

## PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Nafika Rahma Ladiana<sup>1</sup>, Ibnu Mahmudi<sup>2</sup>, Nindia Harnes Prima Aidha<sup>3</sup>

Universitas PGRI Madiun  
[nafikarahma25@gmail.com](mailto:nafikarahma25@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstract

*This study aims to enhance students' self-confidence through the implementation of individual counseling services employing the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with the cognitive disputation technique and homework assignments. The research subject was an eighth-grade student at SMP Negeri 5 Madiun who exhibited low self-confidence. The study applied the Guidance and Counseling Action Research (PTBK) method, conducted in two intervention cycles. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires. Initial findings indicated that the student experienced low self-confidence, as evidenced by fear of asking questions, feelings of inferiority, and declining academic performance. The intervention involved the application of the cognitive disputation technique to modify the student's irrational thought patterns into more rational and positive ones. In the first cycle, the student's self-confidence improved from 68.96% to 74.78%. The second cycle incorporated the homework assignments technique, further increasing self-confidence to 82%. The findings demonstrate that the REBT approach, combined with cognitive disputation and homework assignments techniques, is effective in enhancing students' self-confidence.*

**Keywords:** Self-Confidence, Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Disputation, Homework Assignments.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah melalui penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *cognitive disputation* dan *homework assignments*. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa kelas VIII-A SMP Negeri 5 Madiun yang mengalami penurunan kepercayaan diri. Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan melalui dua siklus. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan angket. Hasil awal menunjukkan siswa memiliki kepercayaan diri rendah yang ditandai dengan rasa takut bertanya, minder, serta prestasi akademik yang menurun. Intervensi dilakukan dengan menerapkan teknik *cognitive disputation* untuk mengubah pola pikir irasional siswa menjadi lebih rasional dan positif. Pada siklus I, terjadi peningkatan kepercayaan diri dari 68,96% menjadi 74,78%. Siklus II dilanjutkan dengan teknik *homework assignments* dan hasilnya meningkat menjadi 82%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT dengan teknik *cognitive disputation* dan *homework assignments* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

**Kata kunci:** Kepercayaan Diri, Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Disputation, Homework Assignments.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang harus dilalui setiap orang. Remaja adalah masa peralihan, yang berarti mereka sangat ingin mengenal diri dan ingin menjadi bagian dari lingkungannya. Masa remaja, yang dikenal sebagai periode pencarian jati diri, merupakan fase krusial dalam kehidupan individu karena berperan penting dalam pembentukan kepribadian dan pengembangan kepercayaan diri (Mu'min & Wyhardes, 2024). Kepercayaan diri merupakan dimensi evaluatif yang merefleksikan penilaian individu secara menyeluruh terhadap dirinya sendiri. (Santrock, 2003). Siswa yang percaya diri cenderung percaya pada kemampuan untuk mengatasi kesulitan, mencapai tujuan, dan menghadapi kehidupan dengan cara yang positif. Rasa percaya diri pada siswa sangat penting untuk keberhasilan akademik, sosial, dan emosional mereka (Ulviani et al., 2022).

Di sisi lain, siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku pasif, keraguan dalam menyelesaikan tugas, ketergantungan pada dukungan eksternal untuk berani berbicara, menutup diri, menghindari interaksi sosial, menarik diri dari lingkungan sekitar, serta kurang berpartisipasi dalam kegiatan atau berkelompok (Fitri et al., 2018). Dukungan keluarga dan guru, dukungan interaksi sosial dengan teman sebaya, serta prestasi akademik dan non-akademik adalah beberapa hal yang dapat memengaruhi rasa percaya diri seorang siswa.

Aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri menurut Lauster (Safitri, 2019), yaitu: bersikap mandiri, tidak egois atau mementingkan diri sendiri dan bersikap toleran, adanya rasa aman, memiliki ambisi normal, yakin pada kemampuan diri, dan optimis. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya memiliki konsep diri positif serta cenderung mengembangkan sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap lingkungan sekitarnya (Aini, 2021). Oleh karena itu, kepercayaan diri berperan penting dalam kehidupan individu, karena mendorong individu untuk mengaktualisasikan dan mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya.

Bimbingan dan Konseling merupakan suatu tindakan atau upaya yang bersifat proaktif dan sistematis dalam memberikan layanan kepada individu untuk mencapai perkembangan secara optimal. Salah satu bentuk layanan dalam Bimbingan dan Konseling adalah konseling individu, yang berperan sebagai intervensi untuk membantu konseli dalam mencapai kemandirian hidup, perkembangan yang menyeluruh dan optimal pada aspek pribadi, sosial, akademik, dan karir, serta mewujudkan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Konseling individu juga membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya

dan menyadari *life style* serta mengurangi adanya penilaian yang cenderung negatif terhadap dirinya sendiri maupun perasaan-perasaan inferioritasnya (Prayitno, 1999).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada konseli, serta wawancara dengan wali kelas ditemukan peserta didik kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Madiun mengalami permasalahan belajar. Konseli merupakan siswa yang berprestasi saat kelas VII, dia mengungkapkan bahwa sering ditunjuk guru untuk mengerjakan tugas ke depan kelas, nilai yang diperoleh memuaskan, sering diikutkan dan mengikuti lomba-lomba akademik, hingga mendapatkan kepercayaan dari beberapa guru (Wiwik dkk, 2009). Permasalahan muncul setelah naik ke kelas VIII, dia merasa prestasi akademiknya menurun, merasa jarang ditunjuk guru, juga jarang diikutkan lomba-lomba akademik. Konseli juga merasakan bahwa kepercayaan dirinya menurun, sering merasa memiliki ketakutan tersendiri apabila bertanya dan menjawab pertanyaan yang diajukan guru, dia takut apabila jawaban yang diberikan salah dan mendapatkan respon yang kurang menyenangkan. Konseli juga merasa terdapat siswa yang lebih unggul daripada dia, sehingga pemikirannya membuat dia takut dan menutup diri terhadap orang lain dan berimbang pada kepercayaan dirinya menurun dan berakibat pada hasil prestasi akademik.

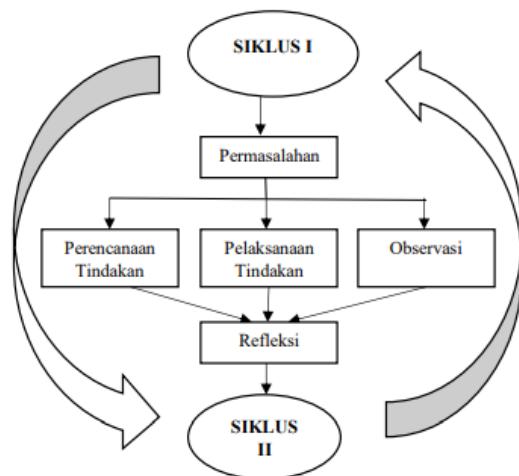
Berdasarkan iuran di atas, penulis tertarik memberikan intervensi konseling individu teknik *cognitive disputation* dan *homework assignments* kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah karena berdampak pada kognitif dan perilakunya sehari-hari. Kepercayaan diri yang rendah harus segera ditangani karena berdampak pada kognitif, perilaku sehari-hari, dan akademik konseli. Sejalan dengan peneliti yang dilakukan Siti Nur Rahmawati yang menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) formula ABCDE dengan teknik dispute kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*), dan *home work assignment* untuk menangani kasus kurang percaya diri didapati teknik tersebut efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional (Rahmawati, 2022).

Pemikiran irasional tersebut menjadi penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Permasalahan tersebut dengan segera perlu diberikan intervensi agar pemikiran irasional tidak terus-menerus menjadi pemikiran utama konseli. Oleh karena itu, perlu diberikan tindakan atau intervensi berupa konseling individu dengan pendekatan konseling REBT (*Rational-Emotive Behavior Therapy*) teknik dispute kognitif (*cognitive disputation*) pada siklus I dan *homework assignments* pada siklus II agar konseli mampu menentang keyakinan irasionalnya dengan cara-cara berpikir yang lebih rasional.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan melalui tahapan identifikasi permasalahan di kelas, dilakukan tindak lanjut, kemudian dilakukan refleksi dan analisis hasil, serta diimplementasikan kembali dalam siklus-siklus selanjutnya untuk memperoleh perbaikan yang berkelanjutan. Penelitian dilakukan di SMPN 5 Madiun dengan *single subject* pada kelas VIII-A yang memiliki kepercayaan diri rendah. Alur penelitian ini terdiri dari empat kegiatan, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observe*), serta refleksi (*reflect*) (Arikunto, 2006).

**Gambar 1. Proses Penelitian Tindakan Kelas**



Berdasarkan sumber data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa non tes. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik non-tes melalui penyajian serangkaian pertanyaan yang harus dijawab secara jujur dan sesuai dengan kondisi sebenarnya oleh responden (Arikunto, 2002). Berikut teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

### 1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung oleh indera penglihatan di lapangan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, observasi dilaksanakan oleh peneliti selama melaksanakan proses layanan bimbingan klasikal di kelas. Metode ini digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data terkait permasalahan yang dialami konseli dalam proses pembelajaran di kelas.

### 2. Wawancara

Wawancara merupakan interaksi antara dua pihak yang bertujuan untuk bertukar informasi dan gagasan melalui proses tanya jawab, sehingga memungkinkan terbentuknya pemahaman terhadap suatu topik tertentu. Teknik ini digunakan sebagai metode pengumpulan data baik dalam studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti, maupun untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dari responden (Sugiyono, 2006). Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan terhadap konseli dan wali kelas guna mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

### 3. Angket

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner dalam bentuk skala Likert, untuk mempermudah peneliti dalam mengukur perubahan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment*. Kuesioner ini akan disebarluaskan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individu.

Langkah-langkah dalam penelitian ini, yaitu: 1) Menyusun RPLBK beserta perangkatnya, 2) Melaksanakan konseling dengan pendekatan REBT, 3) Melakukan observasi, yaitu pengamatan langsung dan pencatatan kekurangan dari pelayanan yang diberikan oleh konselor sebagai dasar untuk menyusun siklus berikutnya, 4) Melakukan refleksi, observasi, yaitu pengamatan langsung dan pencatatan kekurangan dari pelayanan yang diberikan oleh konselor sebagai dasar pelaksanaan siklus berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menjelaskan gambaran rendahnya kepercayaan diri pada siswa dan bagaimana menangani kepercayaan diri rendah menggunakan pendekatan REBT (*Rational-Emotive Behavior Therapy*) teknik *cognitive disputation* dan *homework assignments*. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan subjek dan wali kelas, serta hasil angket kepercayaan diri. Dari hasil asesmen tersebut terpilih satu konseli yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah dengan inisial AN.

Permasalahan kepercayaan diri rendah ditandai dengan prestasi akademik konseli yang mulai menurun. Berbanding terbalik dengan prestasi akademik saat duduk dibangku kelas VII, dia mempunyai keberaniaan dan kepercayaan diri untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru. Pada saat duduk di bangku kelas VIII ini konseli merasa takut untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru, konseli berpikir takut salah dan mendapatkan respon yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Dia merasa minder dengan teman satu kelas yang merupakan siswa pindahan nampak lebih unggul dan aktif dibanding konseli. Dia

merasa bahwa sekarang lebih takut untuk bersosial dengan orang banyak.

Perencanaan PTBK dilakukan untuk mereduksi permasalahan tersebut menggunakan 2 siklus. Setiap siklus I dan II terdiri dari beberapa tahap, yaitu: 1) Tahap perencanaan atau menyusun RPLBK, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) Observasi, 4) Refleksi. Pada siklus I menggunakan pendekatan REBT teknik *cognitive disputation* menggunakan model teori GABCDE untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli sehingga terdapat perubahan emosi dan perilakunya. Konseling individual pada sesi ini terbagi dalam tahap pembukaan, transisi, inti, dan penutup. Tahap inti konselor menjelajahi dan mengeksplorasi permasalahan pada diri konseli, mengidentifikasi penyebab timbulnya pemikiran negatif terkait kepercayaan diri, kemudian menunjukkan dan menyadarkan pemikiran negatif. Setelah konseli menyadari pola pemikiran yang negatif, secara perlahan konselor mengajak untuk mengganti pemikiran konseli yang negatif (irasional) ke pemikiran yang lebih rasional dengan mengkonfrontasi pemikiran-pemikiran tersebut. Konseli diberikan jurnal harian untuk melihat perkembangan dari proses konseling yang telah dilakukan.

Pada siklus II menggunakan teknik pekerjaan rumah (*homework assignments*) sebagai rencana tindak lanjut pelaksanaan layanan konseling individu berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Tahap inti konselor menjelajahi dan mengeksplorasi kesepakatan konseli dalam melakukan tindak lanjut dari siklus I. Konseli diminta untuk menjelaskan gambaran apa yang akan dilakukan pada pelaksanaan pekerjaan rumah yang akan dilakukan. Hasil yang didapatkan konseli akan menjadwalkan diri berani berbicara di depan kelas dengan mempraktikkannya di depan kaca, lebih giat dalam belajar, dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif. Teknik ini berfungsi membantu konseli dalam proses pembiasaan diri dan internalisasi sistem nilai tertentu, sehingga mendorong terbentuknya pola perilaku yang sesuai dengan standar atau harapan yang diinginkan.

Hasil tindakan siklus I dan siklus II dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan kemampuan kepercayaan diri pada satu siswa kelas VIII-A SMPN 5 Madiun telah terlaksana dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil pencapaian hasil pada siklus II yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kepercayaan diri siswa sebesar 7%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan kepercayaan diri siswa meningkat, hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis angket, observasi, dan penilaian hasil layanan konseling kelompok (laiseg dan laijapen).

**Tabel 1. Tingkat Kepercayaan Diri Konseli dalam Siklus PTBK**

Keterangan	Skor	Kategori
------------	------	----------

Kondisi awal	52%	Rendah
Siklus I	75%	Sedang
Siklus II	82%	Tinggi

Berdasarkan data pada tabel diatas, skor awal konseli menunjukkan angka 52% yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah dilakukan intervensi pada siklus I, skor kepercayaan diri meningkat menjadi 75% dan masuk dalam kategori sedang. Selanjutnya, pada siklus II, skor kepercayaan diri meningkat kembali menjadi 82% yang tergolong dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah dapat ditingkatkan melalui restrukturisasi pola pikir irasional menjadi lebih rasional dengan menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

Konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan penerapan teknik *cognitive disputation* dan *homework assignment* dalam layanan konseling individu dilakukan sebagai upaya membantu penyelesaian masalah melalui proses modifikasi pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional. Konsep fundamental REBT menggunakan teori A-B-C yang menjadi sasaran utama yang harus diubah adalah pada aspek B (*belief system*), yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Teori ABC tersebut kemudian ditambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya, ditambahkan G yang diletakkan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri (Corey, 2013).

Dalam penggunaan pendekatan REBT konselor menggunakan teknik *cognitive disputation* bertujuan untuk menghilangkan pola pikir konseli yang irasional, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang logis dan rasional melalui proses konfrontasi terhadap keyakinan-keyakinan irasionalnya, sehingga konseli mampu bertindak dan berperilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Melalui penerapan teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli mampu mengeliminasi pemikiran irasionalnya serta membangun filosofi hidup yang baru dengan menerapkan pola pikir yang lebih rasional.

Setelah penerapan teknik *cognitive disputation* diketahui konseli telah membentuk pola pikir baru, intervensi dilanjutkan dengan penerapan teknik *homework assignment*

berupa pemberian tugas rumah atau perjanjian yang diarahkan pada penguatan perilaku baru. Melalui teknik ini, konseli diberikan kesempatan untuk mempraktikkan respon-respon tertentu yang mengkonfrontasi pola verbal sebelumnya, mempelajari materi yang ditugaskan guna memperbaiki aspek kognitif yang salah, serta melaksanakan latihan-latihan spesifik sesuai dengan tugas yang telah ditentukan (Rasimin & Hamdi, 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di kelas VIII-A SMAN 5 Madiun penerapan layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *cognitive disputation* dan *homework assignments* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri konseli. Hasil asesmen melalui siklus I dan II menunjukkan bahwa konseli mampu menentang pikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran rasional yang lebih positif, sehingga mampu mengambil keputusan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi akademiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. (2021). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individual Siswa Kelas IX A Smpn 1 Lenek Masa Covid-19 Tahun Pelajaran 2021/2022*. TEACHING : Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 1(4), 305–313. <https://doi.org/10.51878/teaching.v1i4.775>
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Asdi Mahasatya.
- Arikunto, S. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Mu'min, H., & Wyhardes. (2024). *Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan teknik ABCD ( Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa ) The Implementation of Individual Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy*. JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara, 1(1), 127–141.
- Prayitno. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, S. N. (2022). *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja*. Counsenesia: Indonesian Journal Of

- Guidance and Counseling, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1856>
- Rasimin, & Hamdi, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (B. S. Fatmawati (ed.)). Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Safitri, S. (2019). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Semester III Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2019/2020*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Administrasi dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tri Ulviani, Netrawati, & Yeni Karneli. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berinteraksi Sosial Dengan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 389–395. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.76>
- Wiwik, Sulistyawati. Wahyudi. Trinuryono, S. (2022). *Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19* (Deskriptif Kuantitatif Di Sman 1 Babadan Ponorogo). *KadikmA*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>