
KONSELING RASIONAL EMOTIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**Oleh****Siti Umsiah****SMAN 1 Pedes, Karawang****Email: sitiumsiah80@gmail.com**

Article History:*Received: 29-01-2023**Revised: 25-02-2023**Accepted: 15-03-2023***Keywords:***Peningkatan, Percaya Diri,
Siswa, Bimbingan Kelompok,
Konseling Rasional Emotif*

Abstract: Penelitian ini membahas mengenai peningkatan percaya diri siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan konseling rasional emotif. Penelitian dilakukan dengan mengamati perilaku siswa selama kegiatan berlangsung dan mengumpulkan data percaya diri siswa melalui angket. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan perilaku percaya diri dan penurunan perilaku tidak percaya diri siswa setiap siklusnya. Hasil pengolahan angket menunjukkan bahwa percaya diri siswa meningkat setelah diberikan tindakan. Kategori tingkat kepercayaan diri siswa dibagi menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pengkategorian menunjukkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan jumlah siswa yang berada pada kategori tinggi dan sedang serta penurunan pada kategori rendah.

PENDAHULUAN

Ketidakpercayaan diri merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi siswa dalam mencapai keberhasilan di sekolah. Data awal dari penelitian ini menunjukkan bahwa sejumlah siswa kelas X IPA disalahsatu sekolah menengah atas di Karawang mengalami kesulitan untuk merasa nyaman di lingkungan tertentu, untuk yakin pada diri sendiri, untuk dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta orang lain. Selain hal-hal tersebut, siswa tidak secara mudah untuk dapat berpikir optimis dan realistis. Masalah ini disebabkan oleh faktor heterogenitas antara siswa, seperti pola asuh keluarga, tingkat ekonomi, dan kecerdasan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa penting dilakukan agar mereka dapat mencapai potensi maksimal dalam bidang akademik, sosial, karir, dan pribadi.

Sebagai guru pembimbing, penting untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling rasional emotif dengan teknik sosiodrama. Sosiodrama membantu siswa mengatasi perasaan negatif dan belajar berkomunikasi melalui dialog peran yang dimainkan (Surya, 2003:2).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini akan berfokus pada pertanyaan utama: "Apakah pendekatan konseling rasional emotif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa?" Penelitian ini juga akan membahas sub-masalah seperti gambaran kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberi perlakuan dengan pendekatan konseling rasional emotif serta perbedaan gambaran kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan tersebut.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan konseling rasional emotif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X IPA disalahsatu SMAN di Karawang, dengan memperoleh deskripsi tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan setelah diberikan konseling rasional emotif serta membandingkannya.

Manfaat Penelitian

Peneliti dapat mendeskripsikan beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Guru dapat meningkatkan pengalamn dan wawasan dalam menggunakan pendekatan konseling yang sesuai dengan permasalahan siswa, serta memperkuat pemahaman akan manfaat pendekatan konseling rasional emotif dalam memingkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salahsatu referensi untuk penelitian serupa dimasa yang akan datang.
2. Siswa menjadi terbantu untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri melalui interaksi dengan tindakan kelas ini.
3. Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk menentukan kebijakan, strategi, dan informasi yang berguna untuk perbaikan proses pembelajaran.

LANDASAN TEORI

Percaya Diri dan Kebertemaliannya dalam Proses Belajar Siswa

Kepercayaan diri adalah suatu konsep yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dan keberhasilannya dalam menjalankan suatu tugas atau aktivitas. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (1991), percaya diri diartikan sebagai keyakinan atau keyakinan diri dalam kemampuan dan kelebihan seseorang. Seseorang yang percaya diri akan cenderung berperilaku lebih berani, yaitu mengungkapkan gagasan, tampil di depan kelas, bertanya, menjawab, mencoba hal baru, dan menanggung risiko dari apa yang telah dilakukan.

Ciri-ciri individu yang percaya diri antara lain merasa rileks, nyaman, dan aman, yakin pada diri sendiri, tidak percaya bahwa orang lain selalu lebih baik, melakukan sebaik mungkin sehingga pintu terbuka di kemudian hari, menetapkan tujuan yang tidak terlalu tinggi, tidak melihat jurang yang lebar ketika melihat dirinya dengan orang lain, tidak mengambil kompensasi atas rasa ketidakamanan dengan bertindak kurang ajar dan agresif, memiliki kemampuan untuk bertindak dengan percaya diri sekalipun tidak merasa demikian, memiliki kesadaran adanya kemungkinan gagal dan melakukan kesalahan, merasa nyaman dengan diri sendiri, dan memiliki keberanian untuk mencapai apa yang diinginkan.

Selain itu, karakteristik atau ciri-ciri anak yang percaya diri meliputi: percaya akan kompetensi/kemampuan diri, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok, berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain atau berani menjadi diri sendiri, memiliki pengendalian diri yang baik, memiliki *internal locus of control*, memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya, dan memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Ciri-ciri anak yang kurang percaya diri, di sisi lain, antara lain berusaha menunjukkan sikap konformis untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok, menyimpan rasa takut atau kecemasan terhadap penolakan, sulit menerima realita diri, memandang rendah kemampuan diri sendiri. Namun pada sudut pandang yang lain, anak yang kurang percaya diri telah memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, pesimis, dan mudah menilai segala hal secara negatif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) atau disebut juga *classroom action research* (CAR) dengan model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Lewin (1946) yang terdiri dari empat komponen yaitu: a) perencanaan (planning), b) tindakan (acting), c) pengamatan (observing), dan d) refleksi (reflecting). Hal ini selaras dengan Kemmis dan Taggart (1988).

Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas X IPA disalahsatu SMAN di Karawang dengan tujuan meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui pendekatan konseling rasional emotif.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri dari dua siklus, dimulai dari pra-penelitian hingga analisis hasil pada setiap siklus. Siklus pertama meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan I, pengamatan dan evaluasi, serta refleksi I. Siklus kedua dilakukan berdasarkan permasalahan baru hasil refleksi I, dengan tahap perencanaan tindakan II, pelaksanaan tindakan II, pengamatan dan evaluasi, serta refleksi II.

Sementara itu, peneliti melakukan penelitian ini selama dua bulan. Penelitian dilakukan pada siswa kelas X IPA yang terdiri dari 35 siswa, dengan rincian 23 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat rasa percaya diri siswa, serta format pedoman observasi untuk guru dan siswa. Layanan bimbingan dilakukan dengan metode sosiodrama, diskusi, dan konseling kelompok. Hasil penelitian dievaluasi dan dianalisis untuk menentukan perbaikan pada tindakan berikutnya.

Selanjutnya, penelitian tindakan bimbingan dan konseling (TPBK) atau identik dengan *classroom action research* ini mempunyai indikator keberhasilan. Indikator tersebut

adalah peningkatan rasa percaya diri siswa dengan pengintegrasian konseling rasional emotif dalam pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dilakukan dengan cara mengamati dan mencari data awal untuk menentukan permasalahan anak. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak masih mengalami permasalahan dalam meningkatkan rasa percaya diri. Guru pembimbing memberikan topik "Kepemimpinan" dan menggunakan ceramah dan tanya jawab untuk memberikan materi. Setelah itu, siswa diberikan angket percaya diri dan dilakukan evaluasi dengan dua observer untuk mencari penyebab siswa kurang percaya diri. Pada siklus I, dilakukan penggunaan Satuan Pelayanan Bimbingan (SPB) dan konseling rasional emotif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Hasil yang diperoleh masih belum sesuai harapan sehingga berlanjut ke siklus selanjutnya.

Hasil penelitian pada penelitian siklus II dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan konseling rasional emotif dan teknik sosio drama untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Peneliti menyusun satuan layanan bimbingan dan konseling dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri. Dilakukan pre-test kedua dan post-test setelah melibatkan siswa dalam diskusi dan penampilan kelompok sosio drama. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa lebih aktif dan serius dalam mengikuti kegiatan dan guru lebih sistematis dalam menyampaikan materi. Evaluasi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada siklus kedua.

B. Pembahasan

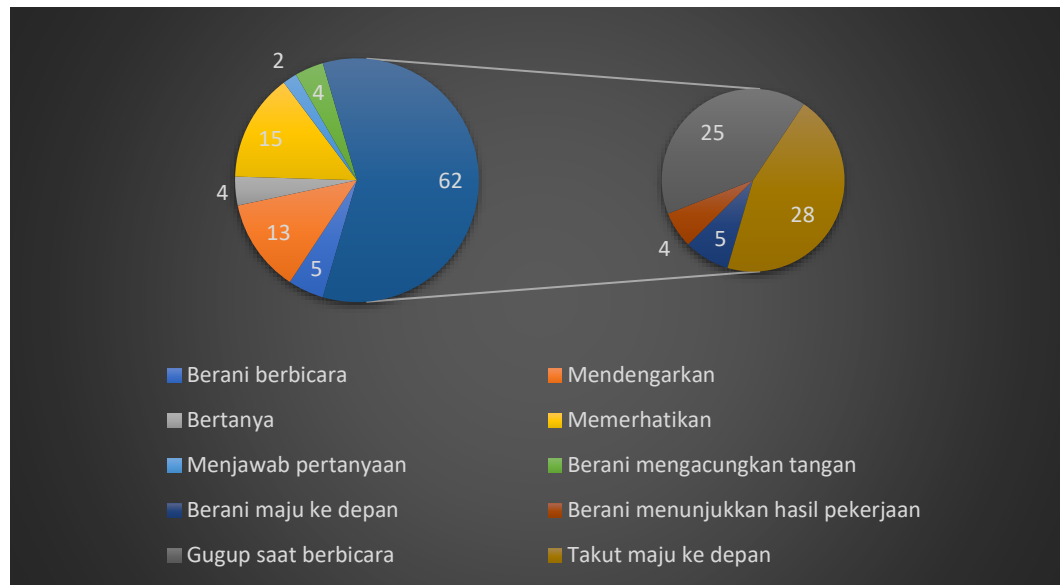
Dalam kegiatan bimbingan kelompok, para siswa akan memiliki berbagai perilaku yang diamati oleh peneliti. Beberapa siswa mungkin akan diam selama kegiatan, sementara yang lain mungkin akan terus mengobrol dengan teman sebayanya. Ada juga siswa yang sibuk bermain sendiri atau bahkan menyendiri dan tidak mau bergabung dengan temannya. Peneliti melakukan pengamatan menggunakan lembar observasi terstruktur sebagai pegangan selama kegiatan bimbingan berlangsung. Dari hasil pengamatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola perilaku siswa yang berbeda-beda selama kegiatan.

