

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling

Counseling dalam kamus bahasa Inggris berkaitan dengan *counsel*, yang mempunyai arti sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*); anjuran (*to give counsel*); pembicaraan (*to ask counsel*). Dengan demikian, *counseling* diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran (Winkel dan Hastuti, 2007:34). Konseling dapat diartikan sebagai “proses bantuan yang diberikan oleh seorang konselor atau terapis terhadap individu (konseli/pasien) yang mengalami *emotional disturbed*, dalam suasana dialog yang dinamis dan penuh penerimaan agar konseli dapat mengenal kepercayaan-kepercayaan atau pikiran-pikiran yang logis, sehingga menemukan dan menghilangkan ketidaklogisan kepercayaan atau pikirannya yang menjadi sumber penyebab masalah yang dihadapinya (Yusuf, 2016:216).

Sependapat dengan Aldridge (2014:4) yang mengatakan bahwa “*Counselling is a general term for exploring emotional problems by talking them through with a trained counsellor or therapist*”. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa proses konseling terjadi karena terdapat individu yang bermasalah dan terdapat juga individu lain yang secara sukarela mempunyai keinginan untuk memberi bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi individu yang bermasalah tersebut. Proses konseling yang dilakukan tersebut harus didukung

beberapa teknik khusus untuk menunjang keberhasilan pemberian bantuan. Proses konseling yang dilakukan tanpa didukung dengan beberapa teknik khusus, maka besar kemungkinan akan gagal.

Gibson & Mitchell (1995:35) menjelaskan "*Counselling denotes a professional relationship between a trained counsellor and a client. This relationship is usually person-to-person, although it may sometimes involve more than two people. It is designed to help clients to understand and clarify their views of their lifespaces, and to learn to reach their self-determined goals through meaningful, well-informed choices and through resolution of problems of an emotional or interpersonal nature.*" Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa konseling menunjukkan hubungan profesional antara konselor terlatih dan klien. Hubungan ini biasanya dari orang ke orang, meskipun terkadang melibatkan lebih dari dua orang. Ini dirancang untuk membantu klien memahami dan mengklarifikasi pandangan mereka tentang ruang hidup mereka, dan belajar untuk mencapai tujuan yang ditentukan sendiri melalui pilihan yang bermakna, informasi lengkap, dan melalui penyelesaian masalah yang bersifat emosional atau interpersonal.

Nurihsan (2007:10) menyebutkan bahwa konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya. Pendapat tersebut juga dipertegas oleh ASCA (*American School Counselor Association*), yang menyatakan

konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien (Nurihsan, 2007:11). Dengan demikian, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.

Lewis (dalam Prayitno dan Amti, 2004:101) berpendapat bahwa konseling adalah proses mengenai individu yang sedang mengalami masalah (klien) dibantu untuk merasa dan bertindak laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak bermasalah, yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkannya berperan secara lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Sependapat dengan Smith (dalam Wilis, 2007:17) yang menyatakan bahwa konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) agar ia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.

Pendapat lain datang dari Feltham and Dryden (dalam Ringer, 2002:71) *“Counselling is a principled relationship characterised by the application of one or more psychological theories and a recognised set of communication skills, modified by experience, intuition and other interpersonal factors, to clients’ intimate concerns, problems or aspirations. Its predominant ethos is one of facilitation rather than of advice-giving or coercion. It may be of very brief or long duration, take place in an organisational or private practice setting and may or may not overlap with practical, medical and other matters of personal welfare.*

It is both a distinctive activity undertaken by people agreeing to occupy the roles of counsellor and client . . . and an emerging profession . . . It is a service sought by people in distress or in some degree of confusion who wish to discuss and resolve these in a relationship which is more disciplined and confidential than friendship, and perhaps less stigmatising than helping relationships offered in traditional medical or psychiatric settings.” Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konseling merupakan hubungan berprinsip yang ditandai dengan penerapan satu atau lebih teori psikologis dan seperangkat keterampilan komunikasi yang diakui, dimodifikasi oleh pengalaman, intuisi, dan faktor interpersonal lainnya, dengan keprihatinan, masalah, atau aspirasi klien yang intim. Etos dominannya adalah fasilitasi daripada pemberian nasihat atau paksaan. Ini mungkin berlangsung sangat singkat atau lama, berlangsung di lingkungan praktik organisasi atau swasta dan mungkin atau mungkin tidak tumpang tindih dengan hal-hal praktis, medis, dan masalah kesejahteraan pribadi lainnya. Ini adalah kegiatan khusus yang dilakukan oleh orang-orang yang setuju untuk menempati peran sebagai penasihat dan klien. Ini adalah layanan yang dicari oleh orang-orang dalam kesusahan atau dalam tingkat kebingungan yang ingin mendiskusikan dan menyelesaikan ini dalam suatu hubungan yang lebih disiplin dan rahasia daripada persahabatan, dan mungkin lebih sedikit stigmatisasi daripada membantu hubungan yang ditawarkan dalam pengaturan medis atau kejiwaan tradisional.

Winkel dan Hastuti (2007:37-38) berpendapat bahwa ada dua aspek pokok dalam konseling, yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek

proses merujuk kepada kenyataan konseli/klien yang mengalami suatu rangkaian perubahan dalam dirinya, yang membawa dia saat masalah disadari, diungkapkan dan belum ada penyelesaiannya ke saat masalah telah terpecahkan secara memuaskan. Rangkaian perubahan dalam diri sendiri itu biasanya mengikuti urutan: mengungkapkan masalah secara tuntas; melihat inti masalah dengan lebih jelas; menyadari semua reaksi dalam alam perasaan terhadap masalah itu secara lebih utuh; menghadapi masalah dengan perasaan yang lebih bening dan lebih rasional; menemukan penyelesaian yang memuaskan atas masalah yang dibahas; mendapat keberanian untuk mewujudkan penyelesaian itu dalam tindakan-tindakan konkret setelah konseling berakhir. Aspek tatap muka merujuk pada periode waktu konseli/klien berhadapan muka dengan konselor serta berwawancara dengan konselor mengenai masalah yang dihadapinya. Aspek-aspek yang lain, yaitu komunikasi antarpribadi dan tanggapan-tanggapan konselor yang bersifat membantu, merupakan suatu konkretisasi dan perwujudan dari kedua aspek tersebut di atas. Proses konseling terwujud dalam komunikasi manusiawi antara konselor dan konseli/klien, dalam pertemuan tatap muka konselor menggunakan teknik-teknik tertentu, yang memperlancar komunikasi antarpribadi dan memungkinkan untuk akhirnya menemukan penyelesaian atas masalah yang sedang dibahas.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan sebuah pemberian bantuan secara sukarela yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yang bermasalah yang meliputi permasalahan pribadi sosial, belajar atau akademik, dan karir dengan menerapkan teori dan teknik yang

terdapat dalam konseling. Teori dan teknik konseling diterapkan bertujuan untuk menunjang keberhasilan proses konseling.

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu proses antarpribadi yang terjalin secara dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Menurut Latipun (2013:178) konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2007:590) konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok, yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang; demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Sedangkan Pietrofesa et al (dalam Ohlsen, Horne, & Lawe, 1988:139) menyatakan “*Group counseling ... is a problem-oriented and largely remedial process that accelerated individual problem resolution in group setting.*” Yang perlu diperhatikan dalam definisi ini adalah penekanan pada ungkapan *problem oriented and largely remedial process* dimana konseling kelompok cocok

diterapkan bagi orang-orang yang mengalami beberapa kesulitan, ketidakpuasan, atau yang terlibat dalam perilaku yang bersifat menghambat perkembangan diri (self-defeating).

Menurut Gazda (dalam Gibson & Mitchell, 2011:220) memberikan definisi konseling kelompok yang merupakan suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri terapeutik seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik itu diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi pada sesama anggota kelompok dan pada konselor.

Proses konseling kelompok mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi pada sesama anggota kelompok dan pada konselor. Konseli atau para klien adalah orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Para konseli ini dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan

segala tujuan hidup serta untuk belajar dan menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu (Jacob, Masson, Harvill, & Schimmel, 2012:26-27).

Pendapat lain datang dari Dinkmeyer & Muro (dalam Muro & Kottman, 1995:137) merumuskan “*Group counseling is an interpersonal process led by a professionally trained counselor and conducted with individuals who are coping with typical developmental problem. It focuses on thoughts, feelings, attitude, values, purposes, behavior, and goals of the individuals and the total group.*” Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses yang berbeda dengan aktivitas yang sekedar dilakukan satu atau dua kali bersama anak di sekolah. Hal lain yang perlu dicatat adalah adanya fokus perubahan yang dituju pada pikiran, perasaan, sikap, nilai-nilai, tujuan, perilaku, dan total tujuan individu dan kelompok.

Permendikbud no 111 (2014:19) menyebutkan bahwa konseling kelompok merupakan kegiatan terapeutik yang dilakukan dalam situasi kelompok untuk membantu menyelesaikan masalah individu yang bersifat rahasia. Dalam pelaksanaannya, peserta didik/konseli dibantu oleh konselor atau guru BK dan anggota kelompok untuk mengidentifikasi masalah, penyebab masalah, menemukan alternatif pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan terbaik dan mewujudkan keputusannya dengan penuh tanggung jawab.

Dengan demikian, dari uraian di atas bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk bantuan yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar dengan menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Konseling kelompok mempunyai unsur

terapeutik. Ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi.

3. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok melibatkan individu yang mengalami kesulitan dalam bidang pribadi, pendidikan, sosial, atau karir (Corey & Corey, 2004:75). Konseling kelompok ini biasanya diselenggarakan dalam lembaga pendidikan atau lembaga bimbingan belajar. Mereka menangani dengan spesifik, masalah yang nonpathological, anggota menyadari sebelum bergabung dan yang tidak melibatkan perubahan kepribadian secara besar. Misalnya, konseling kelompok dapat berfokus pada bagaimana anggota mencapai tujuan atau yang berkaitan dengan membangun komunikasi lebih baik untuk keluarga mereka, menjadi terorganisir, atau lebih nyaman berhadapan dengan supervisor di tempat kerja.

Selain uraian di atas Dinkmayer & Kottman (dalam Ma'ruf, 2010:592-593) merumuskan tujuan umum konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

- c. Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan perasaan sendiri.
- e. Masing-masing konseli menetapkan sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang yang dekat padanya.

4. Manfaat Konseling Kelompok

Gazda (1984:132) mengemukakan beberapa manfaat yang ditemukan dalam konseling kelompok sebagai pencapaian tujuan yang intensional membantu konseli, antara lain:

- a. Mengemukakan bersama orang lain yang emiliki permasalahan yang sama, meningkatkan kesadaran diri melalui perolehan balikan yang ikhlas dan jujur dari orang lain, dan belajar menghormati perbedaan individual dan belajar mempertahankan keunikannya sendiri.
- b. Belajar tentang persepsi orang lain kepadanya, meningkatkan kesadaran dirinya dan memfokuskan perhatian kepada aspek kehidupan yang diubahnya; dapat pula menguji responnya terhadap perasaan dan pengalaman orang lain yang dapat meningkatkan kesadaran dirinya itu.
- c. Menyatakan perasaan yang selama ini enggan dinyatakannya mengemukakan dirinya dengan cara baru, dan menguji ide baru.
- d. Mengembangkan kepercayaan diri yang cukup besar untuk bersikap terbuka dan jujur untuk membuka menyatakan kepedulian dan perasaan.

5. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan dari tahapan-tahapan yang dapat dipahami oleh konselor. Tahap-tahap konseling kelompok model Tahapan yang digunakan dalam sesi konseling ini dengan menggunakan acuan dari pendapat Jacobs dkk (2012:35-38). Tahapan tersebut terdiri dari tiga tahap yaitu:

a. *The Beginning Stage*, tahap ini mengacu pada waktu yang digunakan untuk pengenalan dan diskusi topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, ketakutan, aturan kelompok, tingkat kenyamanan, dan isi dari kelompok. Setiap anggota kelompok melihat anggota kelompok lain untuk memiliki kenyamanan saat berbagi dalam kelompok. Pada tahap ini dibentuk kenyamanan, rasa percaya dan butuh berada dalam proses konseling kelompok.

Setelah tujuan-tujuan dirumuskan, konselor mulai memilih strategi terapeutik yang cocok untuk mencapai tujuan-tujuan itu. Untuk mencapai tujuan konseling secara optimal, maka sebaiknya dalam kontrak kegiatan yang tertulis dicantumkan pula komitmen konseli untuk berusaha mencapai tujuan yang dirumuskan kelompok. Kontrak tertulis itu menjadikan proses kegiatan dan bantuan lebih eksplisit, karena di dalamnya tercantum pula strategi kegiatan yang telah disetujui kedua belah pihak untuk mencapai tujuan konseling itu.

Pembuatan kontrak tertulis itu ada manfaatnya, yaitu: (1) secara etis, para konseli harus memahami secara jelas dan berhak untuk mengetahui sebelumnya komitmen dirinya dengan kelompok; (2) kontrak yang tegas akan menimbulkan kepercayaan para peserta dan hal ini akan meningkatkan kelancaran proses konseling; (3) kontrak yang dibuat bersama akan lebih menajamkan kesadaran para peserta akan peranan yang harus dilakukan dalam keseluruhan kegiatan konseling, dan ini akan mendorong para peserta untuk berpartisipasi dengan aktif dalam kegiatan kelompok, yang pada gilirannya

akan memperlancar pula proses konseling; dan (4) kontrak yang jelas akan mengaitkan prosedur terapeutik khusus dengan tujuan yang ingin dicapai.

- b. *The Working Stage*, tahap ini merupakan tahap pertengahan atau tahap anggota kelompok fokus pada tujuan. Tujuan pada tahap ini adalah anggota kelompok belajar hal baru tentang meningkatkan minat belajarnya, membahas berbagai topik dan terlibat dalam kelompok terkait keinginan pemenuhan kebutuhan dasar akan rasa cinta dan kasih sayang serta bertanggungjawab pada kewajiban sebagai siswa/pelajar. Tahap ini merupakan inti dari proses kelompok, yaitu waktu ketika anggota mendapatkan keuntungan dari menjadi dalam kelompok. Hal tersebut dikarenakan setiap anggota kelompok berinteraksi satu sama lain. Pada saat ini peran pemimpin kelompok adalah memberikan perhatian khusus terhadap pola dan sikap anggota kelompok satu sama lain agar tujuan konseling kelompok dalam meningkatkan minat belajar terpenuhi. Waktu ini adalah tahap anggota kelompok memutuskan berapa lama mereka akan terlibat atau berbagi. Pemimpin perlu memperhatikan dinamika kelompok karena anggota dapat bertindak dan bereaksi dengan cara yang sangat berbeda, yang dapat disalah-pahami oleh orang lain dalam kelompok.

Adapun strategi-strategi kegiatan bantuan yang dapat digunakan dalam tahap pelaksanaan (perlakuan bantuan dan penerapan teknik konseling) antara lain: (1) penguatan kembali (*reinforcement*) merupakan prosedur intervensi yang penting dalam mendukung sikap dan perilaku konseli dan para anggota kelompok dalam laporan kemajuan konseli dan keberhasilannya menghadapi permasalahan yang dialami; (2) Pengubahan perilaku atau penghentian

kegiatan yang merugikan diri konseli dengan kegiatan atau perilaku yang baru sehingga dapat membantu konseli atau anggota kelompok dalam menghadapi permasalahannya; (3) pemberian contoh (*modelling*) yang efektif kepada konseli dan anggota kelompok dengan ciri dan pola yang dapat ditiru, memiliki kesamaan permasalahan, mempunyai kedudukan atau jabatan yang lebih tinggi, dan model yang kompeten; (4) pemecahan masalah dengan menyarankan solusi dan alternatif pemecahan masalah kepada konseli dan berbagai cara dalam menghadapi situasi permasalahan yang dihadapi konseli; (5) mendorong konseli untuk menentukan tindakan yang sesuai dengan keputusannya dan memeriksa kembali efektivitas kegiatan dan perilaku (alternatif pemecahan masalah) yang diambil sehingga memberikan manfaat yang besar bagi konseli dan perubahan perilaku yang optimal.

- c. *The Terminating Stage*, tahap penutup ini dikhususkan untuk bagian akhir konseling kelompok. dalam periode ini, anggota kelompok berbagi apa yang telah dipelajari saat proses konseling berlangsung. Saling mengungkapkan perubahan dan rencana dalam meningkatkan minat belajar yang telah dirumuskan. Sesi yang diperlukan dalam tahap penutupan ini tergantung dari kelompok pada jenis kelompok, biasanya hanya akan dilakukan satu pertemuan.

Pada tahap penutupan perlu diberikan latihan kemandirian dan kepemimpinan dan perencanaan tindak lanjut berikutnya kepada konseli atau anggota kelompok. Tindak lanjut ini penting untuk dilakukan mengetahui samapi dimana perilaku-perilaku baru itu dapat diterapkan dengan berhasil

dalam kehidupan sesungguhnya. Monitoring dan pengamatan lanjut terhadap kehidupan konseli setelah kegiatan kelompok perlu untuk dilakukan wawancara dengan setiap konseli yang telah melaksanakan konseling kelompok itu. Setelah proses konseling kelompok berakhir diberikan penilaian dan asesmen akhir untuk mengetahui keberhasilan akhir dari konseling kelompok itu.

