

**SKRIPSI**

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP  
NEGERI 4 PINRANG**



**OLEH**

**ISNAENI  
NIM. 19.3200.023**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2024 M / 1445 H**

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI  
PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP  
NEGERI 4 PINRANG**



**OLEH**

**ISNAENI  
NIM. 19.3200.023**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial  
(S.Sos.) Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
PAREPARE**

**2024 M / 1445 H**

### PERSETUJUAN KOMISI PEMBUNGBING

Judul Skripsi : Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*  
Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta  
Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang

Nama Mahasiswa : Isnaeni

NIM : 19.3200.023

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama : Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I.  
NIP. : 19830116 200912 1 005

Pembimbing Pendamping : Ulfah, M.Pd.  
NIP. : 19831130 202321 2 022



(.....)

Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



  
Dr. A. Nurkadam, M.Hum.

NIP. 19641231 199203 1 045

### PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy*  
Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta  
Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang

Nama Mahasiswa : Isnaeni

NIM : 19.3200.023

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Tanggal Kelulusan : 31 Juli 2024

Disahkan oleh Komisi Penguji

Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I.	(Ketua)	(.....  )
Ulfah, M.Pd.	(Sekretaris)	(.....  )
Emilia Mustary, M.Psi.	(Anggota)	(.....  )
Astinah, M.Psi.	(Anggota)	(.....  )

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



  
Dr. A. Nurkidam, M.Hum.  
NIP. 19641231 199203 1 045

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ  
أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. berkat hidayah, taufik dan maunah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tulisan ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghaturkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta Ilham dan Ibunda Tersayang Aisyah serta saudara saya Muhammad Ikhsan dimana dengan pembinaan dan berkah doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik pada waktu yang tepat.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan dari bapak Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I. dan ibu Ulfah, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan banyak terima kasih. Tak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Emilia Mustary, M.Psi. dan ibu Astinah, M.Psi. selaku komisi penguji pada penelitian ini.

Selanjutnya penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.

3. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. sebagai ketua program studi Bimbingan Konseling Islam yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan kesempatan kepada penulis dalam berbagai hal selama studi di IAIN Parepare.
4. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
5. Para Staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah bekerja keras dalam mengurus segala hal administrative selama penulis studi di IAIN Parepare.
6. Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Pinrang, para Guru dan Staf SMP Negeri 4 Pinrang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
7. Dewan Pengurus Lembaga Dakwah Mahasiswa (LDM) Al-Madani IAIN Parepare Periode 2022 yang telah membantu penulis dalam mengembangkan *softskill*-nya dan senantiasa memberikan motivasi dalam berbagai hal.
8. Teman-teman seperjuangan penulis khususnya angkatan 2019 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah program studi Bimbingan Konseling Islam, teman PPL Sentra Wirajaya Makassar (Salodong), dan teman KPM Desa Buttusawe, Kecamatan Duampanua, Kabupaten Pinrang yang telah memberikan dan kebersamai pengalaman terbaik serta luar biasa.

Penulis pastinya menyadari dalam menyusun skripsi ini tidak bisa menyelesaikannya tanpa adanya doa, bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Sekali lagi penulis menghaturkan terimakasih kepada seluruh keluarga dan yang paling utama kepada kedua orang tua tersayang serta tercinta, bapak dan mama yang menyalurkan bentuk kasih dan sayangnya tidak dengan sebuah kata, melainkan pengorbanan dan doa yang hampir tidak pernah terputus dalam setiap tarikan nafasnya. Terimakasih telah merawat dan membesarkan anak perempuanmu yang kini telah tumbuh menjadi wanita yang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri

berkat didikan dan pembelajaran dari kalian, hingga saat ini penulis akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir akademik tepat pada waktunya. Karya ini diselesaikan tidak lain dan tidak bukan untuk membanggakan kedua orang tua penulis.

Penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik moril maupun materil hingga tulisan ini dapat diselesaikan. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan Rahmat dan pahala-Nya.

Akhirnya penulis menyampaikan kiranya pembaca berkenan memberikan saran konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 21 Maret 2024  
10 Ramadhan 1445 H

Penulis



Isnaeni  
NIM. 19.3200.023

PAREPARE

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Isnaeni  
NIM : 19.3200.023  
Tempat/Tgl. Lahir : Bua-bua, 24 Oktober 2001  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
Judul Skripsi : *Konseling Rational Emotiv Behavior Therapy*  
Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa merupakan duplikat, tiruan, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 21 Maret 2024

Penyusun,



Isnaeni  
NIM. 19.3200.023



## ABSTRAK

Isnaeni. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang* (dibimbing oleh Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos. I dan Ulfah, M.Pd).

Kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam dalam meyakinkan diri dengan kemampuan yang dimiliki atau kemauan untuk mengembangkan penilaian untuk diri sendiri. Usaha yang dilakukan dalam meningkatkan kepercayaan diri yaitu dengan melakukan konseling *rational emotive behavior therapy*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri peserta didik setelah konseling *rational emotive behavior therapy* di SMP Negeri 4 Pinrang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, data penelitian ini diperoleh dari data primer maupun sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, dan dokumentasi. Adapun analisis datanya yaitu analisis data kualitatif. Sumber data di peroleh dari peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang.

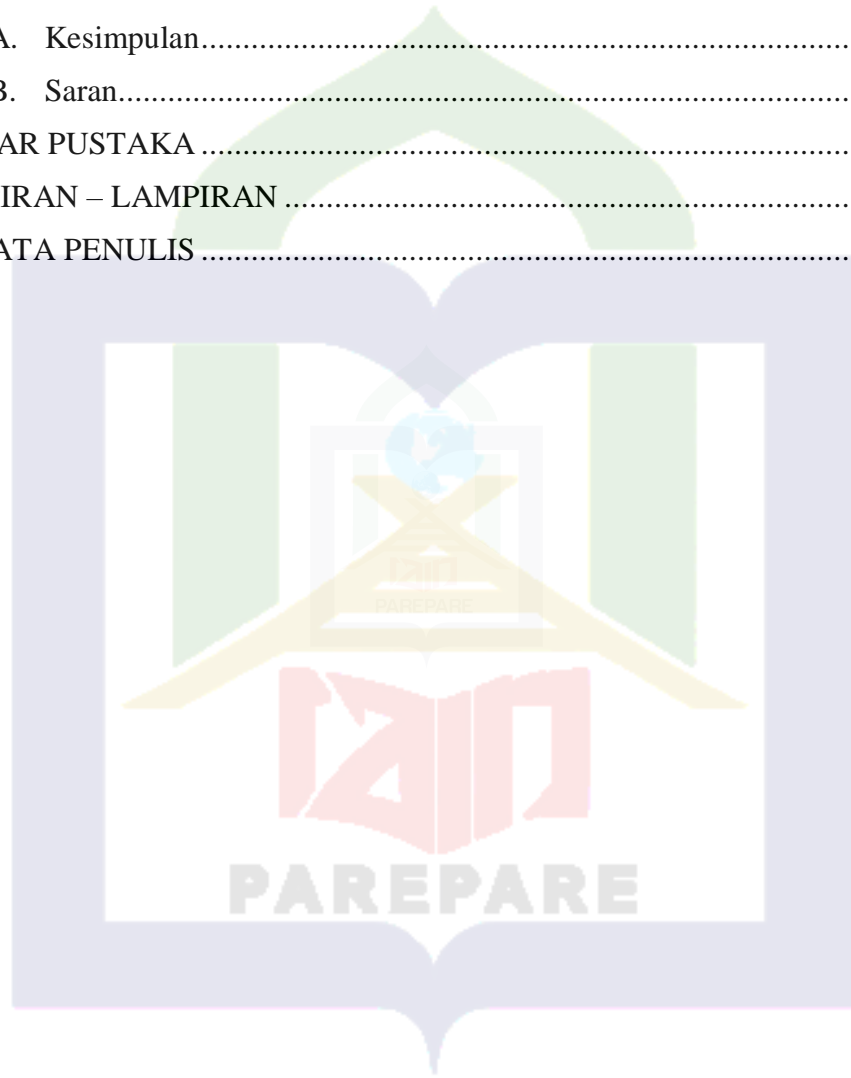
Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang. Berdasarkan data yang terkumpul, peserta didik yang telah mengikuti konseling mengalami peningkatan kepercayaan diri ditandai dengan mereka lebih nyaman dalam beraktivitas, tidak malu-malu dan lebih percaya diri. Maka peneliti menunjukkan bahwa konsep REBT berhasil, artinya konseling yang diberikan efektif. Jadi Konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 4 Pinrang..

Kata kunci: Kepercayaan Diri, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI PEMBUNBING .....	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A Tinjauan Penelitian Relevan.....	8
B Tinjauan Teori .....	11
1. <i>Rational emotive behavior therapy (REBT)</i> .....	11
2. Kepercayaan Diri.....	22
C Kerangka konseptual.....	32
D Kerangka Pikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
C. Fokus Penelitian.....	37
D. Jenis dan sumber data .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data .....	39
F. Uji keabsahan data .....	41

G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
BAB V PENUTUP .....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	I
BIODATA PENULIS .....	XVIII



## DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Bagan Kerangka Fikir	35



## DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Pedoman Wawancara	II-III
2	Surat Rekomendasi Izin Penelitian	IV
3	Surat Izin Penelitian	V
4	Surat Selesai Meneliti	VI
5	Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	VII-XII
6	Verbatim	XIII-XVI
7	Coding	XIII-XVI
8	Biodata Penulis	XVIII



## TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

### 1. Transliterasi

#### a. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Tha</i>	Th	te dan ha
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ha</i>	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	ka dan ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Dhal</i>	Dh	de dan ha
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es

سین	<i>Syin</i>	Sy	es dan ye
ص	<i>Shad</i>	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Dad</i>	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ta</i>	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Za</i>	ẓ	zet ((dengan titik di bawah)
ع	<i>'ain</i>	‘	koma terbalik ke atas
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Qi
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
هـ	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamza</i> <i>h</i>	,	Apostrof

ي	Ya	Y	Ye
---	----	---	----

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

**b. Vokal**

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>Fathah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Dammah</i>	U	U

- 2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِي...	Fathah dan ya	Ai	a dan i
اُو...	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh :

كَتَبَ : *kataba*  
 فَعَلَ : *fa`ala*  
 سئِلَ : *suila*



كَيْفَ : *kaifa*

حَوْلَ : *hauḷa*

### c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ا...ىَ ..	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ى...ى	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و...وُ	dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

قَالَ : *qāla*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَقُولُ : *yaqūlu*

### d. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

1. *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
2. *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : raudah al-atfāl/raudahtul atfāl

الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ : al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah

طَلْحَةُ : talhah

#### e. Syaddah (*Tasydid*)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

نَزَّلَ : nazzala

الْبِرُّ : al-birr

#### f. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

##### 1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

##### 2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

الرَّجُلُ	: ar-rajulu
الْقَلَمُ	: al-qalamu
الشَّمْسُ	: asy-syamsu
الْجَلَالُ	: al-jalālu

#### g. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

تَأْخُذُ	: ta'khuzu
شَيْءٌ	: syai'un
النَّوْءُ	: an-nau'u
إِنَّ	: inna

#### h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat

yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*, khusus dan umum. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Fī zilāl al-qur'an*

*Al-sunnah qabl al-tadwin*

*Al-ibārat bi 'umum al-lafz lā bi khusus al-sabab*

**i. Lafz al-Jalalah (الله)**

Kata “Allah swt” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ

*Dīnillah*

بِاللَّهِ

*billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz aljalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُمُّ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

Hum fi rahmatillāh

#### j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl*

*Inna awwala baitin wudi‘a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan*

*Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur’an*

*Nasir al-Din al-Tusī*

*Abū Nasr al-Farabi*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

*Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)*

*Naşr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naşr Ḥamīd (bukan:Zaid, Naşr Ḥamīd Abū)*

## 2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānahū wa ta'āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS .../...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrāhīm/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص =	صفحة
دم =	بدون مكان
صلعم =	صلی الله علیه وسلم
ط =	طبعة

بدون ناشر = دن

إلى آخرها/إلى آخره = الخ

جزء = ج

Selain itu, beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantara sebagai berikut:

- ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam Bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
- et al, : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan untuk karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahannya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam Bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa berproses dan berdinamika, tentu saja akan melibatkan setiap hal yang berkaitan dengan dirinya dan orang sekitarnya.<sup>1</sup> Hakikat manusia sebagai makhluk sosial, secara otomatis akan menggerakkan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam setiap proses yang dijalani.

Pendidikan merupakan sebuah kegiatan yang penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan juga pengalaman belajar yang berlangsung dalam lingkungan dan juga sepanjang hidup. Melalui pendidikan manusia mengalami banyak perubahan, baik dari segi sikap, pengetahuan ataupun tingkah laku manusia itu sendiri.<sup>2</sup> Tanpa pendidikan manusia tidak dapat berkembang secara baik perkembangan yang dimaksud meliputi: perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan perkembangan sosial. Hal ini mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual, perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa itu sendiri.

Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik diatas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan pembelajaran yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa

---

<sup>1</sup> Ridwan Effendi Dan Elly Malihah, *Pendidikan Lingkungan Sosial Budaya Dan Teknologi* (Bandung: Yasindo Multi Aspek, 2007), h. 16.

<sup>2</sup> Abdul Kadir, *Dasar-Dasar Pendidikan* (Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2012), h. 59.



sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang di inginkan agar pembelajaran berjalan dengan efektif dan baik.

Masalah belajar adalah masalah yang selalu aktual dan dihadapi oleh setiap orang. Maka dari itu, banyak ahli-ahli membahas dan menghasilkan berbagai teori tentang belajar, tetapi yang penting adalah pemakaian teori-teori itu dalam praktek kehidupan yang paling cocok dalam kehidupan kita. Beberapa masalah pada perubahan sikap atau perilaku salah satunya akan dibahas dalam penelitian ini, yakni mengenai kepercayaan diri.

Percaya diri yang dimiliki siswa membuatnya merasa mampu meraih prestasi di sekolah karena siswa memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya dan bila siswa mengalami kesulitan dalam belajar ia tidak cepat putus asa, dia yakin bisa mengatasi masalah tersebut.<sup>3</sup> Berbeda dengan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, kadang siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dikatakan bodoh karena mengalami kegagalan dalam hal belajar. Namun kebodohan atau rendahnya pengetahuan tidak selalu menjadi penyebab dari kegagalan siswa dalam belajar. Kegagalan tersebut justru sering terjadi karena masalah mental yang dihadapi siswa, seperti kurangnya bersosialisasi di dalam lingkungan sekolah dan terlalu takut dalam menghadapi mata pelajaran tertentu atau guru dan adanya ketidakpercayaan diri.

Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Ratna Widiastuti, Irsan Dewangga, Yumansyah, “*Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa*,” 2018, h. 2.

<sup>4</sup> Kadek Suhardita, “*Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*,” *Edisi Khusus 1* (2011): h. 13.

Sikap optimisme inilah yang akan menjadikan seseorang percaya terhadap dirinya.

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan keyakinannya. Rasa percaya diri juga merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang, dengan percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya, perasaan yakin akan kemampuan akan sangat mempengaruhi seseorang dalam mencapai tujuan hidupnya.<sup>5</sup> Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka akan banyak masalah yang timbul, karena aspek kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Heppy Nur Rahmawati Pada hasil penelitiannya dikatakan bahwa besar efek *rational emotive behavior therapy* terhadap peningkatan *self confidence* di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro, pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.<sup>6</sup>

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Muhammad Iqbal dan Nurjannah, berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *self esteem* peserta didik sebelum. Jadi hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan

---

<sup>5</sup> Kadek Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," Edisi Khusus 1, n.d., h. 130.

<sup>6</sup> Heppy Nur Rahmawati, "Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro" (UIN Sunan Ampel, 2021).

*rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII.<sup>7</sup>

Kemudian Penelitian yang dilakukan oleh Yurita Tiro, Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa “Telah terlihat meningkatnya kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan *Rational – Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui layanan konseling individual pada siswa kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019”.<sup>8</sup>

Menurut fenomena yang terjadi sekarang banyak yang mengalami kepercayaan diri rendah. Hal itu bisa berakibat pada hambatan dalam hal perkembangan diri dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, guru BK mengatakan bahwa masih adanya siswa yang sulit mengeluarkan pendapatnya dengan baik terutama selama proses belajar didalam kelas ditandai dengan adanya aktivitas belajar yang membosankan dan kurang aktif, hal ini diperjelas pula dengan adanya beberapa siswa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri. Hal lain yang dapat dilihat dari banyaknya siswa yang kurang percaya diri, siswa memiliki rasa takut dalam mengemukakan pendapatnya, sehingga siswa sering mengalami kelemahan dalam menjawab pertanyaan guru secara lisan dan sulit untuk mengajukan pendapat jika dimintai guru.

---

<sup>7</sup> Nurjannah Muhammad Ikbal, “Meningkatkan *Self Esteem* Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016,” *Bimbingan Dan Konseling*, 2016.

<sup>8</sup> Yurita Tiro, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui Layanan Individual Pada Siswa Kelas X SMK Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019” (Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, n.d.).

Berdasarkan hasil survei terlihat bahwa kepercayaan diri peserta didik bisa dikatakan dalam kategori rendah contohnya ada beberapa siswa terlihat malu-malu dalam menjawab pertanyaan yang di berikan bahkan ada siswa ketika di berikan pertanyaan siswa tersebut langsung tertunduk dan diam saat diberikan pertanyaan oleh guru dan dari data yang di dapatkan sebelum dilakukannya konseling *rational emotive behavior therapy* rata tingkat kepercayaan diri siswa sebesar 35%. Selain itu, hal lain yang dapat dilihat dari adanya gejala-gejala yang terlihat diantaranya ragu-ragu berbicara didepan kelas, takut menyampaikan pendapat atau tanggapan saat berdiskusi, serta kecenderungan mereka diam saat diberikan pertanyaan dan saat diberikan kesempatan untuk bertanya, pada saat diskusi siswa yang kurang percaya diri cenderung diam dan pasif. Masalah ini tidak bisa dibiarkan terus menerus karena akan berakibat pada perkembangan siswa tersebut. Kepercayaan diri rendah harus menjadi fokus perhatian di SMP Negeri 4 pinrang.

Berdasarkan latar belakang diatas, menunjukkan bahwa permasalahan kurangnya kepercayaan diri yang dialami siswa. Pada penelitian ini peneliti akan membahas mengenai upaya yang akan dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun cara untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa adalah dengan menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy*, karena dengan menggunakan terapi ini siswa akan meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya siswa itu katakan, supaya semua yang dikeluhkan itu keluar dan memberikan kepuasan tersendiri dan akan menimbulkan rasa percaya diri tersebut, karena tanpa kita sadari mengatakan yang dirasakan itu bisa melegakan dan menjadi baik serta dapat meningkatkan rasa percaya diri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang merupakan objek pembahasan dalam penelitian. Adapun rumusan masalah yang akan diteliti adalah :

Bagaimana peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah konseling *rational emotive behaviour therapy* diterapkan di SMP Negeri 4 Pinrang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah :

Untuk mengetahui bagaimana peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah konseling *rational emotive behaviour therapy* diterapkan di SMP Negeri 4 Pinrang.

## **D. Kegunaan Penelitian**

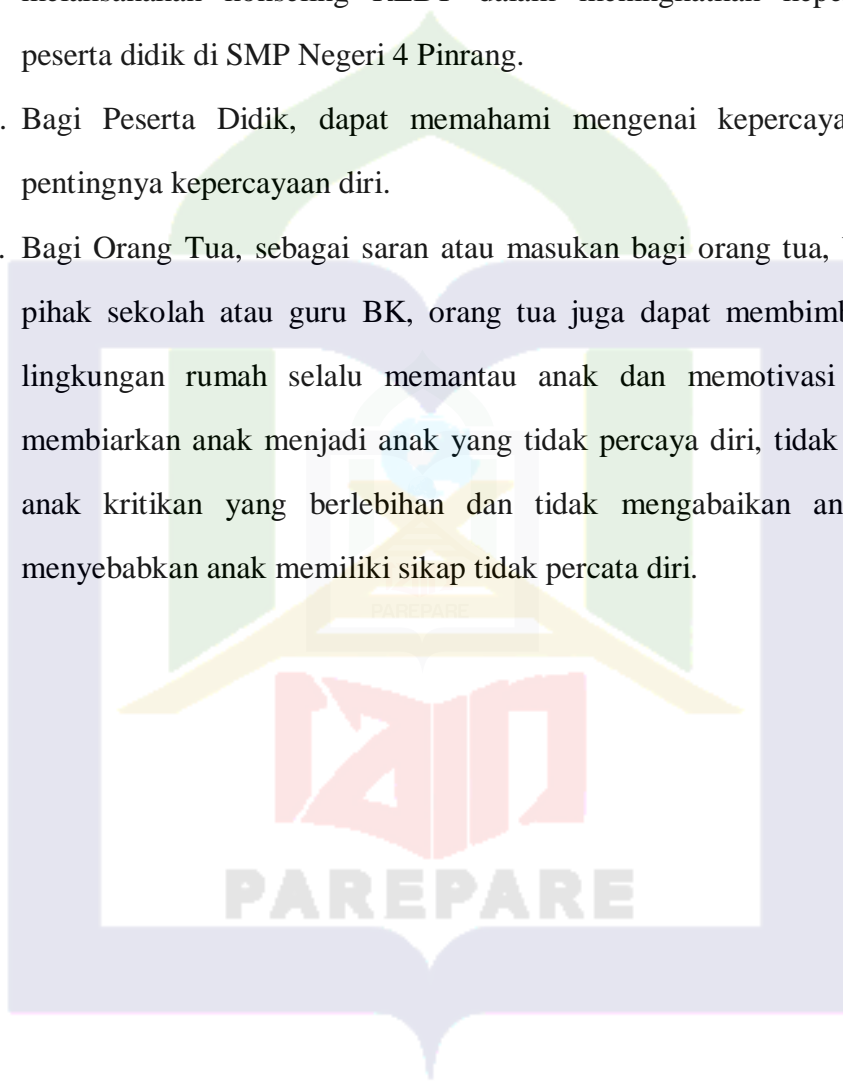
Berdasarkan tujuan diatas maka penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna untuk pihak yang membutuhkannya, adapun kegunaan yang diharapkan sebagai berikut :

### **1. Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat memperkaya teori tentang konseling *rational emotive behaviour therapy* yang digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 4 pinrang. Serta dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang penelitiannya ada kaitannya dengan hasil penelitian ini.

## 2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Pihak Sekolah, penelitian ini dapat dijadikan informasi dan masukan bagi pihak sekolah khususnya guru BK agar lebih matang dalam melaksanakan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang.
- b. Bagi Peserta Didik, dapat memahami mengenai kepercayaan diri dan pentingnya kepercayaan diri.
- c. Bagi Orang Tua, sebagai saran atau masukan bagi orang tua, bahwa selain pihak sekolah atau guru BK, orang tua juga dapat membimbing anak di lingkungan rumah selalu memantau anak dan memotivasi anak, tidak membiarkan anak menjadi anak yang tidak percaya diri, tidak memberikan anak kritikan yang berlebihan dan tidak mengabaikan anak sehingga menyebabkan anak memiliki sikap tidak percaya diri.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan hasil penelitian relevan tidak lain untuk menjelaskan posisi, pembeda atau untuk memperkuat hasil penelitian ini dengan penelitian yang telah ada. Pengkajian terhadap hasil penelitian orang lain yang relevan, lebih berfungsi sebagai pembandingan dari suatu kesimpulan berpikir peneliti. Untuk menghindari adanya duplikasi, peneliti melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu.

Di dalam penelitian ini, dibahas tentang efektivitas *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 4 Pinrang. Sumber dari penelitian yang akan dilakukan penulis adalah kepustakaan yaitu berasal dari beberapa referensi, dimana referensi tersebut dijadikan sebagai acuan yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Dari hasil penelusuran terdahulu, diperoleh masalah yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erna Hasni dengan judul “*Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Beradaptasi Siswa Korban Perceraian Orang Tua Di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan*”.<sup>9</sup> Penelitian

---

<sup>9</sup> Erna Hasni, “*Evektifitas Layanan Konseling Rational Emotive Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Beradaptasi Siswa Korban Perceraian Orang Tua Di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan*” (UIN Sumatra Utara, 2020).

ini memiliki perbedaan yang terdapat pada metode penelitiannya pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variable X yaitu menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

2. Penelitian yang dilakukan Mariza Anggun Pertiwi dengan judul "*Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Di SMP Negeri 35 Bandar Lampung*".<sup>10</sup> Penelitian ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, adapun persamaannya yaitu menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi, dan persamaan dari kedua penelitian ini mengkaji tentang meningkatkan kepercayaan diri siswa, adapun perbedaannya terdapat pada variable X yaitu penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Heppy Nur Rahmawati dengan judul "*Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro*".<sup>11</sup> Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaannya terdapat pada metode penelitian dan sampelnya, pada

---

<sup>10</sup> Mariza Anggun Pertiwi, "*Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Di SMP Negeri 35 Bandar Lampung*" (Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2022).

<sup>11</sup> Rahmawati, "*Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence Di LKSA 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.*"



penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif, kemudian penelitian ini tidak menspesifikkan sampelnya sedangkan sampel pada penelitian yang akan dilakukan hanya siswa dengan kepercayaan diri rendah.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Fikri Yanti dengan judul “*Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswi Kelas X IPS 4 di SMAN Batipuh*”<sup>12</sup> perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan digunakan yaitu terdapat pada metode yang akan dilakukan, pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif. Adapun persamaan dari kedua penelitian ini yaitu terdapat pada teknik yang digunakan yaitu dengan menggunakan konseling *rational emotiv behavior therapy*.
5. Penelitian yang dilakukan oleh irma nuryani dengan judul “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun*”. (Studi Kasus di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang), Tahun 2017.<sup>13</sup> Pada penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yakni sama-sama membahas tentang *rational emotive begavior therapy* (REBT), namun penelitian ini lebih fokus pada faktor yang menyebabkan kecemasan dan penerapan konseling

---

<sup>12</sup> Dian Fikri Yanti, “Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswi Kelas X IPS 4 Di SMAN Batipuh” (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar, 2019).

<sup>13</sup> Irma Nuryani, “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun. (Studi Kasus Di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang), Tahun 2017.” (Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2017).

rational emotive behavior therapy pada wanita yang belum memiliki pasangan di usia 30 tahun, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih fokus pada penerapan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang.

## B Tinjauan Teori

Tinjauan teori digunakan untuk menjelaskan secara teoritis yang berkaitan dengan variabel serta digunakan untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian.<sup>14</sup> Tinjauan teori ini memuat beberapa macam teori sebagai pedoman awal dalam menyusun kerangka pikir. Berikut adalah tinjauan teori penelitian yang berjudul efektivitas *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 4 pinrang.

### 1. *Rational emotive behavior therapy (REBT)*

#### a. Sejarah *rational emotive behavior therapy*

Terapi *rational emotive behavior* merupakan suatu pendekatan yang dicetus oleh Albert Ellis pada tahun 1950, hal ini menekankan pentingnya kiprah tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini awalnya disebut *RT (rational therapy)*, kemudian diubah menjadi *RET (rational emotive therapy)* pada tahun 1961. Kemudian diumumkan oleh Ellis Pada tahun 1993 sebagai *REBT (rational emotive behavior therapy)*.<sup>15</sup> Proses konseling REBT berfokus pada perilaku. Dalam pandangan REBT tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 60.

<sup>15</sup> Richard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). h. 491

<sup>16</sup> Grantina Komalasari, *dkk, Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 201

b. Pengertian *rational emotive behavior therapy*

Ellis melakukannya karena ingin menekankan masalah emosi didasarkan pada pemikiran irasional dan bahwa jika kita mengatasi masalah ini secara efektif, kita perlu mengubah pemikiran tersebut pada pemikiran yang rasional. Gerald Corey berpendapat bahwa REBT adalah pemecahan masalah yang mengacu pada pola pikir, menilai dan keputusan. Hal ini mengakibatkan lebih sedikit dimensi pikiran. Dasar pandangan pada pendekatan ini yaitu bahwa seseorang cenderung memiliki pikiran yang irasional. Selain dari itu manusia juga kemampuan untuk berfikir rasional.

Fokus utama pada metode ini yaitu tingkah laku manusia yang terjadi karena adanya pikiran irasional. Pendekatan ini adalah salah satu bentuk pengembangan teori *behavior*. Sifat *rational emotive behavior therapy (REBT)* dalam metode ini yaitu sebagai perintah, memahami suatu hal yang menyebabkan gangguan emosi. Dalam proses konseling pada REBT, konseling mencoba merubah pikiran klien yang menampakkan konsekuensi tingkah laku dengan membiarkan pikiran irasionalnya bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa *rational emotive behavior therapy (REBT)* yaitu upaya untuk menghilangkan pemikiran dan keyakinan yang tidak logis atau irasional, dan menggantinya dengan sesuatu yang logis atau keyakinan yang irasional.

c. Hakikat Manusia Menurut *Rational Emotive Behavior*

Hakikat manusia normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku (tingkah laku). *Rational emotive behavior therapy* memiliki beberapa asumsi perasaan senang dan tidak senang yang berhubungan dengan dinamika pikiran dan perasaan. Beberapa prediksi tentang sifat manusia pada sudut pandang hakihat<sup>17</sup>, sebagai berikut :

- 1) Jika berada dalam keadaan yang tidak efektif, maka pemikiran tidak irasional dan sebaliknya disaat bahagia maka pemikiran pun akan rasional, karena pada dasarnya manusia memang begitu unik cenderung berpikir rasional dan irasional.
- 2) Pikiran irasional berakibat terjadinya suatu hambatan tersendiri dalam psikologinya.
- 3) Bentuk evaluasi, interpretasi dan filosofi penyebab hambatan emosional.
- 4) Pemikiran yang tidak logis atau tidak rasional berawal dari faktor lingkungan seperti keluarga dan budaya pada tempat seseorang dilahirkan. Ketika berada pada lingkungan dan budaya yang membawa pengaruh negatif, maka seseorang akan tumbuh dan memiliki pemikiran yang tidak logis atau irasional. Begitupun sebaliknya ketika berada pada lingkungan dan budaya yang positif maka secara otomatis memiliki pemikiran yang logis atau rasional.

---

<sup>17</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, h. 101.

- 5) Pemikiran yang tidak logis atau irasional dapat diliat dari kata yang digunakan jika pemikiran anda tidak logis atau irasional maka kata yang anda gunakan tidak masuk akal. Begitupun sebaliknya jika pemikiran anda logis atau rasional maka kata yang digunakan masuk akal.
  - 6) Pikiran negatif, penolakan dan perasaan bisa diubah dengan berpikir positif dengan menggunakan kata yang rasional.
- d. Ciri-Ciri *Rational Emotive Behavior Therapy*

Ciri-ciri *rational emotive behavior therapy* yaitu sebagai berikut :

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

- 3) Terciptanya dan terpeliharanya hubungan baik yang dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang irasional menjadi rasional.
  - 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.
  - 5) Melakukan diagnosis (rumusan masalah) dengan melihat masalah dan faktor penyebabnya dan membuka cara berpikir klien yang tidak logis.<sup>18</sup>
- e. Tujuan Konseling Dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior* untuk membantu individu menyelesaikan masalah perilaku dan emosi yang terkait dengannya menuju kehidupan yang lebih baik. Hal ini bisa dicapai dengan pikiran yang rasional.<sup>19</sup>

Adapun tujuan utama REBT adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan klien yang irasional berubah menjadi rasional sehingga ia dapat berkembang dan memperoleh pemahaman yang optimal.<sup>20</sup> Tujuan utama seorang psikoterapis adalah untuk menunjukkan kepada klien *self-talk* itu mereka dulu dan sekarang merupakan pengalih perhatian yang besar gangguan emosional mereka.

<sup>18</sup> Devi Novita Sari Nova Erlina, "Pengaruh Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2016.

<sup>19</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 508.

<sup>20</sup> Rachel Cunningham & Martin J. Turner, "Using *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* With Mixed Martial Arts (MMA) Atletes to Reduce Irrational Beliefs and Increase Unconditional Self-Acceptance," *Journal of Rational-Emotive and Cognitif-Behavior Therapy*, 4 ,(2016): h. 289-309.

Menurut Ellis, REBT tidak hanya ditargetkan mengurangi gejala tetapi mendorong klien untuk melihat secara kritis nilai intinya. Jika masalah klien takut gagal, objek terapis tidak hanya mengurangi rasa takut itu, tetapi juga menghadapi ketakutan tersebut pada umumnya. REBT juga bergerak untuk menghapus gejala, hal ini adalah tujuan utama dari proses terapi untuk membantu klien menghilangkan gejala yang dilaporkan kepada terapis.

Sedangkan Dryden menyatakan tujuan dari REBT dalam buku teks konseling dan psikoterapi adalah sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun *self-interest*, *self-direction*, toleransi, *acceptance of uncertainty*, *fleksibel commitment*, berpikir saintifik, mengambil resiko, dan *self-acceptance* klien.
- 4) Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.<sup>21</sup>

Ringkasnya, proses terapeutik terdiri atas perubahan irasionalitas menjadi rasionalitas. Karena pada dasarnya individu adalah makhluk rasional dan sumber kebahagiaannya adalah irasionalitas maka individu bisa mencapai

---

<sup>21</sup> Windy Dryden, "The 'ABCs' of REBT I: A Preliminary Study of Errors and Confusion in Counselig and Psychotherapy Textbooks," *Journal of Rational-Emotive and Cognitif-Behavior Therapy* 30 (2012): h. 133-172.

kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Oleh karena itu, sebahagian besar proses terapi adalah proses belajar mengajar.<sup>22</sup>

f. Teknik-Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Teknik konseling dengan pendekatan REBT dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavioural atau tingkah laku. Teknik-teknik *rational emotive behaviour therapy* pada buku teori dan teknik konseling yaitu sebagai berikut :

1) Teknik-Teknik Kognitif

Yaitu teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir konseli. Di antaranya yaitu :

a) Dispute Cognitive (*Cognitive Disputation*)

Cara aktif untuk membantu klien mengevaluasi kegunaan dan keefektifan sistem kepercayaan. Terapis menggunakan argumen untuk mengidentifikasi, mendiskusikan, dan mengganti keyakinan yang kaku dan tidak fleksibel yang menyebabkan masalah atau gangguan dalam kehidupan klien. Negasi dapat digunakan dengan dua cara, yaitu:

- a. Gaya didaktik, dimana terapis menjelaskan kepada klien alur setiap sesi terapi dan menjelaskan perbedaan antara keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Gaya didaktis sangat bermanfaat dalam

---

<sup>22</sup> Dea Resti Fansiska Marlina, Yuninda Tria Ningsih, Zulian Fikry, *Panduan Pelaksanaan REBT BERBASIS BISINDO Untuk Korban Pelecehan Seksual Perempuan Disabilitas (Perempuan Tunarungu)*, 2021.



proses terapi awal yaitu pada saat proses edukasi klien tentang REBT.

- b. Gaya socrates, pendekatan yang menggunakan beberapa pertanyaan untuk mencapai pemahaman dengan klien. Terapis menunjukkan secara lebih rinci bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku klien dapat menjadi masalah irasionalitas dan rasionalitas. Karena individu pada dasarnya adalah makhluk rasional yang sumber kebahagiaannya adalah irasionalitas, individu dapat mencapai kebahagiaan dengan belajar berpikir rasional. Oleh karena itu, sebagian besar proses terapi adalah proses belajar mengajar.

b) Analisis Rasional (*Rational Analysis*)

Teknik untuk mengajarkan konseli atau klien cara membuka dan membantah keyakinan irasional.

c) Dispute Standart Ganda (*Double-Standard Dispute*)

Mengajarkan klien untuk melihat dirinya sebagai pemilik standar ganda untuk diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

d) Skala Katastrofi (*Catastrophe Scale*)

Melakukan terhadap kejadian-kejadian yang menyakitkan. Misalnya dari 100% buatlah persentase kejadian yang menyakitkan, dalam urutan terbesar dari persentase terbesar hingga terkecil.

e) *Devil's Advocate* atau *Rational Role Reversa*

Meminta konseli atau klien untuk berperan sebagai seseorang dengan keyakinan rasional dan konselor memainkan peran dengan keyakinan irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

f) Membuat Frame Ulang (*Reframing*)

Menilai kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah kerangka berpikir kembali.

2) Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Di antaranya adalah :

a) Teknik Sosiodrama

Memberikan kesempatan untuk mengekspresikan berbagai emosi yang menekan klien, melalui suasana yang didramatisasi sehingga klien dapat secara bebas mengekspresikan dirinya secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

b) Teknik *Self Modeling*

Pada proses konselingnya, dibentuk konvensi pada perjanjian untuk menghilangkan perasaan yang mengganggu

c) Teknik *Assertive Training*

Melatih dan membiasakan klien terus-menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.

3) Teknik-Teknik Behavioural

Ini adalah teknik yang ditujukan untuk memodifikasi perilaku negatif klien mengubah akar keyakinan yang tidak rasional dan tidak logis. Sumber dayanya adalah:

a) Dispute Tingkah Laku (*Behavioral Disputation*)

Teknik ini memberi kesempatan kepada konsultan peristiwa yang membuatnya berpikir absurd dan bertentangan dengan keyakinan ini.

b) Bermain Peran (*Role Playing*)

Dengan bantuan konselor, konseli menerima peran tersebut untuk terlibat dalam perilaku baru yang konsisten dengan keyakinan yang rasional.

c) Peran Rasional Terbalik (*Rational Role Reversal*)

Yaitu meminta konseli untuk berperan dengan keyakinan rasional sebagai penasehat dan konselor memainkan peran irasional. konselor melawan keyakinan irasional konselor secara meyakinkan rasionalitas verbal.

d) Pengalaman Langsung (*Exposure*)

Koselor secara sadar menemukan dirinya dalam situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan dengan desain dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skills*) yang dipelajari sebelumnya.

e) Menyerang Rasa Malu (*Shame Attacking*)

Menentang ketakutan untuk malu dengan sengaja melakukan hal yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini subjek diajarkan untuk mengontrol dan mengantisipasi perasaan malunya.

f) Pekerjaan Rumah (*Homework Assignments*)

Selain membantah secara verbal, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* juga menggunakan *homework assignment* (pekerjaan rumah) yang digunakan sebagai *self-help work*. *homework assignment* dapat mencakup berbagai kegiatan seperti membaca, mendengarkan, menulis, membayangkan, berpikir, santai dan hiburan dan kegiatan.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011).

## 2. Kepercayaan Diri

Percaya diri adalah kemampuan dalam meyakinkan diri dengan kemampuan yang dimiliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif untuk diri sendiri.<sup>24</sup> Percaya diri atau self confidence adalah aspek penting dalam kepribadian seseorang. Hidup tanpa rasa percaya diri akan menyebabkan banyak masalah.<sup>25</sup>

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan, lantaran dengan adanya kepercayaan diri seseorang sanggup mengaktualisasikan segala potensi yang ada. Percaya diri didapatkan dari pengalaman hidup, hal ini berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan baik.<sup>26</sup> Dengan percaya diri seseorang akan sanggup mewujudkan potensi yang dimiliki dan bisa mengembangkan potensi itu.

Pada dasarnya kepercayaan diri lahir atas dasar kesadaran manusia. Ketika seseorang memutuskan akan melakukan sesuatu, sesuatu itu akan dilakukan.<sup>27</sup> Artinya dalam mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu tersebut harus ada makna bagi kehidupan. Kepercayaan atas kemampuan sendiri

---

<sup>24</sup> Cristianne Iola, "Percaya Diri : Pengertian, Manfaat, & Cara Meningkatkan," Binus University | Psychology, 2022.

<sup>25</sup> M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Arr-Ruzz Media, 2017), H. 216.

<sup>26</sup> muhammad fikri fatoni, "Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di UIN Sunan Ampel Surabaya" (uin sunan ampel surabaya, n.d.), h. 34.

<sup>27</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)* (Bandung: pustaka setia, 2006), h. 20.

dan sadar atas kemampuan tersebut serta dapat menggunakannya merupakan bagian dari kepercayaan diri.<sup>28</sup>

Menurut Sutrina & Firman kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri, kemampuan ini dimiliki agar dapat mencapai kesuksesan dan selalu menumbuhkan perilaku positif terhadap lingkungan.<sup>29</sup> Hal ini mirip dengan pendapat Hakim, yaitu kepercayaan diri dapat dikatakan suatu keyakinan tentang kekuatan yang diyakini, kemudian keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu untuk mencapai berbagai macam tujuan dalam hidup.<sup>30</sup>

Konsep percaya diri pada dasarnya percaya bahwa kita dapat menjalani hidup, menimbang pilihan dan membuat keputusan untuk diri sendiri, bahwa kita dapat melakukan sesuatu.<sup>31</sup> Ini berarti bahwa percaya diri hanya datang ketika seseorang melakukan apa yang dia mampu lakukan.

Kepercayaan diri dari pengalaman hidup dan terkait dengan kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik. Dengan tingkat kepercayaan diri yang baik, seseorang mampu melihat kemungkinan-kemungkinan yang ada dalam dirinya. Hilangnya kepercayaan diri konseli atau klien dapat mempengaruhi kemampuan dan potensi-potensi konseli.

---

<sup>28</sup> Lestari Dkk, "Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered, Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling" 1 (2017): H. 240.

<sup>29</sup> Zutrina Tiara Dan Firman, "Improvement Of Self Confidence Of Orphanage Children In Entrepreneurship Trough Group Guidance Services At Aisyiah Orphanage Nanggalo Padang Branch," *Neo Konseling* 1 (2015): H. 2.

<sup>30</sup> Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 6.

<sup>31</sup> Suhardita, "Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa," H. 13.

a. Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yang paling sering ditemui, berikut beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri :

1) Kondisi Fisik

Faktor ini adalah faktor yang paling sering ditemui, perubahan pada fisik yang tidak sesuai dengan yang diharapkan bisa menimbulkan sebuah gambaran yang buruk pada diri sendiri.

2) Bentuk Wajah

Kecantikan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah wajah. Wajah cantik atau penampilan luar biasa meningkatkan harga diri seseorang secara signifikan.

3) Status Ekonomi

Kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh status ekonomi seseorang yang sedang atau buruk.

4) Pendidikan dan Kemampuan

Syekh Akram Misbah Utsman percaya bahwa “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang”.

5) Pekerjaan

Di dalam kehidupan masyarakat, setiap orang membutuhkan pekerjaan. Karena dengan bekerja dapat mengembangkan kemandirian dan kreativitas serta dapat menumbuhkan kepercayaan diri seseorang.

#### 6) Penyesuaian Diri

Kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh kemampuannya untuk bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya.

#### 7) Kegugupan dan Gagap

Kegugupan dan kebiasaan gagap yang dikembangkan sejak kecil akan membuat seseorang kurang percaya diri.

#### 8) Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup yang mengecewakan dapat menjadi sebuah sumber munculnya perasaan rendah diri. Jika seseorang merasa tidak aman, kurang perhatian serta kasih sayang maka seseorang itu juga dapat merasa tidak percaya diri.

#### 9) Lingkungan Keluarga

Pola asuh dalam keluarga yaitu suatu hal yang begitu penting dalam membentuk karakter dan kepercayaan diri pada seseorang. Orang tua yang memberikan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang sangat tulus dengan anaknya akan membangkitkan kepercayaan diri pada anak tersebut.

#### b. Manfaat memiliki rasa percaya diri

Berikut beberapa manfaat memiliki rasa percaya diri :

##### 1) Tidak Takut Menghadapi Tantangan

Rasa percaya diri dapat membuat seseorang selalu berpikir positif serta tenang disaat berhadapan dengan suatu masalah ataupun tantangan



karena merasa mampu serta percaya bahwa bisa melewati masalah dan tantangan tersebut.

## 2) Dapat Menerima Kekurangan

Dengan kepercayaan diri, seseorang bisa menerima kekurangan dalam dirinya dan memaksimalkan kelebihan yang dimilikinya. Seseorang dapat menggunakan kelebihannya tersebut untuk mencapai tujuannya.

## 3) Membuat Hidup Lebih Menyenangkan

Memiliki kepercayaan diri dapat membuat hidup seseorang jauh lebih positif. Hal tersebut dikarenakan rasa percaya diri mengajarkan untuk tidak membandingkan diri dengan sendiri orang lain.

Memiliki rasa percaya diri dapat membuat hidup lebih positif. Hal ini dikarenakan rasa percaya diri mengajarkan untuk tidak membandingkan diri seseorang dengan orang lainnya.

Berikut terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri :

- a) Membiasakan diri dengan pikiran yang positif.
- b) Bergabung dengan lingkungan positif.
- c) Mengetahui kelemahan dan kelebihan diri sendiri.
- d) Objektif dalam menilai diri sendiri.
- e) Mempunyai pola hidup yang sehat.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Cristianne Iola, "Percaya Diri : Pengertian, Manfaat, & Cara Meningkatkan"., 2022.

c. Ciri-ciri orang percaya diri

*Self confidence* atau percaya diri tidak muncul begitu saja, namun terdapat proses di dalamnya sehingga terjadi pembentukan kepercayaan diri, secara garis besar terbentuknya kepercayaan diri dalam diri seseorang melalui beberapa proses yaitu :

- 1) Terbentuknya kepribadian yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman tentang kelebihan yang dimiliki, untuk menciptakan kepercayaan diri yang kuat dan memanfaatkan kelebihan.
- 3) Reaksi positif dan pemahaman tentang kelemahan yang dimiliki.
- 4) Pengalaman dalam menjalani banyak aspek kehidupan.<sup>33</sup>

Menurut Mardatillah, seseorang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri :

- 1) Mengenal dan memanfaatkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, kemudian mengembangkan potensi yang dimiliki.
- 2) Membuat standar untuk pencapaian tujuan hidup, kemudian memberikan reward jika berhasil dan coba lagi jika tidak berhasil.
- 3) Memilih untuk mawas diri (intropeksi diri) dan mengevaluasinya, lain bila tujuan tersebut tidak tercapai maka tidak menyalahkan orang lain.
- 4) Perasaan depresi, rasa tidak mampu, dan kecewa masalah tersebut dapat ditanggulangi.

<sup>33</sup> Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, h. 2.

- 5) Menghadapi dan mengalami sesuatu dengan menggunakan perasaan tenang.
- 6) Mampu mengatasi kecemasan.
- 7) Dan berpikir positif.<sup>34</sup>

Selain itu, seseorang yang memiliki percaya diri yang baik dapat dilihat secara langsung. Ciri-ciri orang yang percaya diri, yaitu :

1) Optimis.

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

2) Toleransi diri

Toleransi diri adalah contoh sikap toleransi pada diri sendiri. Kita bisa menjadi versi diri yang terbaik tanpa harus berpura-pura menjadi orang lain.

3) Keyakinan kemampuan diri.

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

4) Bertanggung Jawab.

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.<sup>35</sup>

<sup>34</sup> Mardatillah, *Pengembangan Diri* (Balikpapan: Madani, 2010), h. 276.

<sup>35</sup> Sari Yulinar Selviana, "Pengaruh Self Image Dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Selfi Di Media Sosial Instagram," *Ikhrat-Humaniora* (2022): Vol. 6.

d. Macam-macam percaya diri :

1) *Self-concept*.

Bagaimana anda memutuskan dalam segala hal, bagaimana anda melihat diri anda secara keseluruhan dan bagaimana konsep diri anda secara keseluruhan.

2) *Self-esteem*.

Sejauh mana anda memiliki perasaan positif terhadap diri anda sejauh mana anda memiliki sesuatu yang bernilai dan berharga tentang diri anda seberapa besar anda yakin bahwa anda memiliki sesuatu yang bernilai.

3. *Self-efficacy*.

Seberapa percaya dirinya anda terhadap kemampuan anda dalam menyelesaikan masalah serta tugasnya dengan baik. Ini disebut *self-efficacy* umum, atau sejauh mana seseorang percaya pada kemampuannya untuk melakukan hal-hal tertentu. Ini juga dikenal sebagai efikasi diri spesifik.

4. *Self-confidence*

Yaitu sejauh mana anda yakin terhadap penilaian atas kemampuan anda serta sejauh mana anda yakin adanya kepantasan untuk berhasil. Percaya diri yaitu kombinasi dari *self-esteem* dan *self-efficacy*.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Sarastika, *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*, 2014th ed. (Yogyakarta: Araska, n.d.).

Kepercayaan diri yaitu pendapat seseorang tentang dirinya sendiri, yakin dan percaya terhadap kemampuannya yang mencakup penilaian serta penerimaan yang baik pada dirinya secara utuh. Selalu berpikir positif dan menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya, serta bertindak sesuai dengan harapan orang lain sehingga seseorang dapat diterima dengan baik oleh orang lain maupun lingkungannya.

#### e. Kepercayaan Diri Dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama rahmatan lil'alam (Rahmat bagi semua alam), islam juga memiliki misi untuk mensejahterakan manusia di dunia dan di akhirat. Allah SWT mengutus Nabi Muhammad SAW menyempurnakan kehidupan manusia dengan menyerukan ma'ruf dan mencegah dari yang munkar.<sup>37</sup> Sebagai media dakwah yang sebagai kemajuan ilmu pengetahuan Al-Qur'an menjadi karamah Allah.

Al-Qur'an diturunkan untuk membimbing dan mengajar insan pada aspek kehidupan, baik fisik, psikologis, individu dan sosial. Pada Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas tentang ketentuan Allah SWT, supaya manusia mempunyai kepercayaan diri dalam menjalani hidup.<sup>38</sup> Kepercayaan diri dimulai dari tekad atau kemauan diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan dan dibutuhkan dalam hidup.<sup>39</sup> Dalam melakukan dan menghadapi suatu tantangan di perlukan keyakinan yang kuat di dalam diri sendiri, merupakan bagian dari kepercayaan diri.

<sup>37</sup> Saerozi, *Ilmu Dakwah* (Yogyakarta: Omabak, 2013), h. 25.

<sup>38</sup> Aat Hidayat, "Psikologi Dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an Dan Pendidikan Islam," *Penelitian* Vol 11, No 2 (2017): h. 11.

<sup>39</sup> Aya Mamlu'ah, "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran Ayat 139," *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* Vol 01, No (2019): h. 3.

Al-Qur'an menjadi yang pertama untuk menegaskan kepercayaan diri. Hak ini terlihat jelas dalam beberapa ayat yang menunjukkan kepercayaan diri. Ayat tersebut dalam Q.S. Ali Imran/3: 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahan:

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”.<sup>40</sup>

Sepenggal makna ayat di atas, merupakan kaum mukmin yang mengemukakan bahwa beriman, sebaiknya menghilangkan sifat ragu-ragu dan putus asa. Lantaran selayaknya kaum mukmin memiliki kepercayaan diri yang tinggi berawal dari keimanan. Jadi ayat ini berbicara mengenai persoalan kepercayaan diri lantaran terdapat kaitannya menggunakan perilaku dan sifat orang mukmin yang mempunyai keyakinan kuat dan nilai positif terhadap dirinya sendiri.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Terjemahan :

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan “Tuhan kami ialah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan “Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih, gembiralah mereka dengan Jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu”. (Q.S. Al-Fushilat/41:30).<sup>41</sup>

<sup>40</sup> *AL-Qur'anul Karim Dan Terjemahan BWA* (Jakarta Selatan: CV.Mulia Abadi, 2021). 139

<sup>41</sup> *AL-Qur'anul Karim Dan Terjemahan BWA*. 30.

Seperti ayat-ayat diatas, orang yang memiliki kepercayaan diri tidak takut dan sedih. Menurut keyakinan islam, orang yang minim orang yang minim kepercayaan diri, keputusasaan dan pesimis termasuk golongan orang-orang yang kufur, putus harapan, fasik (orang yang melanggar peintah Allah SWT) dan sesat. Seperti yang telah dijelaskan dalam firman Allah SWT. Q.S Al-Hijr/:56.

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Terjemahan :

“Ibrahim berkata: tidak ada orang-orang berputus asa dari Rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat”.<sup>42</sup>

Berdasarkan ayat-ayat di atas, terlihat bahwa penyesuaian keyakinan agama menganjurkan dan menjamin kebahagiaan umatnya yang hidup dengan keyakinan dalam kehidupan dunia. Orang yang masih hidup dalam keputusasaan dan kepercayaan diri yang minim sangat dilarang.

### C Kerangka konseptual

#### 1. *Rational Emotive Behavior Therapy*

*Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu terapi yang digunakan untuk membantu siswa yang mengalami kurang kepercayaan diri dengan mengubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional.

Dengan cara : mencari tau tentang ABC :

<sup>42</sup> AL-Qur'anul Karim Dan Terjemahan BWA. 56.

- a: *Activating event* yaitu peristiwa yang dialami yang memberi kesan negatif. Activating even dapat berupa permasalahan keluarga, pekerjaan, dan sebagainya yang melatarbelakangi munculnya permasalahan yang dialami individu.
- b: *Belief* yaitu keyakinan tentang kebenaran peristiwa yang dialami. Terdapat dua keyakinan yang dapat terbentuk dari individu diantaranya keyakinan irasional (IB) atau keyakinan rasional (RB). IB dinilai dengan keyakinan yang salah, tidak masuk akal dan lebih emosional. Sedangkan RB di nilai sebagai keyakinan yang masuk akal dan bijaksana dalam menilai suatu pengalaman negatif.
- c: *Emotional consequences* yaitu konsekuensi emosional sebagai akibat dari keyakinan terhadap kebenaran peristiwa.
- d: *Disputing irrational* yaitu melawan keyakinan yang irasional. Terdapat tiga bagian dalam tahap disputing yaitu : 1. Detecting irrational belief, melakukan identifikasi adanya kepercayaan irasional; 2. Discriminating irrational belief, memahami keyakinan irasional seperti apa yang muncul, biasanya diawali dengan kata ”tapi, pokoknya, harus” atau tuntutan lainnya yang tidak realistik. Hal ini dilakukan untuk membantu partisipan untuk menyadari dan menemukan keyakinan irasionalnya; 3. Debating irrational belief, melakukan debat dengan individu yang memiliki keyakinan irasional dapat dilakukan dengan memberi penjelasan (the lecture), beradu argumen (socratic debate), mengajak bercerita atau perumpamaan (humor creativity), dengan keterbukaan konselor dengan individu yaitu menceritakan pengalaman pribadi konselor (self disclosure).



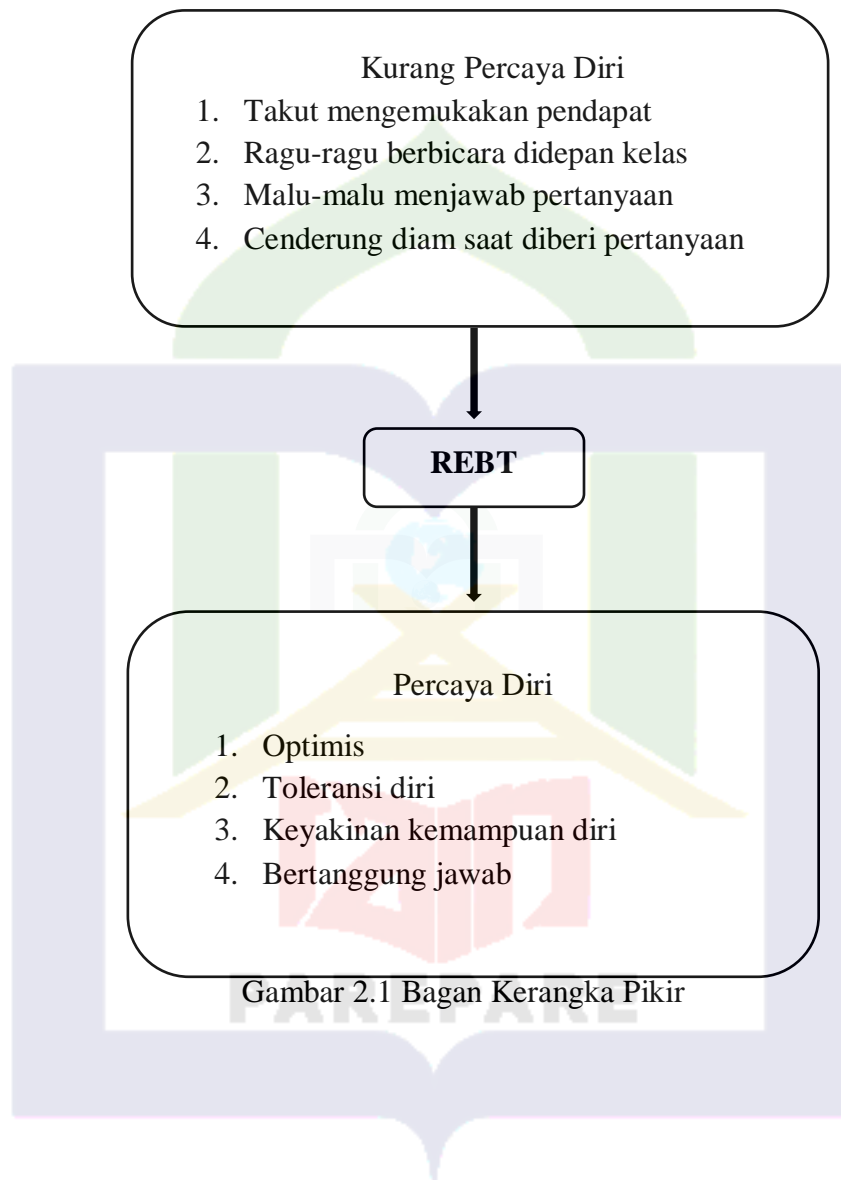
Cara melawan keyakinan irasional dengan meningkatkan sikap toleransi diri, tanggung jawab, optimis dan keyakinan kemampuan diri. Toleransi diri dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *self modeling*, kemudian untuk meningkatkan rasa tanggung jawab dengan menggunakan teknik *homework assignment* (pekerjaan rumah). Selanjutnya sikap optimis dan keyakinan kemampuan diri dapat ditingkatkan dengan teknik *role playing* (bermain peran). Pada D inilah konseling REBT dilakukan.

## 2. Kepercayaan Diri

kepercayaan diri yaitu seseorang yang mampu berpikir positif dan percaya atau mengandalkan kemampuannya sendiri agar dapat dipergunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan. Yang ditandai dengan memiliki karakteristik seperti optimis, toleransi diri, keyakinan kemampuan diri dan bertanggung jawab.

## D Kerangka Pikir

Kerangka pikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai fenomena tentang yang dialami oleh subjek penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, Bahasa atau tulisan dari perilaku, motivasi, persepsi, orang-orang yang diamati.<sup>43</sup>

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field Research*), dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi yang alamiah (*Natural Setting*), Metode penelitian kualitatif adalah metode yang dimana peneliti sebagai instrument kunci untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, analisis dan bersifat induktif merupakan teknik pengumpulan data yang digabungkan, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi.<sup>44</sup>

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif untuk mengetahui bagaimana peningkatan kepercayaan diri peserta didik setelah konseling *rational emotive behaviour therapy* diterapkan di SMP Negeri 4 Pinrang.

---

<sup>43</sup> Ilexy j. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005).

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Cet. XXIII; Bandung: Alfabeta, 2016).

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Pinrang salah satu hal yang dipertimbangkan oleh peneliti dalam melakukan penelitiannya yaitu dana. Pertimbangan kedua yaitu kedekatan lokasi dengan dominsili peneliti dan karena siswa kelas IX SMP Negeri 4 Pinrang kriteria terkait kepercayaan diri, sehingga lebih efektif dan efisien. Maka peneliti memilih salah satu lokasi yaitu SMP Negeri 4 Pinrang.

### **2. Waktu Penelitian**

Untuk memperoleh data yang akurat, objektif dan representatif mengenai subjek dan objek yang diteliti, maka penelitian ini membutuhkan waktu selama kurang lebih dua bulan.

## **C. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini mengkaji tentang konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang. Hal ini menjadi fokus peneliti karena peneliti ingin mengetahui bagaimana konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## **D. Jenis dan sumber data**

### **1. Jenis data**

Penelitian ini menggunakan model atau desain penelitian dalam bentuk deskriptif kualitatif, yaitu data yang diperoleh berupa kata-kata, gambar. dan prilaku terkait konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang, data tersebut diperoleh dari rencana

dan struktur penyelidikan untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian berupa data dekriptif kualitatif.

## 2. Sumber data

Sumber data penelitian adalah dari mana memperoleh data mengenai objek yang ingin diteliti. Peneliti memperoleh data dengan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi terhadap objek penelitian, yaitu responden atau penjawab dari pertanyaan-pertanyaan peneliti baik pertanyaan tertulis maupun lisan. Bentuk lain dari data kualitatif adalah gambar yang diperoleh melalui pemotretan atau rekaman gambar (*screenshot*) yang dapat dijadikan sebagai dokumentasi, responden atau sumber data tersebut diperoleh disebut narasumber.<sup>45</sup> Ada dua kelompok data penelitian berdasarkan sumbernya yaitu data primer dan data sekunder sebagai berikut :

### 1. Data Primer

Data primer adalah jenis data utama yang memuat gambaran mengenai hal yang diteliti dan bersumber dari data aslinya secara langsung tanpa ada perantara. Pada penelitian ini sumber data primer yaitu guru BK dan peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang. Adapun bentuk data primer sebagai berikut.

- 1) Catatan hasil wawancara.
- 2) Hasil observasi lapangan.
- 3) Data-data mengenai informan.

---

<sup>45</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Cet. X; Jakarta: PT Rineka Cipta, 2008). h. 114

## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang bersumber bukan dari sumber utama yang memuat gambaran mengenai hal yang diteliti dan dapat dikatakan sebagai data pendukung dan pelengkap dari sumber-sumber data primer. Data sekunder ini dapat berupa dokumen, tulisan-tulisan, foto-foto dan sumber lainya yang diperoleh dari sumber data non primer yang berhubungan dengan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang.

### **E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data**

Teknik Pengumpulan data merupakan Langkah yang paling penting dalam penelitian, untuk mendapatkan data faktual dan valid. Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan metode *field research* (penelitian lapangan), yaitu dilakukan dengan cara peneliti mendatangi langsung ke lokasi penelitian untuk memperoleh data-data yang data yang faktual yang berhubungan dengan penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan yang bersifat teknis sebagai berikut:

#### 1. Observasi

Observasi merupakan hal yang paling strategis dalam penelitian kualitatif. Dengan teknik observasi peneliti dapat mengamati dan membuat catatan secara sistematis gejala yang tampak pada objek penelitian baik secara langsung yaitu peneliti terjun langsung untuk mengamati dan pencatatan mengenai objek yang diteliti, maupun tidak langsung yaitu observasi yang dilakukan tidak terjun langsung untuk mengamati dan melakukan pencatatan

melainkan proses pengamatan dan pencatatan.<sup>46</sup> Pengamatan ini penulis menggunakan pengamatan berperan serta (*participation observation*) adalah metode yang utama digunakan untuk pengumpulan bahan-bahan keterangan orang atau pelaku (subjek yang diteliti). Hal tersebut dilakukan dengan melibatkan dirinya dalam kegiatan dan kehidupan pelaku yang diamatinya.

Adapun tujuan dari observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengamati proses pembelajaran dan segala sesuatu yang berhubungan dengan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan proses komunikasi antara peneliti dengan sumber data dalam rangka menggali data yang bersifat *word view* untuk mengungkapkan makna yang terkandung dari masalah-masalah yang diteliti.<sup>47</sup> Adapun narasumber adalah peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan data atau catatan kejadian yang sudah berlalu. . Dokumentasi juga diartikan sebagai pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar.<sup>48</sup> Dokumentasi ini dilakukan saat melakukan proses wawancara antara peneliti dengan informan dan melakukan

---

<sup>46</sup> Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Cet. VII; Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009). h. 158-159

<sup>47</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2018), h. 78.

<sup>48</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), h. 141.

pemotretan berupa gambar saat berlangsungnya proses wawancara. Dokumen dalam penelitian ini yaitu dokumen yang dimiliki oleh lembaga yang ada relevansinya dengan permasalahan penelitian baik dalam bentuk tulisan, gambar, dan dokumen lainnya di SMP Negeri 4 Pinrang.

#### **F. Uji keabsahan data**

Uji keabsahan data dilakukan demi terjaminnya keakuratan data. Jika data salah akan menghasilkan penarikan kesimpulan yang salah, begitupun sebaliknya, data yang sah akan menghasilkan kesimpulan hasil penelitian yang benar. Penelitian ini menggunakan teknik pemeriksaan data untuk menentukan keabsahan data. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi *uji credibility, transferability, dependability, dan confirmability*

Data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggung jawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dapat dilaksanakan.

1. *Credibility*

Uji *credibility* (kredibilitas) atau uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan sebagai sebuah karya ilmiah dilakukan.

2. *Transferability*

*Transferability* merupakan validitas eksternal dalam penelitian kualitatif. Validitas eksternal menunjukkan derajat ketepatan atau dapat diterapkannya hasil penelitian ke populasi di mana sampel tersebut diambil.

3. *Dependability*



*Reliabilitas* atau penelitian yang dapat dipercaya, dengan kata lain beberapa percobaan yang dilakukan selalu mendapatkan hasil yang sama. Penelitian yang *dependability* atau *reliabilitas* adalah penelitian apabila penelitian yang dilakukan oleh orang lain dengan proses penelitian yang sama akan memperoleh hasil yang sama pula. Pengujian *dependability* dilakukan dengan cara melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian.

#### 4. *Confirmability*

Objektivitas pengujian kualitatif disebut juga dengan uji *confirmability* penelitian. Penelitian bisa dikatakan objektif apabila hasil penelitian telah disepakati oleh lebih banyak orang. Penelitian kualitatif uji *confirmability* berarti menguji hasil penelitian yang dikaitkan dengan proses yang telah dilakukan. Apabila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar *confirmability*<sup>49</sup>.

### **G. Teknik Analisis Data**

Pada penelitian kualitatif data yang diperoleh menggunakan berbagai teknik pengumpulan data seperti wawancara, data dari buku, data dari web, dan lain lain, dan dilakukan secara konstan sampai di peroleh data yang jenuh. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis deskriptif kualitatif dan bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya data yang diperoleh tersebut dikembangkan menjadi hipotesis dan dicarikan data secara terus-menerus sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan hasil interpretasi

---

<sup>49</sup> Djam'an satori dan Aan komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta Pusat: Badan Litbangkes - Kementerian Kesehatan RI, 2014). h. 171

dengan mengedepankan penjelasan objek penelitian secara detail terutama yang berhubungan dengan rumus yang telah ditetapkan.<sup>50</sup> Adapun teknik analisis data yang dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Reduksi Data

Reduksi data ialah meringkas, menentukan dasar-dasar, memfokuskan pada hal yang di anggap penting, mencari tema dan pola, dan menghilangkan yang tidak dibutuhkan.<sup>51</sup> Apabila data dalam penelitian ini di nilai penting untuk penelitian ini, maka data dimaksud dapat digunakan. Sedangkan jika ada data yang tidak sesuai persyaratan, maka data yang dimaksud tidak dapat digunakan dalam analisis data, baik yang diperoleh dari data observasi, data wawancara maupun data dokumentasi. Oleh karena itu, data yang direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih baik dan mempermudah peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut masalah yang dihadapi.

### 2. Penyajian Data

Seperangkat data disajikan dalam presentasi data (tampilan), yang memberikan kesempatan kepada pemirsa untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan. Penyajian informasi digunakan untuk memperdalam pemahaman tentang situasi dan sebagai panduan untuk tindakan selanjutnya berdasarkan pemahaman dan analisis penyajian informasi. Informasi yang diperoleh melalui data observasi, data wawancara, dan data dokumentasi tentang penelitian yang dilakukan peneliti harus disajikan dalam penelitian ini

---

<sup>50</sup> M. Zakariah M. Askari Zakariah, vivi Afriani, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Action Research, Research and Development (R and D)* (Kolaka: Yayasan Pondok pesantren Al mawaddah warrahmah, 2020).

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.* (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 14.

### 3. Penarikan Kesimpulan (Verifikasi data)

Menganalisis data dari temuan penelitian yang relevan dengan fokus penelitian mengarah pada penarikan kesimpulan. Kesimpulan ditawarkan sebagai tujuan dan arahan untuk penelitian deskriptif. Semua data lapangan yang dikumpulkan untuk penelitian ini, termasuk data observasi, wawancara, dan dokumentasi, harus memiliki dokumentasi pendukung yang dapat diverifikasi dan akurat sehingga analisis data peneliti bebas dari kesalahan. Penelitian analisis kualitatif peneliti terhadap konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang berjalan dengan baik dan lancar karena adanya kerjasama antara guru BK dengan peneliti dalam penelitian ini.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Kepercayaan Diri

##### a. Naila Fadiah

##### 1) Peristiwa luar biasa yang memberikan kesan negatif (*activating event*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya selalu diiejek teman karena katanya saya terlalu pendek, saya tidak cocok beteman dengan mereka karena mereka tinggi sedangkan saya pendek. Katanya saya cebol kayak kurcaci”.<sup>52</sup>

##### 2) Keyakinan negatif terhadap suatu peristiwa (*belief*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya jelek karena pendek”.<sup>53</sup>

##### 3) Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (*emotional consequences*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya selalu merasa malu bertemu dengan orang-orang yang tinggi, insecure dan pastinya saya tidak percaya diri”.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> Naila Fadiah, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>53</sup> Naila Fadiah, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>54</sup> Naila Fadiah, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

4) Upaya melawan keyakinan yang irrasional (*disputing irasional*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Ketika saya diejek lagi sama teman saya langsung mensugesti diri dengan : saya memang pendek, tapi saya tetap cantik karena semua perempuan kan cantik”.<sup>55</sup>

5) Efek yang dilakukan setelah mengikuti konseling REBT.

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Legah, karna akhirnya saya tidak lagi menghindari teman yang lebih tinggi dan lebih nyaman melakukan aktivitas”.<sup>56</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di atas dapat diketahui bahwa kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling REBT termasuk kategori rendah, contohnya : merasa malu dan *insecure* atau bisa dikatakan tidak percaya diri. Dan setelah dilaksanakannya *rational emotive behavior therapy* terdapat peningkatan kepercayaan diri.

b. Muh Munadil.

1) Peristiwa luar biasa yang memberikan kesan negatif (*activating event*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya selalu diejek teman karena saya memiliki kulit yang hitam. Setiap saat saya latihan dan bermain dengan teman saya selalu diteriaki dengan kata “huh si black sangat mengkilat hitamnya, silau man”.<sup>57</sup>

<sup>55</sup> Naila Fadiah, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>56</sup> Naila Fadiah, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>57</sup> Muh Munadil, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

2) Keyakinan negatif terhadap suatu peristiwa (*belief*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya memang jelek, hitam, juga dekil.”<sup>58</sup>

3) Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (*emotional consequences*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Merasa malu saat berkumpul dengan teman, merasa rendah diri dan saya sangat tidak percaya diri”.<sup>59</sup>

4) Upaya melawan keyakinan yang irasional (*disputing irasional*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saat saya bertemu dengan teman yang sering mengejek saya karena saya hitam, saya mensugesti diri dengan : saya memang hitam tapi tetap keren dan manis”.<sup>60</sup>

5) Efek yang dilakukan setelah mengikuti konseling REBT.

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Senang, karena bisa tidak malu lagi berkumpul dengan teman dan merubah pikiran saya bahwa meskipun saya hitam tapi tetap keren, hitam kan juga bisa saja terlihat keren dan manis. Namun waktu ketemu dengan orang yang selalu mengejek saya masih merasa tidak nyaman tapi saya tetap berusaha untuk tidak memperdulikannya”.<sup>61</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di atas dapat diketahui bahwa kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya

<sup>58</sup> Muh Munadil, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>59</sup> Muh Munadil, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>60</sup> Muh Munadil, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>61</sup> Muh Munadil, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

konseling REBT termasuk kategori rendah, contohnya : merasa malu dan rendah diri serta sangat tidak percaya diri. Dan setelah dilaksanakannya *rational emotive behavior therapy* terdapat peningkatan kepercayaan diri atau lebih bisa merasa percaya diri dari sebelumnya.

c. Nur Fadilla. N

1) Peristiwa luar biasa yang memberikan kesan negatif (*activating event*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saat latihan senam saya kadang lupa atau kadang salah, jadi selalu ditegur padahal saya salah karena belum hapal gerakan dan juga karna saat itu baru hari pertama latihan”.<sup>62</sup>

2) Keyakinan negatif terhadap suatu peristiwa (*belief*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya memang bodoh, saya pelupa”.<sup>63</sup>

3) Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (*emotional consequences*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya mulai tidak percaya diri dengan semua aktifitas yang saya ingin lakukan dan selalu merasa salah ketika melakukan sesuatu”.<sup>64</sup>

<sup>62</sup> Nur Fadilla. N, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>63</sup> Nur Fadilla. N, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>64</sup> Nur Fadilla. N, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

4) Upaya melawan keyakinan yang irrasional (*disputing irasional*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saat saya selalu ditegur saat latihan saya mensugesti diri dengan : saat ini saya memang selalu salah, tapi saya akan selalu berlatih sampai saya bisa/pintar”.<sup>65</sup>

5) Efek yang dilakukan setelah mengikuti konseling REBT.

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Lebih baik, mulai lebih percaya diri untuk berlatih dengan teman tanpa harus malu dan takut salah”.<sup>66</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di atas dapat diketahui bahwa kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling REBT termasuk kategori rendah, contohnya : selalu merasa salah dan tidak percaya diri. Dan setelah dilaksanakannya *rational emotive behavior therapy* terdapat peningkatan kepercayaan diri atau lebih bisa percaya diri saat latihan.

a. Muliana Edi.

1) Peristiwa luar biasa yang memberikan kesan negatif (*activating event*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Ketika baru latihan sudah di protes oleh pelatih atau teman, padahal saya belum tau apa-apa tentang hal tersebut, dan diejek dengan kata “aih keddanni”.<sup>67</sup>

<sup>65</sup> Nur Fadilla. N, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>66</sup> Nur Fadilla. N, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>67</sup> Muliana Edi, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024



- 2) