

**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI SISWI
KELAS X DI SMA AL-IRSYAD SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R**

Oleh:

Woro Anggita Choirumin Insani
NIM. D20183059

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
OKTOBER 2022**

**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI SISWI
KELAS X DI SMA AL-IRSYAD SURABAYA**

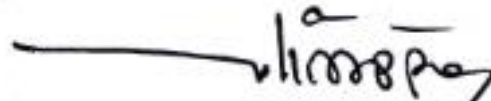
SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Woro Anggita Choirumin Insani
NIM. D20183059

Disetujui Pembimbing:



Muhammad Ali Makki, M. Si.
NIP. 197503152009121004

KI

JEMBER

**PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI KELAS X
DI SMA AL-IRSYAD SURABAYA**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Kamis

Tanggal : 27 Oktober 2022


Tim Penguji

Ketua Sidang



Muhammad Muhib Alwi, MA
NIP. 197897192009121005

Sekretaris



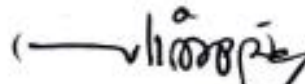
Nuzul Ahadivanto, M.Psi., M.Si
NUP. 2012027902

Anggota

1. Siti Raudhatul Jannah, S.Ag., M.Med.Kom




2. Muhammad Ali Makki, M.Si



Menyetujui:

Fakultas Dakwah




Ahidul Asror, M.Ag.
NIP. 19740606 200003 1003

MOTTO

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

Artinya : Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin (QS Ali Imron :

139)¹



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

¹ Alquran, Al-Imron ayat 139, Alquran dan Terjemahnya, Alquran dan Terjemahnya (Bandung: Departemen Agama RI, Fa. Sumatra, 1978),138.

PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukur kepada Allah SWT. Skripsi ini, saya persembahkan kepada orang-orang yang banyak membantu dan selalu mendampingi dalam hidup:

1. Ayah dan Ibundaku Tercinta (Lailatoel Qadar dan Sholichatin) yang senantiasa tidak ada putus-putusnya untuk memberikan kasih sayang setulus hati, yang selalu mengingatkan dalam segala hal, yang selalu sabar memberikan bimbingan dan nasehat serta pengorbanannya selama ini sehingga saya mampu menatap dan menyongsong masa depan.
2. Untuk nenek tercinta Rahayu Ningsih yang selalu memberikan support doa dan dukungan kepada saya.
3. Untuk teman-teman BKI 2 yang sudah menemani perkuliahan mulai dari awal hingga akhir. Semoga pertemanan ini menjadi abadi di dunia maupun di akhirat.
4. Seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan semangat, motivasi, dan selalu mendukung saya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala anugerah, hidayah dan izinnya, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi yang berjudul “*Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya*” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang yaitu Addinul Islam.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dengan dukungan banyak pihak, oleh karena ini penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

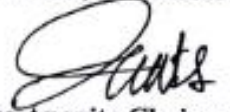
1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM., rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS) yang telah meberikan fasilitas yang memadai selama kami menuntut ilmu di UIN KHAS Jember
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiyansyah, M.Ag Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Muhammad Ali Makki, M.Si dosen pembimbing skripsi.
5. Bapak / Ibu dosen Fakultas Dakwah yang telah memberikan ilmu serta

pengetahuan dan pengalaman yang berharga kepada peneliti selama di bangku kuliah dan segenap Civitas Akademik UIN KH. Achmad Siddiq Jember.

6. Kepala sekolah SMA Al-Irsyad Surabaya bapak M. Ainur Rohim, S.Ag yang telah memberi izin melaksanakan penelitian dan memberikan informasi mengenai lembaganya.
7. Ibu Afwun selaku guru BK beserta guru dan siswi yang telah bersedia menjadi nara sumber dalam penelitian ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga masih perlu adanya penyempurnaan. Untuk itu saran dan kritik yang membangun dari segenap pihak merupakan sesuatu yang sangat berharga bagi penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya bagi masyarakat pada umumnya.

Jember, 27 Oktober 2022



Woro Anggita Choirumin Insani
NIM. D20183059



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

ABSTRAK

Woro Anggita Choirumin Insani, 2022: *Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya*

Kata Kunci: *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Kepercayaan Diri

Remaja hendaknya memiliki kepercayaan diri yang positif untuk mendapatkan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Dengan kepercayaan diri positif, remaja akan lebih mudah untuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan mudah. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti masih masih terdapat beberapa siswi SMA Al-Irsyad Surabaya yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Sehingga berbagai upaya guru BK dalam membentuk kepercayaan diri siswi menekankan penerapan konseling rational emotive behavior therapy menggunakan teknik self talk.

Fokus penelitian dalam penelitian ini 1) Bagaimana penerapan konseling rational behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya? 2) Apa faktor penghambat dan pendukung dalam penerapan konseling rational rational behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya? Tujuan penelitian, 1) untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses penerapan konseling rational behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya. 2) untuk mengetahui faktor penghambat dan pendukung apa saja dalam penerapan konseling rational behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi menggunakan analisis data interaktif Miles, Huberman dan Saldana. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi Teknik, dan triangulasi waktu. Tahapan penelitian meliputi tahap pra lapangan, pekerjaan lapangan, tahap analisis data.

Adapun hasil dari penelitian ini yaitu antara lain 1) penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya dilakukan dengan tiga tahapan. 2) faktor penghambat dan pendukung dalam penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya yakni dalam upaya mengatasi faktor penghambat dan pendukung tersebut yang harus dilakukan oleh guru BK dengan selalu memberikan afirmasi-afirmasi positif kepada anak dengan menggunakan teknik self talk. Dengan pemberian afirmasi positif pada anak maka layanan bimbingan akan berjalan semaksimal mungkin, karena terdapat keberhasilan dalam merubah pemikiran anak dari irasional menjadi rasional.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Istilah	6
F. Sistematika Pembahasan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Penelitian Terdahulu	9
B. Kajian Teori	16
1. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)	17
2. Kepercayaan Diri	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian.....	34
C. Subyek Penelitian	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35

E. Analisis Data.....	37
F. Keabsahan Data	39
G. Tahap-Tahap Penelitian	41
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	
A. Gambaran Obyek Penelitian	50
B. Penyajian Data dan Analisis.....	52
C. Pembahasan Temuan	67
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
Lampiran-lampiran	

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR TABEL

Tabel Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling REBT di SMA

Al-Irsyad Surabaya..... 74



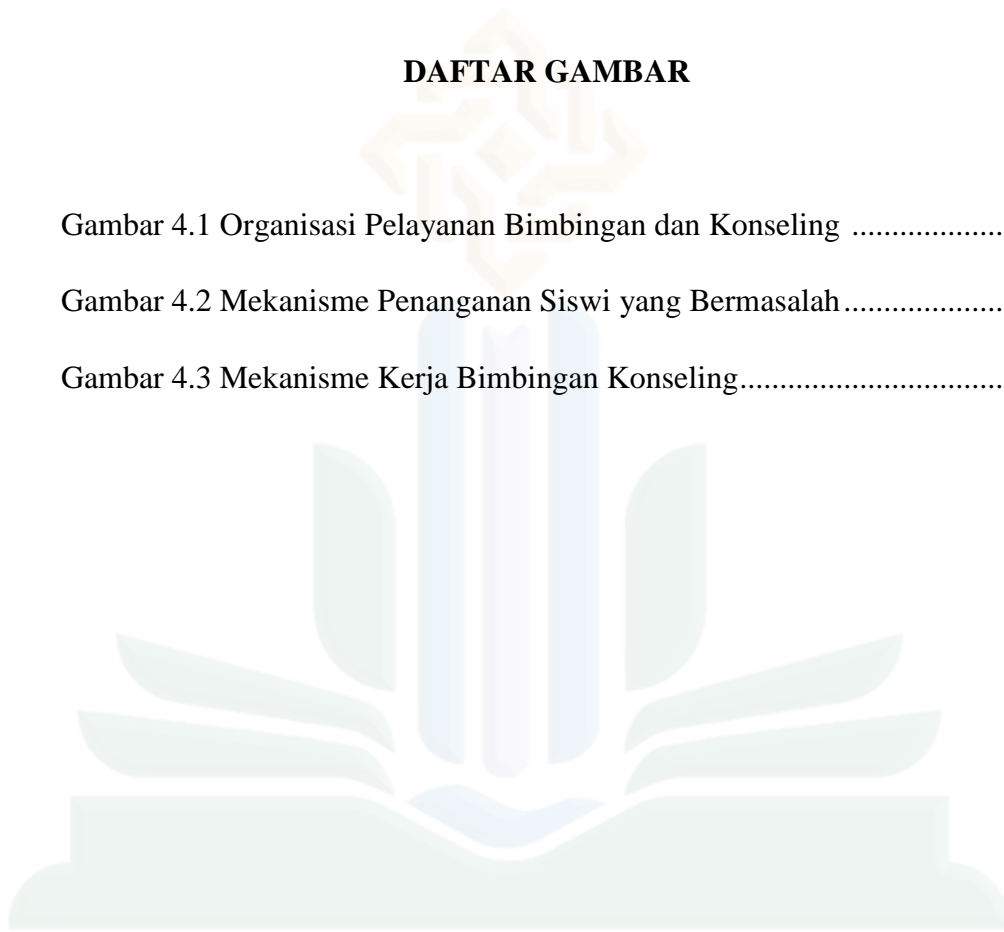
UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 4.1 Organisasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling	59
Gambar 4.2 Mekanisme Penanganan Siswi yang Bermasalah.....	60
Gambar 4.3 Mekanisme Kerja Bimbingan Konseling.....	60



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Salah satu bagian dari kepribadian yang mendorong seseorang untuk berprestasi adalah rasa percaya diri yang dikembangkan melalui pembelajaran dan interaksi dengan lingkungan.² Karena tingkat kepercayaan diri seseorang mempengaruhi seberapa sukses mereka dalam hidup, kepercayaan diri memiliki dampak yang signifikan pada kinerja akademik, kesuksesan profesional, lingkungan keluarga, dan hubungan interpersonal.³ Seseorang yang memiliki kepercayaan diri selalu bekerja keras untuk meningkatkan potensi dan kualitas yang mereka miliki, sedangkan seseorang yang kurang rasa percaya diri tidak mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang ada di dalam dirinya dan tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal serta bersifat pasif..

Masa remaja adalah masa dalam siklus hidup seseorang ketika mereka belajar dan menerapkan pengetahuan secara efektif dalam rangka mewujudkan potensinya. Remaja cukup cerdas untuk memahami orang lain, dan sebagai hasilnya, mereka akan memperlakukan mereka dengan adil. Interaksi remaja dengan lingkungannya akan dipengaruhi oleh cara mereka melihat diri mereka sendiri. Jika mereka memiliki pandangan yang baik, remaja harus percaya diri; di sisi lain, jika mereka memiliki keyakinan negatif, mereka harus berjuang

² Zulfriadi Tanjung dan Sinta Amelia, "Menumbuhkan kepercayaan diri siswa," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017): 1.

³ Indra Bangkit Komara, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa," *Jurnal Psikopedagogia* 5, no. 1 (2016): 34.

untuk menerima diri mereka sendiri, sering menentang, dan membuat perubahan yang luar biasa. Sehingga masa penyempurnaan otak terjadi sepanjang masa remaja, saat perkembangan otak hampir selesai.

Orang yang percaya diri lebih cenderung menilai dan menghargai diri sendiri. Persepsi tentang nilai seseorang dapat dipengaruhi oleh kebijakan yang baik. Namun kurangnya kepercayaan dapat ditunjukkan dalam tindakan seseorang, seperti pasrah pada kegagalan dan pesimisme, takut dikritik, takut mengambil resiko, takut memproyeksikan sikap pesimis, dan sering menyendiri.⁴ Remaja perlu memiliki pola pikir positif untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Remaja yang percaya diri akan dapat menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan orang lain dengan lebih mudah, yang merupakan kebutuhan untuk sukses.⁵

Konseling menggunakan *rational emotive behavior therapy (REBT)* mengajarkan seseorang untuk menggunakan self-talk konstruktif. Corey⁶ mengklaim bahwa dampak psikotropika dari *rational emotive behavior therapy (REBT)* memberikan kemampuan yang baik untuk berpikir jernih, jujur, dan rasional. Menurut Ellis,⁷ tujuan *rational emotive behavior therapy (REBT)* adalah untuk memahami miset, pengekangan, keyakinan, dan paradigma yang tidak dapat dibenarkan sehingga seseorang dapat mengubah perilaku mereka dan menciptakan realitas yang lebih baik sambil

⁴ Risnawita Rini dan Ghufuron Nur, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 34.

⁵ Winanti Siwi Respati, Aries Yulianto, dan Noryta Widiana, "Perbedaan konsep diri antara remaja akhir yang mempersepsi pola asuh orang tua authoritarian, permissive, dan authoritative," *Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2006): 119–20.

⁶ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), 238.

⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling individual : teori dan praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), 76.

menghilangkan perasaan negatif; seperti ketakutan, kekhawatiran, kemarahan, dan sebagainya.

Dengan menggunakan metode *rational emotive behavior therapy (REBT)*, seseorang dapat menemukan ide, sikap, dan keyakinan yang tidak masuk akal. Salah satu dari banyak strategi yang digunakan dalam metode ini adalah strategi self-talk, yang melibatkan penggunaan koneksi untuk berbicara dengan diri sendiri. Metode ini memungkinkan seseorang untuk memahami emosi mereka dengan menawarkan dorongan dan kepastian. Ini dapat dilihat sebagai semacam panduan self-talk tentang bagaimana mengubah keyakinan atau perilaku yang salah untuk pertumbuhan diri di masa depan.

SMA Al-Irsyad Surabaya adalah salah satu SMA yang ada di Surabaya yang mempunyai banyak keunggulan prestasi yang didapatkan, selain itu banyak dari siswi lulusan sekolah ini diterima di berbagai perguruan tinggi. Dengan visi “Menjadikan SMA Al-Irsyad sebagai wadah terciptanya pribadi yang mampu merubah lingkungannya dengan ridha Allah SWT” menyebabkan lembaga ini terus bertambah peminatnya setiap tahun. Hal ini terjadi karena tingkat percaya diri siswi yang tinggi sehingga mampu meraih berbagai prestasi.⁸ Akan tetapi, sesuai dengan amatan awal peneliti di SMA Al-Irsyad Surabaya pada kelas X IPS 2 yang berisikan 8 siswi dan kelas X MIPA 2 yang berisikan 14 siswi, masih ada beberapa siswi yang tidak memiliki kepercayaan diri. seperti halnya yang dikatakan oleh guru wali kelas X MIPA 2:

⁸ “PRESTASI SMA AL-IRSYAD,” diakses 17 November 2022, <http://smasyadsby.ypas.or.id/index.php/25-about-joomla/the-project/309-typography-185>.

“Memang benar banyak sekali anak yang di dalam kelas masih sangat rendah kepercayaan dirinya. Ada yang hanya diam saja, tidak ada kemauan untuk belajar pokok lulus aja. Biasanya selalu saya omongin kalau sudah tidak bisa dengan saya, saya berikan kepada bu Afwun.”⁹

Beberapa siswi tidak aktif bertanya, mempresentasikan jawaban, atau maju ke depan forum kelas karena takut salah dengan pertanyaannya. Meskipun siswi-siswi ini mampu, ketika diskusi diminta pendapatnya, mereka tidak mau mengungkapkan pendapatnya. Namun dalam hal ini, guru BK melakukan beberapa langkah *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)*. Salah satunya adalah Guru BK memulai dengan mendeteksi pikiran negatif siswi, kemudian berdiskusi dengan siswi, dan setelah siswi sadar bahwa pikiran negatifnya merugikan mereka, guru BK membantu siswi dalam memberikan solusi agar dapat memberikan perlawanan terhadap pikiran negatif.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas dan pentingnya masalah *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam membangun kepercayaan diri siswi, maka peneliti sangat termotivasi untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya”.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam analisis ini sesuai dengan konteks penelitian tersebut yakni:

⁹ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 24 Februari 2022.

¹⁰ Observasi Awal, 24 Februari 2022.

1. Bagaimana Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya?
2. Apa faktor penghambat dan pendukung Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam analisis ini sesuai dengan fokus tersebut adalah :

1. Mengetahui, Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya
2. Mengetahui, faktor penghambat dan Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat bagi kita semua diantaranya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam membentuk kepercayaan diri siswi, serta dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang penelitiannya ada kaitannya dengan hasil penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis, Penelitian ini melatih penulis untuk dapat menetapkan masalah dan mendeskripsikan temuan mengenai penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam membentuk kepercayaan diri siswi.
- b. Bagi SMA Al-Irsyad Surabaya, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan masukan bagi pihak sekolah khususnya guru BK dalam penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam membentuk kepercayaan diri siswi, sehingga tujuan dari pendidikan dapat tercapai dengan baik.
- c. Bagi Fakultas Dakwah khususnya jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk lebih memahami apa yang dilakukan konselor untuk membantu anak yang mengalami kesulitan belajar, serta untuk mengetahui lebih lanjut tentang konselor yang menggunakan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk membantu anak dalam mengembangkan rasa percaya diri.

E. Definisi Istilah

1. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Perilaku penekanan pada daya tarik, tindakan, rasa serta pemikiran. Teknik ini membahas orang-orang dengan pemikiran yang tidak masuk akal yang didapatkan dengan pembelajaran kesosialan,

di mana siswi mempunyai kemampuan supaya bisa belajar serta memberikan pemikiran yang masuk akal.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri yang dimaksud dalam keadaan mental atau psikologis seseorang di mana individu dapat menganalisis seluruh diri sendiri untuk memiliki keyakinan yang tinggi dalam kapasitasnya untuk mengambil tindakan dalam mencapai tujuan hidupnya

F. Sitematika Kepenulisan

Sistematika pembahasan digunakan untuk memberikan gambaran secara global tentang isi penelitian ini dari tiap bab, sehingga akan mempermudah dalam melakukan tinjauan terhadap isinya. Format penulisan sistematika pembahasan adalah dalam bentuk deskriptif naratif, bukan seperti daftar isi. Topik-topik yang hendak dibahas disampaikan secara garis besar sehingga nampak alur penelitian yang akan dilakukan dari awal sampai akhir. Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN, pada bab ini berisi tentang Konteks Penelitian, Fokus Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Istilah dan Sistematika Pembahasan.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA, pada bab ini berisi tentang kajian terdahulu dan kajian teori. Penelitian terdahulu memiliki relevansi dengan penelitian yang akan di lakukan saat ini. Sedangkan kajian teori berisi tentang teori yang terkait sehingga berguna perspektif dalam penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN mencakup pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV : PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA berisi tentang gambaran objek penelitian, penyajian data dan analisis serta pembahasan temuan yang diperoleh dilapangan.

BAB V : PENUTUP, yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran-saran yang bersifat konstruktif.



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Terdahulu

1. Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Self Awareness Pada Seseorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya, nama peneliti Fais Nur Aini, tahun penelitian 2021, jurusan Bimbingan Konseling Islam dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Persamaan dengan peneliti sekarang adalah sama dalam menggunakan teknik Self Talk, perbedaan penelitian terdahulu terletak pada permasalahan tentang Self Awareness, sedangkan penelitian sekarang Self Talk. Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif. Hasil penelitian akhir yaitu konseli mampu mengubah kebiasaan dirinya yang kurang baik menjadi lebih baik dengan menerapkan kebiasaan keterampilan self talk positif dalam kesehariannya. Sehingga konseli merasa tenang, memahami apa yang konseli lakukan, mengenal dan memahami serta menerima apa yang ada pada dirinya, berhenti untuk menyalahkan diri sendiri dan lebih bisa untuk mengontrol emosi dengan baik.¹¹
2. Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswi Kelas X IPS 4 di SMAN 1 Batipuh, nama peneliti Dian Fikri Yanti, tahun penelitian 2019, jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dari Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Persamaan dengan penelitian sekarang

¹¹ Fais Nur Aini, "Implementasi teknik Self Talk untuk meningkatkan Self Awareness pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya" (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021).

adalah menggunakan konseling Rational Emotive Behavior Therapy, perbedaan penelitian terdahulu terletak pada objek tempat penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Hasil penelitian akhir yaitu berdasarkan hasil pengukuran skala konsep diri yang diperoleh dari 4 orang siswi menjadi sampel pada kategori konsep diri negative. 4 siswi tersebut diberikan treatment berupa konseling pendekatan REBT menggunakan teknik self talk sebanyak 4 kali treatment. Hasil analisis skor yang diperoleh sampel setiap pengukuran setelah treatment mengalami peningkatan yang mana konseling pendekatan REBT menggunakan teknik self talk dapat meningkatkan konsep diri siswi.¹²

3. Penggunaan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018, nama peneliti Girang Firdaus, tahun penelitian 2017, jurusan Bimbingan dan Konseling dari Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung. Persamaan dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menggunakan konseling Rational Emotive Behavior Therapy, perbedaan penelitian terdahulu terletak pada teknik penyelesaian masalah. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Hasil penelitian akhir yaitu setelah melakukan konseling

¹² Dian Fikri Yanti, "Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X Ips 4 Di SMAN 1 Batipuh" (Skripsi, Sumatera Barat, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar., 2019).

individu dengan menggunakan teknik REBT kepada konseli menunjukkan bahwasannya adanya peningkatan konsep diri positif terhadap konseli.¹³

4. Penelitian yang ditulis oleh Irma Nuryani dengan judul “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun”. (Studi Kasus di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang), tahun 2017. Walaupun dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan peneliti, yakni sama-sama membahas Rational emotive Behavior Therapy (REBT). namun Penelitian ini fokus pada faktor yang menyebabkan kecemasan dan penerapan konseling Rational emotive Behavior Therapy (REBT) pada wanita yang belum memiliki pasangan di usia 30 tahun, sedangkan penelitian yang hendak dilakukan oleh penelitifi lebih fokus kepada penerapan serta faktor penghambat dan pendukung Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya.¹⁴
5. Penelitian yang ditulis oleh Eka Wahyuningsih dengan judul Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Problem Adaptasi Ibu Muda Dalam Rumah Tangga. (Studi Kasus Di Desa Pakuncen, Kecamatan Bojonegara, Kabupaten Serang, Provinsi Banten). hasil dari penelitian ini adalah 1). Ibu muda yang berada di Desa Pakuncen

¹³ Girang Firdaus, “Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behaviour Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018).

¹⁴ Irma Nuryani, “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun (Studi Kasus Di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang)” (Skripsi, Banten, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2017).

mengalami bentuk-bentuk problem adaptasi ibu muda di dalam rumah tangga diantaranya adalah sebagai berikut : adaptasi terhadap keluarga suami, adaptasi dengan pasangan, adaptasi keuangan pasangan dan adaptasi terhadap peran baru. 2). Penerapan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dilakukan pada ibu muda di Desa Pakuncen menggunakan teknik-teknik bimbingan konseling diantaranya adalah attending dan asesmen. Treatment yang dilakukan dalam proses konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggunakan teknik kongnitif berupa home work assignments, dengan menggunakan pendekatan logika, realisme dan kemanfaatan. Kemudian menggunakan teknik perilaku berupa social modeling dan reinforcement serta teknik emotif 3). Dampak yang ditimbulkan dari layanan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ini adalah semula klien mengalami penurunan rasa kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan, mudah putus asa, merasa tidak mempunyai harga diri, merasa tertekan dan pesimis dan sekarang klien merasa rasa kepercayaan dirinya sudah mulai tumbuh, mempunyai motivasi kembali untuk menjalankan kehidupannya, dan tidak berusaha menarik diri dari lingkungan, rasa putus asa, tertekan sudah sudah dapat diminimalisir oleh klien. Penelitian ini fokus terhadap adaptasi problem ibu muda sedangkan penelitian yang hendak dikajia oleh peneliti lebih fokus kepada membentuk kepercayaan diri siswa.

6. Penelitian yang ditulis oleh Silvia Yula Wardani dan Rischa Pramudia Trisnani dengan judul Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior

Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat narcissistic personality disorder tinggi, terlihat siswa yang merasa dirinya paling cantik atau ganteng, merasa dirinya paling benardan layanankonseling Rational Emotif Behavior Therapy dapat mereduksinarsistic personality disorder. Hasil analisis data menggunakan t test menunjukkan nilai sign 0.000 sehingga dapat disimpulkan layanan konseling Rational Emotif Behavior Therapy dapat mereduksinarsistic personality disorder. Penelitian ini fokus pada siswa yang memiliki narcissistic personality disorder, sedangkan penelitian yang hendak diteliti lebih fokus pada penerapan serta faktor penghabat dan pendukung Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa.¹⁵

7. Penelitian yang ditulis oleh Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas dengan judul Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkarakterisasi keadaan kepercayaan diri remaja putri dan citra tubuh, serta untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan korelasional terhadap 77 remaja putri. Pendekatan sampel acak bertingkat digunakan dalam pengambilan sampel. Inventarisasi Zila & Ifdil Confidence dan Inventarisasi Body Images Zila & Ifdil digunakan dalam penelitian ini.

¹⁵ Silvia Yula Wardani dan Rischa Pramudia Trisnani, "Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 6, no. 2 (2022): 96–102.

Data dievaluasi menggunakan pendekatan analitik deskriptif dan korelasional. Menurut temuan penelitian ini, kondisi kepercayaan diri remaja putri biasanya sedang, kondisi citra tubuh remaja putri umumnya netral, dan terdapat hubungan yang substansial antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri. Konselor harus bekerja untuk memperkuat dan membangun kepercayaan diri dan citra tubuh remaja putri agar dapat menjalani kehidupan yang lebih optimal sebagai generasi emas Indonesia. Sedangkan penelitian yang hendak di tulis oleh peneliti lebih fokus kepada *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya.¹⁶

8. Penelitian yang ditulis oleh Nur Azmy Ginting, Harun, dan Nurmaniah dengan judul Hubungan Kecerdasan Interpersonal dengan Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan kepercayaan diri pada anak usia 5 sampai 6 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode pengumpulan data observasi terstruktur. Penelitian ini melibatkan 22 anak yang dipilih secara acak. Uji korelasi product moment dan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi sederhana digunakan dalam pendekatan analisis data. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan interpersonal anak-anak miskin terus memiliki pengaruh pada rendahnya kepercayaan diri mereka. Sedangkan penelitian yang hendak ditulis oleh peneliti lebih fokus pada

¹⁶ Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas, "Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 107–13.

penerapan serta faktor penghambat dan pendukung Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya.¹⁷

9. Penelitian yang ditulis oleh Rida Ayu dan Abdul Muhid dengan judul Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka untuk meningkatkan dukungan sosial bagi kepercayaan diri korban bullying karena strategi ini dapat menjadi aset berharga dalam pengembangan aktualitas diri. Temuan mengungkapkan bahwa anak-anak dengan dukungan sosial yang besar memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena mereka merasa dihargai dan dicintai oleh orang lain, yang mungkin membantu korban mendapatkan kepercayaan diri. sedangkan penelitian yang hendak ditulis oleh peneliti lebih fokus pada penerapan serta faktor penghambat dan pendukung Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.¹⁸
10. Penelitian yang ditulis oleh Yudi Nur Supriadi, Zackharia Rialmi, Hamidah, dan Jaka Wijaya Kusuma dengan judul Penguatan Kepercayaan Diri Anak dengan Pelatihan Dasar Kepemimpinan Forum Anak Tingkat

¹⁷ Nur Azmy Ginting, Harun Harun, dan Nurmaniah Nurmaniah, "Hubungan Kecerdasan Interpersonal dengan Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 4297–4308.

¹⁸ Rida Ayu dan Abdul Muhid, "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review," *TEMATIK* 3, no. 2 (2022).

Kota Tangerang. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan harga diri anak-anak melalui konseling dan pelatihan kepemimpinan dasar. Pelatihan offline di Balai Pemerintahan Daerah Tangerang digunakan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Forum Anak Kota Tangerang adalah tujuan pengabdian. Tim PKM terdiri dari mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, serta perwakilan dari Universitas Bina Bangsa dan Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Kependudukan, dan Keluarga Kota Tangerang. Perencanaan. Kuesioner tentang reaksi anak terhadap aktivitas tersebut dan kuesioner tentang kepercayaan diri anak setelah pelatihan dan konseling digunakan untuk mengevaluasi aktivitas tersebut. Proporsi balasan digunakan dalam analisis data untuk menentukan kategori. sedangkan penelitian yang hendak ditulis oleh peneliti lebih fokus pada penerapan serta faktor penghambat dan pendukung Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya.¹⁹

B. Kajian Teori

1. Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

a. Pengertian Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational emotive behavior therapy merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan tahun 1962 yang menekankan pentingnya peran pikiran dan tingkah laku. Rational

¹⁹ Yudi Nur Supriadi dkk., "Penguatan Kepercayaan Diri Anak dengan Pelatihan Dasar Kepemimpinan Forum Anak Tingkat Kota Tangerang," *Jurnal Pengabdian UNDIKMA* 3, no. 2 (2022): 199–207.

emotive behavior therapy dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensial berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah makhluk yang berkembang dan berbuat, merupakan individu dalam kesatuan yang berarti manusia yang berpikir, bernapas, berkehendak dan bebas. Manusia sebagai sumber subjek yang sadar akan adanya obyek-obyek yang dihadapinya. Menurut pandangan Ellis rational emotive behavior therapy merupakan terapi yang sangat komprehensif, menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan kognisi, emosi, dan perilaku. Konseling pendekatan rational emotive behavior therapy memandang manusia sebagai individu yang berdominasi oleh sistem berpikir dan perasaan yang berkaitan dengan psikis individu, fungsi individu secara psikologis ditentukan oleh perasaan pikiran, dan tingkah laku.

Menurut Gantian Komala²⁰ bahwasannya rational emotive behavior therapy adalah pendekatan yang membelajarkan kembali seorang klien untuk memahami penyebab gangguan emosional, mencoba mengubah agar objek pikiran irasionalnya mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Kata-kata tidak logis akan menunjukkan cara berpikir yang salah dan sebaliknya jika kata-kata yang tepat akan menunjukkan cara berpikir yang tepat.

Dapat ditarik kesimpulan bahwasanya pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang

²⁰ Gantina Komalasari, Dkk, *Teori Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), 201.

memiliki fokus pada sikap manusia terkait dengan pemikirannya dan rasional. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ini merupakan pendekatan yang bisa memberikan bantuan kepada manusia untuk memberikan kesadaran dalam berpikir secara masuk akal yang lebih bermanfaat.

b. Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Menurut Ellis, yaitu dapat membantu konseli dalam mengalahkan pandangan diri, membantu konseli lebih mengaktualisasikan diri, dan meminimalisir gangguan emosi supaya manusia bisa menggapai hidup yang lebih bermakna. Corey mengatakan tujuan dari konsep ini yakni untuk memberikan ajaran kepada klien bagaimana memberikan pemisahan pada pengontrolan diri dan memberikan ajaran untuk menerima diri akan kekurangan. Tujuan dasarnya konseling Rational Emotive Behavior Therapy adalah konselor mengajarkan pada konseli bagaimana cara mengubah disfungsional emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sangat baik atau sehat.²¹

Tujuan khusus dari konseling rasional yakni memberikan bantuan kepada klien untuk bisa berpikir dengan rasional serta sehat dengan memakai rasa yang lebih positif serta tindakan yang efektif efisien untuk meraih kehidupan yang bermakna sehingga bisa memberikan dorongan kepada klien untuk lebih memperhatikan dirinya dalam mencapai apa yang menjadi cita-cita hidup. Terdapat beberapa tujuan

²¹ Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), 244.

dari konseling rasional emotif disertai yakni untuk memberikan bantuan manusia untuk mencapai kehidupannya. Bernard dan Ellis²² menjelaskan beberapa sub tujuan yang sesuai dengan nilai dasar konseling Rational Emotive Behavior Therapy dan dapat membantu individu mencapai nilai hidup, untuk lebih menikmatinya. Tujuan tersebut sebagai berikut:

- 1) Memiliki pengarahan diri
- 2) Memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi
- 3) Fleksibel
- 4) Berani mengambil resiko dalam setiap keputusan
- 5) Memiliki penerimaan diri
- 6) Memiliki harapan yang realistis
- 7) Toleransi
- 8) Memiliki minat diri
- 9) Minat sosial

c. Konsep Dasar Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pada konseling rational Emotive Behavior Therapy Ini bisa memberikan ajaran pada manusia supaya bisa mengoreksi apa yang tidak baik dalam berpikir sehingga dapat terhindar dari sikap yang bisa merusakkan dirinya. Salah satu cara untuk mengubah kebiasaan berpikir atau tingkah laku yakni menghancurkan diri sendiri dengan pengajaran metode ABCDE kepada klien:

²² Rochman Natawidjaja, *Konseling kelompok konsep dasar dan pendekatan* (Bandung: Razqi Press, 2009), 275.

A = Activating Experience (pengalaman aktif) Suatu kondisi faktual keadaan atau sikap yang dirasakan oleh individu.

B = Belief System (cara individu memandang suatu hal) Yakni merupakan persepsi setiap manusia yang secara tidak masuk akal maupun masuk akal. Keyakinan irasional adalah berpikir yang keliru dan tidak masuk akal sedangkan rasional adalah berpikir yang termasuk masuk akal.

C = Emotional Consequence (akibat emosional), Emosi individu menjadi tindakan dirinya akan apa yang dialami baik itu sedih ataupun senang. Konsekuensi emosi ini bukanlah akibat dari A akan tetapi akibat dari B yang dilandasi oleh pemikiran yang masuk akal atau tidak.

D = Disputing (melawan) Adalah penerapan perspektif ilmiah yang melakukan pertentangan pada pikiran yang tidak masuk akal dengan pengolahan pada dirinya sendiri untuk sesuatu yang tidak logis.

E = Effect (akibat) jika A B C D Adalah proses yang bertindak secara masuk akal dan menghasilkan berpikir yang baik sedangkan berpikiran tidak baik menyebabkan pemikiran yang negatif .²³

d. Tahap-tahap Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational emotive behavior therapy memberikan bantuan pada Client untuk lebih mengenal dan merasakan sikap dan perilakunya

²³ Gantina Komalasari, Dkk, *Teori Teknik Konseling*, 215–16.

secara masuk akal terdapat beberapa langkah yang dilakukan untuk membimbing yakni

- 1) Tahap 1 : Kegiatan di mana konseli diberikan perhatian serta disadarkan apa yang menjadi pemikiran tidak masuk akalnya. Kegiatan ini membutuhkan saling memahami bagaimana bisa merubah pemikiran yang tidak masuk akal. Di tahap ini diberikan ajaran terkait Bagaimana bisa melakukan perubahan.
- 2) Tahap 2 : Langkah ini konselor memberikan bantuan untuk memiliki keyakinan bahwa pemikiran yang tidak baik bisa dapat berubah. Diproses ini konseling memberikan pemikiran yang masuk akal di mana klien bisa memberikan pernyataan pemikiran yang tidak masuk akal dengan menggunakan pernyataan-pernyataan untuk memancing mengeluarkan pendapat. Konselor di tahap ini pihak BK bisa memakai teknik REBT supaya bisa memberikan bantuan konseling untuk perkembangan pemikiran yang tidak masuk akalnya.
- 3) Tahap 3 : Pada langkah akhir klien diberikan bantuan dengan berkesinambungan untuk perkembangan pikiran yang yang masuk akal serta mengalami kehidupan yang lebih bermanfaat. Sehingga konseli tidak berada pada permasalahan yang tidak benar. Di sini pihak BK memiliki dua tugas yakni pertama dengan pemberian komunikasi yang tepat dengan pembangunan komunikasi dan

suasana yang kerjasama dua yakni dengan bersosialisasi kepada klien untuk dilakukan bimbingan dengan asesmen.²⁴

e. Langkah-langkah Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Khususnya ada beberapa tahapan konseling melalui pendekatan REBT yakni:²⁵

- 1) Bekerja sama dengan konseli (engage with client)
 - a. Mendirikan suatu komunikasi dengan konseling yang bisa diraih dengan pengembangan rasa kekeluargaan.
 - b. Pemerhatian terkait “secondary disturbances” ataupun suatu usaha yang memberikan dorongan pada klien supaya memberikan arahan.
 - c. Pemerhatian pada konseli terkait dengan kemungkinan hal yang bisa diubah untuk pencapaian dalam memberikan bantuan pada konseling untuk meraih cita-cita.
- 2) Memberikan bantuan pada masalah individu ataupun keadaan (access the problem, person and situation)
 - a. Melakukan identifikasi masalah terkait dengan pemikiran yang salah pada konseli.
 - b. Pemerhatian perasaan klien terhadap masalah yang dihadapi.

²⁴ Gantina Komalasari, Dkk, 215.

²⁵ Gantina Komalasari, Dkk, 217–19.

- c. Melaksanakan tindakan umum dengan identifikasi latar belakang personal terkait dengan pribadi manusia baik psikis fisik lingkungan ataupun lainnya.
- 3) Persiapan klien untuk dilakukan bimbingan (prepare the client for therapy)
 - a. Melakukan klarifikasi serta persetujuan pada konseli untuk bisa melakukan perubahan.
 - b. Pendiskusian serta pendekatan yang dipakai dan pengaplikasiannya.
- 4) Pengimplementasian program solusi (implementasi the treatment program)
 - a. Analisis episode spesifik yang menjadi topik permasalahan yang mengakibatkan suatu masalah
 - b. Pengembangan tugas tingkah laku dalam meminimalisir perbuatan yang keliru
 - c. penggunaan metode-metode yang dibutuhkan.
- 5) Mengevaluasi kemajuan (evaluate progress)

Evaluasi terhadap progres di jenjang akhir pihak BK memberikan kepastian apakah klien bisa berubah secara cepat dalam berpikir dengan adanya BK atau karena dipengaruhi akan factor lain.
- 6) Persiapan konseling untuk penutup (prepare the client for termination)

Konseling memberikan persiapan terkait dengan kegiatan BK dengan memberikan penguatan apa yang sudah diraih, tidak hanya itu yang dilakukan juga memberikan persiapan untuk solusi jika ada permasalahan ke depan.

Dari beberapa cara yang menjadi jalan untuk membentuk konsep diri siswa kelas X di SMA Al Irsyad Surabaya dengan pemakaian cara self talk. Teknik ini digunakan untuk Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan memiliki tujuan bisa merubah pola pikir yang tidak masuk akal menjadi masuk akal sehingga bisa merubah tindakan yang tidak baik menjadi baik dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Self talk merupakan suatu teknik pada Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang di mana cara melakukannya dengan melakukan hubungan serta melakukan komunikasi dengan individu sendiri, tidak berarti mengeluarkan pendapat dari mulut sendiri akan tetapi melakukan pembicaraan dengan pemikiran yang ada pada dirinya dengan penafsiran pemikiran, perasaan, pengaturan dan perubahan kontrol serta keyakinan pada dirinya dengan memberikan sifat interaksi untuk penguatan diri.

Faktanya manusia memiliki pemikiran yang tidak masuk akal maupun yang masuk akal. Ketika berpikir yang tidak masuk akal maka ia akan bahagia begitupun jika tidak memiliki pemikiran yang tidak masuk akal maka akan mencondong untuk penyalahan pada dirinya

sendiri tidak puas, marah, kesal dan lain tindakan lain yang merusak diri. Pemikiran yang irasional akan memunculkan gangguan emosional pada diri.²⁶

Self talk terlihat begitu sederhananya bahkan jarang ada pembahasan akan topik ini, akan tetapi memiliki dampak yang begitu besarnya sekali bagi diri setiap individu. Akar permasalahan psikologi dari Self talk yang paling utama adalah kebiasaan, keyakinan, dan karakter seseorang individu terbentuk. Selama seseorang individu tersebut berpikiran tetap positif, maka tidak akan mudah terpengaruh dengan hal-hal yang negatif terhadap diri sendiri dengan diperkuat oleh self talk positif.²⁷

2. Kepercayaan Diri²⁸

a. Pengertian Percaya Diri

Rasa percaya diri merupakan salah satu ciri kepribadian yang mendorong siswa untuk berhasil dan terbentuk sepanjang proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan. Orang yang kurang percaya diri memiliki konsep diri yang buruk dan kurang percaya pada bakat mereka karena mereka sering mengasingkan diri.

Menurut Agustiani, konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui interaksi dengan

²⁶ Latipun, *Psikologi konseling* (Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), 74.

²⁷ Ahmad Yusuf dan Haslinda Haslinda, "Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep," *Dikdas Matappa* 2, no. 1 (2019): 161.

²⁸ Zulfriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia, "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa," *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)* Volume 2 Nomor 2, 2017 (30 Juli 2017): 1-4.

lingkungan. Konsep diri juga didefinisikan sebagai seperangkat keyakinan dan persepsi diri yang teratur tentang diri sendiri. Konsep diri individu adalah pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri, yang meliputi diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri sosial, diri moral, etika, ambisi emosional, dan prestasi.

Pelajar adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan formal. Mahasiswa adalah penerus estafet bangsa; mereka harus memiliki kepercayaan diri untuk menyuarakan harapan dan tujuan mereka. "Percaya diri berarti percaya pada bakat sendiri dan mampu bergantung pada diri sendiri," tulis John M. Ortiz. Menurut Jalaluddin Rakhmat, "kepercayaan diri adalah kepercayaan pada bakat sendiri." "Percaya diri adalah sikap keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai setiap keinginan dan cita-cita," kata Das Salirawati. "Kepercayaan diri adalah modal utama seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan sendiri," menurut Anita Lie. Seorang individu yang percaya diri percaya bahwa dia layak menjalani hidup, mempertimbangkan banyak kemungkinan, dan membuat penilaiannya sendiri. Sudut pandang ini diperkuat oleh Alfred Adler dalam Peter Lauster, yang mengklaim bahwa, selain perasaan superioritas, kepercayaan diri adalah keinginan manusia yang paling mendasar. Jadi, aspek kuncinya adalah bahwa kepercayaan diri melibatkan percaya dan percaya diri pada kompetensi seseorang, serta mampu bergantung pada diri sendiri.

Keyakinan dalam kapasitas seseorang untuk melakukan sesuatu atau menyajikan tampilan tertentu disebut sebagai kepercayaan diri. Senada dengan hal itu, Peter Lauster menegaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam semua elemen kemampuannya, yang membantunya merasa mampu mencapai tujuan hidup yang berbeda.

Percaya diri adalah sikap atau keyakinan terhadap bakat yang dimiliki sehingga tidak terlalu gugup dalam beraktivitas, merasa bebas melakukan sesuatu sesuai keinginannya dan dapat mempertanggungjawabkan perbuatannya, sopan dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi, dan dapat mengidentifikasi kekuatan. Menurut Lauster, orang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang tidak mementingkan diri sendiri (toleran), tidak membutuhkan dorongan dari orang lain, serta ceria dan gembira.

Menurut definisi di atas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri, baik berupa tingkah laku, emosi, maupun spiritualitas, yang berasal dari hati nurani untuk dapat menyelesaikan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan hidup guna membuat hidup lebih bermakna. berarti.

b. Ciri-Ciri Percaya Diri

Thursan Hakim mendefinisikan individu yang percaya diri memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Mempertahankan sikap dingin dalam segala situasi.
- 2) Memiliki potensi dan kemampuan yang cukup.
- 3) Mampu menyelesaikan konflik yang berkembang dalam berbagai setting.
- 4) Mampu beradaptasi dan berkomunikasi dalam berbagai konteks.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang memadai untuk menunjang penampilan
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup
- 7) Memiliki pendidikan formal yang memadai. Memiliki bakat atau kemampuan tambahan yang membantu Anda dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan bahasa asing.
- 8) Memiliki keterampilan sosial.
- 9) Memiliki landasan pendidikan yang kokoh.
- 10) Memiliki pengalaman hidup yang melibatkan pikirannya dan membuatnya menjadi kuat dan tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.
- 11) Selalu merespon secara positif berbagai situasi, seperti kuat, sabar, dan teguh dalam menghadapi kesulitan hidup.

c. Jenis-jenis Percaya Diri

Angelis mengemukakan bahwa ada tiga macam rasa percaya diri yang harus dipupuk, yaitu tingkah laku, emosi, dan kerohanian(spiritual)..

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Thursan Hakim merekomendasikan Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang:

1) Bentuk Fisik.

Bentuk Tubuh yang bagus dan profesional tentunya akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang karena terlihat sangat baik bagi orang lain.

2) Bentuk wajah.

Kecantikan setiap orang ditentukan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah wajah. Wajah cantik atau penampilan luar biasa meningkatkan harga diri seseorang secara signifikan.

3) Status Ekonomi.

Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh status ekonomi seseorang yang sedang atau buruk.

4) Pendidikan dan Kemampuan

Syekh Akram Misbah Utsman percaya bahwa " pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang."

5) Penyesuaian Diri

Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh kemampuannya untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan..

6) Kegugupan dan kebiasaan gagap

Kegugupan dan kebiasaan gagap yang dikembangkan sejak kecil akan membuat seseorang kurang percaya diri.

7) Keluarga

Anak yang merasa kurang ditinggalkan dan terasing dari keluarga akan memiliki harga diri yang rendah.

e. Mengembangkan Kepercayaan diri siswa

Percaya diri merupakan pemikiran jiwa manusia bahwa setiap kesulitan hidup harus diatasi dengan melakukan sesuatu. Menurut Lindenfield, faktor-faktor berikut harus diatasi sambil meningkatkan kepercayaan diri:

1) Cinta

Individu membutuhkan cinta tanpa syarat. Mereka harus merasa dihargai apa adanya, bukan sebagaimana seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain, untuk pertumbuhan harga diri yang sehat dan jangka panjang.

2) Rasa aman.

Individu yang merasa nyaman akan ingin meningkatkan bakat mereka dengan bereaksi terhadap tantangan dan mengambil risiko yang menarik.

3) Model peran.

Teknik yang paling efektif bagi anak-anak untuk membangun sikap dan keterampilan sosial untuk kepercayaan diri adalah melalui modeling. Dalam skenario ini, peran orang lain harus dimanfaatkan sebagai contoh bagi individu untuk memperoleh rasa percaya.

4) Pengetahuan yang Luas.

Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau keuntungan. Untuk mengidentifikasi manfaat atau kelebihan dalam diri sendiri dan kemudian tumbuh dengan serius. Jika efektif, itu akan meningkatkan harga diri.

5) Hubungan.

Individu harus secara jelas mengalami dan bereksperimen dengan interaksi pribadi dan intim yang berbeda di rumah atau dengan teman sebaya untuk membangun kepercayaan diri di semua bidang.

6) Kesehatan.

Energi yang cukup dibutuhkan untuk memanfaatkan aset dan bakat seseorang secara maksimal. Jaga kesehatan fisik dan mental Anda. Individu yang tampak sehat seringkali mendapatkan lebih banyak pujian, perhatian, dukungan moral, dan bahkan kesempatan di masyarakat.

7) Sumberdaya.

Sumber daya memberikan dorongan yang signifikan karena memungkinkan anak-anak untuk memanfaatkan kekuatan mereka untuk mengimbangi kekurangan mereka seiring dengan peningkatan bakat mereka.

8) Dukungan.

Individu membutuhkan dorongan dan bimbingan untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia bagi mereka. Dukungan

juga penting dalam membantu orang pulih dari pukulan terhadap harga diri mereka yang disebabkan oleh trauma, cedera, dan kekecewaan.

9) Upah dan penghargaan

Upah dan penghargaan juga merupakan bagian dari proses menumbuhkan rasa percaya diri dan membuat usaha menjadi menyenangkan.

Kepercayaan diri diperoleh melalui pengalaman hidup dan terkait dengan kapasitas seseorang untuk tampil dengan sukses. Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan mampu mewujudkan potensi dirinya secara penuh. Individu harus meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk menjalani kehidupan yang sukses, sehingga mereka harus meningkatkan kepercayaan diri mereka.

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada analisis ini memakai pendekatan kualitatif karena mempunyai kelebihan yang fleksibel dalam penentuan tahap-tahap menganalisa data. Pada nyatanya pendekatan kualitatif mengandung persepsi subjek bahwa kenyataan atau hubungan memiliki sifat yang berganda, dinamis, dikonstruksi, serta sebenarnya adanya suatu fakta pendekatan konotatif dipakai sebagai langkah-langkah untuk analisis yang bisa memperoleh data deskriptif yang dijabarkan dengan lisan atau tulisan yang bisa dicermati. Pendekatan kualitatif dipakai karena telah memiliki beberapa pertimbangannya alasannya karena metode ini mempermudah untuk dipakai dengan faktual yang ada di tempat penelitian.

Penelitian ini memakai studi kasus yang dapat dilakukan dengan memperoleh langsung kejadian yang ada di lapangan. Studi kasus dikatakan sebagai strategi riset untuk melakukan penyelidikan terhadap kehidupan yang nyata dengan memakai objek penelitian dengan terkait dengan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya. Dalam penelitian ini metode yang dilakukan adalah wawancara, pengamatan dan pemanfaatan dokumen.

Dalam hal ini peneliti menggunakan penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya. Selain itu peneliti juga menguraikan keberhasilan

akan penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi Kelas X.

Maka dari itu peneliti memakai metode serta pendekatan ini sesuai dengan tema penelitian terkait dengan keinginan peneliti untuk menguraikan bagaimana penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat penelitian dilakukan.²⁹ Lokasi penelitian ini berada di SMA Al-Irsyad Surabaya adalah salah satu sekolah menengah keatas di Jl Sultan Iskandar Muda No.46. Provinsi Jawa Timur.

C. Subyek Penelitian

Pada analisis ini dilaporkan terkait dengan informan untuk memperoleh data penelitian yang dijadikan subjek informasi dengan menggunakan teknik *purposive*.³⁰ Sumber data meliputi objek penelitian berdasarkan variable judul penelitian sebagaimana di ungkap oleh Moleong sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, tindakan dan selebihnya adalah data-data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Sumber data penelitian ini ada 2 yakni:

1. Data primer atau data utama diperoleh dari hasil wawancara dengan para informan pada seluruh objek penelitian yaitu guru dan siswi. Adapun data primer penelitian yang akan dipilih peneliti untuk memberikan informasi

²⁹ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institut Agama Islam Negeri Jember* (Jember: UIN KHAS JEMBER, 2021), 47.

³⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), 216.

terkait dengan penerapan konseling REBT dalam membentuk kepercayaan diri antara lain sebagai berikut:

- a. Afwun Nailiyah S.Psi selaku guru BK
 - b. Anna Fitro S.Pd selaku wali kelas X IPS 2
 - c. Aprillia Futika Sari S.Pd selaku wali kelas X MIPA 2
 - d. Amira, Siswi kelas X MIPA 2
 - e. Nabila Baktiar siswi kelas X MIPA 2
 - f. Aisyah Nur Khoirun Nisa Siswi kelas X IPS 2
 - g. Rachma Eka Siswi kelas X IPS 2
2. Data sekunder atau data pendukung diperoleh dari observasi lapangan bahan-bahan atau refrensi perpustakaan yang relevan dengan judul penelitian

D. Teknis Pengumpulan Data

Pada saat melaksanakan suatu analisis maka dibutuhkan adanya uji analisis. Pada pemerolehan data ini menggunakan beberapa metode untuk mengumpulkan data sebagai alat yang dipakai untuk pengumpulan datanya. Kebenaran serta rehabilitasi terjamin dengan sempurna apabila pendekatan atau jenis serta pengumpulan bukti yang dipakai tepat teknik pengambilan data yang dipakai tepat.³¹ Teknik pengumpulan data dengan menggunakan metode penelitian kualitatif menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

³¹ Hermawan Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1995), 24.

1. Wawancara (interview)

Yakni melakukan Tanya jawab langsung kepada informan untuk di redaksikan ke dalam skripsi. Teknik wawancara dalam penelitian ini digunakan sebagai suatu percakapan dengan suatu tujuan, khususnya tujuan untuk mengumpulkan informasi. Untuk memudahkan pelaksanaan teknik wawancara, peneliti menyusun kerangka dasar pertanyaan yang dapat di kembangkan sesuai kebutuhan

2. Observasi

Suatu yang dipakai dalam pengamatan yakni pengumpulan bukti dengan keberlangsungan, kemudian dilakukannya pengamatan. Untuk pengumpulan bukti kualitatif disarankan untuk langsung ke lapangan yang akan dilakukan penelitian yang berupa perasaan, pemikiran, serta sikap dengan fungsi utama yakni pendeskripsian keadaan lapangan. Kualitas pada analisis ini dilihat dengan penggambaran keadaan yang lebih jelas.³² Tujuan untuk memakai metode ini supaya mengetahui dan mendeskripsikan faktor penyebab konseli dalam pikiran-pikiran negatif.

3. Dokumentasi

Yaitu dilakukan secara mencatat dan menyalin data yang terdapat di sekolah yang erat kaitannya dengan masalah dalam penelitian. Peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi sebagai pelengkap data, yang sesuai permasalahan berupa profil sekolah.

³² Conny R. Semiawan, *Metode penelitian kualitatif* (Jakarta: Grasindo, 2010), 112.

E. Analisis Data

Analisis merupakan kegiatan pencarian secara sistematis terhadap bukti yang didapatkan dari wawancara, dokumentasi dan observasi sehingga mudah dipahami serta bisa diinformasikan pada orang lain.³³ Data-data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis agar terdapat yang valid dan cocok untuk disajikan sesuai dengan masalah yang di bahas. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga cara dalam melakukan analisis data seperti yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman,³⁴ yaitu:

1. Koleksi data, yaitu tahapan dalam proses penelitian, karena hanya dengan mendapatkan data yang tepat maka proses penelitian akan berlangsung sampai penelitian dapat mendapatkan jawaban dari permasalahan yang di tetapkan. Data yang kita cari harus se sesuai dengan tujuan penelitian, dengan teknik sampling yang benar, kita sudah mendapatkan strategi dan prosedur yang akan kita gunakan dalam mencari data di lapangan. Pada tahap ini, bukti dikumpulkan terkait dengan penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya
2. Reduksi data, yaitu semua data dilapangan dianalisis sekaligus dirangkup dipilih hal-hal yang pokok dan difokuskan pada hal-hal yang penting. D dicari tema dan polanya sehingga tersusun secara sistematis dan mudah dipahami.

³³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 245.

³⁴ Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis data kualitatif* (Jakarta: UI press, 2014), 15.

3. Penyajian data (data display), untuk mengklarifikasi data-data yang diperoleh sesuai jenis sumbernya, termasuk berdasarkan kebaksaannya data orisinil, dianalisa, sedangkan yang tidak orisinil dipisahkan. Penyajian data yang dipakai pada analisis ini merupakan gambaran informasi terkait penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya.
4. Kesimpulan dan verifikasi, merupakan pranikan kesimpulan dan verifikasi, kesimpulan awal yang dapat dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak di temukan bukti-bukti yang kuat mendukung pada tahap pengumpulan dan selanjutnya, tetapi apabila kesimpulan yang di temukan pada tahap awal di dukung oleh bukti-bukti yang falid dan konsisten saat pengumpulan data, maka kesimpulan yang ditemukan merupakan kesimpulan yang kredibel. Maksudnya bahwa penarikan kesimpulan di lakukan apabila data atau informasi yang diperoleh sudah berada pada titik jenuh, yaitu setelah diadakan pengecekan kembali dilapangan (*member chek*). Dalam rangka mencocokkan hasil interprestasi peneliti terhadap data yang diberi informasi. Atau data yang diperoleh oleh peneliti dalam rangka mencari makna data masih sangat kabur, penuh keraguan, tetapi dengan bertambahnya data dan diambil suatu kesimpulan pada akhirnya akan ditemukan dengan pengelola data di lapangan. Kesimpulan pada analisis ini berdasarkan pada data yang didapatkan di lapangan terkait dengan SMA Al-Irsyad Surabaya.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data dapat digunakan untuk pembuktian dalam penelitian yang dilakukan. merupakan pola penelitian yang berhak supaya dilakukan uji kebenaran data. Peneliti menggunakan kredibilitas triangulasi sebagai pemeriksaan keabsahan data. Kredibilitas bukti diartikan sebagai kebenaran data terkait dengan bukti yang didapatkan sesuai dengan yang ada di lapangan.³⁵

Keabsahan data adalah tingkatan standar suatu kebenaran dari bukti data yang didapatkan dari pengamatan yang ditekankan pada kevalidan atau keakuratan keaslian bukti yang didapatkan di lapangan. data benar diartikan sebagai bukti data yang dapat dilaporkan di penelitian sedang yang digunakan dengan triangulasi yakni memeriksa kevalidan bukti dengan pengumpulan informasi yang beda serta perbandingan dengan teknik wawancara, pendapat subjek dan juga perbandingan jawaban konseli yang melakukan tanya jawab terhadap apa yang diteliti sebagai perbandingan.³⁶

Selain dipakai untuk pengecekan kebenaran kepercayaan data. triangulasi juga digunakan untuk memperkaya bukti. Pada analisis ini memakai triangulasi sumber yakni dengan melakukan pengujian pada bukti dengan perbandingan satu informasi dengan berbagai informan yang berbeda dengan metode yang sama untuk memperoleh kevalidan Sumber yang didapat melalui wawancara dari guru BK dan Wali kelas X SMA Al-Irsyad Surabaya.

³⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revi)* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), 324.

³⁶ Lexy J. Moleong, 330.

Teknik pengecekan keabsahan data, dalam pengecekan keabsahan data, penulis menggunakan beberapa teknik yaitu:

1. Perpanjang waktu dilapangan perpanjangan pengamatan dalam penelitian ini adalah peneliti kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan dan wawancara dengan sumber data yang pernah ditemu untuk meningkatkan kredibilitas data, dalam perpanjangan pengamatan difokuskan setelah pengamatan penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya.
2. Peningkatan ketekunan dalam penelitian, salah satu uji kredibilitas data dalam penelitian adalah meningkatkan ketekunan yaitu melakukan pengamatan secara lebih cepat dan berkesinambungan terhadap subjek peneliti. Dengan meningkatkan ketekunan peneliti melakukan pengecekan kembali terhadap data yang telah di temukan apakah kredibel atau belum untuk menemukan kredibitas data.
3. Triangulasi data adalah memeriksa kebenaran data yang telah diperoleh kepada pihak lain yang dapat dipercaya atau mengecek sumber melalui sumber lain sampai pada taraf anggapan bahwa informasi yang dipercaya atau kredibel. Sehingga triangulasi ini dibagi menjadi triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.
 - a. Triangulasi sumber yaitu untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama, dari sumber dapat pula

dilakukan observasi, wawancara, dan memperoleh dokumentasi sehingga kredibilitas data lebih akurat

- b. Triangulasi teknik menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama, dengan menggunakan observasi, partisipatif, wawancara dan dokumentasi untuk data yang seempuk
- c. Triangulasi waktu, waktu juga kadang mempengaruhi kredibilitas data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih segar, dalam banyak masalah memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka menguji kredibilitas dan dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda.

G. Tahap-tahap Penelitian

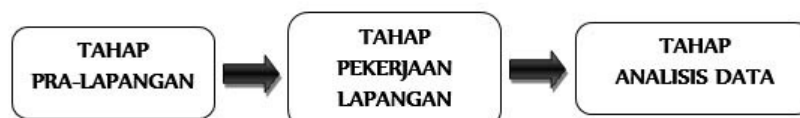
Tahap-tahap penelitian perlu diuraikan untuk memudahkan peneliti menyusun rancangan penelitian yang meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, analisis data, sampai penulisan laporan.

Tahapan penelitian tersebut antara lain:

1. Tahap pra lapangan atau persiapan adalah tahap sebelumnya berada di lapangan pada tahapan ini dilakukan beberapa kegiatan:
 - a. Menyusun rancangan penelitian

Rancangan penelitian sebagai usaha merencanakan kemungkinan-kemungkinan tertentu secara luas tanpa menunjukkan

secara pasti apa yang akan dikerjakan dalam hubungan dengan unsurnya masing-masing.³⁷ mengartikan rancangan penelitian sebagai usaha merencanakan dan menentukan segala kemungkinan dan perlengkapan yang diperlukan dalam suatu penelitian kualitatif yang terdiri dari tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan dan tahap analisis data.



- 1) Tahap Pra-lapangan. Pada tahap Pra-Lapangan ini terdapat tujuh tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu: menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajaki dan menilai lapangan, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian, dan persoalan etika penelitian.
- 2) Tahap Pekerjaan Lapangan. Setelah melakukan tahap Pra-Lapangan selanjutnya melakukan tahap Pekerjaan Lapangan yang meliputi: memahami latar penelitian dan persiapan diri, memasuki lapangan, dan berpartisipasi dalam lapangan sambil mengumpulkan data.
- 3) Tahap Analisis Data. Tahap yang terakhir adalah tahap analisis data yang meliputi kegiatan: analisis domain, analisis taksonomi, analisis komponen, dan analisis tema.

³⁷ Lexi J. Moleong, *Metodologi penelitian* (Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya, 2004), 236.

b. Memilih lapangan penelitian

Cara terbaik yang perlu ditempuh dalam penentuan lapangan penelitian ialah dengan jalan mempelajari serta mendalami focus serta rumusan masalah penelitian, untuk itu peneliti pergi dan menjajaki lapangan untuk melihat apakah terdapat kesesuaian dengan kenyataan yang ada di lapangan

c. Mengurus perizinan

Hal yang pertama yang harus diketahui oleh peneliti kualitatif adalah siapa saja yang berwenang memberikan izin bagi pelaku penelitian. Yang berwenang memberikan izin untuk mengadakan penelitian ialah Kepala Sekolah. Selain mengetahui siapa yang berwenang, segi lain yang perlu diperhatikan oleh peneliti adalah kelengkapan administratif berupa surat permohonan ijin penelitian yang diberikan oleh Fakultas Dakwah.

d. Menjajaki dan menilai lapangan

Tahap ini merupakan orientasi lapangan, namun dalam hal-hal tertentu peneliti telah menilai bagaimana keadaan lapangan. Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah membaca terlebih dahulu dari kepustakaan atau mengetahui melalui orang dalam tentang situasi dan kondisi daerah tempat penelitian dilakukan. Hal-hal yang harus diperhatikan pada tahapan ini adalah : pemahaman atas petunjuk dan cara hidup, memahami pandangan

hdiup, dan penyesuaian diri dengan keadaan lingkungan tempat penelitian

e. Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang. Untuk dapat menemukan informan dapat dilakukan dengan cara: 1. Melalui keterangan orang yang berwenang baik secara formal maupun secara informal, 2. Melalui wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti.

f. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Perlengkapan yang perlu dipersiapkan oleh peneliti yaitu; surat penelitian, alat tulis seperti pensil, pena, kertas, buku catatan, dll, alat perekam, kamera, foto, jadwal kegiatan.

g. Persoalan etika penelitian

Dalam menghadapi persoalan etika, peneliti hendaknya mempersiapkan diri baik secara fisik, psikologis maupun mental.

Berikut hal-hal yang harus diperhatikan :

- 1) Beritahukan secara jujur dan terbuka maksud dan tujuan kedatangan peneliti.
- 2) Pandangan dan hargailah orang-orang yang diteliti bukan sebaai objek, melainkan sebagai orang yang sama derajatnya dengan peneliti

- 3) Hargai, hormati, dan patuhi semua peraturan noram, nilai masyarakat, kepercayaan, adat istiadat, kebiasaan, kebudayaan, tabu yang hidup dalam masyarakat tempat penelitian dilakukan
- 4) Menjaga rahasia yang memang harus dirahaskan yang berkenaan dengan informasi yang diberikan oleh subjek
- 5) Tulislah segala kejadian, peristiwa serita, dan yang lainnya secara jujur, benar, jangan dikurangi dan ditambahkan.

2. Tahap pelaksanaan lapangan

a. Memahami latar belakang penelitian dan persiapan diri

1) Pembatasan latar dan peneliti

Peneliti hendaknya mengenal adanya latar terbuka dan latar tertutup. Menurut Lofland dan lofland (1984: 21-24) yang termasuk latar terbuka adalah lapangan umum seperti tempat berpidato, orang berkumpul di taman, took, bioskop, dan ruang tunggu rumah sakit. Latar tertutup maksudnya disini adalah hubungan peneliti perlu akrab karena latar demikian bercirikan orang-orang sebagai subjrk yang perlu diamat secara teliti dan wawancara secara mendalam. Dengan sendirinya strategi berperan sertanya peneliti dalam latar tertutup demikian sangat diperlukan

2) Penampilan

Dalam hal penamplan ini maksudnya adalah peneliti hendaknya menyesuaikan penampilannya dengan kebiasaan, adat, tata cara dan kultur latar penampilan. Penampilan fisik seperti cara

berpakaian pun hendaknya perhatikan secara khusus oleh peneliti. Jangan memakai pakaian yang mencolok, jika mungkin hendaknya berpakaian seperti yang digunakan orang-orang yang menjadi subjek penelitian. Penampilan fisik dapat juga berupa cara berperilaku

3) Pengenalan Hubungan Peneliti Dilapangan

Jika peneliti memanfaatkan pengamatan berperan serta, maka hendaknya hubungan akrab antara subjek dan peneliti dibina. Dengan demikian peneliti dengan subjek penelitian dapat saling bertukar informasi. Peneliti bertugas untuk mengumpulkan informasi yang relevan sebanyak mungkin dari sudut pandang subjek tanpa mempengaruhi mereka.

4) Jumlah waktu studi

Factor waktu dalam penelitian cukup menentukan, jika tidak diperhatikan oleh peneliti, ada kemungkinan peneliti demikian asyik dan tenggelam ke dalam kehidupan orang-orang pada latar penelitian sehingga waktu yang direncanakan itu menjadi berantakan.

b. Memasuki lapangan

1) Keakraban hubungan (keakraban pergaulan dengan subjek perlu dipelihara)

Hubungan antara peneliti dan subjek haruslah dapat berbaur sehingga seolah-olah tidak ada lagi dinding peisah diantara

keduanya. Keakraban pergaulan dengan subjek perlu dipelihara selama atau bahkan sampai sesudah tahap pengumpulan data

2) Mempelajari bahasa

Peneliti harus mempelajari bahasa yang di gunakan oleh subjek penelitian. Karena bahasa verbal, atau non verbal, lisan atau pun tertulis merupakan wahana seseorang untuk mengungkapkan perasaannya.

3) Peranan peneliti

Sering terjadi bahwa peran serta peneliti baru dapat terwujud seutuhnya apabila ia membaaur secara fisik dengan kelompok komunitas yang ditelitinya. Kadang-kadang dengan jalan membrikan bantuan tertentu barulah ia diterima peran sertanya. Apa pun dan bagaimanapun peranan yang dapat dimainkan oleh peneliti, hendaknya disadari dan diperhatikan bahwa tugas utamanya adalah mengumpulkan informasi.

c. Berperan serta sambil mengumpulkan data

1) Pengarahan batas studi

2) Mencatat data

Alat penelitian penting yang biasanya digunakan ialah catatan lapangan. Catatan lapangan adalah catatan yang dibuat oleh peneliti sewaktu mengadakan pengamatan, wawancara, atau menyaksikan suatu kejadian tertentu

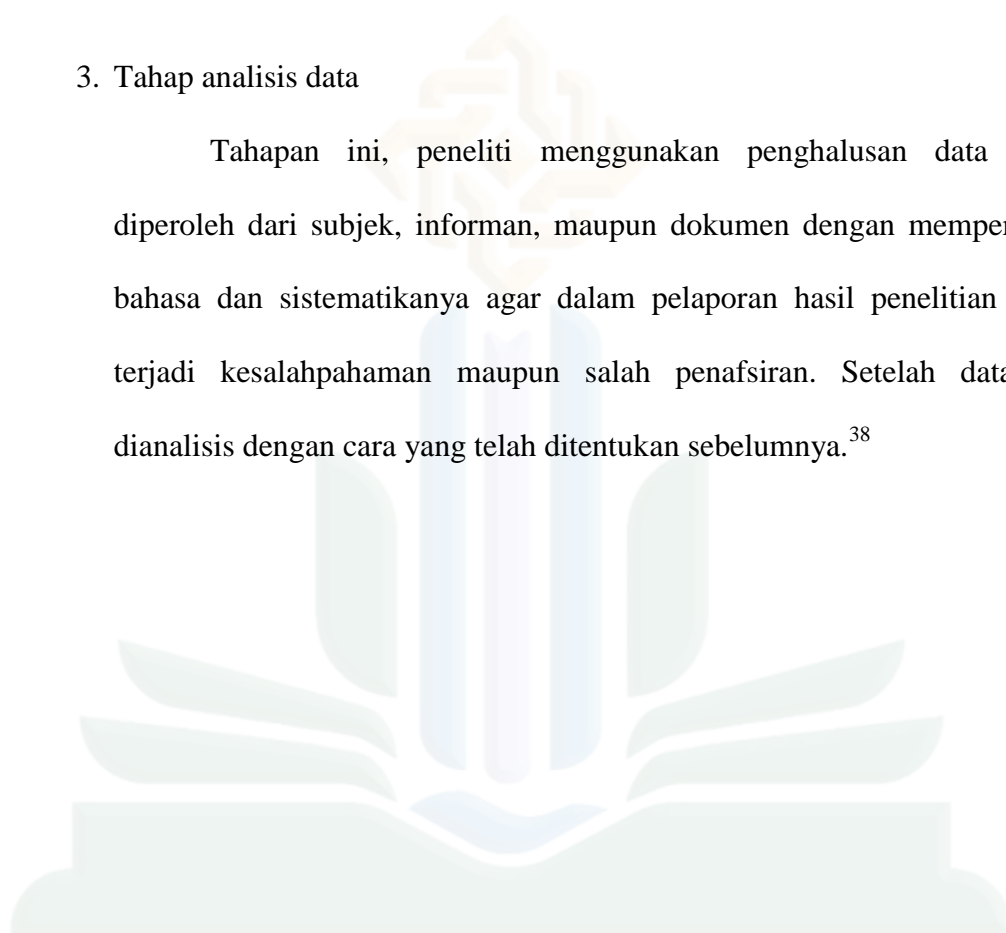
3) Petunjuk Tentang Cara Mengingat Data

Beberapa petunjuk tentang cara mengingat data yaitu;

- a) Buatlah catatan secepatnya, jangan menunda-nunda pekerjaan.
Makin ditunda, makin sukar diingat, makin besar kemungkinan data bias hilang atau terbuang
- b) Jangan berbicara dengan orang lain terlebih dahulu tentang hasil pengamatan sebelum peneliti menuangkannya ke dalam catatan lapangan.
- c) Usahakan jangan terjadi gangguan pada saat peneliti menulis, mengetik atau mendengarkan
- d) Usahakan menggambarkan keadaan dengan diagram keadaan fisik yang diamati atau struktur organisasi yang ditemui
- e) Sering apa yang dikatakan atau dilakukan yang diamati terlupakan sesudah beberapa hari berlalu. Jika teringat segera catat lagi untuk kemudian dimasukkan kembali ke dalam catatan lapangan.
- f) Kejenuhan, Keletihan dan Istirahat
Beristirahat secukupnya dan lakukan rekreasi jika kejenuhan menghampiri diri peneliti
- g) Meneliti suatu latar yang di dalamnya terdapat pertentangan
Berusaha untuk bersikap dan berlaku netral, tidak memihak dan sejauh mungkin menengahi persoalan yang terjadi.

3. Tahap analisis data

Tahapan ini, peneliti menggunakan penghalusan data yang diperoleh dari subjek, informan, maupun dokumen dengan memperbaiki bahasa dan sistematikanya agar dalam pelaporan hasil penelitian tidak terjadi kesalahpahaman maupun salah penafsiran. Setelah data-data dianalisis dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya.³⁸



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

³⁸ Moleong, 148.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Profil SMA Al-Irsyad Surabaya

SMA Al Irsyad merupakan salah satu sekolah swasta yang berkonsentrasi pada pendidikan Islam dan modern, yang didirikan pada tahun 1970 di Jalan Sultan Iskandar Muda nomor 46 Surabaya. SMA Al Irsyad Surabaya adalah sebuah lembaga pendidikan yang diakui dan telah terdaftar pada kantor wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Timur bidang pendidikan menengah umum.

Setiap lembaga pendidikan memiliki profil sebagai identitas lembaga. Adapun profil dari sekolah SMA Al-Irsyad Tahun Pelajaran 2021/2022 sebagai berikut:

Nama Sekolah	:	SMA Al-Irsyad Surabaya
Tingkat/Status sekolah	:	Swasta
Status Akreditasi		Terakreditasi A
No. Statistik Sekolah		304 0560 08 061
Alamat Sekolah		Jl. Sultan Iskandar Muda No.46 Surabaya
Kecamatan		Semampir
Kabupaten		Surabaya
Waktu belajar		Pagi
Berdiri Sejak		17 Juli 1970

2. Letak Geografis SMA Al-Irsyad Surabaya

Sekolah SMA Al Irsyad berada di Jl. Sultan Iskandar Muda NO.46, Ujung, Kec. Semampir, Kota Surabaya Prov. Jawa Timur

3. Visi dan Misi SMA Al-Irsyad Surabaya

a. Visi :

Menjadikan SMA Al Irsyad sebagai wadah terciptanya pribadi yang mampu merubah lingkungannya dengan ridho Allah SWT

b. Misi :

- 1) Menjadikan sekolah sebagai lembaga dakwah berbasis Pendidikan
- 2) Mempunyai kemauan dan kemampuan menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangannya
- 3) Mempunyai kemauan dan kemampuan menjalankan sunnah Rasulullah SAW dan meneladaninya
- 4) Memiliki semangat untuk selalu berprestasi dan siap bersaing di era globalisasi
- 5) Mempunyai keterampilan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

4. Tujuan SMA Al-Irsyad Surabaya

a. Siswi mampu melaksanakan rukun Islam amalan-amalan Sunnah dengan Istiqomah dan memiliki pola kehidupan Islami, peduli pada sesama sehingga dapat menjadikan teladan dalam keluarga dan lingkungan sosialnya

b. Mempunyai kemandirian dalam mengembangkan potensi dirinya

- c. Mampu mencapai ketuntasan belajar sesuai KKM masing-masing mata pelajaran
- d. Lulus 100% dalam dengan nilai rata-rata 8,00
- e. Dapat diterima dengan perguruan tinggi yang baik
- f. Tampil dalam mengoperasikan komputer dan teknologi lainnya
- g. Terampil dalam vokasional skill³⁹

B. Penyajian Data dan Analisis

Berdasarkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti akan menyajikan data dengan berdasarkan observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh disesuaikan fokus penelitian yang telah ditetapkan yaitu :

1. Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya

Berdasarkan wawancara dengan Siswi, guru BK, Wali Kelas, dan pengamatan di SMA Al-Irsyad Surabaya di kelas X terdapat beberapa anak yang mengalami permasalahan rendahnya kepercayaan diri. Sebagaimana disampaikan oleh Aisyah Nur Khoirun Nisa

“Saya gak berani ngomong, saya takut. Saya pengen menjawab pertanyaan yang diberikan guru tapi aku ragu, kalau misalnya mau berpendapat kadang itu nggak berani juga, gak pede, ya takut salah kata missal. Kadang teman selalu bilang gak jelas pendapatmu. Jadi mending saya diam saja.”⁴⁰

³⁹ SMA Al-Irsyad Surabaya, “Profil Sekolah,” 22 Januari 2022.

⁴⁰ Aisyah Nuriyah Khoirun Nisa, Observasi, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 26 Februari 2022.

Hal serupa juga dirasakan oleh Nabila Bachtir, bahwa dia selalu menyimpan pendapat dan tidak berani untuk menyampaikan ketika diskusi di kelas.

“Saya selalu diam jika ditanya guru. Saya diam itu karena saya takut salah dan tidak pede untuk mengeluarkan pendapat jadi saya memilih untuk menyimpan sendiri. Teman yang tidak sefrekuensi selalu bilang kalau pendapat saya kayak abal-abal gitu. Jadi kalau jawaban saya ataupun pernyataan saya sama seperti teman ya sudah saya ikut teman-teman saja.”⁴¹

Bahkan Rachma Eka juga mengungkapkan, ketakutan yang dia rasakan berdampak pada ketidakmauan untuk menjawab pertanyaan guru ketika berdiskusi di kelas, walaupun oleh guru dipaksa untuk menjawab pertanyaannya.

“Jika dipaksa guru untuk menjawab atau melontarkan pernyataan saya gak mau menjawab karena saya takut salah dalam pernyataan yang saya berikan. Dan saya kasih jawaban atau pernyataan tersebut melalui teman saya.”⁴²

Pengaruh ketakutan untuk menyampaikan pendapat saat diskusi di kelas, membuat siswi nyaman dengan kondisi dia saat tidak melontarkan pendapat karena mencari aman. Sebagaimana disampaikan oleh Amira

“Yang membuat saya down itu teman. Yang selalu bilang kok gak jelas jawabannya. Tapi saya pengen melontarkan pendapat. Tapi dalam hatiku kayak nggak yakin membuat keputusan. Nah dari sini mending saya diam saja untuk mencari aman.”⁴³

Keresahan yang dialami siswi tentang ketakutan yang berakibat kepada tidak percaya diri, juga dirasakan oleh beberapa guru ketika mengajar di kelas, diantaranya Ibu Aprilia Futika Sari sebagai Wali Kelas X MIPA.

⁴¹ Nabila Bachtir, Observasi, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 2 Maret 2022.

⁴² Rachma Eka, Observasi, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 1 Maret 2022.

⁴³ Amirah, Observasi, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 28 Februari 2022.

“Kadang siswi sudah maju Cuma kalau saya suruh majukan, dia kadang kurang pede gitu, jadi disitu konsultasi ke saya dulu dengan jawabannya, iya kalau dia benar baru menjawab. Tapi kalau anak-anak yang kurang pede itu saya tunjuk dianya tetap nggak mau. Meskipun dipaksa tidak mau, padahal akan saya bantu menjawab jika tidak bisa. Tapi dia hanya diam saja.”⁴⁴

Kejadian yang serupa, juga dialami oleh Ibu Ana Fitrah sebagai Wali Kelas X IPS saat mengajar di kelas.

“Memang benar banyak sekali anak yang di dalam kelas masih sangat rendah kepercayaan dirinya. Ada yang hanya diam saja, tidak mau untuk belajar, hanya pokok lulus saja. Biasanya selalu saya omongin kalau sudah tidak bisa dengan saya, saya berikan ke bu afwun”⁴⁵

Sikap percaya diri yang sudah turun, mengakibatkan siswi tidak maksimal dalam mengikuti proses belajar di kelas. Sebagaimana disampaikan oleh ibu aprilia Futika Sari.

“Berbeda-beda, ada yang dengerin, terus kadang kelemahan saya pada saat mengajar bicara jadi cepat karena saya mengajar fisika jadi kalau anak-anak yang cepat menangkapnya pasti cepat bisa mengikuti saya, tapi jika anak yang kurang dalam perhitungan itu meski keberatan dalam mengajar saya. Saya sudah mencoba mengulang tapi tetap saja mereka tidak bisa mengikuti. Kadang ya bertanya, jika tidak ada yang faham boleh bertanya, nah anak-anak yang tidak paham itu lebih memilih diam si. Gak bertanya kepada saya. Jadi lebih memilih melihat ke teman. Waktu ulangan saya bikin angka nya yang berbeda supaya tidak bisa mencontek ke temannya. Daya juangnya juga tidak seberapa tinggi lebih ke pasrah apalagi tentang hitung-hitungan itu lemah.”⁴⁶

Perilaku siswi pada saat mengikuti proses pembelajaran yang kurang baik, menyebabkan guru harus memberikan solusi lain agar materi yang

⁴⁴ Ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd, Observasi, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 25 Februari 2022.

⁴⁵ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 24 Februari 2022.

⁴⁶ Ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd, Observasi.

disampaikan oleh guru bias dipahami. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Ana Fitroh.

“Kalau di sejarah saya sendiri merasakan kalau kita gak suka itu pasti merasa membosankan, jadi beda lagi dengan anak yang kognitifnya tinggi dan suka membaca itu pasti senang karena sejarah itu kan belajar dari alur ceritanya dan mereka pasti akan menikmati itu. Tapi jika anak yang tidak suka dengan gaya belajar seperti itu seperti menghafal atau mendengarkan atau pun itu biasanya tidak terlalu memperhatikan. Jatuhnya nanti ke tugas membuat suatu produk mungkin gaya kreativitasnya lebih tinggi”⁴⁷

Ada banyak cara yang dilakukan oleh Guru SMA Al-Irsyad dalam membimbing siswi yang tidak percaya diri diantaranya dengan cara memberi nasehat. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Aprilia Futika Sari.

“Proses bimbingan konseling biasanya kan ada anak yang bermasalah, missal kayak keterlambatannya, pembelajarannya seperti itu berarti kan harus ada yang menasehati. Awal mula dari wali kelas , kalau wali kelas tidak bisa nanti yang menangani guru bk. Dengan tujuan memberikan layanan pada siswi untuk mengatasi setiap permasalahan yang dihadapinya, biasanya anak itu nanti dimotivasi.”⁴⁸

Namun Ketika dengan cara memberi nasehat tidak sukses, maka siswi yang bersangkutan langsung diarahkan kepada guru BK. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Anah Fitroh.

“Saya kalau menghadapi anak yang bermasalah sudah tidak ada kemajuan, biasanya saya serahkan ke guru bk untuk mengatasinya, terutama terkait dengan Konsep REBT, karena yang paling paham terkait teori ini kan guru bk ya. Jadi saya serahkan ke guru BK.”⁴⁹

Karakter siswi yang tidak percaya diri di kelas biasanya ditandai dengan diam dan tidak terlalu memperhatikan penjelasan dari guru. Sebagaimana disampaikan oleh ibu Aprilia Futika Sari

⁴⁷ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal.

⁴⁸ Ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd, Observasi.

⁴⁹ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal.

“Dulu saya langsung melihat ke anaknya ya, kalau dia belum mengenal saya pasti hanya diam dan gak mau menjawab, tapi kalau sudah paham karakter saya seperti apa dia menjawab pun hanya satu dua kata itu pun kurang tepat. Jadi ciri khasnya itu dia diam, terus tidak terlalu memperhatikan itu tadi pelajarannya kecenderungannya menjelaskan dan bersifat membosankan sehingga tidak memperhatikan. Dan jika di sesi tanya jawab di yaitu kurang bisa menjawab. Biasanya kecenderungan lebih diam di dalam kelas, tidak terlalu memperhatikan terus susah memahami apa yang saya jelaskan. Kembali lagi ke cara belajar kalau dia tidak bisa mengungkapkan pada soal uraian ataupun soal apapun itu akan sulit. Saya tipe orang yang menjelaskan secara detail jadi anak-anak pun harus kalau saya sudah menjelaskan saya kecenderungan santai, dan harus fokus dalam pembelajaran.”⁵⁰

Ketakutan yang berdampak pada kepercayaan diri yang dirasakan oleh beberapa siswi dan diresahkan oleh beberapa guru, direspon oleh guru BK untuk segera diatasi menggunakan Rational Emotive Behaviour Therapy.

Sebagaimana diungkapkan oleh Ibu Afwun Nailiyah.

“Rencana pembuatan layanan itu disusun untuk membantu setiap permasalahan siswi. Di dalam kelas biasanya banyak siswi yang tidak memiliki percaya diri dalam berdiskusi, jadi setiap ada siswi yang bermasalah saya selalu menerapkan rasional emotif behavior untuk mengubah Konsep dari pemikiran anak yang bermasalah ini.”⁵¹

Alasan Ibu Afwun Memilih Rational Emotive Behaviour Therapy karena paling sesuai dengan kepercayaan diri siswi yang rendah.

Sebagaimana disampaikan oleh beliau

“Alasan saya menggunakan konseling rebt ini karena Konsep ini paling sesuai dengan kepercayaan diri siswi yang rendah. Dengan Konsep ini nantinya akan merubah pemikiran irrasional siswi menjadi rasional. Dulu biasanya anak-anak ngomong dengan apa yang berhubungan dengannya. Tapi sekarang anak-anak yang diam dan tidak ada kemauan untuk bercerita, nah ini baru saya yang menanyakan ke anaknya secara langsung. Menurut saya semua permasalahan itu kan yang tau dia seberapa berat masalahnya seberapa kecil masalahnya kan

⁵⁰ Ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd, Observasi.

⁵¹ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi, Observasi, diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 23 Februari 2022.

yang tahu hanya dia dan kita hanya menjadi pendengar dan memang kita bisa memberikan solusi maka kita berikan solusi.”⁵²

Secara praktik, bentuk layanan konseling yang diterapkan di SMA Al-Irsyad langsung masuk ke kelas saat ada jam kosong dan memanggil siswi ke ruang konseling. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Afwun Nailiyah

“Layanan konseling yang saya terapkan ini, saya masuk kelas pada saat jam kosong untuk memantau. Penggunaan Teknik REBT ini dalam memanggil siswi ke ruang konsultasi, pada saat pertemuan awal menyampaikan manfaat dan tujuan konseling individu. Lalu tahap selanjutnya saya mulai mengkonfirmasi pemikiran anak yang tidak benar menjadi benar, kadang di tengah-tengah bimbingan saya menceritakan kisah berbagai kisah-kisah yang memotivasi anak itu untuk memberikan afirmasi positif, kayak mensugestikan biasanya memang selalu saya berikan di sesi-sesi konselingnya. Bagaimana cara menghargai diri sendiri bagaimana cara menghargai orang lain atau memberikan dukungan kepada diri sendiri. Misalnya juga Ketika anak konseling masalah kuliah itu kan pasti harus dibesarkan hatinya jika harus selalu diberikan afirmasi positif karena terkadang dirumah mereka tidak mendapatkan itu.”⁵³

Praktik konseling yang dilaksanakan langsung terjun ke kelas juga didukung penuh oleh beberapa guru SMA Al Irsyad, salah satunya adalah Ibu Aprilia Futika Sari

“Saya memberikan waktu jam pelajaran kosong kepada guru bk dan saya bekerja sama untuk bisa mengatasi kendala pada siswi.”⁵⁴

Hal senada juga disampaikan oleh Ibu Anah Fitroh untuk bekerjasama dengan Guru BK dalam mensukseskan pelaksanaan konseling Rational Emotive Behavior Therapy

“Dukungan yang saya dapatkan dari sekolah terutama dari guru bk dalam pelaksanaan konseling rational emotive behavior therapy yaitu diberikannya waktu fasilitas dan juga kepercayaan sehingga saya dapat bekerja sama dengan guru bk untuk mengatasi kendala seperti

⁵² Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

⁵³ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

⁵⁴ Ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd, Observasi.

siswi yang kurangnya percaya diri, selalu diam jika ditanya tidak ada kemauan untuk belajar.”⁵⁵

Tahapan pelaksanaan konseling Rational Emotive Behavior Therapy di SMA Al-Irsyad oleh Guru BK menggunakan tiga tahapan, yakni Tahap Identifikasi Masalah, Tahap kerja, dan Tahap perubahan dan tindakan. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Afwun Nailiyah sebagai Guru BK

“Ketika saya mau memberikan layanan pada siswi yang saya lakukan yaitu dengan tahap awal mengidentifikasi masalah, lalu tahap selanjutnya masuk ke tahap kerja, tahap yang terakhir yaitu perubahan dan Tindakan. saya itu selalu mempersilahkan siswi untuk terlebih dahulu menceritakan masalahnya apa, kenapa kok bisa seperti ini, bisa terbuka akhirnya bisa tahu masalahnya.”⁵⁶

Pelaksanaan prosedur perlakuan dengan Teknik yang diterapkan dalam konseling kepada siswi juga memiliki tiga langkah, yakni; memberikan pemahaman kepada siswi tentang apa yang dilakukan anak tersebut tidak benar, kemudian meyakinkan kepada siswi bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan, dan ketiga melakukan kontrak konseling. Sebagaimana disampaikan oleh Ibu Afwun Nailiyah sebagai Guru BK

“Langkah pertama adalah dengan memberikan penjelasan apa yang dilakukan anak tersebut tidak benar. Biasanya saya dimulai dengan melihat permasalahan siswi terlebih dahulu, kalau memang masalahnya berat dan itu ternyata masalahnya berawal dari diri sendiri kami memberikan meditasi, tapi kalau memang itu ada masalah sama keluarganya masalah dengan orang tuanya saya berikan solusi ke anaknya yang harus kamu lakukan ke mama mu itu seperti ini. Jadi identifikasinya saya mendalami masalah siswi terlebih dahulu. Lalu yang kedua yaitu dengan meyakinkan konseli bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan. Saya memberikan solusi dan nanti juga secara tidak langsung guru yang lain juga ikut memberikan solusi. Missal Ketika saya tidak bisa memberikan solusi biasanya tanya ke beberapa guru untuk dimintai pendapat. Lalu tahap ketiga melakukan

⁵⁵ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal.

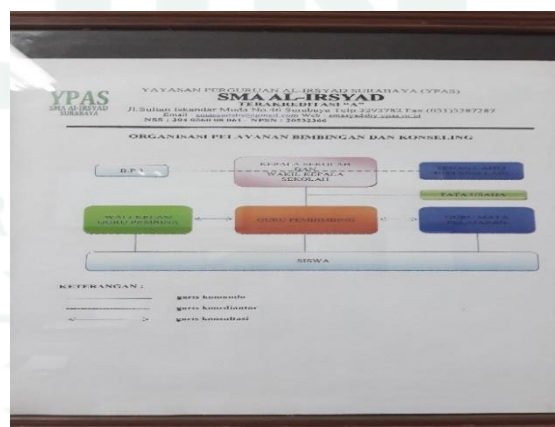
⁵⁶ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi, Observasi.

kontrak konseling yakni merubah pemikirannya pemikirannya yang irrasional lalu mencoba bersikap rasional dalam memecahkan masalah setiap problem. Nanti anak dituntut untuk berfikir bagaimana cara memecahkan masalahnya sendiri apa yang harus dilakukan. Jadi Ketika saya sudah bilang solusi ini, tinggal bagaimana inisiatif anak itu untuk memecahkan masalahnya.”⁵⁷

Cara yang digunakan Ibu Afwun Nailiyah sebagai Guru BK dalam memberikan pandangan terkait mengidentifikasi masalah siswi memberikan afirmasi positif.

“Setelah saya mengetahui permasalahan anak, saya selalu berikan afirmasi positif untuk anak. Dengan membandingkan seseorang yang kurang beruntung seperti cacat fisik tapi dia selalu percaya diri. Jadi dengan memberikan afirmasi positif ini konseli dapat merubah persepsi pemikirannya yang irasional menjadi rasional mengenai dirinya sendiri. Nanti anak juga diajarkan bagaimana cara ia berbaur dengan temannya, bagaimana aktif dalam setiap pelajaran, dengan bertanya dan selalu berpendapat.”⁵⁸

Dari beberapa hasil wawancara dan observasi di atas, kemudian diperkuat dengan hasil dokumnetasi yang telah dilakukan oleh peneliti yakni:⁵⁹

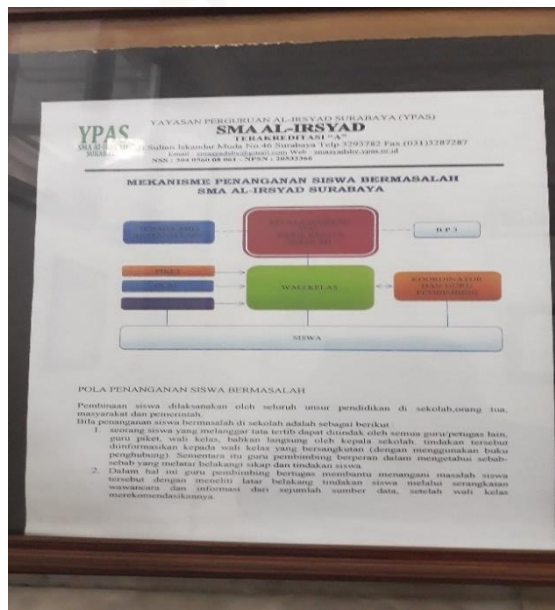


Gambar 4.4 Organisasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling

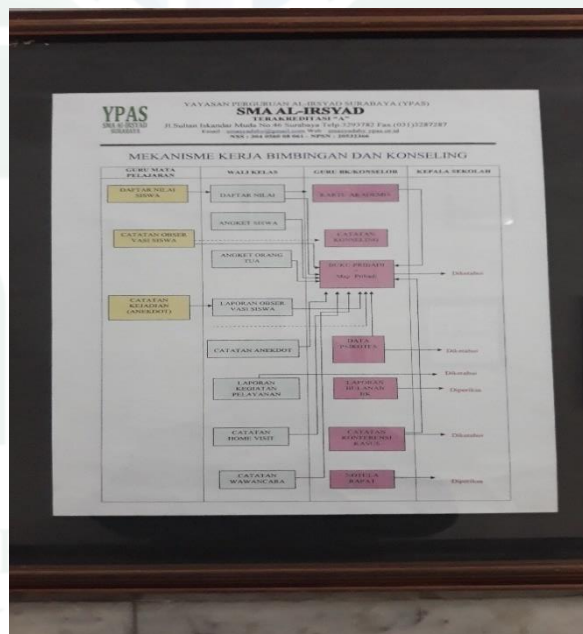
⁵⁷ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

⁵⁸ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

⁵⁹ SMA Al-Irsyad Surabaya, “Mekanisme Pelayanan Bimbingan Konseling,” 5 Februari 2022.



Gambar 4.5 Mekanisme Penanganan Siswi yang Bermasalah



Gambar 4.6 Mekanisme Kerja Bimbingan Konseling

2. Faktor Penghambat dan Pendukung Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya

Pada pembahasan ini peneliti menguraikan hasil penelitian lapangan yang membahas terkait hambatan dan pendukung dalam penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya.

Pada pembahasan di atas walaupun hasil penelitian dari penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya berhasil dan membentuk kepercayaan dari siswi tetapi tidak menutup kemungkinan masih ada faktor hambatan dan pendukung dalam pelaksanaannya.

Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti terdapat kendala dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya yang menyebabkan guru BK harus benar-benar serius dalam menangani setiap permasalahan siswi, dan proses konseling terlaksana semaksimal mungkin.

Melalui hasil wawancara dengan ibu Afwun Nailiyah S.Psi selaku guru BK SMA Al Irsyad memaparkan bahwa kendala atau hambatan yang dialami pengurus guru BK dalam menerapkan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy ini yaitu:

“BK disini selalu gonta ganti karena banyak yang tidak kerasan. Saya pun disini juga masih belajar sendiri hanya

mengandalkan file-file yang ditinggalkan sama laporan-laporan yang ditinggalkan BK sebelumnya, dan itu pun enggak lengkap. Kalau dalam penerapan REBT ini kendalanya model ini tidak bisa digunakan dengan baik pada siswi yang memiliki gangguan atau keterbatasan mental seperti mereka yang memiliki kelainan pemikiran yang berat. Kapan hari di sini ada siswi yang autist itu penerapan REBT gak pas di dia, ngomongnya aja ngelantur. Awalnya guru lain gak percaya, tapi saya merasakan kalau anak ini sudah gak benar. Dan terbukti sekarang sudah dirawat. Kalau anak yang mengalami keterbatasan mental juga tidak efektif digunakan karena nantinya pendekatan ini akan sia-sia dalam penerapannya, dan tidak ada perubahan.”⁶⁰

Dari hasil wawancara dengan ibu Afwun tersebut bahwasanya penerapan pendekatan ini tidak bisa digunakan untuk siswi yang memiliki keterbatasan mental karena dengan penerapan keterbatasan mental ini siswi tidak akan mengalami perubahan setelah terjadinya konseling karena siswi yang memiliki keterbatasan mental harus memiliki layanan khusus tersendiri. Lebih lanjut wali kelas X IPS 2 ibu Anna mengatakan bahwasanya:

“Dalam penerapan pendekatan ini setelah saya menganalisa, guru BK hanya saja berpedoman pada teori yang sudah ditentukan, langkah-langkah yang sudah ditentukan sehingga membuat guru BK terlalu berkecenderungan dan memungkinkan tidak merawat anak se ideal mungkin, sesuai dengan kebutuhan anak. Kan kebutuhan anak berbeda-beda.”⁶¹

Dari hasil wawancara dengan wali kelas X IPS 2 ibu Anna yang juga mengatasi masalah anak sebelum dilarikan kepada guru BK bahwasanya: dalam penerapan Ini layanan BK hanya berorientasi kan kepada teori yang sudah ditentukan sehingga tidak memperhatikan kebutuhan anak, dengan demikian layanan bimbingan tidak diberikan

⁶⁰ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi, Observasi.

⁶¹ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal.

seideal mungkin. Lebih lanjut guru BK ibu Afwun mengatakan bahwasanya:

“Anak itu memiliki problem memang karena lingkungan yang pertama, Kemudian yang kedua karena ya bisa jadi memang orangnya tidak ada kemauan untuk memecahkan masalahnya. Cuma memang di sini saya kendalanya itu dia itu karena tidak ada yang mengajari dan biasanya saya bukan di pendidikan gitu jadi nggak tahu dunia layanan konseling pendidikan tuh gimana. Pertama kali tahu pendidikannya di sini, di sekolah ini. Pendekatan ini juga lebih diorientasikan pada perubahan pemikiran irasional menjadi rasional, jadi bukanlah suatu yang gampang penerapannya untuk merubah emosi anak. Jadi harus bener-bener extra guru BK memberikan layanan kepada anak.”⁶²

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pengaruh pertama yang menyebabkan anak tidak ada rasa percaya diri yakni karena lingkungan yang kedua yakni karena dengan lingkungan tersebut dia tidak mau berbaur dan tidak mau memecahkan masalahnya. Faktor kendala lain yang menyebabkan rational emotive behavior therapy ini sulit dilakukan yakni guru layanan BK di SMA Al-Irsyad basic-nya bukan di layanan konseling pendidikan jadi harus benar-benar ekstra belajar untuk memberikan yang terbaik pada anak, karena bukanlah suatu yang gampang merubah pemikiran irasional menjadi rasional untuk mengubah emosi anak. Lebih lanjut Bu Afwun mengatakan bahwa:

“Adapun kendala biasanya dalam penerapan ini yakni kurang mengerti atau kurang paham guru BK terkait dengan teori dari keekstriman penemu pendekatan ini. Jadi para guru BK perlu belajar betul mengenai dari ini sehingga tidak mengalami kesulitan dalam memisahkan teori-teori ini.”⁶³

⁶² Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi, Observasi.

⁶³ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwasanya hambatan yang diterapkan oleh guru BK biasanya kurang paham atau kurang mengertinya terkait dengan teori dari pendekatan ini, karena Teori ini perlu dipahami. Jadi guru BK harus betul-betul paham memisahkan teori-teori tersebut. Selain itu ibu Afwun juga mengungkapkan bahwasanya dalam menerapkan layanan bimbingan konseling model rational emotive behavior therapy ini terdiri dari beberapa hambatan diantaranya yaitu:

“Memang seharusnya ada follow up ya, cuman selama ini Follow up itu ya tergantung saya sendiri jadi kadang misal saya sudah ngomong ke wali kelas, dan wali kelas menyerahkan ke saya, ya saya follow up. Tapi kan saya follow up-nya tidak teruskan. Sudah selesai masalah yang dia keluhkan waktu itu kemudian sudah ada solusinya ya sudah ndak saya teruskan. seperti itu, terus jika anak ada masalah dengan orang tuanya yang menyebabkan anak diam dalam kelas sebenarnya saya enggak enak untuk ikut campur urusan rumah tangga orang, jadi yang saya berikan hanya mungkin menyampaikan afirmasi positif aja.”⁶⁴

Pendapat tersebut mengungkapkan bahwasanya hambatan lain yang menyebabkan rational emotive behavior therapy ini sulit diterapkan yakni tidak ada follow up atau kelanjutan dari guru BK yang terprosedur secara sistematis, lalu yang kedua yakni anak yang diam di dalam kelas biasanya juga terkait dengan masalah keluarga akan tetapi guru BK yang ingin mencampur urusan ke dalam masalah keluarga anak tersebut juga merasa kurang enak, jadi guru BK hanya memberikan afirmasi positif saja.

Adapun faktor pendukung dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi melalui hasil wawancara dengan ibu Afwun Nailiyah S.Psi selaku guru BK

⁶⁴ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

SMA Al-Irsyad Surabaya memaparkan bahwa faktor pendukung yang dialami guru BK dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy yaitu:

“Saya bekerja sama dengan wali kelas kegiatan belajar yang dilakukan untuk memantau siswi. Hal ini bertujuan untuk pelaksanaan penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri dan juga memberikan pemahaman bagi mereka buat membentuk kepercayaan diri siswi.”⁶⁵

Dari pendapat guru BK tersebut bahwasannya adanya kerja sama antara guru BK dengan wali kelas, untuk dapat memantau kegiatan belajar yang dilakukan siswi yang bertujuan untuk pelaksanaan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi dan juga memberikan pemahaman untuk membentuk kepercayaan diri.

Hal ini diperkuat oleh bu Anna selaku wali kelas X IPS 2 yang mengatakan bahwa:

“Dukungan yang saya dapatkan dari sekolah terutama dari guru BK dalam pelaksanaan konseling rational emotive behavior therapy yaitu diberikan waktu fasilitas dan juga kepercayaan sehingga saya dapat bekerja sama dengan guru BK untuk mengatasi kendala seperti siswi yang kurangnya percaya diri, selalu diam jika ditanya, tidak ada kemauan untuk belajar.”⁶⁶

Dari pendapat bu Anna wali kelas X IPS 2 bahwasannya adanya dukungan dari sekolah dan juga dukungan dari guru BK dalam melaksanakan konseling rational emotive behavior therapy. Sekolah juga memberikan fasilitas dan juga kepercayaan dalam bekerja sama dengan guru BK dalam mengatasi kendala siswi yang mempunyai kurangnya

⁶⁵ Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi.

⁶⁶ Anah Nur Fitroh, Observasi Awal.

percaya diri, selalu diam jika ditanya, dan tidak ada kemauan untuk belajar.

Adapun hasil dari penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri pada siswi menurut wawancara dengan Amira mengatakan bahwa:

“Setelah saya dikonseling, saya mendapatkan pencerahan adanya kemauan untuk merubah diri sendiri menjadi lebih baik lagi yang dulunya gak mau belajar, saya sedikit demi sedikit belajar setelah pulang dari sekolah, dan mencoba memberanikan diri buat maju kedepan kelas.”⁶⁷

Dari pendapat Amira bahwasannya siswi tersebut setelah dilakukannya konseling rational emotive behavior therapy untuk membentuk kepercayaan diri mendapatkan pencerahan untuk merubah dirinya lebih baik lagi, dan mencoba belajar setelah pulang sekolah, mencoba memberanikan diri untuk maju didepan kelas.

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara tersebut hambatan dan pendukung penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya bisa teratasi salah satunya dengan adanya kerja sama yang baik antara semua warga sekolah dalam menangani siswi bermasalah dan bentuk motivasinya yang bisa membangun kepercayaan anak didik. Karena lingkungan sekolah sangat berpengaruh terhadap kemajuan perubahan pola pikir siswi, hal ini sesuai dengan dokumentasi yang ada di

⁶⁷ Amirah, Observasi.

SMA Al-Irsyad Surabaya terkait dengan mekanisme kerja setiap warga sekolah.⁶⁸

KELEMBARAN :

Mekanisme kerja guru mata pelajaran, wali kelas, guru pembimbing dan kepala sekolah

Dalam pembinaan siswa di sekolah diperlukan adanya kerja sama sesuai peranan setiap orang yang meliputi : guru mata pelajaran, wali kelas, guru pembimbing dan kepala sekolah

1. Guru Mata Pelajaran
Membantu memberikan informasi tentang data siswa yang meliputi :
 - a. daftar nilai,
 - b. laporan observasi,
 - c. catatan anekdot
2. Wali Kelas
Disamping sebagai orang tua bina di sekolah membantu mengkoordinasi informasi dan kelengkapan data yang meliputi
 - a. daftar nilai,
 - b. angket siswa,
 - c. angket orang tua,
 - d. laporan observasi siswa,
 - e. catatan anekdot,
 - f. catatan home visit,
 - g. catatan wawancara
3. Guru Pembimbing
Disamping bertugas memberikan layanan informasi kepada siswa juga sebagai sumber data yang meliputi
 - a. kartu akademik,
 - b. catatan konseling,
 - c. data psikotes dan
 - d. catatan konferensi kasus

Maka guru pembimbing perlu melengkapi data yang diperoleh dari guru mata pelajaran, wali kelas, dan sumber-sumber lain yang terkait yang akan dimasukkan ke dalam buku pribadi dan map pribadi
4. Kepala Sekolah
Sebagai penanggung jawab pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah perlu mengetahui dan menerima kegiatan yang dilakukan oleh guru mata pelajaran, wali kelas, dan guru pembimbing
Kegiatan guru pembimbing yang perlu diketahui oleh kepala sekolah antara lain
 - a. Melaporkan kegiatan bimbingan dan konseling sebulan sekali,
 - b. laporan tentang kelengkapan data.

Gambar 7.1 Mekanisme Kerja Setiap Warga Sekolah

C. Pembahasan Temuan

Sub ini pembahasan temuan peneliti menjelaskan dan mendeskripsikan bukti yang dihasilkan dari proses mengumpulkan bukti yakni observasi, wawancara dan dokumentasi. Bukti tersebut berkaitan terkait permasalahan yang dirumuskan oleh peneliti dalam penelitian yakni terkait dengan penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya.

⁶⁸ SMA Al-Irsyad Surabaya, "Mekanisme Kerja Setiap Warga Sekolah," 6 Februari 2022.

1. Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya

Berdasarkan data yang terkumpul, peneliti menunjukkan bahwa konsep REBT berhasil, artinya terapi yang diberikan efektif. Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya harga diri antara lain rasa malu, takut pada teman, takut ditertawakan, takut dimarahi guru, dan takut berpendapat karena teman yang merendahkan mengatakan pendapatnya tidak jelas dan cuek. serta teman-teman yang sering mencemooh. Akibatnya, siswi tidak dapat menyesuaikan diri dengan teman sebaya yang tidak memiliki sudut pandang yang sama.

Menurut data yang diperoleh, siswi kelas X dengan kepercayaan diri yang rendah dapat meningkatkan kepercayaan diri setelah menyelesaikan perawatan REBT. Dengan menggunakan strategi ini, rasa takut ditertawakan oleh teman sebaya dan rasa malu adalah dua masalah yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri. Sehubungan dengan hal tersebut, guru menemukan bahwa siswi yang memiliki pengalaman di kelas dan ingin berpendapat selalu ditertawakan oleh teman sekelasnya, membuat mereka merasa tidak nyaman. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Ismail dan Fitria, bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal karena sistem dan kegiatan terkait dengan apa yang dipikirkan. Jika daya pikir siswi baik, maka akan menghasilkan tingkah laku yang baik dan kemampuan melihat dengan

jelas. Namun, jika siswi memiliki pemikiran negatif, dia akan meragukan dirinya sendiri dan sulit menyesuaikan diri dengan teman sebayanya.

Komponen kepercayaan diri yang buruk ini ditandai dengan pandangan negatif tentang diri sendiri dan orang lain, seperti yang dirasakan siswi kelas X SMA AL-Irsyad Surabaya. Kelas X SMA AL-Irsyad Surabaya yang berpendapat bahwa dirinya tidak percaya diri merupakan sumber utama dalam meningkatkan rasa percaya diri, Felker memberikan determinasi yang berkaitan dengan sikap individu yaitu penilaian diri, reaksi dan tanggapan orang lain, peran yang dimainkan, penilaian diri yaitu keyakinan orang tentang dirinya sendiri, reaksi dan tanggapan orang lain yaitu berkaitan dengan tanggapan individu lain terhadap dirinya sendiri, peran guru dalam penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya menggunakan pendekatan self-talk, dimana konselor melakukan Tahapan *assessment* tatap muka dalam proses konseling bagi siswi.

Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan kedekatan dan rasa aman, yang memungkinkan siswi untuk mengekspresikan diri secara bebas dan tanpa rasa takut, mengajarkan kembali siswi untuk memahami penyebab gangguan emosi dengan tujuan mengubah fokus pemikiran mereka yang salah. Dengan demikian, Siswi yang tidak percaya diri bisa dimodifikasi pola pikirnya dengan menggunakan treatment “Rational Emotive Behavior Therapy” di SMA Al-Irsyad Surabaya.

Berikut tahapan konseling rational emotive behavior therapy di SMA Al-Irsyad Surabaya

a. Tahap 1

Tahap awal dengan mengidentifikasi atau menganalisis masalah, dengan memberikan penjelasan apa yang dilakukan anak tersebut tidak benar. Di BK SMA Al-Irsyad tahap ini dimulai dengan melihat permasalahan siswi terlebih dahulu, jika masalahnya berat dan itu ternyata masalahnya berasal dari dirinya sendiri, maka guru BK memberikan mediasi, jika terdapat masalah dengan keluarga guru BK memberikan solusi. Jadi identifikasinya saya mendalami masalah siswi dulu.

Selaras dengan pendapat Komalasari yang mengungkapkan awal dari step REBT ini yakni siswi di diarahkan serta diberikan kesadaran bahwa apa yang menjadi pemikirannya tidak masuk akal. Kegiatan ini membutuhkan saling memberikan pemahaman supaya bisa merubah pemikiran yang tidak masuk akal. dikonseling ini memberikan arahan bahwa pemikiran itu bisa dirubah.

b. Tahap 2

Tahap ini dikatakan sebagai tahap kerja, dengan meyakinkan konseli bahwa permasalahan yang dihadapi bisa diselesaikan. Guru BK memberikan solusi. Guru BK SMA Al-Irsyad selalu memberikan keyakinan kepada konseli bahwasanya apa yang menjadi problemnya bisa diubah. Di tahap ini konselor memberikan afirmasi positif yang

bisa merubah pemikiran irrasional anak menjadi rasional. Di tahap ini konselor memberikan contoh tokoh yang lebih bersemangat atas kekurangannya dengan tujuan memberikan keyakinan pada konseli bahwa dia bisa. Pada tahap ini juga konselor menerapkan teori rational emotive behavior therapy yang bisa merubah pemikiran konseli untuk lebih menghargai diri sendiri.

Dari hasil temuan tersebut sesuai dengan teori Gantina Komalasari yang mengatakan bahwasanya dalam tahap kedua ini konselor diberikan bantuan untuk pemikiran yang tidak baik, bisa diterapkan dan bisa dirubah-rubah. Di langkah ini bimbingan konselor memberikan pendapat bagaimana bisa merubah pemikiran menjadi rasional. Pembimbing menyebutkan pemikiran yang tidak masuk akal melalui pernyataan untuk memvalidkan diri kepada konseli terkait dengan dirinya. Di langkah ini konselor memakai teknik REBT supaya memberikan bantuan pada konseling untuk merubah pemikirannya menjadi masuk akal.

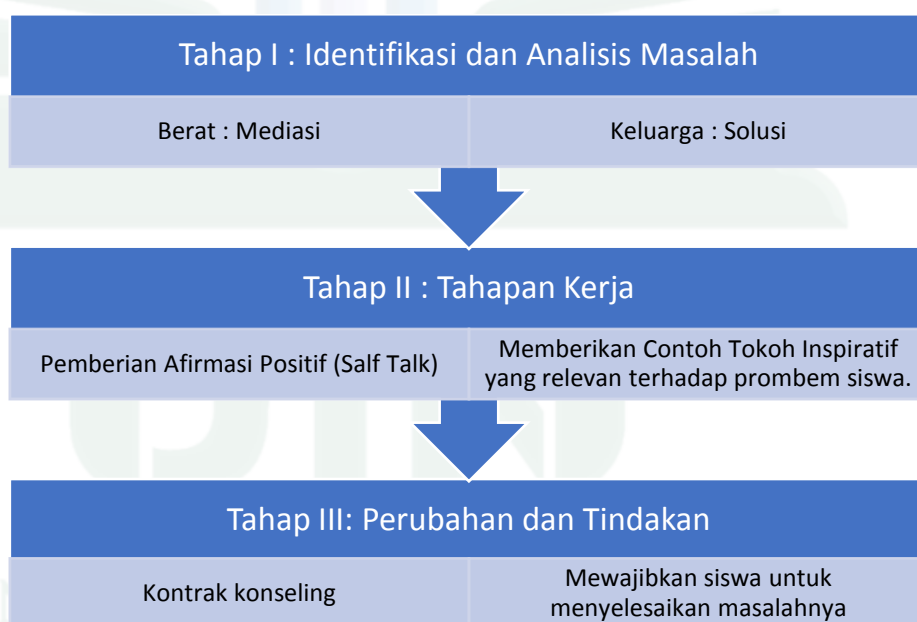
c. Tahap 3

Tahap akhir yaitu perubahan dan tindakan. Konselor dan konseli melakukan kontrak konseling yakni merubah pemikirannya yang rasional lalu mencoba bersikap rasional dalam memecahkan setiap problem. Nanti anak dituntut untuk berpikir bagaimana cara memecahkan masalahnya sendiri, apa yang harus dia lakukan. Jadi ketika konselor sudah bilang solusi dari setiap permasalahan, dan

nanti akan dilihat bagaimana inisiatif konselor untuk memecahkan masalah.

Hal ini sesuai dengan teori Gantina Komalasari di langkah ini konselor memberikan bantuan dengan kontinyu untuk mengembangkan pemikiran yang masuk akal serta pengembangan tentang kehidupan yang masuk akal sehingga tidak terjebak akan pemikiran yang tidak masuk akal.

Bagan Tahapan REBT di SMA Al-Irsyad Surabaya



Bimbingan konseling ini memberikan fasilitas untuk mengembangkan kemampuan siswi untuk meraih tugas perkembangannya, termasuk mengembangkan pemikiran yang lebih baik dengan tujuan supaya siswi bisa mencapai tujuannya serta merencanakan kehidupan masa depannya, dengan pengembangan kemampuan yang dipunyai dengan optimal dalam penyesuaian diri dengan teman dan lingkungannya, serta memberikan solusi atas permasalahan yang dialaminya di kehidupannya. Dalam hal ini penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya menggunakan beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan rational emotive behavior therapy ini. Dalam penerapannya yang sesuai dengan teori Sunhiyah yang menerangkan rencana dalam penggunaan konseling individu rasional emotif behavior terapi. Hasil temuan langkah dari pelaksanaan konseling dengan menggunakan konsep rational emotive behavior therapy di SMA Al-Irsyad sesuai dengan pengumpulan data yang dilakukan ini yakni sebagai berikut:

Tabel Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling REBT di SMA Al-Irsyad Surabaya

No	Nama Siswi	Jenis Permasalahan	Langkah-langkah
1	Aisyah Nur Khoirun Nisa	Tidak berani menjawab pertanyaan yang dibuat oleh guru Ketika berdiskusi di kelas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Awal : wali kelas memberikan pernyataan kepada guru BK bahwa ada siswi yang memiliki rendahnya kepercayaan diri. 2. Mempersiapkan : guru BK meminta beberapa waktu, untuk pendekatan pada siswi yang ingin di konseling. 3. <i>Rapport</i> : tahap pra konseling guru BK menjelaskan kepada siswi tentang maksud dan tujuan dipanggil keruangan BK. 4. Pendekatan Masalah : pada tahap ini guru BK membangun hubungan komunikasi untuk memudahkan siswi bercerita secara terbuka dan menjadikan guru BK sebagai teman curhat, menanyakan terkait tentang pembelajaran supaya siswi bisa membuka semua problem permasalahannya. 5. Pengungkapan : pengidentifikasi masalah siswi yaitu tidak berani

			<p>menjawab pertanyaan yang diberikan guru karena takut salah, ragu, dan takut dibilang tidak jelas oleh temannya.</p> <p>6. <i>Diagnostic</i> : mendiagnosis masalah melalui teori ABC. A (<i>Activating Event</i>) siswi merasa takut salah, ragu dan takut dikatakan tidak jelas oleh temannya. B (<i>Belief</i>) siswi memiliki keyakinan bahwa dengan menjawab pertanyaan yang diberikan guru akan di bilang tidak jelas oleh temannya. C (<i>Consequence</i>) Ketika siswi didalam kelas waktu jam pelajaran, siswi lebih memilih diam.</p> <p>7. <i>Prognosis</i> : guru BK memberikan motivasi kepada siswi dengan cara membandingkan tokoh-tokoh yang memiliki kecacatan fisik tapi masih tetap bersemangat dan percaya diri.</p> <p>8. <i>Treatment</i> : guru BK memberikan bimbingan kepada siswi dengan harapan siswi bisa berbaur dengan teman sekelasnya dan berani mengungkapkan pendapat.</p>
--	--	--	--

			9. Evaluasi dan tindak lanjut : menanyakan kepada siswi apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik atau belum.
	Rachma Eka	tidak mau menjawab pertanyaan/pernyataan yang diberikan ibu guru, takut salah dalam mengambil sebuah keputusan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Awal : wali kelas memberikan pernyataan kepada guru BK bahwa ada siswi yang memiliki rendahnya kepercayaan diri. 2. Mempersiapkan : guru BK meminta beberapa waktu, untuk pendekatan pada siswi yang ingin di konseling. 3. <i>Rapport</i> : tahap pra konseling guru BK menjelaskan kepada siswi tentang maksud dan tujuan dipanggil keruangan BK. 4. Pendekatan Masalah : pada tahap ini guru BK membangun hubungan komunikasi untuk memudahkan siswi bercerita secara terbuka dan menjadikan guru BK sebagai teman curhat, menanyakan terkait tentang pembelajaran supaya siswi bisa membuka semua problem permasalahannya. 5. Pengungkapan : pengidentifikasi masalah siswi yaitu tidak mau

		<p>menjawab pertanyaan/ Pernyataan yang diberikan ibu guru, takut salah dalam mengambil sebuah keputusan.</p> <p>6. <i>Diagnostic</i> : mendiagnosis masalah melalui teori ABC. A (<i>Activating Event</i>) siswi memilih diam didalam kelas. B (<i>Belief</i>) siswi memiliki keyakinan bahwa merasa takut salah mengambil sebuah keputusan. C (<i>Consequence</i>) siswi tidak peduli dengan pelajaran yang ada di kelas.</p> <p>7. <i>Prognosis</i> : guru BK memberikan motivasi kepada siswi dengan cara membandingkan tokoh-tokoh yang memiliki kecacatan fisik tapi masih tetap bersemangat dan percaya diri.</p> <p>8. <i>Treatment</i> : guru BK memberikan bimbingan kepada siswi dengan harapan siswi bisa berbaur dengan teman sekelasnya dan berani mengungkapkan pendapat.</p> <p>9. Evaluasi dan tindak lanjut : menanyakan kepada siswi apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik atau belum.</p>
--	--	--

	<p>Nabila Baktiar</p>	<p>tidak percaya diri mengeluarkan pendapat ketika berdiskusi lebih memilih menyimpan sendiri, tidak memiliki teman satu frekuensi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Awal : wali kelas memberikan pernyataan kepada guru BK bahwa ada siswi yang memiliki rendahnya kepercayaan diri. 2. Mempersiapkan : guru BK meminta beberapa waktu, untuk pendekatan pada siswi yang ingin di konseling. 3. <i>Rapport</i> : tahap pra konseling guru BK menjelaskan kepada siswi tentang maksud dan tujuan dipanggil keruangan BK. 4. Pendekatan Masalah : pada tahap ini guru BK membangun hubungan komunikasi untuk memudahkan siswi bercerita secara terbuka dan menjadikan guru BK sebagai teman curhat, menanyakan terkait tentang pembelajaran supaya siswi bisa membuka semua problem permasalahannya. 5. Pengungkapan : pengidentifikasi masalah siswi yaitu pasif di dalam kelas, tidak percaya diri mengeluarkan pendapat ketika berdiskusi lebih memilih menyimpan sendiri, tidak memiliki teman satu frekuensi.
--	---------------------------	--	--

		<p>6. <i>Diagnostic</i> : mendiagnosis masalah melalui teori ABC. A (<i>Activating Event</i>) siswi pasif di dalam kelas. B (<i>Belief</i>) siswi merasa tidak mempunyai teman sefrekuensi. C (<i>Consequence</i>) siswi lebih menyimpan sendiri pernyataannya.</p> <p>7. <i>Prognosis</i> : guru BK memberikan motivasi kepada siswi dengan cara membandingkan tokoh-tokoh yang memiliki kecacatan fisik tapi masih tetap bersemangat dan percaya diri.</p> <p>8. <i>Treatment</i> : guru BK memberikan bimbingan kepada siswi dengan harapan siswi bisa berbaur dengan teman sekelasnya dan berani mengungkapkan pendapat.</p> <p>9. <i>Evaluasi dan tindak lanjut</i> : menanyakan kepada siswi apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik atau belum.</p>
	Amira	<p>tidak yakin dalam mengambil sebuah keputusan saat berdiskusi, selalu</p> <p>1. <i>Kegiatan Awal</i> : wali kelas memberikan pernyataan kepada guru BK bahwa ada siswi yang memiliki rendahnya kepercayaan diri.</p>

		<p>menyendiri di dalam kelas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mempersiapkan : guru BK meminta beberapa waktu, untuk pendekatan pada siswi yang ingin di konseling. 3. <i>Rapport</i> : tahap pra konseling guru BK menjelaskan kepada siswi tentang maksud dan tujuan dipanggil keruangan BK. 4. Pendekatan Masalah : pada tahap ini guru BK membangun hubungan komunikasi untuk memudahkan siswi bercerita secara terbuka dan menjadikan guru BK sebagai teman curhat, menanyakan terkait tentang pembelajaran supaya siswi bisa membuka semua problem permasalahannya. 5. Pengungkapan : pengidentifikasi masalah siswi yaitu pasif di dalam kelas, dibuat down oleh teman sekelasnya, tidak yakin dalam mengambil sebuah keputusan saat berdiskusi, selalu menyendiri di dalam kelas. 6. <i>Diagnostic</i> : mendiagnosis masalah melalui teori ABC. A (<i>Activating Event</i>) pasif pada saat pembelajaran/berdiskusi. B (<i>Belief</i>) siswi merasa
--	--	----------------------------------	--

		<p>tidak yakin dalam mengambil keputusan, merasa teman-temannya menjatuhkan. C (<i>Consequence</i>) siswi selalu menyendiri di dalam kelas.</p> <p>7. Prognosis : guru BK memberikan motivasi kepada siswi dengan cara membandingkan tokoh-tokoh yang memiliki kecacatan fisik tapi masih tetap bersemangat dan percaya diri.</p> <p>8. Treatment : guru BK memberikan bimbingan kepada siswi dengan harapan siswi bisa berbaur dengan teman sekelasnya dan berani mengungkapkan pendapat.</p> <p>9. Evaluasi dan tindak lanjut : menanyakan kepada siswi apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik atau belum.</p>
--	--	--

Dalam penelitian ini penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya. Hal ini dibuktikan dengan perubahan pola pikir konseli yang sudah tidak terlalu parah sebelum diberikannya bimbingan, artinya konsep ini berhasil diterapkan untuk membentuk kepercayaan diri siswi dengan pemberian afirmasi positif untuk siswi yang bermasalah.

Dengan kata lain permasalahan kepercayaan diri dapat diatasi dengan konseling individu menggunakan rational emotive behavior therapy. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku dan pola pikir konseli yang lebih baik setelah pemberian terapi ini. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya berjalan dengan baik.

2. Faktor Penghambat dan Pendukung Dalam Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Siswi Kelas X Di SMA Al-Irsyad Surabaya

Setiap usaha yang dilakukan seseorang dalam menjalankan segala sesuatu pasti ada kendala yang harus dihadapinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMA Al Irsyad Surabaya dapat dilihat bahwasanya terdapat beberapa kendala dalam penerapan konseling

rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X.

Ada beberapa faktor penghambat yang dihadapi oleh guru BK dalam penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya yaitu:

- a. Pelayanan BK yang selalu gonta-ganti kepengurusan menyebabkan pelayanan pada anak kurang maksimal, karena anak tidak terbiasa dengan orang baru.
- b. Dalam penerapan rational emotive behavior therapy ini kendalanya model ini tidak bisa digunakan dengan baik pada siswi yang memiliki gangguan atau keterbatasan mental seperti mereka yang memiliki kelainan pemikiran yang berat, sedangkan di SMA Al-Irsyad terdapat beberapa anak yang memiliki keterbatasan mental, sehingga guru BK perlu memberikan pelayanan lain pada anak.
- c. Dalam penerapan ini layanan BK hanya berorientasi ke teori yang sudah ditentukan sehingga tidak memperhatikan kebutuhan anak, dengan demikian layanan bimbingan tidak diberikan seideal mungkin.
- d. Keadaan lingkungan yang menyebabkan anak lama untuk berbaur dan tidak adanya kemauan anak untuk memecahkan masalahnya.
- e. Guru layanan BK di SMA Al-Irsyad basic-nya bukan di layanan konseling pendidikan jadi harus benar-benar ekstra belajar untuk memberikan yang terbaik pada anak, karena bukanlah suatu yang

gampang merubah pemikiran irrasional menjadi rasional untuk mengubah emosi anak

- f. Tidak ada follow up atau kelanjutan dari guru BK yang terprosedur secara sistematis, sehingga tidak ada progress dari setiap perubahan anak.

Ada beberapa faktor pendukung yang dihadapi oleh guru BK dalam penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya yaitu:

- a. Adanya kerja sama antara guru bk dengan wali kelas untuk membantu memantau kegiatan belajar siswi di dalam kelas.
- b. Mendapatkan dukungan dan fasilitas dari sekolah.
- c. Adanya kepercayaan sehingga memudahkan proses konseling
- d. Adanya kemajuan perubahan pada diri siswi untuk merubah kebiasaan diri yang buruk menjadi lebih baik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis yang dilakukan peneliti terkait dengan penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya dilakukan dengan tiga tahapan, yakni tahap 1, dengan mengidentifikasi atau menganalisis masalah, dengan memberikan penjelasan apa yang dilakukan anak tersebut tidak benar. Tahap 2, yakni Guru BK memberikan afirmasi positif yang bisa merubah pikiran negatif anak menjadi rasional. Guru BK memberikan contoh tokoh yang lebih bersemangat atas kekurangannya yang bisa menghargai diri sendiri. Tahap 3, Guru BK dan siswi melakukan kontrak konseling yakni merubah pemikirannya yang irrasional lalu mencoba bersikap rasional dalam memecahkan setiap problem sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.
2. Faktor penghambat dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya yakni Pelayanan BK yang selalu berubah, model ini tidak bisa digunakan untuk siswi yang memiliki keterbatasan mental,

layanan BK berorientasi pada teori sehingga tidak memperhatikan kebutuhan anak, keadaan lingkungan yang menyebabkan anak lama untuk berbaur, Guru layanan BK tidak memiliki basic layanan konseling pendidikan, tidak ada follow up yang terprosedur. Faktor pendukung dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya yakni adanya kerja sama antara guru BK dengan wali kelas, adanya dukungan dan fasilitas dari sekolah, mendapatkan kepercayaan untuk memudahkan proses konseling, adanya perubahan pada diri siswi.

B. Saran

Setelah dilakukan beberapa tahapan penelitian ini, maka akhir penelitian ini terdapat beberapa saran:

1. Bagi penulis, peneliti menyadari akan kurangnya penulis dapat menetapkan masalah dan memberikan alternative pemecahannya secara optimal mengenai penerapan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi. Sehingga dibutuhkan masukan dan saran dari penguji
2. Bagi SMA Al-Irsyad Surabaya agar bisa memberikan ruangan yang dikhususkan untuk kegiatan bimbingan konseling supaya bisa menunjang keberhasilan dan kelengkapan fasilitas untuk pelayanan konseling dan dengan adanya bimbingan konseling memberikan harapan supaya guru bisa menggunakan teknik REBT di sekolah supaya bisa memberikan peningkatan pada kepercayaan murid, lebih khusu untuk murid yang

memiliki kelebihan fisik, serta untuk wali kelas supaya memberikan saran untuk wali murid supaya selalu memotivasi, memberikan perhatian kepada putra-putrinya supaya siswi bisa maksimal untuk percaya diri.

3. Beberapa saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mendalami *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswi adalah sebagai berikut:
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melihat sumber tambahan dan referensi terkait dengan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam membentuk kepercayaan diri siswi untuk meningkatkan dan memperluas temuan studi mereka.
 - b. Peneliti selanjutnya diantisipasi untuk lebih siap dalam proses mengumpulkan dan mengumpulkan segala sesuatu untuk melakukan studi yang lebih baik. Dalam penelitian *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* dalam membentuk kepercayaan diri siswi, peneliti selanjutnya diharapkan juga didukung oleh dengan narasumber yang berkompeten.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Nuriyah Khoirun Nisa. Observasi. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 26 Februari 2022.
- Amirah. Observasi. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 28 Februari 2022.
- Anah Nur Fitroh. Observasi Awal. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 24 Februari 2022.
- Ayu, Rida, dan Abdul Muhid. “Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review.” *TEMATIK* 3, no. 2 (2022).
- Conny R. Semiawan. *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Grasindo, 2010.
- Corey, Gerald. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.
- Desmita El-Idhami. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Dian Fikri Yanti. “Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X Ips 4 Di SMAN 1 Batipuh.” Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar., 2019.
- Fais Nur Aini. “Implementasi teknik Self Talk untuk meningkatkan Self Awareness pada seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.” Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Firdaus, Girang. “Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behaviour Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.” Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Gantina Komalasari, Dkk. *Teori Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Ginting, Nur Azmy, Harun Harun, dan Nurmaniah Nurmaniah. “Hubungan Kecerdasan Interpersonal dengan Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun.” *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 4297–4308.
- Hermawan Warsito. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utaama, 1995.
- Ibu Afwun Nailiyah, S.Psi. Observasi. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 23 Februari 2022.

- Ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd. Observasi. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 25 Februari 2022.
- Ifdil, Ifdil, Amandha Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas. "Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri." *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 107–13.
- Irna Nuryani. "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun (Studi Kasus Di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2017.
- Komara, Indra Bangkit. "Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa." *Jurnal Psikopedagogia* 5, no. 1 (2016): 33–42.
- Latipun. *Psikologi konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2008.
- Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.
- Miles, Matthew B., dan A. Michael Huberman. *Analisis data kualitatif*. Jakarta: UI press, 2014.
- Moleong, Lexi J. *Metodelogi penelitian*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya, 2004.
- Nabila Baktir. Observasi. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 2 Maret 2022.
- Natawidjaja, Rochman. *Konseling kelompok konsep dasar dan pendekatan*. Bandung: Razqi Press, 2009.
- Observasi Awal, 24 Februari 2022.
- Rachma Eka. Observasi. Diwawancara oleh Woro Anggita Choirumin Insani, 1 Maret 2022.
- Respati, Winanti Siwi, Aries Yulianto, dan Noryta Widiana. "Perbedaan konsep diri antara remaja akhir yang mempersepsi pola asuh orang tua authoritarian, permissive, dan authoritative." *Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2006): 119–38.
- Rini, Risnawita, dan Ghufuron Nur. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- SMA Al-Irsyad Surabaya. "Mekanisme Kerja Setiap Warga Sekolah," 6 Februari 2022.
- . "Mekanisme Pelayanan Bimbingan Konseling," 5 Februari 2022.
- . "Profil Sekolah," 22 Januari 2022.

- Sofyan S. Willis. *Konseling individual: teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Supriadi, Yudi Nur, Zackharia Rialmi, Jaka Wijaya Kusuma, dan Hamidah Hamidah. “Penguatan Kepercayaan Diri Anak dengan Pelatihan Dasar Kepemimpinan Forum Anak Tingkat Kota Tangerang.” *Jurnal Pengabdian UNDIKMA* 3, no. 2 (2022): 199–207.
- Tanjung, Zulfriadi, dan Sinta Amelia. “Menumbuhkan kepercayaan diri siswa.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 2, no. 2 (2017).
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institut Agama Islam Negeri Jember*. Jember: UIN KHAS JEMBER, 2021.
- Wardani, Silvia Yula, dan Rischa Pramudia Trisnani. “Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder.” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 6, no. 2 (2022): 96–102.
- Yusuf, Ahmad, dan Haslinda Haslinda. “Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep.” *Dikdas Matappa* 2, no. 1 (2019): 158–66.
- Zulfriadi Tanjung dan Sinta Huri Amelia. “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa.” *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)* Volume 2 Nomor 2, 2017 (30 Juli 2017): 1–4.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Woro Anggita Choirumin Insani
NIM : D20183059
Prodi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
Fakultas : DAKWAH
Universitas : Universitas Kiai. Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MEMBENTUK KEPERCAYAAN DIRI SISWI KELAS X DI SMA AL-IRSYAD SURABAYA" ini adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Jember, 27 Oktober 2022
Saya yang menyatakan



Woro Anggita Choirumin Insani
NIM. D20183059

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

LAMPIRAN I

PEDOMAN STUDI DOKUMENTASI DI SMA AL-IRSYAD SURABAYA

NO	DOKUMENTASI PENELITIAN	Ceklist
1	Mengamati keadaan fisik di SMA Al-Irsyad Surabaya	√
2	Mengamati sarana penunjang di SMA Al-Irsyad Surabaya	√
3	Mengamati situasi dan kondisi peserta didik di Mengamati situasi dan kondisi peserta didik	√
4	Mengamati ruangan bimbingan dan konseling sebagai tempat dilakukannya proses konseling	√
5	Rekaman Foto	√

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

LAMPIRAN II

PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MEMBENTUK KONSEP DIRI SISWI KELAS X DI SMA AL-IRSYAD SURABAYA

No.	Kegiatan	Hasil Observasi		Keterangan
		Perilaku/ Keadaan		
		Ya	Tidak	
1	Menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X	√		
2	Tahap awal konseling, melakukan asesmen dan layanan konseling individual.	√		
3	Penerimaan Permasalahan siswi yang memiliki kepercayaan diri yang rendah	√		
4	Penstrukturan Permasalahan siswi yang memiliki kepercayaan diri yang rendah	√		
5	Menanyakan kesiapan siswi untuk memasuki tahap kegiatan selanjutnya	√		
6	Tahap pertengahan (tahap kerja) tentang bentuk-bentuk kepercayaan diri, simulasi Self-talk pemberian afirmasi positif	√		
7	Siswi mengubah pemikiran irasional menjadi rasional terhadap masalah rendahnya kepercayaan diri siswi dengan memberi bahan bacaan tentang kepercayaan diri melalui afirmasi positif	√		
8	Tahap pertengahan (tahap kerja), melakukan simulasi Self-talk pemberian afirmasi positif untuk mengatasi permasalahan	√		

4	Mengamati apakah guru bimbingan konseling sudah aktif dalam menangani masalah Mengamati apakah guru bimbingan konseling sudah aktif dalam menangani masalah	√		
9	Menyimpulkan hasil konseling siswi yang memiliki kepercayaan diri yang rendah	√		
10	Menyusun jadwal pertemuan lanjutan siswi yang bermasalah	√		
11	Menutup konseling yang sudah dilakukan	√		
12	Mengucapkan terima kasih	√		
13	Salam perpisahan	√		
II	Faktor penghambat dan pendukung dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya			
1	Terdapat faktor penghambat dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya	√		
2	Adanya faktor pendukung dalam menerapkan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya	√		

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

PEDOMAN WAWANCARA

1. Wawancara Wali Kelas
 - a. Bagaimana Program Bimbingan dan Konseling di SMA Al-Irsyad Surabaya?
 - b. Pada saat mengajar ada siswi yang memiliki kepercayaan diri yang rendah itu bagaimana ibu menanganinya?
 - c. Pada saat dikelas bagaimana perilaku peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran?
 - d. Apakah peserta didik aktif dalam proses pembelajaran?
 - e. Apa saja karakteristik peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah?
 - f. Apa yang ibu lakukan dalam keberhasilan pelaksanaan konseling rational emotive behavior therapy dalam membentuk rendahnya kepercayaan diri siswi?
2. Wawancara Guru BK
 - a. Bagaimana tahapan dalam pelaksanaan penerapan konseling rational emotive behavior therapy untuk membentuk kepercayaan diri siswi kelas X di SMA Al-Irsyad?
 - b. Bagaimana layanan konseling yang diterapkan di SMA Al-Irsyad?
 - c. Alasan kenapa ibu memilih menggunakan konseling rebt disekolah?
 - d. Bagaimana tahapan pelaksanaan konseling rebt di SMA Al-Irsyad?
 - e. Bagaimana pelaksanaan prosedur perlakuan dengan Teknik yang diterapkan dalam konseling?
 - f. Bagaimana cara ibu dalam memberikan pandangan terkait mengidentifikasi masalah siswi?
 - g. Apa kendala pada saat menerapkan konseling rebt di sekolah SMA Al-Irsyad?
 - h. Bagaimana solusi atau penyelesaian dari kendala dalam menerapkan konseling REBT di SMA Al-Irsyad?
 - i. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan konseling REBT di sma al-irsyad?

3. Wawancara siswi

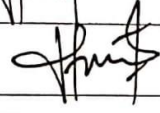
- a. Pada saat pelajaran apakah kamu memiliki keraguan untuk menjawab pertanyaan/memaparkan pernyataan?
- b. Apakah pada saat berdiskusi kamu memiliki keraguan untuk berpendapat?
- c. Pada saat pelajaran kamu mengalami kesulitan untuk memahami pelajaran tersebut, apa yang akan kamu lakukan untuk bisa memahami pelajaran tersebut?
- d. Apa yang membuat kamu down sehingga kamu tidak yakin pada pernyataan/pertanyaan?
- e. apakah kamu sering merasakan atau pernah merasakan tidak memiliki rasa percaya diri pada saat pembelajaran disekolah?
- f. apa yang kamu dapatkan setelah melakukan proses konseling REBT?

UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

JURNAL PENELITIAN
LOKASI: SMA AL-IRSYAD SURABAYA

No	Hari/Tanggal	Jenis Kegiatan	Tanda Tangan
1	Selasa, 01-02-2022	Observasi kelas X	
2	Rabu, 23-02-2022	Wawancara bersama ibu Afwun Nailiyah, S.Psi	
3	Kamis, 24-02-2022	Wawancara bersama ibu Anah Nur Fitroh, S.Pd	
4	Jum'at, 25-02-2022	Wawancara bersama ibu Aprilia Futika Sari, S.Pd	
5	Sabtu, 26-02-2022	Wawancara siswi bernama Aisyah Nuriyah Khoirun Nisa	
6	Senin, 28-02-2022	Wawancara siswi bernama Amirah	
7	Selasa, 01-03-2022	Wawancara siswi bernama Rachma Eka	
8	Rabu, 02-03-2022	Wawancara siswi bernama Nabilah Baktir	



Surabaya, 9 September 2022
Kepala Sekolah SMA Al-Irsyad


Ahur Rohim, S.Ag

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

SURAT IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 0141/Un.22/6.a/PP.00.9/ 01 /2022 22 Januari 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

M. Ainur Rohim, S.Ag

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Woro Anggita Choirumin Insani
NIM : D20183059
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VII (tujuh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X di SMA Al-Irsyad Surabaya"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik


Siti Raudhatul Jannah

SURAT SELESAI PENELITIAN

YPAS
SMA AL-IRSYAD
SURABAYA

YAYASAN PERGURUAN AL-IRSYAD SURABAYA (YPAS)
SMA AL-IRSYAD
TERAKREDITASI "A"
Jl. Sultan Iskandar Muda No.46 Surabaya Telp.3293782 Fax.(031)3287287
Email : smasyadsby@gmail.com Web : smasyadsby.ypas.or.id
NSS : 304 0560 08 061 - NPSN : 20532366

SURAT KETERANGAN

No: 265/ 10501/ SMA/ B.11/ 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Ainur Rohim, S.Ag.
Jabatan : Kepala SMA Al-Irsyad Surabaya

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **WORO ANGGITA CHOIRUMIN INSANI**
NIM : D20183059
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)

Adalah benar-benar telah melakukan Penelitian di SMA Al-Irsyad Surabaya mulai tanggal 22 Januari 2022 – 18 April 2022 dalam rangka Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi).

Demikian surat keterangan kerja ini dibuat sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

18 April 2022
Kepala Sekolah

M. Ainur Rohim, S.Ag

DOKUMENTASI



Gambar 1 Wawancara dengan Ibu Afwun Nailiyah S.Psi Guru BK di ruang guru BK. (Rabu, 23 Februari 2022)



Gambar 2 Wawancara dengan Ibu Aprilia Futika S.Pd Wali kelas X MIPA 2 di ruang guru BK. (Jumat, 25 Februari 2022)



Gambar 3 Wawancara dengan Ibu Anah Fitro S.Pd Wali kelas X IPS 2 di ruang guru BK. (Kamis, 24 Februari 2022)



Gambar 4 Wawancara dengan Aisyah Nuriyah Khoirunnisa Siswi kelas X IPS 2 di ruang guru BK. (Sabtu, 26 Februari 2022)



Gambar 5 Wawancara dengan Rachma Eka Siwi kelas X IPS 2 di ruang guru BK.
(Selasa, 1 Maret 2022)



Gambar 6 Wawancara dengan Amira siswi kelas X MIPA 2 di ruang guru BK.
(Senin, 28 Februari 2022)



Gambar 7 Wawancara dengan Nabila Baktiar siswi kelas X Mipa 2 di ruang guru BK. (Rabu, 2 Maret 2022)



Gambar 8 Proses Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Siswi kelas X di ruang guru BK. (Senin, 28 Februari 2022)



Gambar 9 Pelaksanaan Pembelajaran kelas X MIPA 2 ruang kelas X MIPA 2. (Sabtu, 28 Februari 2022)



Gambar 10 Proses Pembelajaran kelas X IPS 2 ruang kelas X IPS 2. (Selasa, 1 Februari 2022)

BIODATA PENULIS



Nama : Woro Anggita Choirumin Insani
NIM : D20183059
Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 1 Juni 2000
Jurusan/prodi : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Jl. Bhaskara IV no 52 Kelurahan Kalisari Kecamatan
Mulyorejo Kota Surabaya
Email : woroanggitachoirumininsani@gmail.com

Riwayat pendidikan :

1. TK KARTIKA (2004-2005)
2. SDN KALISARI II (2006-2012)
3. SMP BUDI UTOMO PERAK (2012-2015)
4. SMA BUDI UTOMO PERAK (2015-2018)
5. UIN KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER (2018-2022)

Pengalaman organisasi :

1. Ikatan mahasiswi metropolitan barat (IKMAMEBA)