B. Kajian *Rational Emotive Behavior* (REB)

a. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior* (REB)

Rational Emotive Behaviour (REB) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran yang dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial (Komalasari dan Wahyuni, 2011:201). Penekanan *Rational Emotive Behaviour* (REB) mengarah pada tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour* (REB) adalah pemikiran individu.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Palmer, 2011:499). Pendekatan yang bersifat direktif, artinya pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang

menyebabkan gangguan emosional. Mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat dan konsekuensi dari tingkah laku serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran dari pada perasaan (Komalasari dan Wahyuni, 2011:202). Pendekatan ini menolak keras pandangan psikoanalisis yang mengatakan bahwa pengalaman masa lalu adalah penyebab gangguan emosional individu. Menurut Ellis penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya.

Hal ini sependapat dengan Lubis (2013:176) bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Ellis (dalam Corey, 2014:236) mengatakan bahwa *Rational Emotive Behaviour* (REB) merupakan terapi yang digunakan untuk memperbaiki melalui pola pikirannya dan menghilangkan pola pikir rasional. Terapi ini sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reeducation*), jadi konselor bertindak sebagai pendidik, dengan memberi tugas yang harus dilakukan konseli serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan berubah perilakunya. Berpikir

irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2013:74), manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika berfikir dan bertindak laku rasional dan irrasional. Ketika berfikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berfikir dan bertindak laku irrasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irrasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berfikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irrasional.

Konseling REB lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang berorientasi pada *kognitif behavior* (tingkah laku-tindakan) yang dalam artian terapi ini lebih menitikberatkan pada berfikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Konseling REB sangat didaktik dan direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dengan dimensi-dimensi perasaan. Menurut Ellis ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu

antecedent event (A), *belief* (B) dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C. Kerangka A-B-C ini menjadi dasar teori dan praktek REB, 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. Model ini memberikan alat yang berguna untuk memahami perasaan, pikiran, peristiwa, dan perilaku klien (Corey, 2014:242). Berikut ini tabel tentang konsep mode G-A-B-C-D-E-F menurut Nelson-Jones (1995:316):

G	(<i>Goals</i>) tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental
A	(<i>Activating events in a person's life</i>) kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu.
B	(<i>Beliefs</i>) keyakinan baik rasional maupun irasional
C	(<i>Consequences</i>) konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku
D	(<i>Disputing irrational belief</i>) melakukan dispute pikiran irasional
E	(<i>Effective new philosophy</i>) mengembangkan filosofi hidup yang efektif
F	(<i>Further action/new feeling</i>) aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan

b. Pandangan Tentang Manusia Menurut *Rational Emotive Behavior* (REB)

Rational Emotive-Behavior (REB) didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi antara rasional atau "lurus" dan berpikir irasional atau berpikir "bengkok". Orang-orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan diri, kebahagiaan, berpikir dan verbalisasi, penuh kasih,

berkomunikasi dengan orang lain, pertumbuhan, dan aktualisasi diri. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri, menghindari pemikiran, penundaan, pengulangan tanpa akhir dari kesalahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan menyalahkan diri sendiri, dan menghindari potensi pertumbuhan aktualisasi (Corey, 2014: 241).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu serta mendorong orang menerima diri meskipun mereka akan membuat kesalahan. Pendekatan ini memandang bahwa kebanyakan individu dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Keberfungsian manusia secara psikologisnya ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Aspek tersebut saling memiliki keterkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya (Komalasari dan Wahyuni, 2011:203).

Menurut Komalasari dan Wahyuni (2011:203), pendekatan *Rational Emotive Behaviour* (REB) berpendapat bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Pikiran irrasional individu merupakan proses belajar yang irrasional yang dipelajari oleh orangtua, budaya dan lingkungan sekitarnya.
- 2) Gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irrasional individu.

- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 4) Gangguan emosional yang diakibatkan oleh verbalisasi diri (*self Verbalising*) dan persepsi serta sikap terhadap kejadian ialah akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki kemampuan untuk mengubah kehidupannya dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang irrasional merusak diri individu dapat dirasionalkan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis (dalam Komalasari dan Wahyuni. 2011:203) adalah “***Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them***”, artinya manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu. Landasan filosofi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tentang manusia, melekat pada epistemologi atau *theory of knowledge, dialectic* atau sistem berpikir, sistem nilai dan prinsi etik. Secara epistemologi, individu diajak mencari cara yang reliabel dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar.

Corey (2014:241) *Rational Emotive Behavior* (REB) mengadvokasi berpikir ilmiah dan berdasarkan bukti empiris. Secara dialektik, *Rational Emotive Behavior* (REB) berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan

individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

1. Saya harus sempurna.
2. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali!
3. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Selain itu, Ellis & Dryden (dalam Gladding, 2012:113) menyebutkan tiga dasar keharusan (atau keyakinan irasional) yang kita internalisasi bahwa tidak dapat dihindarkan menyebabkan kekalahan diri, yaitu:

1. Saya harus melakukannya dengan baik dan memenangkan persetujuan orang lain untuk pertunjukan saya atau yang lain tidak baik padasaya.
2. Orang lain harus memperlakukan saya dengan penuh pertimbangan, cukup, baik hati, dan persis seperti yang saya ingin mereka memperlakukan saya. Jika tidak, mereka berarti tidak baik dan mereka layak untuk dikutuk dan dihukum.
3. Saya harus mendapatkan apa yang saya inginkan, ketika saya menginginkannya; dan saya tidak harus mendapatkan apa yang saya tidak ingin. Jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, itu mengerikan, saya tidak tahan, dan kehidupan tidak baik untuk menghalangi saya tentang apa yang harus saya miliki.

Kita memiliki kecenderungan yang kuat untuk membuat dan menjaga emosi diri kita terganggu oleh internalisasi dan mengekalkan keyakinan diri sendiri seperti ini, yang mengapa itu adalah tantangan yang nyata untuk dicapai dan menjaga kesehatan psikologis yang baik.

Secara sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisit dalam filosofi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yaitu: (1) nilai untuk bertahan hidup (*survival*) dan (2) nilai kesenangan (*enjoyment*). Kedua nilai ini didesain oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, meminimalisir stres emosional dan tingkah laku yang merusak diri, serta mengaktualisasikan diri sehingga individu dapat hidup dengan penuh dan bahagia. Tujuan-tujuan ini dipandang sebagai pilihan daripada kebutuhan. Hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku yang merusak diri, serta mengaktualisasikan diri sehingga individu dapat hidup dengan penuh dan bahagia. Tujuan-tujuan ini dipandang sebagai pilihan daripada kebutuhan. Hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan-tujuan yang dipilih individu. Sebaliknya, hidup yang irasional terdiri pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang menghambat pencapaian tujuan tersebut (Corey, 2014:243).

Selanjutnya Corey (2013:243) menjelaskan bahwa manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental yaitu: untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably satisfied or content*). *Rational Emotive Behavior* (REB) juga menekankan bahwa individu adalah hedonistik, yaitu kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan utama hidup. Hedonisme dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaran terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Dalam *Rational Emotive Behavior* (REB), hal ini menghasilkan

Low Frustration Tolerance (LFT). Individu yang memiliki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataan verbalnya seperti: ini terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bisa menjalani ini.

Ellis (dalam Gladding, 2012:114) mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

1. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
2. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.
3. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.
4. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila sebagai sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan.
5. Ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
6. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
7. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih budah daripada menghadapinya.
8. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
9. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
10. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.

11. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

Dengan demikian, setiap manusia memiliki tendensi berpikiran irrasional. Pikiran tersebut bisa jadi menghambat seseorang untuk berkembang. Misalnya selalu merasa dirinya tidak sempurna, tidak mampu, dan tidak percaya pada kemampuannya. Namun, setiap individu juga selalu disertai dengan pikiran rasional sehingga dia akan mengubah suatu hal yang irrasional menjadi rasional dan akan mampu mengendalikan diri dari pikiran, perilaku dari sesuatu yang menyimpang.

c. Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior* (REB)

Ada beberapa ciri-ciri dalam pendekatan REB yang dapat digunakan sebagai sumber acuan. Menurut Ellis (dalam Komalasari dan Wahyuni, 2011:206) ciri-ciri pendekatan REB konselor berusaha membantu individu secara langsung untuk diri konseli. Terapi ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Dalam mengidentifikasi masalah konseli, konselor lebih aktif dari pada konseli.
- 2) Proses konseling, konselor membangun hubungan (*raport*) yang baik agar terciptanya kepercayaan (*trust*) antara konseli dan konselor.
- 3) Hubungan yang baik antar konseli dan konselor mempermudah proses konseling dalam membantu konseli mengubah cara berpikir yang irrasional.
- 4) Dalam proses konseling pada *Rational Emotive Behaviour* (REB) ini, konselor tidak perlu menggali informasi secara detail tentang sama lalu konseli.

5) Diagnosis yang dilakukan dalam *Rational Emotive Behavior* (REB) bertujuan untuk mengubah pikiran irrasional konseli.

d. Tujuan *Rational Emotive Behavior* (REB)

Ellis (dalam Corey, 2014:245) menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam *Rational Emotive Behavior* (REB) yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu: "meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari konseli dan membantu konseli untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik". Tujuan utama psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari ganggang-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. *Rational Emotive Behavior* (REB) mendorong suatu reevaluasi filosofis dan ideologis berlandaskan asumsi bahwa masalah-masalah manusia berakar secara filosofis. Jadi, konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) tidak diarahkan semata-mata pada penghapusan gejala Ellis, tetapi untuk mendorong konseli agar menguji secara kritis nilai-nilai dirinya yang paling dasar serta untuk mengajar klien cara mengubah emosi disfungsional dan perilaku menjadi lebih sehat

Lebih lanjut Gladding (2012:114) dalam penerapannya dalam konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) mengajak konseli untuk dapat berpikir rasional, ajakan tersebut berupa: **Pertama**, memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. **Kedua**, menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri

sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah, sebagai konseling dari cara berpikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan menngajar konseli untuk meghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Selain itu, konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) membantu individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri. Pendekatan REB mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya (Komalasari, dan Wahyuni, 2011:207). Ada beberapa sub tujuan yang sesuai dengan nilai dasar pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB). Sub tujuan ini dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup (*to survive*) dan untuk menikmati hidup (*to enjoy*). Ellis & Bernard (Komalasari dan Wahyuni, 2011:214) mendeskripsikannya sebagai berikut:

- 1) Memiliki minat diri (*self interest*)
- 2) Memiliki minat sosial (*social interest*)
- 3) Memiliki pengarahannya diri (*self direction*)
- 4) Toleransi (*tolerance*)
- 5) Fleksibel (*flexibility*)
- 6) Memiliki penerimaan (*acceptance*)
- 7) Dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*)
- 8) Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*)
- 9) Dapat mengambil resiko (*risk taking*)
- 10) Memiliki harapan yang realistis (*realistic expectation*)

11) Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerance*)

12) Memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*)

Melalui proses ini, REB membantu orang belajar bagaimana mengenali suatu *anatomi emosional*, yaitu, mempelajari bagaimana perasaan terkait dengan pikiran. Pikiran mengenai suatu pengalaman dapat dikarakteristikan dalam empat cara: positif, negatif, netral, dan kombinasi.

e. Peran dan Fungsi Konselor *Rational Emotive Behavior* (REB)

Menurut Ellis (dalam Corey, 2014:248) menyebutkan bahwa konselor memiliki tugas dan fungsi tertentu, yaitu

1. Menunjukkan klien bagaimana mereka memiliki memasukkan banyak irasional mutlak "keharusan," "hendaknya," dan "keharusan." Konselor meyakinkan irasional klien dan mendorong klien untuk terlibat dalam kegiatan yang akan melawan keyakinan diri sendiri dan untuk menggantikan "keharusan" dengan preferensi.
2. Menunjukkan bagaimana klien aktif menjaga gangguan emosi mereka dengan terus berpikir logis dan realistis. Dengan kata lain, karena klien tetap mengindoktrinasi diri mereka sendiri, mereka bertanggung jawab untuk masalah psikologis mereka sendiri.
3. Untuk mendapatkan pengakuan pikiran irasional, konselor membantu klien memodifikasi pemikiran mereka dan meminimalkan gagasan irasional mereka. Meskipun tidak mungkin bahwa kita sepenuhnya dapat menghilangkan kecenderungan untuk berpikir rasional, kita dapat mengurangi frekuensi pemikiran tersebut. terapis mendorong klien untuk mengidentifikasi keyakinan

irasional mereka awalnya diterima tanpa bertanya dan menunjukkan bagaimana mereka terus untuk mengindoktrinasi diri dengan keyakinan ini.

4. Memberi tantangan kepada klien untuk mengembangkan filsafat rasional hidup sehingga di masa depan mereka dapat menghindari menjadi korban keyakinan irasional lainnya. Menanggulangi masalah tertentu atau gejala dapat memberikan jaminan tidak akan ada ketakutan tidak logis baru tidak akan muncul. Hal ini diinginkan, maka, bagi konselor untuk sengketa inti dari pemikiran irasional dan mengajarkan klien cara keyakinan rasional pengganti dan perilaku untuk yang tidak rasional.

Selain itu, George & Cristiani (1990:86) mengemukakan bahwa peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive-Behavior* adalah aktif direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling; mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung; menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri; secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli; mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi; dan bersifat dedikatif.

Menurut Ellis (dalam Kurnanto, 2013:45) aktivitas-aktivitas terapeutik utama pada *Rational Emotive Behavior* (REB) dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu: membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan konseli menginternalisasikan suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana ia menginternalisasikan keyakinan-

keyakinan dramatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaannya.

Seperti pendapat Walen et.al. (1992:59-63) yang mengatakan bahwa peran dan keterampilan yang harus dimiliki konselor dalam konseling *Rational Emotive Behavior* (REB) adalah bersikap empati (*emphaty*), menghargai (*respect*), ketulusn (*genuineness*), kekongkritan (*concretness*), dan konfrontasi (*confrotation*). 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.

f. Karakteristik Keyakinan Irrasional dalam *Rational Emotive Behavior* (REB)

Nelson-Jones (dalam Latipun, 2013:76), menambahkan karakteristik cara berpikir irrasional yang dapat kita pahami secara umum sebagai berikut:

1) Terlalu Menuntut.

Tuntutan dan permintaan berlebihan oleh REBT dibedakan dengan hasrat, pikiran dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut “harus” dan bukan karena ingin terpuaskan. Tuntutan ini tertuju pada dirinya sendiri. Menurut Ellis, kata “harus” merupakan cara berpikir absolut tanpa ada toleransi. Tuntutan itu membuat individu mengalami hambatan emosional.

2) Generalisasi secara Berlebihan.

Individu menganggap sebuah kejadian atau keadaan yang diluar batas-batas yang wajar. *Over generalization* dapat diketahui secara semantik “sayalah

orang paling bodoh di dunia”. Ini adalah *Over generalization* karena kenyataannya dia bukan sebagai orang yang terbodoh. “saya tidak memiliki kemampuan apapun dalam untuk dikembangkan”.

3) Penilaian Diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan yang terpenting adalah seseorang dapat menerima dirinya tanpa syarat (*unconditioning sel-regard*). Sesuatu yang irrasional jika seseorang menilai dirinya (*self-rating*). Hal ini akan berakibat negatif karena cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan yang terbaik adalah menerima dirinya (*self-acceptance*) dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya (*self-evaluating*).

4) Penekanan

Penekanan (*awfullizing*) yaitu mempunyai arti hampir sama dengan *demandingness*. Jika *demandingness* menuntut dengan “harus”, dalam *awfullizing* tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk *problem solving* yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi seseorang dalam memandang keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang (*antecedent event*) secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irrasional.

5) Kesalahan Atribusi

Kesalahan melakukan atribusi adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku, baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa.

Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang atau orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

6) Anti pada Kenyataan

Anti pada kenyataan terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irrasional akan cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irrasional dan menggugurkan sendiri gagasannya, yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empirik.

7) Repetisi

Keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya. Misalnya seorang konseli yang memiliki masalah dengan wawancara kerja akan melakukan dialog internal ketika wawancara berlangsung. Konseli mempunyai pikiran bahwa "Saya akan gagal".

Selanjutnya Latipun (2013:78) menegaskan bahwa keyakinan atau pernyataan diri seperti itu sangat cenderung melemahkan penampilan maupun proses wawancara, yaitu mereka menetapkan dan menguatkan perasaan cemas dalam dirinya yang mengakibatkan terpecahnya konsentrasi dengan lebih mendengarkan pernyataan dari pada pertanyaan yang dilontarkan oleh pewawancara dan secara otomatis proses wawancara dapat terganggu.

g. Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior* (REB)

Mengubah pikiran merupakan treatment utama dalam *Rational Emotive Behaviour* (REB), hal ini terjadi pada tahap *dispute*. *Dispute* adalah menantang keyakinan yang irrasional yang dapat berupa pikiran, imajinasi, dan tingkah laku. Komalasari dan Wahyuni (2011:220) mengemukakan teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour* (REB) menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, teknik imageri, dan behavioral.

1) Teknik Kognitif

a) *Dispute kognitif (Cognitive Disputation)* Secara umum metode kognitif dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah metode konseling secara aktif dalam mengatasi keyakinan tidak rasional yang ada pada konseli sehingga tantangan ketidakrasionalan yang ada pada dirinya mampu dihilangkan serta menanamkan kata “harus bisa” dalam dirinya.

Pada terapi ini, konselor mengajak konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatifnya sampai konseli mampu untuk menanamkan sugesti-sugesti positif dalam dirinya. Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*). Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute* logis: Apakah itu logis? apakah benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan. Pertanyaan untuk *reality testing*: Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? Mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menyakitkan atau menakutkan. Pertanyaan untuk *Pragmatic disputation*: Selama kamu menyakini hal tersebut, akan

bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang akan terjadi bila kamu berpikir demikian?

- b) Analisis rasional (*rational analysis*) merupakan teknik yang digunakan untuk membantu konseli bagaimana membuka dan mendapat keyakinan irasionalnya (Froggatt, 2005:6).
- c) Skala katastrofi (*catastrophe scale*) merupakan teknik yang digunakan untuk membuat propors peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai paling rendah (Froggat, 2005:6).
- d) Membuat frame ulang (*reframing*), yaitu teknik mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir konseli (Froggat, 2005:7).

2) Teknik Imagery

- a) Dispute imajinasi (*imaginal disputation*). Dalam terapi ini konseli didorong untuk membayangkan salah satu kejadian atau kesulitan terburuk yang pernah terjadi pada dirinya. Misalnya dalam kasus ini, konseli merasa sakit dan cemas jika tidak dapat membahagiakan kedua orang tuanya. Konseli disini membayangkan dengan jelas kesulitan yang pernah dia alami sedang benar-benar terjadi dan membawa sejumlah masalah ke dalam hidupnya. Setelah itu konseli didorong untuk merasakan konsekuensi emosional negatif yang tidak diinginkan yang diakibatkan oleh masalah tersebut. Misalnya merasa kurang percaya diri, membenci diri sendiri, saya buruk, dan tidak berguna. Kemudian konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu

dengan berpikir lebih rasional dan mengulang kembali proses di atas sampai perasaan negatif berangsur hilang dalam dirinya.

- b) Kartu kontrol emosional (*the emotional control card-ECC*) merupakan alat yang dapat membantu konseli menguatkan proses belajar, secara lebih khusus perasaan marah (anger), kritik diri (self-criticism), kecemasan (anxiety), dan depresi (depression). ECC berisi dua kategori perasaan yang paralel, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri, dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri (Gladding, 1992:120).
 - c) Proyeksi waktu (*time projection*) merupakan teknik yang digunakan untuk meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian (Froggat, 2005:7).
- 3) Teknik Behavioral
- a) Dispute tingkah laku (behavioral disputation), yaitu memberikan kesempatan pada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut. Bila konseli memiliki keyakinan bahwa ia harus sempurna mengerjakan tugas, maka konseli diminta untuk mengerjakan tugas seadanya (Walen et. al., 1992:169).
 - b) Bermain peran (*role playing*) merupakan teknik yang diberikan konselor untuk membantu konseli melakukan role play tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan rasionalnya.

- c) Menyerang rasa malu (*shame attacking*) adalah teknik bantuan dengan melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya (Froggat, 2005:7).
- d) Pekerjaan rumah (*home assignment*). Selain melakukan *disputation* secara verbal, konselor juga dapat menggunakan *homework assignment* (pekerjaan rumah) yang dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dengan homework assignment yaitu: membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi, dan distraction, serta tindakan-tindakan yang positif (Walen et.al., 1992:255).

h. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior* (REB)

Menurut George dan Cristiani (1990:85-86), mengemukakan tahap-tahap konseling REB sebagai berikut:

1) Tahap Pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah pikiran irrasional tersebut.

2) Tahap kedua

Membantu konseli menyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan dihilangkan. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang

dialami oleh konseli dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan konseli yang irrasional.

3) Tahap ketiga

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terpengaruhi pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour (REB)* menurut Latipun (2013:79), yaitu:

1) Bekerjasama dengan konseli (*engage with client*)

Konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan. Pada pendekatan disini konselor memperhatikan tentang "*secondary disturbances*" atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.

2) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person, and situation*)

Pada pendekatan ini, konselor mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah, kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini. Konselor mulai mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti: kondisi fisik dan lingkungan.

3) Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*)

Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah dan membicarakan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

4) Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)

Konselor menganalisa episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*. Kemudian mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan dan memodifikasi tingkah laku dan menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

5) Mengevaluasi kemajuan (*evaluate program*)

Menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain. Konselor mengajak konseli untuk melihat kembali perubahan yang dialaminya sehingga dapat memberikan gambaran bahwa telah terjadi perkembangan yang positif dalam diri konseli.

6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.

C. Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

a. Pengertian Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Setiap individu diharapkan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, hal ini dikarenakan bahwa percaya diri memiliki peran penting dalam perkembangan dan kebutuhan dalam diri individu. Dalam penelitian ini kepercayaan diri dapat diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang didasarkan pada keadaan diri seseorang untuk memiliki kepercayaan diri. Oleh sebab itu, seseorang yang merasa diterima dalam kelompoknya, maka akan merasa percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga memiliki ketenangan, tidak berperilaku agresif, mampu mengendalikan diri, memiliki *internal locus of control* yang baik, cara pandang positif terhadap orang lain dan lingkungannya serta memiliki harapan yang baik dan realistis.

Beberapa ahli juga mendefinisikan tentang kepercayaan diri. Schiraldi (2007:84) mendefinisikan sebagai keyakinan diri terhadap keberhasilan yang telah dicapai sehingga individu merasa puas. Sedangkan menurut Schunk (2012:476) percaya diri adalah penilaian terhadap individu dan tingkah laku yang membawa individu pada suasana yang menyenangkan dan menumbuhkan perasaan yang mantap. Dari kedua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri. Kepercayaan diri menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Pendapat lain datang dari Bandura (dalam Fatimah, 2010:10) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan, untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Sedangkan Wijaya (dalam Hakim, 2002:11) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Menurut Anthony (dalam Ghufron dan Rini, 2014:34) 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. Tetapi, sebaliknya seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi setiap kesukaran, karena sudah terbayang kegagalan sebelum mencoba untuk menghadapi persoalan yang ada.

Kepercayaan diri menurut Preston (2007:18) menyatakan bahwa “*your belief about your capacity to achive, solve problems, and think for yourself. This is what I mean by confidence*”. Dari pemaparan di atas dapat artikan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang dimiliki oleh seseorang tersebut untuk mencapai tujuan, menyelesaikan masalah, serta mampu untuk berfikir untuk menyelesaikan sendiri, hal inilah yang dimaksudkan dengan percaya diri.

Senada dengan pendapatnya Mc Elmeel (2002:27), yang menyatakan bahwa “*Confidence is a faith or belief in one self and one’s own abilities to succeed*”. Berdasarkan pemaparan di atas dapat diartikan bahwa kepercayaan diri itu merupakan sikap seseorang untuk memiliki rasa percaya diri atau yakin dengan kemampuan dirinya sendiri serta merasa mampu dan yakin untuk mencapai sebuah keberhasilan dan kesuksesan.

Pendapat lain datang dari Angelis (2006:10) mengatakan bahwa rasa percaya diri sebagai suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang mana berawal dari sebuah tekad pada dirinya sendiri untuk dapat melakukan segala sesuatu yang diinginkan serta untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Ditambahkan oleh pendapat dari Liendenfield (dalam Hakim 2002:12) yang menjelaskan bahwa percaya diri ini akan lebih menekankan pada sebuah kepuasan yang dirasakan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri, dengan begitu, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri itu akan merasa puas terhadap dirinya sendiri.

Menurut Schunk (2012:498), “ *Self confidence is the extent that one believes one can produce results, accomplish goals, or perform tasks competently*”. Dapat diartikan bahwa kepercayaan diri merupakan sejauh mana seseorang akan mempercayai bahwa usahanya dapat memberikan sebuah hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan, akan mampu untuk mencapai sebuah tujuan, serta akan mampu untuk menyelesaikan semua tugas-tugasnya secara kompeten. Seseorang akan memiliki sikap kepercayaan diri yang akan

mempercayai bahwa setiap yang dikerjakannya akan mencapai hasil sesuai dengan tujuan seperti apa yang diharapkan dan diinginkan.

Srivastava (2013:42) juga mengemukakan bahwa “*Self-confidence people trust their own abilities, have general sense of control in their lives, and believe that within reason, they will be able to do that they wish, plan, and expect*”. Dari pemaparan tersebut dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri maka seseorang tersebut akan lebih percaya akan kemampuannya yang dimilikinya, sehingga seseorang tersebut akan mampu untuk mengendalikan serta mampu untuk mengotrol dengan baik dalam hidupnya dan memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa dirinya mampu untuk melakukan apa yang diinginkannya, yang direncanakan maupun yang diharapkan oleh individu tersebut.

Pendapat lain datang dari Yoder & Proctor (1998:4) yang mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri maka seseorang tersebut akan memiliki kemampuan untuk bersikap tegas, teguh dengan pendiriannya, mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya, mampu bertanggung jawab dengan apa yang dikerjakannya, mampu menerima semua kekurangan yang dimiliki, sangat baik dan cocok untuk bekerja sama dalam tim dan kelompok, dapat diandalkan untuk menjadi seorang pemimpin yang baik dan memiliki jiwa kepemimpinan. Oleh sebab itu, kepercayaan diri yang dimiliki sejak masa kanak-kanak akan memberikan pengalaman dan penambahan pengetahuan sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki.

Selain itu, Nadler (2011:80) menyatakan bahwa “*Self-confidence is important for going after and achieving your goals. Taking risks and actions for*

the future, anticipating obstacles, and personally leading change are all enhanced when you are confidence". Dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri ini sangatlah penting bagi seseorang untuk mencapai sebuah tujuan serta harapannya. Hal ini termasuk keberanian seseorang untuk mampu mengambil sebuah tanggung jawab serta resiko yang ia lakukan, seseorang akan lebih yakin pada dirinya saat pengambilan sebuah keputusan yang berguna untuk masa depannya, mampu untuk mengantisipasi serta mencari solusi ketika hambatan serta halangan datang, seseorang akan lebih mampu untuk mengatur serta memimpin dirinya sendiri ketika seseorang itu ketika seseorang tersebut merasakan adanya peningkatan percaya diri.

Senada dengan pendapatnya Ahmandian (2010:145-146) yang mengatakan bahwa "*self-confidence and self assurance are very important factor in the successful confrontation of life's problems. People who believe in themselves stand like a mountain in the face of life's problems and solve them and they delight in their ability to do so*". Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri dan memiliki keyakinan diri hal ini merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai sebuah kesuksesan seseorang dalam hidupnya untuk menyelesaikan berbagai persoalan serta masalah yang dihadapi oleh seseorang tersebut. Bagaikan sebuah gunung dalam menghadapi berbagai persoalan dari berbagai permasalahan dalam hidupnya serta akan merasa senang untuk menyelesaikannya sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

Sedangkan menurut Goel & Anggarwal, (2012:90) "*Self-confidence refers to an individual's perceived ability to act effectively in a situation to overcome*

obstacles and to get things go all right”. Dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan mengarahkan pada kemampuan seseorang apa yang dirasakan untuk mampu bertindak secara tepat dan mampu untuk menyelesaikan dengan tepat pada berbagai situasi dan kondisi apapun untuk mengatasi dari berbagai rintangan dan halangan yang dialaminya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa rasa percaya diri merupakan adanya sikap individu yang yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain guna memperoleh kesenangan dan kepuasan sehingga menimbulkan perasaan yang mantab, tidak takut mengalami kegagalan, optimis dan memiliki tanggung jawab.

b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Percaya diri dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu yakin akan kemampuan diri sendiri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional, memiliki kemandirian, berani berpendapat, berani mencoba hal baru, dan dapat merasa diterima oleh lingkungan. Lauster (dalam Ghufron dan Rini, 2014:35) mengemukakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki beberapa aspek seperti: keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Aspek-aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.
- 6) Berani mencoba hal yang baru tanpa ada rasa takut salah yaitu mempunyai keberanian untuk mencoba suatu hal yang baru.
- 7) Merasa dapat diterima oleh lingkungan tempat berinteraksi yaitu individu mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan dapat diterima ditengah-tengah lingkungan tempat ia berinteraksi.

Molloy (2010:38) juga menambahkan individu dengan kepercayaan diri positif memiliki aspek/ciri sebagai berikut:

- 1) Memiliki harga diri yaitu individu mampu menyadari segala kekurangan dan kelebihanannya sehingga tidak memiliki perasaan rendah diri.
- 2) Bertanggung jawab yaitu mau menerima dan menanggung resiko/ akibat dari perbuatannya.
- 3) Bersikap mandiri yaitu hidup tidak tergantung pada orang lain dan selalu dapat mengembangkan atau mengerjakan sesuatu tanpa menunggu orang lain.

- 4) Memiliki sikap untuk tidak menyayangi orang lain, menyadari kemampuan yang dimiliki dan berusaha untuk memperoleh yang terbaik dalam kehidupannya sendiri.
- 5) Merasa aman dengan tidak memiliki ketakutan dan kecemasan.
- 6) Tidak mudah putus asa yaitu mempunyai mental yang kuat untuk dapat menghadapi hal-hal yang terburuk dan berani mencoba lagi setelah mengalami kegagalan.

Dari dua pendapat ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa kepercayaan diri meliputi: rasa aman, menghindari prasangka yang negatif, dapat bersosialisasi dan dapat mengetahui persoalan hidupnya sendiri, tidak mudah putus asa (selalu optimis), tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain. Selain itu, kepercayaan diri positif merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki, memiliki sikap untuk tidak menyayangi orang lain, menyadari kemampuan yang dimiliki dan berusaha untuk memperoleh yang terbaik dalam kehidupannya sendiri, bersikap mandiri yaitu hidup tidak tergantung pada orang lain dan selalu dapat mengembangkan atau mengerjakan sesuatu tanpa menunggu orang lain, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

Sebaliknya Mruk (2006:45) berpendapat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah atau negatif, memiliki aspek sebagai berikut:

- 1) Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- 2) Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
- 3) Mudah frustasi atau *give-up* ketika menghadapi masalah atau kesulitan.

- 4) Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.
- 5) Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).
- 6) Canggung dalam menghadapi orang dan tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.
- 7) Sering memiliki harapan yang tidak realistis. Terlalu perfeksionis.
- 8) Terlalu sensitif /perasa.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu:

1) Faktor internal, meliputi:

a) Konsep diri.

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Menurut Centi (2004:57) 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.

b) Harga diri.

Faktor harga diri memberikan pengaruh terbentuknya kepercayaan diri individu. Meadow (dalam Afiatin,1996:19) 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.

c) Kondisi fisik.

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Anthony (1996:21) mengatakan penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster (2002:37) juga berpendapat bahwa ketidak mampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang kentara.

d) Pengalaman hidup.

Faktor pengalaman hidup cukup memberikan pengaruh yang kuat pada individu dalam menanamkan kepercayaan pada diri sendiri. Lauster (2002:37) mengatakan 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.

2) Faktor eksternal meliputi:

a) Pendidikan.

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Anthony (1996:23) lebih lanjut mengungkapkan 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 memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b) Pekerjaan.

Faktor pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki juga mendukung kepercayaan diri individu. Rogers (dalam Afiatin, 1996:21) mengemukakan 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. Monks (2002:231) mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi perubahan dan perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, psikis dan sosial. Perubahan dan perkembangan ini selanjutnya akan mempengaruhi tinggi rendahnya rasa percaya diri yang merupakan hambatan ketika berinteraksi.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya kepercayaan diri merupakan salah satu ciri sifat kepribadian (*Trait*) yang bukan bersifat bawaan genetik, tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dari interaksi. Erikson (dalam Tanaja, 1993:48), dalam teori perkembangan psikososialnya, mengatakan bahwa masa terpenting pembentukan kepercayaan diri seseorang terjadi pada saat seorang anak berusia di bawah dua tahun, yakni

pada tahap pembentukan kesadaran kepercayaan dasar (*Sense of basic trust*), seseorang tidak perlu berkhawatir benar apabila pada masa tersebut dirinya belum memiliki kesadaran kepercayaan dasar, karena meski kesadaran kepercayaan dasar telah terbentuk pada diri seseorang tetapi belumlah menjamin seseorang akan memiliki kepercayaan diri yang mantab. Semua masih tergantung pada proses sosialisasinya dan pengenalan diri lebih lanjut pada tahap-tahap kehidupan berikutnya. Dengan kata lain, selain masa kritis pembentukan kepercayaan diri, dan mungkin pula faktor genetik, sebenarnya sehari-hari turut berinteraksi dalam pengembangan kepercayaan diri.

d. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Menurut Hakim (2002:17), rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu yang membentuk kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri yang kuat terbentuk melalui proses. Rasa percaya diri individu dibentuk pada tahun pertama, yang diperoleh dari perilaku orang tua yang merawat, mengasuh dan memenuhi segala keinginannya. Kepercayaan diri akan timbul dan berkembang pada situasi yang memberi dorongan, perlindungan, dan kepuasan sehingga sangatlah penting dan dibutuhkan dalam mencapai sebuah keberhasilan.

e. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Adapun ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri. Lauster (2002:67) menyatakan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri antara lain:

- 1) Tidak mementingkan diri sendiri

Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung tidak bersikap egoistis, tidak mementingkan dirinya sendiri, yang bersangkutan mau dan mampu berbagi dengan orang lain karena percaya bahwa orang lain juga berarti bagi dirinya. Sementara dirinya juga mampu mewujudkan apa yang diinginkan sehingga merasa tidak harus selalu egoistis pada sesamanya.

2) Cukup toleran

Individu yang memiliki kepercayaan diri lebih mampu bersikap toleran pada orang lain. Dirinya bersedia berbagi dengan siapapun, apalagi dengan teman sebaya. Keyakinan bahwa dirinya mampu membuat individu ini tidak merasa takut tersaingi, memberikan dirinya bagi orang lain adalah sumber kegembiraan bagi dirinya.

3) Cukup berambisi

Individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki ambisi cukup besar untuk berhasil dalam setiap tindakannya. Termasuk berambisi untuk selalu mencapai hasil yang terbaik bagi dirinya. Tidak setengah-setengah dalam bekerja, berorientasi pada prestasi dan selalu ingin mencapai yang terbaik sesuai kemampuan yang dimilikinya. Tidak memerlukan dukungan orang lain (tidak terlalu tergantung) Individu yang memiliki kepercayaan diri meskipun tetap memerlukan kehadiran dan bantuan pihak lain namun sangat mandiri. Bahkan kadang terkesan tidak memerlukan dukungan pihak lain untuk mengatasi permasalahannya karena merasa yakin bahwa dirinya mampu melakukannya.

4) Tidak berlebihan

Individu yang memiliki kepercayaan diri tindakanya sangat efisien, tidak berlebihan atau *overacting*. Sikap *low profile* sering kali lebih ditonjolkan, namun pada kesempatan tertentu juga sangat menonjolkan diri sehingga terkesan sok jago, sok pintar.

5) Optimistik

Individu yang memiliki kepercayaan diri selalu bersikap optimistic atas apa yang dilakukan, juga tentang masa depannya. Yang bersangkutan tidak peragu atas tindakannya, percaya bahwa dirinya mampu sehingga lebih bersikap positif atas segala sesuatu.

6) Mampu bekerja secara efektif

Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu bekerja secara efektif, fokus pada hasil. Tidak mudah terpengaruh untuk lari dari kegiatan pokok yang sedang dilakukan. Ditunggu pihak lain atau tidak yang bersangkutan tetap mampu bekerja dengan baik karena yakin bahwa memang harus melakukan hal tersebut.

7) Bertanggung jawab

Individu yang memiliki kepercayaan diri biasanya rasa tanggung jawabnya besar. Tidak takut mengambil resiko atas keputusan yang diambil, dan seandainya terjadi kegagalan atas tindakanya mau menanggung resiko tersebut.

8) Bergembira.

Individu yang memiliki kepercayaan diri selalu tampil gembira, positif pada orang lain. Keceriaan selalu ditampilkan dalam pergaulannya dengan siapapun karena merasa yakin bahwa dirinya mampu, dirinya dibutuhkan orang lain.

Sementara itu, Darajad (1995:59) mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri antara lain: tidak memiliki keraguan atau perasaan rendah diri, tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, tidak suka mengkritik, aktif dalam pergaulan atau pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain, selalu optimis.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri antara lain:

- 1) merasa aman artinya tidak memiliki keraguan/ ketakutan/ kecemasan
- 2) tidak mudah putus asa (selalu optimis)
- 3) tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain
- 4) merasa yakin dengan kemampuan yang dimiliki.

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian tentang konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah banyak dilakukan oleh para ahli. Rata-rata hasil dari penelitian para ahli tersebut sangat memuaskan. Penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Purbaning Tyas (2013) tentang *Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Pendekatan Naratif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa

konseling REBT dengan pendekatan naratif sangat efektif untuk melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, serta menghidupi nilai-nilai dan kemampuan diri secara berimbang.

2. Penelitian Hariyanti dan Muhari (2013) tentang *Penerapan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan “penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VIII G SMP Yayasan Pendidikan 17 Surabaya”. Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah rancangan pre eksperimen dengan model *One Group Pre-Test and Post- Test Design* dengan pemberian konseling kelompok *rational emotive behavior* sebagai bentuk perlakuan. Subyek penelitian ini adalah tujuh siswa kelas VIII G. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup. Analisis data menggunakan statistic nonparametrik yaitu uji jenjang wilcoxon. Dari hasil analisis data kelompok dengan menggunakan penghitungan SPSS 14.0 *for windows evaluation* diketahui Asymp. Sig (2 - tailed) mempunyai nilai sebesar 0,018 dan karena $\alpha = 0,05$, maka Asymp. Sig (2 - tailed) $< \alpha$ (0,018 $<$ 0,05) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Jadi, hipotesis penelitian yang berbunyi ”terdapat perbedaan yang signifikan pada skor motivasi belajar siswa antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior*” telah terbukti.

3. Penelitian Hasibuan, dan Wulandari, (2009). Tentang Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas REBT untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. Terapi berlangsung selama 10 jam yang disajikan dalam 4 sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 2,5 jam. Subjek penelitian adalah sepuluh siswa SMP korban bullying secara fisik, verbal dan relasional, memiliki self esteem yang rendah, dan memiliki skor IQ minimal rata-rata. Sepuluh subjek dibagi menjadi dua kelompok, 5 ke dalam kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Self Esteem, lembar tugas, buku rumah subjek dan wawancara. Analisis data adalah statistik nonparametrik, yakni uji komparatif (Mann Whitney dan Wilcoxon) untuk membandingkan perubahan skor self esteem pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy terbukti efektif meningkatkan self esteem dari kategori rendah (pretest) menjadi kategori sedang (post test) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa rational emotive behavior therapy akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.
4. Penelitian Mashudi (2016) tentang *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*. Hasil penelitian menunjukkan secara

empirik, intervensi konseling *rational emotive behavior* melalui teknik pencitraan (*imagery*) teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah khususnya pada aspek efikasi diri. Berdasarkan uji t terhadap hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, diperoleh hasil bahwa H_0 ditolak (dengan t hitung=8,152 dan t tabel=1,760).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sulthon, (2014) tentang *Membangun Kepercayaan Diri Untuk Meningkatkan Performansi Siswa Di Sekolah*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self confidence* adalah keyakinan diri seseorang untuk menjadi sukses, bahwa ia memiliki kemampuan untuk sukses, kekuatan yang bisa diperbaiki pada seseorang yang percaya diri untuk sukses lebih tinggi dan tidak menurun. Seseorang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk sukses maka orang tersebut memiliki kekuatan luar biasa untuk melakukan aktivitas demi mencapai harapannya.
6. Penelitian Tripamungkas (2013) tentang *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Rasional Eemotif Perilaku Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas XI IPS-4 di SMA Negeri 1 Nganjuk*. Hasil penelitian dengan teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametik dengan menggunakan uji tanda dapat diketahui dalam tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,04. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,04 < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor *self esteem* sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku. Berdasarkan hasil penghitungan

diatas *meanpre-test* sebesar 123,25, *meanpost-test* sebesar 140,12 dan selisih antara *mean pre-test* dan *post-test* sebesar 16,87. Dengan demikian ditolak dan diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI-IPS 4 di SMA Negeri 1 Nganjuk.

7. Penelitian Handika, Putri, dan Suarni (2014) tentang *Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII-2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014*. *Treatment* diberikan sebanyak 3 kali pada siklus I dan 2 kali pada siklus II. Pencapaian percaya diri siswa pada siklus I terhadap 4 orang, yaitu sebesar 20,83% meningkat menjadi 37,5%. Rata-rata peningkatannya adalah 26,94%. Dari hasil tersebut, 2 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan *treatment* ke siklus II. Pada siklus II pencapaian percaya diri siswa yaitu 16,00% menjadi 21,92% terhadap 2 orang siswa. Keempat orang siswa yang dijadikan subjek penelitian sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena skor telah melebihi 65%. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis konseling rasional emotif dengan formula ABC mampu meningkatkan percaya diri siswa yang menunjukkan percaya diri rendah.
8. Penelitian Safitiri (2016) tentang *Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik SMP Kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016*. Hasil uji Mann Whitney diketahui bahwa koefisien p (Exact.Sig) =

0,016 < 0,05, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik SMP kelas VIII SMP Negeri 27 Surakarta Tahun pelajaran 2015/2016. Dari penelitian ini dapat disampaikan saran kepada segenap praktisi pendidikan khususnya dalam ranah bimbingan dan konseling agar konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) dapat diterapkan di setiap jenjang pendidikan, baik SD, SMP, dan SMA. Sehingga kelak peserta didik dapat terbiasa mengembangkan pikiran rasionalnya dan mampu menunjukkan perilaku yang sehat dan produktif.

9. Penelitian Awaliyah (2014) tentang *Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Home Assignment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan meliputi kurangnya kemauan untuk melaksanakan tugas dengan maksimal, tertutup pada bantuan orang lain, tidak aktif dalam diskusi kelompok. Setelah diberikan layanan, terdapat peningkatan kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Persentase kepercayaan diri yang ditunjukkan siswa pada awalnya menunjukkan angka dibawah 44%, namun setelah konseling kepercayaan diri siswa menunjukkan persentase diatas 70%. Kurangnya kepercayaan diri siswa ditunjukkan dengan sikap introvet. Konseling individu endekatan *rational emotif behavior therapy* dengan menggunakan teknik *home work assignment* dapat meningkatkan kepercayaan

diri siswa korban *bullying*. Hal ini, dapat dibuktikan dengan peningkatan persentase kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah konseling. Kepercayaan diri siswa sebelum konseling memiliki kriteria sedang dan rendah. sedangkan kepercayaan diri siswa setelah konseling memiliki kriteria tinggi.

10. Penelitian Wahyuni (2014) tentang Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $p=0.000 < \alpha=0.05$ mengatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan. Hal ini berarti hasil penelitian membuktikan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi Angkatan 2009 dan 2010 di Universitas Mulawarman Samarinda dengan $r=-0.559$ dan $p=0.000$. Nilai $r=-0.559$ dengan koefisien negatif diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Hal ini juga berarti semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Kesimpulan dari beberapa penelitian relevan di atas adalah sama-sama menggunakan variable *rational emotive behavior* (REB), dan kepercayaan diri, serta jenis penelitiannya dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Namun, dalam hal ini ada beberapa perbedaan dalam variable yang lainnya, dalam teknik

pengumpulan data juga ada yang berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Dapat dilihat dari penelitian yang sebelumnya bahwa konseling *rational emotive behavior* (REB) sangat berkaitan dengan kepercayaan diri.

E. Kerangka Pikir

Konseling merupakan sebuah hubungan antara dua orang atau lebih (seorang konselor dan konseli), dimana dalam hubungan tersebut melibatkan proses psikologis yang telah direncanakan oleh konselor yang bertujuan untuk membantu memecahkan permasalahan yang konseli alami. Berdasarkan pemaparan tersebut konseling merupakan penggalan permasalahan yang berkaitan dengan emosi yang dilakukan oleh seorang konselor terlatih.

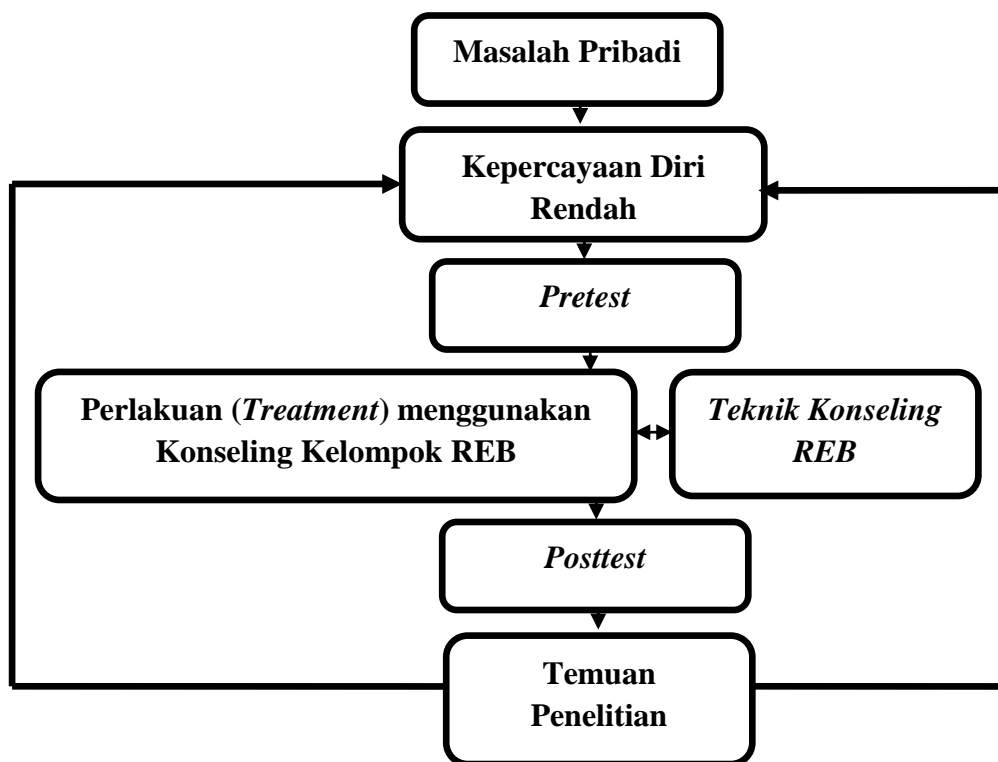
Layanan konseling ini bertujuan untuk membantu konseli mengentaskan permasalahannya, yang dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri (*self-confidence*) rendah. Kepercayaan diri termasuk dalam *basic need* (kebutuhan dasar). Kebutuhan seseorang akan harga diri dapat melalui diri sendiri (*self-respect*) dan melalui orang lain (*respect from others*). Dengan kata lain, kepercayaan diri bisa didapatkan dengan cara menghargai diri sendiri atau dengan dihargai orang lain. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri mampu dalam mengaktualisasikan kemampuan yang ada dalam dirinya, dan bahwa seseorang yang kepercayaan dirinya rendah akan cenderung pesimis dalam menghadapi kesukaran, karena setiap ada masalah yang harus dihadapi sudah membayangkan kegagalannya terlebih dahulu.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang akan diberikan peneliti sebagai konselor dan siswa sebagai konseli diperlukan suatu teori dan teknik yang tepat. Teori dan teknik konseling merupakan sebuah teori yang diabadikan oleh ahli melalui berbagai macam penelitian-penelitian yang telah dibuktikan kebenaran dan keabsahannya. Salah satu teori dan teknik konseling yang mudah untuk dipahami dan diimplementasikan dalam mengatasi permasalahan kepercayaan diri rendah adalah konseling kelompok *rational emotive behavior* (REB).

Konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* (REB), sebagaimana pada dasarnya adalah suatu proses terapeutik kognitif dan behavioral yang aktif-direktif, REB sering meminimalkan hubungan yang intens antara terapis dan konseli. *Rational Emotive Behavior* REB adalah suatu proses edukatif, dan tugas utama konselor adalah mengajari konseli cara-cara memahami dan mengubah diri. Konselor terutama menggunakan metodologi yang gencar, direktif, dan persuasif yang menekankan aspek-aspek kognitif. Ellis (dalam Corey, 2014:247) memberikan suatu gambaran tentang apa yang dilakukan oleh konselor dalam menerapkan konseling *rational emotive behavior* (REB)

Konseling kelompok REB dipilih untuk membantu konseli mencapai *insight* tentang *self-talk*-nya sendiri, mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya, dan melatih konseli tentang prinsip-prinsip REB sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa mendatang tanpa bantuan guru BK atau konselor profesional. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok REB. Guru BK atau konselor profesional menggunakan teknik-teknik yang ada dalam

pendekatan REBT terhadap konseli yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran-pikiran irasional dan interpretasi negatif dengan pikiran-pikiran rasional dan tindakan yang lebih positif. Mengubah pemikiran adalah tujuan utama *Rational Emotive Behavior-Therapy*, hal ini terjadi pada dispute. Dispute adalah mendebatkan atau menantang keyakinan yang irasional yang dapat berupa pikiran, imajinasi dan tingkah laku. Dispute terdiri dari dua tahap, yaitu menelaah dan menantang pikiran irasional yang sekarang diyakini konseli; mengembangkan mode berfikir baru yang lebih fungsional.



Gambar 2. Kerangka Pikir

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis: Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa.