive Therapy*, Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Masalah yang sering timbul pada diri siswa adalah kurangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek yang harus di miliki oleh setiap individu. Jika peserta didik memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka siswa akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap, akan mampu menjadi generasi muda yang cakap. Sebaliknya jika siswa memiliki kepercayaan diri yang

rendah, maka cenderung menutup diri, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Namun apapun masalah yang terjadi, peserta didik akan mampu mengatasinya. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa SMK Trunojoyo Jember, mereka memiliki kecenderungan enggan untuk melakukan konsultasi atau melaksanakan konseling dengan guru BK. Hasil wawancara awal dengan siswa kelas XI BDP3 SMK Trunojoyo Jember, NR, DF, DR dan SR (inisial) pada tanggal 4 September 2021 mengatakan bahwa, NA, DF, DR dan SR siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah. Mereka akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan orang pada umumnya seperti kurangnya interaksi, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara banyak.

Menurut (Thursan Hakim, 2017) kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Individu yang berada pada tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mampu menerapkan pikiran positif dalam dirinya untuk dapat mengelola semua kebutuhan hidupnya, tanpa bergantung pada orang lain. Konseling individual berarti suatu layanan yang memungkinkan siswa atau klien untuk mendapatkan layanan secara langsung atau tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan masalah yang dialami klien tersebut (Tohirin, 2007).

Menurut (W.S.Winkel, 2005), *rational emotif behavior therapy* (REBT) merupakan 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. Dengan demikian, 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 keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan keyakinan yang irasional (Bastomi & Kudus, 2018). Teknik ini mencampur pikiran, perasaan, dan perilaku. Teknik ini dapat digunakan untuk membantu siswa menyadari bahwa emosi, perilaku, dan pikiran tidak dapat di pisahkan antara satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, ketika konselor menggunakan teknik ini, perlu mengingat bahwa emosi dalam diri manusia itu penting, tetapi kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis (Erford, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian eksperimen kuasi dengan *control group pre-test-pos-test design*, dengan cara memberikan pendekatan REBT (*rational emotive behavior therapy*) dengan pendekatan kognitif. Penelitian eksperimen ini termasuk dalam penelitian desain *quasi experiment* dengan menggunakan pendekatan *control group pre-test-pos-test design* merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan pre test sebelum perlakuan diberikan dan pasca tes sesudahnya.

Lokasi penelitian ini di lakukan di SMK Trunojoyo Jember. Waktu penelitian ini di mulai dengan melakukan wawancara awal dengan guru BK pada 19 September 2021. Pemilihan lokasi ini di dasari atas persoalan-persoalan yang ingin di teliti oleh penulis ada di lokasi ini. Dari segi tempat, waktu, penulis sanggup untuk melakukan penelitian.

Purposive sampling adalah teknik pemilihan sampel yang disengaja dengan kriteria tertentu sebagai persyaratan untuk menjadi sampel, meliputi karakteristik, sifat, dan ciri tertentu. Pengambilan sampel dalam hal ini wajib mencerminkan populasi sampel (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI jurusan BDP 3 di SMK Trunojoyo Jember yang berjumlah 26 orang. Mengingat populasi dalam penelitian ini cukup besar, maka dalam penelitian ini penulis melakukan

penarikan sampel. Dalam penelitian ini teknik REBT yang digunakan yaitu teknik *Purpose sampling* (Ibid). Pengambilan sampel dengan cara ini dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Trunojoyo Jember yakni Ibu Nuri Aisyah, S.Pd serta rekomendasi beliau untuk memilih secara random maka di temukan 8 siswa yang memiliki masalah kurangnya rasa percaya diri.

Dalam riset ini menggunakan angket atau kuesioner sebagai instrumen. Menurut (Sugiyono, 2017) kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Angket ini digunakan untuk mendapatkan data mengenai Pengaruh Teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) terhadap Kepercayaan Diri Siswa.

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan diolah melalui beberapa teknik yaitu deskripsi data melalui kategori dan pengujian hipotesis dengan teknik *statistik non-parametrik Wilcoxon*. Kondisi kepercayaan diri siswa akan dideskripsikan melalui norma kategori yang diklasifikasikan dengan kriteria sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Post test dan *pre test* penelitian ini tujuannya guna mengetahui perbedaan kepercayaan diri siswa kelas eksperimen dengan diberikan perlakuan berupa konseling menggunakan teknik *REBT* dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa konseling dengan teknik *REBT*. Kelas eksperimen yang memiliki kepercayaan diri rendah sudah diberi *treatment* yaitu konseling menggunakan teknik *REBT*. Sehingga akan diketahui perbedaan diantara kelas eksperimen yang sudah diberikan perlakuan dengan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil skor *pre tes* dan *post test* untuk 4 pelajar kelas eksperimen yang sudah diberi *treatment* seperti konseling menggunakan teknik *modelling* bisa ditunjukkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1. Skor *Pre Test*, *Post Test* dan Gain Kelas Eksperimen

Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1.	55	85
2.	43	82
3.	42	80
4.	55	83

Sedangkan skor nilai *pre tes*, *post test* dan gain pada 4 siswa kelas kontrol yang sudah diberi *treatment* seperti bimbingan klasikal mengenai *self exhibition* bisa ditunjukkan dalam dibawah ini :

Tabel 2. Nilai *Pre Test*, *Post Test* dan Gain Kelas Kontrol

Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1.	53	86
2.	55	83
3.	56	85
4.	52	82

Analisa data ini dilaksanakan guna pengujian hipotesis riset yakni guna memahami perbedaan peningkatan kepercayaan diri pelajar yang diberi *treatment* berupa konseling teknik *REBT* terhadap pelajar yang tidak diberi *treatment* untuk menguji efektivitas penerapan teknik *REBT*.

Sesudah dilaksanakan pengujian syarat analisa data serta dipahami data terdistribusi normal hingga data itu ialah jenis statistik non-parametrik *Wilcoxon*. Sehingga, analisa data memakai software SPSS bisa dilaksanakan memakai metode *paired sample t-test* guna pengujian perbedaan peningkatan kepercayaan diri pelajar.

Metode *paired sample t-test* dipakai guna memahami efektivitas konseling menggunakan teknik REBT dalam mengoptimalkan kepercayaan diri pelajar. Teknik analisa dipakai untuk menguji apakah skor rerata kelas kontrol dan kelas eksperimen mempunyai signifikansi yang berbeda. Persyaratan data sifatnya signifikan bila skor signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 5% (signifikansi < 0,05). Semua hasil hitung pengujian T dilaksanakan memakai SPSS versi 22. Hasil uji T pada kelas eksperimen dijabarkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Nilai Uji t-Test Skor *Pre Test* dan *Post Test* Kelas Eksperimen
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	-25,846	8,365	1,641	-29,225	-3,467	-2,755	25	,016

Bersumber pemaparan Tabel dipahami bahwasanya skor signifikansi bernilai 0,016. Maka dari itu skor signifikansi dibawah 0,05 dapat dikatakan bahwa ada signifikansi perbedaan diantara skor *pre test* dan *post test* dalam kelas eksperimen.

Sedangkan hasil uji T untuk kelas kontrol dijabarkan ditabel dibawah ini :

Tabel 4. Nilai Uji t-Test Skor *Pre Test* dan *Post Test* Kelas Kontrol
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	-,250	,964	,429	-1,552	1,927	-,384	3	,530

Bersumber pemaparan tabel dipahami bahwasanya skor signifikansi bernilai 0,530. Maka dari itu nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 bisa dinyatakan bahwa tidak ada signifikansi perbedaan diantara skor *pre test* dan *post test* dalam kelas kontrol.

Analisis uji-t data *pre test* dan *post test* kepercayaan diri untuk kelas eksperimen didapatkan t-hitung bernilai -2,755 serta df = 25 dan Sig. (2-tailed) = 0,016. Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari

nilai signifikansi 0,05 atau ($0,016 < 0,05$). Analisis uji-t *pre test* dan *post test* kepercayaan diri kelompok kontrol didapatkan thitung -0,384 dan $df = 3$ dan Sig. (2-tailed) = 0,530. Nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari nilai signifikansi 0,05 atau ($0,530 > 0,05$). Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik REBT efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI BDP-3 SMK Trunojoyo Jember.

KESIMPULAN

Bersumber nilai analisa dan pembahasan data, peneliti mendapatkan simpulan yang bisa diperoleh dari riset perihal Pengaruh Teknik REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI BDP-3 SMK Trunojoyo Jember yaitu dijabarkan dibawah ini :

1. Dari hasil uji hipotesis riset ada signifikansi perbedaan diantara skor *pre test* dan *post* Kepercayaan diri siswa di SMK Trunojoyo Jember sebelum dilaksanakan pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual dengan skor sebesar 66 dengan kategori tergolong rendah dilihat dari sebelum pemberian *treatment*. Kepercayaan diri siswa di SMK Trunojoyo Jember sesudah dilaksanakan pendekatan *rational emotive therapy* dalam konseling individual dengan skor sebesar 116 dengan kategori tergolong tinggi dilihat dari hasil sesudah pemberian *treatment*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t pada kelompok eksperimen yang menunjukkan bahwa t-hitung sebesar -2.755 dengan $df = 25$ dan Sig. (2-tailed) = 0,016 Nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,016 < 0,05$). Analisis uji-t *pre test* dan *post test* kepercayaan diri kelompok kontrol diperoleh thitung sebesar -0,348 dengan $df = 3$ dan Sig. (2-tailed) = 0,530 Nilai Sig. (2-tailed) lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 atau ($0,530 > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H_a diterima yang berarti pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam konseling individu sangat efektif. Melalui hasil uji hipotesis riset ada signifikansi dampak positif dengan adanya pemberian *treatment* berupa konseling menggunakan teknik *modelling* dalam mengoptimalkan *self exhibition* siswa.
2. Dari hasil pengujian hipotesis penelitian dapat pengaruh positif dan signifikan dengan adanya pemberian *treatment* berupa konseling dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah menyokong dan membantu terlaksananya riset ini. Diantaranya kepada Dosen Pembimbing, SMK Trunojoyo Jember, siswa-siswi SMK Trunojoyo Jember, Teman seperjuangan dan juga Almamater Universitas PGRI Argopuro Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Endang Sulistiyowati. 2015. "Penerapan Pendekatan Rational Emotive Therapy Untuk Mengatasi Sikap Minder Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 1 Karanganyar Demak". Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Hakim. (2017). *Teori dan Pengertian Percaya Diri*. Jakarta : PT . Indeks
- Iffa Dian Pratiwi, dkk. "Kepercayaan Diri Dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri X". Jurnal Psikologi Teori dan Terapan. Vol.7. No. 1. 2016. hal.44.

- Jamal. 2018. “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), kepercayaan diri; Korban Penyalahgunaan NAPZA”. Jakarta : UIN Syarif Hidayatulla
- Muhammad Surya. 2004. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan*. Bandung: Bhakti Winaya.
- Prayitno. 2004. *Seri Kegiatan Pendukung Konseling L.1-L.9*. Padang.
- Sri Hartanti dan Imas Kania Rahman. 2017. “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Membentuk Prilaku Etis”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. VII No.2.
- Sofyan S. Willis. (2018). *Konseling Individual*. Bandung : PT . Refika Aditama.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Alfabeta. Bandung : PT . Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sofyan S. Willis. (2018). *Konseling Individual*. Bandung : PT . Refika Aditama
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Alfabeta. Bandung : Gramedia
- Thursan Hakim. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : PuspaSwara.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan di Madrasah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.