

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

1. *Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*” terapi rasional emotif *behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.⁹

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.¹⁰

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis

⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988),

¹⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

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

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

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

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

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

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

A-----C

Keterangan:

---: Pengaruh tidak langsung

B: Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau

menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

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

3. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.

- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.¹¹

4. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.¹² Sedangkan Tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien.*¹³

¹¹DewaKetutSukardi, *PengantarTeoriKonseling*, hal.89.

¹²Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

¹³Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)* (Kota kembang:

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

5. Peran Dan Fungsi Konselor

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatar belakangi permasalahan siswa tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data.¹⁴

Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

¹⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.96.

6. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

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

a. Teknik-Teknik *Kognitif*

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

1) Tahap Pengajaran

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

2) Tahap *Persuasif*

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

3) Tahap Konfrontasi

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

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.¹⁵

b. Teknik-Teknik *Emotif*

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

1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.¹⁶

¹⁵Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal.91-92.

¹⁶Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 288

2) Teknik *Self Modelling*

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

3) Teknik *Assertive Training*

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

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

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

1) Teknik *reinforcement*

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

2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini

dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.¹⁷

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

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

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :¹⁸

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan

¹⁷ Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), 18

¹⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling.*, 246

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

b. Langkah kedua

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

c. Langkah ketiga

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

d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

B. Tinjauan tentang Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Tentang Rasa Percaya Diri

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

Menurut Anthony dalam buku teori-teori psikologi, berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat menegmbangkan kesabaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.¹⁹ Hal ini senada dengan pendapat

Kumara yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Percaya diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

¹⁹ M.Nur Ghuftron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012, hal.34

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

2. Ciri-Ciri Rasa Percaya Diri

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk spt yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.²⁰

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

Adapun ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang, adalah:²¹

- a. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya

²⁰ Guld D.H *Mengnal Diri Pribadi*, Jakarta : Singgih Bersaudara, 1970, Hl .70

²¹Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).

- b. Seringkali tampak murung dan depresi.
- c. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram.
- d. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
- e. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
- f. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
- g. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
- h. Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

Bentuk tidak percaya diri menurut Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy ialah ragu ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, gagap, murung, malu, tidak dapat berpikir bebas, tidak berani, menyangka akan terjadi bahaya, bertambah takut, sangat hati-hati, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak.²²

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut:²³

²² Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*. (Jakarta : Bulan bintang ,1997)

²³Anthony, R, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, (terjemahan Rita Wiryadi), (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992)

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

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya sendiri dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

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

3. Faktor-faktor Penghambat Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri seseorang juga dapat terhambat, Dan faktor-faktor yang menyebabkan rasa percaya diri itu terhambat adalah:

Kurang percaya terhadap diri sendiri, yaitu kurangnya rasa bebas dari individu itu sendiri, dengan adanya hal itu biasanya menunjukkan akan hilangnya rasa aman atau adanya rasa takut, diantara gejala kelemahan itu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, malu, tidak dapat berfikir bebas, dan tidak berani.²⁴

Berdasarkan beberapa factor diatas, jelas terlihat bahwasanya percaya diri dapat terhambat oleh beberapa factor yang ada. dan Masalah kurang percaya diri bukan hanya dialami orang biasa yang dalam kesehariannya jelas-jelas tampak kurang percaya diri. Namun, rasa kurang percaya diri juga dialami oleh siapapun, hanya saja kadarnya yang berbeda-beda.

C. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional, harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang

²⁴ Prof, Dr.Abdul Aziz El Quessy, Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental (Bulan Bintang Jakarta)Hal 131

mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:²⁵

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

Rasa percaya diri siswa juga dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan yang ada di sekolah. Karena sekolah bisa dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk bisa mengembangkan rasa percaya diri. Adapun kegiatannya sebagai berikut:²⁶

1. Memupuk Keberanian Untuk bertanya

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

²⁵ Hakim, Thursan. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. (Jakarta. Puspa: Swara 2002) h. 170-180

²⁶ Thursan Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (puspa swara, Jakarta, 2002) hal 136-148

2. Peran guru yang aktif bertanya pada siswa

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

3. Melatih diskusi dan berdebat

Proses diskusi dan perdebatan merupakan suatu tantangan yang mengharuskan mereka untuk berani tampil didepan banyak orang, berani mengajukan argumentasi, dan berani pula untuk mendebat atau sebaliknya di debat pihak lawan diskusi. Jika situasi ini sering di ciptakan maka siswa akan lebih bisa membangun rasa percaya diri dalam tempo yang relatif cepat.

4. Bersaing dalam mencapai prestasi belajar

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

5. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

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

6. Penerapan disiplin yang konsisten

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

7. Memperluas pergaulan sehat

Seseorang memperluas pergaulannya berarti ia telah menambah jumlah orang yang menjadi temannya dengan berbagai banyak watak. Berarti telah memperluas lingkungan pergaulannya dengan berbagai macam pola interaksi sosialnya. Oleh karena itu siswa perlu di beri pengarahan agar pergaulannya tidak terbatas pada lingkungan kelas saja.

Kepercayaan diri juga dapat terbentuk secara maksimal apabila memperhatikan beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, meliputi:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.²⁷

b. Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.²⁸

²⁷Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*. (Yogyakarta : Kanisius, 1995),45

²⁸ Ibid, h.201

c. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.²⁹

d. Pengalaman hidup

Bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.³⁰

Sedangkan faktor eksternal juga mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri yang meliputi:³¹

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu

²⁹Anthony, R.. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (Terjemahan Rita Wiryadi). (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992).

³⁰Lauster, P. *Test Kepribadian* (terjemahan Cecilia, G. Sumekto). (Yogyakarta. Kanisius, 1997)

³¹Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*. (Yogyakarta : Kanisius, 1995)

memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2) Pekerjaan

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

3) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.³²

³²Drajat Z, Remaja, *Harapan dan Tantangan*, (Jakarta : CV. Ruhama, 1994), 53

Kurangnya rasa percaya diri apabila terus ada pada diri siswa, maka akan mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah. Siswa sendiri juga tidak akan dapat bersosialisa dengan baik dan susah memiliki teman. Oleh sebab itu permasalahan demikian juga perlu diatasi dengan menggunakan *Rational emotive behaviour therapy (REBT)*. Terapi rasional emotif behaviour menurut Maynawati memandang bahwa manusia dapat memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional.³³ Terapi rasional emotif behaviour diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya. Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri.

Sebagaimana konsep yang telah di sebutkan pada sub bab sebelumnya mengenai terapi *REBT*, tujuan utama terapinya adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala prilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar siswa dapat mengembangkan potensi yang ada di dirinya.

³³ Aldila F. R. N. Maynawati, Penanganan Kasus Low Self-Esteem Dalam Berinterkasi Sosial Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Reframing, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory And Application*, Vol 1 (1) 2012,17-22.

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

Teknik yang digunakan peneliti dalam studi kasus siswa kurang percaya diri ini adalah dengan menggunakan teknik-teknik kognitif. Di mana teknik ini adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Sedangkan di dalam teknik kognitif itu sendiri ada beberapa tahapan. Dan di tiap-tiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling.³⁴ Langkah-langkah dalam terapi ini meliputi tahap pertama pengajaran, tahap ke dua persuasif, tahap ke tiga konfrontasi, dan tahap terakhir tahap pemberian tugas.

Pelaksanaan terapi secara sistematis pada studi kasus siswa kurang percaya diri ini diawali dengan identifikasi kasus, kemudian dengan diagnosis dan prognosis, dilanjutkan dengan proses terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi. Identifikasi kasus siswa kurang percaya diri yaitu melakukan pengumpulan data tentang hal-hal yang

³⁴ Sofyan S. Willis, *konseling Individual Teori Dan Praktek*, hal. 68-69.

berkenaan dengan klien. Usaha ini dilakukan agar dapat memahami klien secara detail tentang dirinya. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (*treatment*). Diagnosa merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah klien. Diagnosa dilakukan untuk mengetahui penyebab dari kurangnya percaya diri siswa serta mencari alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan prognosa adalah langkah yang dilakukan untuk menentukan terapi tertentu yang akan diberikan kepada klien dan gambaran proses terapi yang akan dilakukan pada siswa tersebut. Proses terapi siswa kurang percaya diri ini, mengikuti pada tahap-tahap konseling yang telah disebutkan diatas dalam terapi REBT.