

## Penerapan Konseling Rational Emotive Therapy dalam Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa

Cristina Puji Lestari<sup>1</sup>, Santoso<sup>2</sup>, Sucipto<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

Email: [cristinapuji27@gmail.com](mailto:cristinapuji27@gmail.com)<sup>1</sup>, [santoso.bk@umk.ac.id](mailto:santoso.bk@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [sucipto@umk.ac.id](mailto:sucipto@umk.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

#### Keyword:

*Rational Emotive Therapy Counseling;*  
*Lack of Confidence;*  
*Develop Confidence*

### Abstract

By having confidence, the individual always has a positive attitude and this positive attitude that makes the individual able to develop a positive assessment of both the environment and other people. The type of research used case study research. The subjects were several students of class X-9 who felt less confident. In the school environment, there were still many students who have problems with lack of confidence. This was evidenced by the fact that it was found at SMA N 1 MEJOBLO that in class X-9 several students experienced problems, namely not having confidence in students. This research has been designed in the form of a case study. The subjects named CAAR and CARP students who experienced a lack of confidence at SMA N 1 Mejolo. Data collection techniques include interviews, observation, and documentation techniques while data analysis used qualitative data.

### Pendahuluan

Individu tumbuh dan berkembang selama perjalanan kehidupannya melalui beberapa periode atau fase-fase perkembangan. Fase-fase pada perkembangan individu memiliki tugas-tugas tersendiri yang harus diselesaikan. Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada fase berikutnya akan mengakibatkan individu kesulitan untuk beradaptasi dengan tugas-tugas perkembangannya. Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa remaja berfokus pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.

Menurut Hurlock (2004: 10), tugas perkembangan remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian sosial, kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota kelompok masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku bertanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa, perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu membina hubungan dengan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota kelompok masyarakat. Perlu dipahami, tidak semua siswa dapat



membina hubungan baik dengan orang lain. Hal tersebut membuat anak menjadi lebih tertutup dan membatasi diri dengan dunia luar, sehingga anak menjadi pendiam dan kurang bisa membangun hubungan dengan orang lain.

Siswa yang kurang percaya diri beranggapan dia merasa malu dan minder dengan kemampuan yang dimilikinya, dia merasa tidak yakin mampu melakukan sesuatu dengan baik sebaik orang lain lakukan sehingga anak tersebut lebih memilih untuk tidak menunjukkan kemampuannya atau dengan kata lain menyerah sebelum bertindak. Hal ini sejalan dengan pendapat Susanti, dkk (2014: 50) yang mengungkapkan anak yang memiliki kepercayaan diri tinggi mempunyai ciri yaitu mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah bergaul dengan teman dan mudah akrab, memiliki banyak teman karena keberadaannya disukai oleh temannya, tampil menonjol dibandingkan dengan yang lain, berani tampil dimuka umum, berbicara dengan jelas dan mudah dimengerti dan memiliki cita-cita.

Berdasarkan dari hasil pengamatan di kelas X-9 ada beberapa siswa yang mengalami kurangnya rasa percaya diri misalnya, malu jika disuruh maju untuk melakukan tanya jawab, tidak mengikuti organisasi, tidak mau berkumpul dengan teman-temannya yang lain. Tanda-tanda siswa yang mengalami rasa kurang percaya sebagai berikut: Kadang-kadang masih suka menyontek pada waktu tes, belum tahu cara mengenal dan memahami diri, belum bisa menjadi pribadi yang mandiri, belum banyak teman atau sahabat, kurang suka berkomunikasi dengan teman lawan jenis, jarang bermain/berteman di lingkungan tempat tinggal.

Dampak dari siswa yang merasa kurang percaya diri tersebut siswa menjadi lebih pendiam dan kurang aktif saat pembelajaran di kelas, disaat teman-temannya yang lain saling bertanya jawab siswa tersebut hanya mengamati tanpa mau melakukan tanya jawab. Hal ini dapat diketahui saat peneliti melakukan wawancara saat melakukan observasi terhadap siswa. Meskipun demikian, hal tersebut dapat ditangani menggunakan konseling *Rational Emotive Therapy* yaitu yang bertujuan untuk merubah siswa untuk berfikir positif dan mampu menerima potensi yang dimilikinya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan pengamatan lebih jauh lagi tentang "Penerapan Konseling *Rational Emotive Therapy* dalam Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa Kelas X-9 Di SMA 1 Mejobo"

### Metode Penelitian

Secara metodologis dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun pengertian metode kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, serta hasil akhir lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Subjek dalam penelitian ini diambil 2 siswa dari 36 siswa kelas X-9 di SMA N 1 Mejobo Kudus. Alasan memilih kedua siswa tersebut yaitu CAAR dan CARP dikarenakan kedua siswa tersebut merupakan 2 siswa yang memiliki kepercayaan diri yang paling rendah diantara siswa yang lain, maka dari itu siswa CAAR dan CARP dipilih untuk menjadi konseli pada penelitian ini. Dalam penelitian

ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data diantaranya yaitu: metode dokumentasi, metode wawancara, dan metode observasi. Pelaksanaan konseling dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan konseling, yaitu tanggal 7 Agustus, 10 Agustus, 16 Agustus.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pembahasan Konseli I CAAR

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa CAAR mengalami masalah kurang percaya diri salah satunya adalah rasa takut saat maju di depan kelas dan untuk melakukan tanya jawab. Hasil konseling yang telah dilakukan peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal: 7 Agustus 2023, 10 Agustus 2023 dan juga 16 Agustus 2023 diperoleh data siswa CAAR mengalami rasa kurang percaya diri.

Hal tersebut disebabkan oleh ketakutan saat melakukan tanya jawab serta saat maju di depan kelas, selain hal tersebut siswa CAAR merupakan siswa yang pendiam dan jarang aktif saat pembelajaran, Keengganan siswa CAAR di akibatkan saat masih SMP di bully dan diejek teman sekelasnya saat mencoba menjawab pertanyaan sehingga membuatnya merasa takut jika harus melakukannya kembali, dari hasil konseling diketahui bahwa CAAR takut untuk melakukan tanya jawab disebabkan CAAR yang tidak belajar saat di rumah. Hal tersebut diakibatkan oleh rasa malas siswa CAAR.

Hal tersebut merupakan sebuah pemikiran yang salah yang selama ini mengganggu pemikirannya dan membuatnya tidak mau lagi untuk melakukan tanya jawab dan maju di depan kelas. Pemikiran tersebut mengacu pada pemikiran yang irasional atau berfikir secara keliru yang sebaliknya dirubah ke pemikiran yang rasional. Maka dari itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling *Rational Emotif Therapy* agar CAAR mampu mengatasi masalahnya.

Hasil penelitian terhadap konseli CAAR dapat diperoleh bahwa faktor yang menyebabkan konseli mengalami rasa takut saat maju di depan kelas dan melakukan tanya jawab yaitu diperoleh faktor internal maupun faktor eksternal antara lain adalah sebagai berikut:

#### 1. Faktor internal

Faktor yang menyebabkan konseli mengalami rasa takut saat melakukan tanya jawab dan maju di depan kelas yaitu CAAR memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, selain itu CAAR termasuk siswa yang pendiam dan tidak banyak berbicara, CAAR juga jarang berkumpul dan bersosialisasi dengan orang lain.

#### 2. Faktor Eksternal

Sedangkan faktor eksternal yaitu ejekan dan bully yang di dapat dari SMP saat CAAR berusaha untuk maju di depan kelas dan melakukan tanya jawab itulah sehingga membuat CAAR merasa takut dan tidak mau lagi jika disuruh maju kedepan kelas.

Faktor-faktor diatas dari permasalahan yang dialami oleh CAAR sesuai dengan pendapat menurut Hakim (2002:12) yang mengungkapkan bahwa faktor yang

menyebabkan munculnya rasa tidak percaya diri, yaitu: cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, ekonomi lemah, status sosial, sering gagal, status perkawinan, kalah bersaing, kurang cerdas, pendidikan rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel, tidak siap menghadapi situasi tertentu, sulit menyesuaikan diri, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, pendidikan keluarga kurang baik, sering menghidar, mudah menyerah, tidak bisa menarik simpati orang lain, kalah wibawa dengan orang lain.

Setelah diberi layanan Konseling *Rasional Emotive Therapy* tiga kali dengan perubahan cara berfikir yang tidak rasional menjadi pemikiran yang rasional antara peneliti dan konseli CAAR. Siswa CAAR yang awalnya merasa takut saat menjawab pertanyaan dari guru dan merasa malu saat maju didepan kelas sekarang menjadi lebih berani dan merasa semakin percaya diri. Hal tersebut yang awalnya siswa CAAR merasa takut jika bertanya jawab menjadi lebih berani untuk bertanya jawab dan membuat siswa CAAR menjadi percaya diri. Perubahan yang ditunjukkan oleh siswa CAAR yaitu mampu untuk melakukan tanya jawab dan maju di depan kelas, merasa sedikit percaya diri dan tidak takut lagi, ini menjadikan sebuah bukti bahwa CAAR mampu mengentaskan permasalahan yang dihadapinya.

Meskipun demikian, ketika proses konseling ketiga akan selesai peneliti juga mencoba bertanya kepada konseli apa yang didapatkan dari proses konseling, dan konseli menjawab "Terima kasih kakak sudah membantu saya untuk meyakinkan bahwa pemikiran yang saya miliki adalah salah, dan saya bisa merubah pemikiran tersebut yang awalnya negatif menjadi pemikiran yang positif."

Akhirnya, proses konseling pertama sampai dengan proses konseling yang ketiga dapat disimpulkan bahwa Konseling *Rasional Emotif Therapy* mampu mengatasi kurang percaya diri siswa yang diakibatkan rasa malu saat maju di depan kelas dan takut menjawab pertanyaan, sehingga membuat CAAR yang awalnya merasa takut menjadi sedikit lebih berani dan percaya diri. Berdasarkan hasil analisis wawancara konseli terhadap siswa CAAR sebelum dilakukan proses konseling kurang kepercayaan diri CAAR termasuk kategori sedang yaitu 44%, maka setelah diadakan konseling kurang percaya diri siswa CAAR menjadi 67% atau dalam kategori tinggi, yaitu kepercayaan diri Konseli CAAR mengalami peningkatan.

## 2. Pembahasan Konseli II CARP

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa CARP mengalami masalah kurang percaya diri salah satunya adalah rasa malu saat bertemu dengan banyak orang dan tidak bisa bersosialisasi dengan baik. Hasil konseling yang telah dilakukan peneliti sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal: 7 Agustus 2023, 10 Agustus 2023 dan juga 16 Agustus 2023 diperoleh data siswa CARP mengalami rasa kurang percaya diri.

Hal tersebut disebabkan karena CARP merasa malu jika bertemu dengan orang lain, CARP juga malu jika harus berbicara dengan orang yang belum dikenal, itu juga merupakan sebuah pemikiran yang salah yang selama ini mengganggu pemikirannya karena rasa malu membuat CARP membatasi diri untuk berkenalan

dengan orang lain. Pemikiran tersebut mengacu pada pemikiran yang irasional atau berfikir secara keliru yang sebaliknya dirubah ke pemikiran yang rasional. Maka dari itu dalam penelitian ini peneliti memberikan konseling *Rational Emotif Therapy* agar CAAR mampu mengatasi masalahnya.

Setelah diberi layanan Konseling *Rasional Emotive Therapy* tiga kali dengan perubahan cara berfikir yang tidak rasional menjadi pemikiran yang rasional antara peneliti dan konseli CARP. Siswa CARP yang awalnya merasa malu jika harus maju jika bertemu dengan orang lain atau melakukan sosialisasi dengan orang lain. Perubahan yang ditunjukkan oleh siswa CARP yaitu membuat CARP menjadi agak berani jika berbicara dengan orang lain, akan tetapi dia belum siap jika harus mengikuti organisasi.

Setelah menyelesaikan proses konseling pertama sampai dengan proses konseling yang ketiga dapat disimpulkan bahwa Konseling *Rational Emotif Therapy* mampu mengatasi kurang percaya diri siswa yang di akibatkan rasa malu jika bertemu dengan orang lain atau bersosialisasi dengan orang lain menjadi lebih berani lagi jika melakukan sosialisasi dengan orang lain. Berdasarkan hasil analisis dari wawancara konseli terhadap siswa CARP maka diperoleh sebelum dilakukan konseling, CARP memiliki kurang percaya diri kategori rendah sebanyak 40%, lalu setelah dilakukan proses konseling maka mengalami peningkatan rasa percaya diri siswa CARP menjadi 63% dimana termasuk kategori yang tinggi.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap konseli (CAAR dan CARP) dapat dipaparkan sebagai berikut. CAAR merupakan siswa SMA N 1 Mejobo yang merasa kurang percaya diri, kurang percaya diri yang di maksudkan salah satunya adalah merasa takut dan malu jika harus maju di depan kelas serta melakukan tanya jawab. Penerapan konseling *Rational Emotif Therapy* konseli memberikan pengaruh pada konseli untuk mampu berfikir secara rasional dari sebelumnya konseli memiliki pemikiran yang irasional, dalam pelaksanaan konseling konseli berusaha mengubah pemikirannya tersebut semampunya dan berusaha semaksimal mungkin agar menjadi tidak takut lagi dan menjadi lebih percaya diri, sehingga membuat siswa CAAR mampu merubah pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang rasional walaupun tidak ada perubahan yang sangat signifikan.

Hasil penelitian selanjutnya yaitu CARP, konseli mengalami masalah kurang percaya diri salah satunya adalah rasa malu saat bertemu dengan banyak orang dan tidak bisa bersosialisasi dengan baik. Dari hasil konseling yang telah dilakukan peneliti dan konseli sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pada tanggal: 7 Agustus 2023, 10 Agustus 2023 dan juga 16 Agustus 2023 diperoleh data siswa CARP mengalami rasa kurang percaya diri hal. Penerapan konseling *Rational Emotif Therapy*, berpengaruh pada konseli untuk mampu berfikir secara rasional dari sebelumnya konseli memiliki pemikiran yang irasional, dalam pelaksanaan konseling konseli berusaha mengubah pemikirannya tersebut semampunya dan berusaha semaksimal mungkin agar menjadi tidak takut lagi dan menjadi lebih percaya diri, sehingga membuat siswa CARP

---

mampu merubah pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang rasional walaupun tidak ada perubahan yang sangat signifikan.

#### **Daftar Pustaka**

- Edfira, Putri F (2019). *Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Korban Bullying*. Jurnal BK UNESA
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengenal Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Susanti, Werdiningsih, D., Sujianti. (2014). *Mencetak Anak Juara, Belajar dari Pengalaman 50 Anak Juara*. Yogyakarta: KATAHATI.
- Yuniarti Yesi, Indah Titin Pratiwi (2010). *Penggunaan Konseling Rational Emotif Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa*. Jurnal Unesa.