Dalam hal ini, peneliti menemukan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih aktif dalam kegiatan bimbingan. Mereka lebih berani bertanya, mendengarkan, memperhatikan, dan menjawab pertanyaan. Sebaliknya, siswa yang kurang percaya diri mungkin lebih cenderung diam atau menghindari dari interaksi dengan teman sebayanya.

Penemuan ini menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan keaktifan siswa dalam kegiatan bimbingan. Dengan meningkatkan kepercayaan diri siswa, para siswa akan lebih terbuka untuk berinteraksi dengan teman sebayanya dan terlibat lebih aktif dalam kegiatan bimbingan. Ini dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dan memberikan manfaat positif lainnya dalam pengembangan pribadi siswa secara keseluruhan.

Visual 1

Hasil Observasi Perilaku Percaya Diri dan Tidak Percaya diri Siswa



Selain itu, peneliti juga melakukan pengumpulan data percaya diri siswa melalui angket yang diisi oleh 35 siswa. Data dari angket tersebut kemudian dianalisis sehingga dapat memaparkan secara jelas peningkatan percaya diri siswa dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling rasional emotif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa percaya diri siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok mengalami peningkatan setelah diberi tindakan. Data postes siklus I sebanyak 15 siswa berkategori tingkat kepercayaan dirinya tinggi (42,86%), 12 siswa (34,29%) pada kategori sedang, dan sisanya 8 siswa (22,86%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut mengalami perbedaan jika dibandingkan dengan tingkat kepercayaan diri siswa pada siklus II. Data pretes pada siklus II sebanyak 17 siswa berkategori tingkat kepercayaan dirinya tinggi (48,57%), 13 siswa (37,14%) pada kategori sedang, dan sisanya 5 siswa (16,67%) berada pada kategori rendah. Data postes siklus II sebanyak 12 siswa berkategori tingkat kepercayaan dirinya tinggi (34,29%), 20 siswa (57,14%) pada kategori sedang, dan sisanya 3 siswa (8,57%) berada pada kategori rendah. Terdapat peningkatan jumlah siswa yang menunjukkan perilaku percaya diri pada setiap siklusnya, sedangkan jumlah siswa yang kurang percaya diri semakin berkurang pada setiap siklusnya.

Dari hasil pengkategorian capaian skor tingkat percaya diri siswa pada siklus I dan II, terlihat bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang termasuk kategori tinggi dan sedang pada siklus II dibandingkan dengan siklus I. Refleksi dari peningkatan ini sesuai dengan apa yang diyakini oleh Kurniawan (2021); Lewwis (1946); Kemmis & Taggart (1986). Hal ini menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan telah memberikan pengaruh positif pada peningkatan kepercayaan diri siswa.

KESIMPULAN

Sebuah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang dilakukan disalahsatu SMA Negeri di Karawang menunjukkan hasil yang menarik dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X IPA. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan pendekatan konseling rasional emotif, yang merupakan sebuah teknik konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam penelitian ini, dilakukan dua siklus PTBK dengan setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada diri konseli setiap siklusnya, yang dapat dilihat dari analisis data melalui observasi dan angket sebagai sumbernya. Tingkat rasa percaya diri siswa meningkat secara positif setiap siklusnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar konselor memilih pendekatan yang tepat untuk menciptakan rasa percaya diri siswa. Selain itu, pendekatan konseling rasional emotif perlu dikemas dengan baik dengan melihat efisiensi waktu dan konseli. Konselor juga diharapkan memahami keadaan siswa bimbingannya dengan cara intensitas kunjungan ke kelasnya lebih intensif dan terjadwal sesuai dengan program layanan yang telah disusun. Terakhir, konselor harus selalu meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan tentang bimbingan dan konseling dan banyak mengadakan penelitian tindakan kelas sehingga bisa memberikan layanan kepada siswa dengan pendekatan dan teknik-teknik yang tepat. Dengan demikian, rasa percaya diri siswa dapat meningkat secara signifikan dan berdampak positif pada prestasi akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kurniawan, A. (2021). *Kepercayaan Diri*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- [2] Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1991). Jakarta: Balai Pustaka.
- [3] Lewin, K. (1946). *Action research and minority problems*. Journal of Social Issues, 2(4), 34-46.
- [4] Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer.
- [5] Surya, Muhammad. 2003. *Teori-Teori konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy.