

MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA DENGAN PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF TEKNIK KOGNITIF

Oleh: Rofi'ud Darojatin Nisaa¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan percaya diri siswa melalui konseling rasional emotif teknik kognitif. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan bimbingan konseling, subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIIA MTsT Mardlatillah dengan jumlah siswa yang menjadi sasaran penelitian sebanyak 36 siswa, 2 diantaranya menjadi subyek penelitian dikarenakan mengalami masalah percaya diri yang sangat rendah. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode observasi. Data yang didapatkan selanjutnya dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Hasil penelitian yang didapatkan pada siklus tindakan pertama secara individual terjadi peningkatan percaya diri yaitu 26,9 % dan 29,6%. Secara berkelompok mengalami peningkatan sebesar 28,25%. Pada tindakan siklus kedua secara individu mengalami peningkatan sebesar 30,3% dan 25,7%. Sedangkan secara berkelompok mengalami peningkatan sebesar 28%. Berdasarkan atas data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif teknik kognitif dapat meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VIIA MTsT Mardlatillah.

Kata Kunci: *percaya diri, konseling rasional emotif, teknik kognitif*

Abstract

This study aimed at increasing students' self-confidence through rational emotive counseling with cognitive techniques. This research was counseling guidance action research. The subjects of this research were 36 students of VIIA MTsT Mardlatillah. 2 out of 36 subjects were known as having very low self-confidence problems. Data collection in this study was carried out by the observation method. The data obtained were then analyzed by descriptive analysis method. The results obtained in the first cycle of action individually there was an increase in self-confidence, namely 26.9% and 29.6%. In groups there was an increase of 28.25%. In the second cycle of action individually increased by 30.3% and 25.7%. Meanwhile, as a group, there was an increase of 28%. Based on these data, it can be concluded that the

¹ Rofi'ud Darojatin Nisaa adalah staf edukatif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipas

application of rational emotive counseling cognitive techniques can increase self-confidence of students in class VIIA MTsT Mardlatillah.

Keywords: self-confidence, rational emotive counseling, cognitive techniques.

PENDAHULUAN

Di era GLOBALISASI ini bangsa Indonesia memerlukan Sumber Daya Manusia yang berkualitas dalam membangun bangsa. Salah satu usaha penting yang mendukung tumbuh kembangnya sumber daya manusia yang dimaksud adalah Pendidikan. Menurut Musaheri (2007:48) pendidikan merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan dan memfungsikan rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) manusia dan jasmani (pancaindera dan keterampilan-keterampilan) manusia agar meningkatkan wawasan pengetahuannya. Dapat dikatakan bahwasannya pendidikan tidak hanya terfokus pada aspek kognitif semata melainkan juga aspek non kognitif. Kedua aspek ini memberi pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan peserta didik. Pendidikan kognitif mengembangkan aspek intelektual, sedangkan aspek non kognitif membantu mengembangkan sikap dan keterampilan.

Sekolah merupakan tempat bagi para siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk mengaktualisasikan dirinya, baik itu dalam berkomunikasi, dalam bertingkah laku, dalam bergaul dan lain sebagainya. Namun tidak semua siswa mampu melakukan hal tersebut. Berbagai upaya telah dilakukan pihak sekolah untuk dapat meningkatkan keinginan siswa dalam mengaktualisasikan dirinya seperti memberikan siswa tugas kelompok agar siswa mampu bertukar pikiran antara teman yang satu dengan teman yang lainnya. Namun kenyataan yang ada di lapangan masih banyak siswa yang terkesan tertutup, kurang mampu bergaul, malu untuk mengungkapkan pendapatnya. Jika ini dibiarkan begitu saja akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri yang tidak hanya mempengaruhi aspek sosial siswa melainkan juga aspek belajarnya.

Maslow (dalam Agung, 2004:13), mengatakan bahwa: percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam

diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Indari Mastuti (2008:13) berpendapat bahwa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Hakim (2002:51) percaya diri merupakan hal yang dapat menimbulkan rasa aman, karena hal itu juga berhubungan erat keamanan atau kemampuan menjaga tingkat atau kadar emosional atau sering disebut dengan emotional security, makin mantap kepercayaan diri makin mantap pula emotional security. Hal ini dapat terlihat pada sikap dan tingkah laku seseorang, tidak mudah bimbang, tidak mudah lemas, temang dan tegas.

Menurut Angelis (2003:58-77), dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek, yaitu: (1) percaya diri dalam tingkah laku yaitu kepercayaan untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu, (2) percaya diri secara emosional yaitu kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi, (3) percaya diri secara spiritual yaitu keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, bahwa keberadaan punya makna dan ada tujuan tertentu dari hidup.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, rasa percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.

Rasa percaya diri memegang peranan penting dalam kehidupan, hal ini merupakan salah satu aspek non kognitif yang seringkali dilupakan peranannya. Orang yang cerdas secara intelektual apabila didukung oleh rasa percaya diri yang baik, maka orang tersebut akan dapat menerapkan sikap seperti mencintai diri, mampu berpikir positif, memiliki tujuan yang jelas, komunikatif, tegas, mampu menaktualisasikan diri

serta mampu mengendalikan perasaan sehingga akan mudah untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, orang yang cerdas secara intelektual akan tetapi tidak merasa yakin akan dirinya, maka orang yang demikian akan selalu merasa bahwa dirinya tidak berarti apa-apa di lingkungannya.

Berdasarkan hasil pengamatan di kelas VIIA MTsT Mardlatillah, diketahui bahwa ada beberapa siswa yang menunjukkan rasa percaya diri yang rendah. Sikap-sikap yang mereka tunjukkan secara umum seperti mudah cemas apabila guru akan menunjuk siswa tampil didepan kelas, gugup ketika harus menjawab pertanyaan guru, terlihat sering menyendiri, mudah putus asa apabila mendapat nilai yang kurang bagus ataupun ketika kesulitan mengerjakan tugas sehingga cenderung bergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi dari para guru bahwa terdapat dua orang siswa yang memiliki potensi yang baik dengan intelegensi yang tinggi namun mereka tidak mencapai prestasi yang optimal dikarenakan kurangnya rasa percaya diri, sehingga perlu diberikan penanganan oleh peneliti.

Berkaitan dengan permasalahan di atas maka peneliti tertarik menggunakan konseling Rasional Emotif dengan teknik kognitif yang diduga akan efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ellis (dalam Corey, 2007:238) mengemukakan bahwa, konseling rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Menurut Komalasari (2011: 201) pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya di dapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas belajar kembali untuk berpikir rasional.

Jadi konseling rasional emotif adalah suatu pemberian bantuan oleh konselor terhadap konseli dengan cara menekankan pada proses berpikir untuk mengembalikan ide-ide/pikiran-pikiran rasional sehingga tercapainya suatu perubahan tingkah laku

guna memecahkan masalahnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya sendiri.

Menurut Moh Surya (2001: 20), teknik kognitif dalam teori rasional emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir klien. Mohamad Surya menerangkan ada empat teknik besar dalam teknik kognitif : antara lain: (a) pengajaran, (b) persuasif, (c) konfrontasi, (d) pemberian tugas.

Dengan memberikan konseling rasional emotif secara efektif, individu dapat mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran rasional sehingga mampu menghilangkan kecemasannya yang menyebabkan ketidakpercayaan diri tersebut. Dengan hilangnya pikiran irasional maka akan tercipta perbaikan perilaku yang mengarah pada peningkatan rasa percaya diri siswa.

Pemilihan konseling Rasional Emotif dengan teknik kognitif dikarenakan keberhasilan yang diraih oleh penelitian terdahulu. Nursalim (2016) dalam penelitiannya yang berjudul penerapan konseling rasional emotif untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang. Hasil secara empiris bahwa konseling rasional emotif dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang.

Menurut Moh Surya (2001: 20) dalam konseling rasional emotif terapi terdapat tiga teknik konseling yaitu, kognitif, emotif, dan behavioristik. Dari ketiga teknik konseling rasional emotif tersebut, dalam penelitian ini digunakan teknik kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Cara ini adalah cara yang cukup ampuh dalam mengubah tingkah laku, dikarenakan eratnya kaitan antara pola pikir dan perilaku.

Berdasarkan uraian diatas serta fakta yang ditemukan di lapangan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Konseling Rasional Emotif dengan teknik kognitif dapat meningkatkan percaya diri pada siswa kelas VIIA MTst Mardlatillah?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), yaitu suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan mereka

dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan (Kemmis, 1988:6). Penelitian tindakan ini dilakukan di MTsT Mardlatillah Singaraja. Sasaran penelitian ini yaitu siswa kelas VII^A yang berjumlah 36 orang yang terdiri dari 19 laki-laki dan 17 perempuan.

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari beberapa tahapan. Prosedur penelitian tindakan kelas ini untuk masing-masing siklus mencakup beberapa tahapan yaitu: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan evaluasi; (4) refleksi.

Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan lembar observasi percaya diri. Percaya diri memiliki tiga aspek (1) percaya diri dalam tingkah laku, (2) percaya diri secara emosional, (3) percaya diri secara spiritual. Dari ketiga aspek tersebut dikembangkan lagi menjadi beberapa indikator. Contohnya pada aspek percaya diri dalam tingkah laku, dikembangkan menjadi 3 indikator yaitu (1) percaya atas kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, (2) percaya atas kemampuan diri untuk memperoleh bantuan dari orang lain, (3) percaya atas kemampuan pribadi dalam menghadapi kendala. Sedangkan contoh bentuk pernyataan dalam lembar observasi yaitu: (1) siswa mengerjakan tugas nya sendiri tanpa bantuan teman, (2) siswa aktif berdiskusi dengan temannya saat melakukan kerja kelompok, (3) siswa tidak segan bertanya pada guru apabila mengalami kesulitan.

Untuk mengetahui persentase percaya diri yang dicapai oleh siswa maka dilakukan analisis deskriptif yaitu membagi skor yang dicapai dengan skor tertinggi dan hasilnya kemudian dikalikan 100%. Rumus yang dipergunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\% \quad (\text{Depdiknas, 2006:9})$$

Keterangan:

P = Persentase pencapaian

X = Skor mentah

SMI = Skor meksimal ideal

Penelitian dinyatakan berhasil jika hasil penelitian itu berkualifikasi tinggi (T) atau sangat tinggi (ST). Kriteria kualifikasi itu berlaku pada aspek pembelajaran yang meliputi aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian tindakan ini untuk mengetahui tinggi atau rendahnya percaya diri siswa data yang telah diperoleh harus dipersentasekan untuk menentukan kategori percaya diri siswa. Kategori percaya diri siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kriteria Klasifikasi Percaya Diri

No	Persentase	Kategori
1	90% - 100%	Sangat tinggi (ST)
2	80% - 89%	Tinggi (T)
3	65% - 79%	Cukup (C)
4	55% - 64%	Rendah (R)
5	0% - 54%	Sangat rendah (SR)

Sumber: (Depdiknas, 2006:9)

Untuk mengetahui persentase peningkatan percaya diri yang dicapai oleh siswa maka dilakukan analisis deskriptif yaitu analisis dengan membandingkan persentase yang dicapai sebelum diadakan tindakan dan sesudah ada tindakan dengan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{Postrate - Baserate}{Baserate} \times 100\%$$

(Aqib, 2008 :53)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam pelaksanaan implementasi tindakan terlebih dahulu peneliti memberikan bimbingan kepada seluruh siswa secara umum mengenai percaya diri yang meliputi pengertian percaya diri, aspek percaya diri, manfaat percaya diri, dan cara memupuk rasa percaya diri.

Setelah diberikan penjelasan secara umum, untuk mempersempit permasalahan maka dilanjutkan dengan langkah-langkah mengadakan kegiatan yang melibatkan siswa secara keseluruhan dalam kegiatan yang menyangkut percaya diri. Dari hasil observasi awal diperoleh data yaitu dari 36 siswa kelas VIIA MTsT Mardlatillah, 2 diantaranya menunjukkan percaya diri yang rendah dengan tingkat skor 26 dan 27.

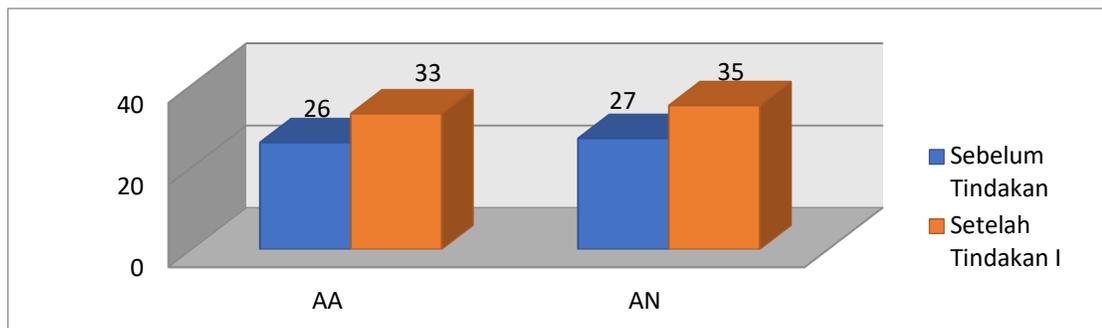
Berdasarkan hasil analisis diperoleh data AA skor observasi awal 26 yang memiliki persentase pencapaian 52 % sehingga masuk dalam kategori percaya diri yang sangat rendah dan AN skor awal 27 yang memiliki persentase pencapaian 54% sehingga masuk dalam kategori percaya diri yang sangat rendah. Hasil diagnosis yang diperoleh AA sering merasa mudah putus asa apabila mendapat nilai-nilai yang kurang, sehingga cenderung bergantung pada orang lain dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Hal ini dikarenakan AA merasa tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya, ia merasa bahwa sekeras apapun ia berusaha hasil yang diperoleh tetaplah tidak sesuai yang diinginkan, sehingga ia cenderung bergantung pada temannya dalam mengerjakan tugas karena ia lebih percaya terhadap kemampuan temannya dibandingkan kemampuan yang dimilikinya. Sedangkan AN cenderung menyendiri dan jarang berinteraksi dengan teman-temannya, selain itu AN sering mengalami ketakutan dan merasa gugup apabila diminta untuk menjawab pertanyaan guru. Hal ini dikarenakan AN merasa bahwa teman-temannya tidak menyukainya dan dirinya tidak mungkin dapat bergaul dengan baik bersama teman-temannya yang cantik dan pintar, selain itu AN merasa tidak mampu menjawab pertanyaan dengan benar, sehingga ia merasa takut guru akan memarahinya apabila melakukan kesalahan.

Berdasarkan hasil diagnosis diatas bahwa kedua siswa tersebut mengalami percaya diri yang sangat rendah dikarena pikiran-pikiran irasional yang mereka miliki terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya, sehingga adapun pemecahan masalah atau pun solusi yang peneliti ajukan untuk meningkatkan percaya diri kedua siswa tersebut adalah dengan mengubah pikiran-pikiran irasional tersebut menjadi pikiran yang rasional melalui konseling individu. Treatment/ tindakan yang diberikan kepada siswa berupa layanan konseling individu menggunakan konseling rasional emotif teknik kognitif.

Dari konseling yang dilakukan, peneliti sudah merasa bahwa siswa sudah mengalami perubahan pada percaya diri yang menunjukkan pada arah peningkatan. Peningkatan tersebut dapat diketahui melalui pelaksanaan evaluasi dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang telah disiapkan sebagai instrumen penelitian berupa lembar observasi. Berikut ini hasil yang diperoleh.

Tabel 2. Peningkatan Percaya Diri Setelah diberikan tindakan pada Siklus I

No	Nama Siswa	Skor Awal (Sebelum Tindakan)	Skor Siklus I (Setelah Tindakan)	Persentase Peningkatan	Kategori	Keterangan
1	AA	26	33	26,9 %	Cukup	Meningkat
2	AN	27	35	29,6 %	Cukup	Meningkat
		$\frac{\sum = 53}{2} = 26,5$	$\frac{\sum = 68}{2} = 34$	$\frac{\sum = 56,5}{2} = 28,25\%$		Meningkat



Gambar 1. Peningkatan Percaya Diri pada Siklus I

Untuk lebih jelasnya mengenai peningkatan yang terjadi dapat dilihat pada Gambar 1. Berdasarkan hasil yang dicapai oleh subyek penelitian setelah diberikan tindakan pertama, ternyata masih belum menampakkan hasil yang optimal. Hal ini terlihat dari peningkatan secara kelompok yang baru mencapai 28,25 %. Skor yang diperoleh pada siklus I jika dikonversikan kedalam skor maksimal ideal, memperoleh persentase 66% dan 70% ini berarti meskipun terjadi peningkatan, namun percaya diri siswa masih berada dalam kategori yang cukup.

Selanjutnya dilakukan suatu peninjauan terhadap proses tindakan yang telah dilakukan dengan mencari kelemahan-kelemahan pada tindakan siklus pertama. Peneliti melaksanakan hal-hal yang baru dalam proses pelaksanaan konseling untuk menghilangkan kelemahan pada tindakan pertama. Salah satu hal yang dilakukan adalah dengan memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya setelah diadakan konseling pada siklus pertama.

Tindakan perbaikan dan penyempurnaan terhadap hal-hal yang belum optimal pada siklus I ternyata membawa hasil yang lebih baik pada siklus II ini. Percaya diri siswa menunjukkan perubahan kearah yang lebih positif pada siklus II. Hal ini dikarenakan adanya suatu perbaikan terhadap hal-hal yang belum dilaksanakan secara sempurna pada siklus I dan pada siklus II ini juga membahas hal-hal yang belum tuntas pada siklus I.

AA mengungkapkan perasaannya mengenai rasa percaya akan kemampuan yang dimilikinya masih belum sepenuhnya yakin. Hal ini disebabkan AA beberapa kali mendapat nilai-nilai yang kurang memuaskan dari hasil jerih payahnya sendiri, sehingga AA putus asa dan enggan berusaha kembali. Selain itu teman-teman AA sering meremehkan AA apabila AA ingin berusaha menyelesaikan tugasnya sendiri, sehingga hal tersebut membuat AA ragu akan kemampuannya serta merta semakin menurunkan kepercayaan dirinya.

AN mengungkapkan perasaannya mengenai perasaannya yang senang karena mulai mendapatkan beberapa teman yang mau bergaul dengannya. Perubahan AN yang mulai berinteraksi dengan baik bersama teman-temannya cukup membuktikan bahwa percaya diri AN berangsur-angsur mengalami peningkatan. Namun sedikitnya peningkatan yang terjadi disebabkan AN masih merasa cemas apabila ditunjuk guru untuk tampil didepan teman-teman saat pelajaran berlangsung. Hal ini dikarenakan AN merasa takut apabila teman-temannya akan mencemoohnya saat berada di depan kelas karena menganggap masih banyak teman lain yang lebih pintar yang lebih pantas berada di depan kelas dibandingkan AN.

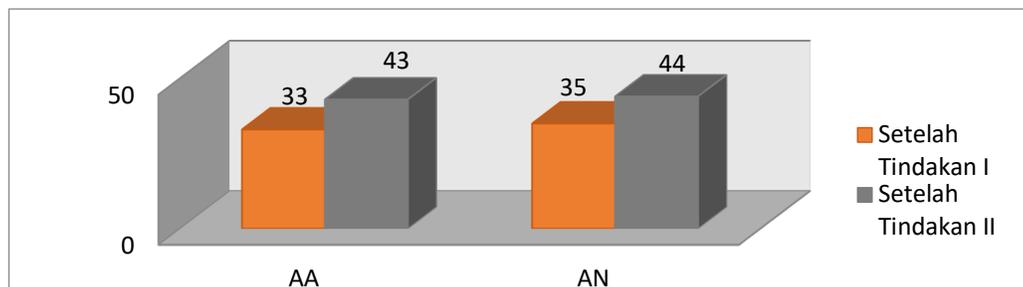
Adapun pemecahan masalah atau pun solusi yang peneliti ajukan untuk lebih meningkatkan percaya diri kedua siswa tersebut adalah dengan memberikan filosofi

berpikir rasional mengenai hal-hal yang belum dan akan terjadi agar siswa memiliki pedoman untuk melawan pikiran irasional itu sendiri dan mengubahnya menjadi pikiran rasional.

Berdasarkan tindakan yang dilakukan pada siklus II, terlihat bahwa peningkatan percaya diri siswa sangat signifikan. Hal ini terlihat dari perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa mengalami perubahan yang signifikan kearah yang positif. Peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Peningkatan Percaya Diri Siswa pada Siklus II

No	Nama Siswa	Skor Awal (Sebelum Tindakan)	Skor Siklus I (Setelah Tindakan)	Persentase Peningkatan	Kategori	Keterangan
1	AA	33	43	30,3 %	Tinggi	Meningkat
2	AN	35	44	25,7 %	Tinggi	Meningkat
		$\frac{\Sigma = 68}{2} = 34$	$\frac{\Sigma = 87}{2} = 43,5$	$\frac{\Sigma = 56}{2} = 28 \%$		Meningkat



Gambar 2. Peningkatan Percaya Diri pada Siklus II

B. Pembahasan

Pada kenyataannya siswa di kelas VIIA MTsT Mardlatillah Singaraja memiliki percaya diri yang tidak terlalu rendah, namun terdapat beberapa siswa yang terlihat begitu mengkhawatirkan karena menunjukkan perilaku yang sangat berbeda dengan siswa yang lainnya. Beberapa siswa tersebut cenderung menunjukkan sikap mudah cemas ketika ditunjuk guru untuk tampil di depan teman-teman mereka, gugup ketika mereka harus menjawab pertanyaan dari guru, sering menyendiri, mudah putus asa apabila mereka mendapat nilai-nilai yang kurang, cenderung tergantung pada orang

lain dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Apabila hal tersebut tidak segera diatasi, dikhawatirkan dapat mempengaruhi prestasi siswa dan siswa itu sendiri dapat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan di sekolah. Namun, setelah dilakukan tindakan-tindakan baik pada siklus I dan siklus II, percaya diri siswa meningkat secara signifikan. Dari hasil observasi dan evaluasi yang dilakukan selama dua siklus, ternyata mampu meningkatkan percaya diri pada siswa. Pada pembahasan ini sejumlah temuan yang dianggap menonjol dari kedua siklus akan dibahas. Temuan-temuan yang dianggap menonjol antara lain.

Hasil siklus I menunjukkan bahwa peningkatan percaya diri siswa sudah mampu ditingkatkan dibandingkan dengan skor sebelum diberikan tindakan. Secara umum siswa sudah paham akan dampak percaya diri yang rendah, hal ini nampak pada perubahan sikap siswa dimana sebelumnya masih enggan berperan aktif di kelas, cenderung mengandalkan orang lain dalam melakukan sesuatu, menganggap diri tidak mampu, bahkan sampai menyendiri dan tidak berinteraksi dengan baik bersama teman-temannya. Sekarang siswa mulai mau mengerjakan tugasnya sendiri karena mulai timbul kepercayaan diri mengenai kemampuan yang dimilikinya serta mau berperan aktif dalam menjawab pertanyaan guru saat proses belajar dikelas berlangsung.

Pada siklus II siswa sudah dapat meningkatkan percaya diri lebih baik lagi dari siklus I dengan melihat hasil observasi yang diadakan. Siswa yang mengalami percaya diri yang sangat rendah diberikan konseling individu untuk mengatasi masalahnya. Siswa diajak untuk menggali permasalahan yang dihadapinya, kemudian peneliti membantu siswa untuk mengontrol perilakunya dan mengkonfrontasi informasi-informasi yang tidak konsisten. Peneliti selaku selain melakukan dispute pikiran irasional pada siswa, peneliti juga memberikan penguatan-penguatan melalui pengembangan filosofi hidup rasional yang berguna untuk mempertahankan perilaku baru yang telah terbentuk dan secara konsisten tetap melakukan dispute pikiran irasional guna mencegah timbulnya kembali pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan siswa kembali menunjukkan percaya diri yang rendah. Sekarang siswa memiliki perilaku yang menunjukkan rasa percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya serta percaya terhadap lingkungan sekitar yang mau menerima dirinya apa

adanya, sehingga dapat membantu siswa untuk beradaptasi dan meraih prestasi yang optimal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa penerapan konseling rasional emotif teknik kognitif dianggap efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terkait dengan konseling rasional emotif. Salah satunya keberhasilan penelitian yang dilakukan oleh Setiani (2013). Penelitian tersebut dapat membuktikan bahwa konseling rasional emotif dapat mengatasi siswa rendah diri. Begitu pula dengan Penelitian yang dilakukan oleh Candra (2013) yang berhasil membuktikan bahwa konseling rasional emotif teknik kognitif dapat meningkatkan *self disclosure* siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat ditarik simpulan bahwa implementasi konseling rasional emotif teknik kognitif dapat meningkatkan percaya diri siswa, ini menunjukkan bahwa rumusan masalah penelitian ini telah terjawab. Dikarenakan berbagai keterbatasan peneliti dalam melaksanakan penelitian, disarankan pada peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan konseling rasional emotif teknik kognitif. Namun agar memperoleh hasil yang lebih optimal dalam pemberian tindakan dapat memperpanjang waktu penelitian selama lebih dari 6 bulan. Ini bertujuan untuk melakukan penilaian jangka panjang, melihat apakah perubahan yang dialami siswa bertahan dengan konsisten dan dalam kurun waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Iswidharmanjaya dkk. 2004. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri. Panduan Bagi Remaja Yang Masih Mencari Jati Dirinya*. Jakarta: Gramedia.
- Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian Cetakan Ketujuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aqib, Zaenal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Candra Dewi, Dessy. 2013. Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Kognitif untuk Meningkatkan *Self Disclosure* siswa kelas X.6 Sma Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2012/2013. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha. Tersedia di <https://123dok.com/document/y83n2m0q-penerapan-konseling-rasional-emotif-teknik-kognitif-meningkatkan-disclosure.html>

- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama.
- Depdiknas. 2006. *Standar Isi*. Jakarta: Pusat Kurikulum Depdiknas.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kemmis, Stephen & Mc. Taggart Robin. 1988. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakim University
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest Publishing.
- Musaheri. 2007. *Pengantar Pendidikan*. Jogjakarta: IRCISOD.
- Nursalim, Moch. 2016. Penerapan Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang. Surabaya: BK FIP Universitas Negeri Surabaya. Tersedia di <https://123dok.com/document/yr81d4jz-penerapan-konseling-rasional-emotif-perilaku-meningkatkan-percaya-sampang.html>
- Setiani, Sinta Dewi. 2013. Studi Kasus Penerapan Model Konseling Rasional Emotif untuk Mengatasi Siswa Rendah Diri Kelas VII SMP 3 Bae Kudus 2012/2013. Kudus: Universitas Muria Kudus. Tersedia di <https://123dok.com/document/zk84v0pz-studi-penerapan-konseling-rasional-emotif-mengatasi-rendah-kudus.html>
- Surya, Mohammad. 2001. *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan*. Yogyakarta: Kota Kembang.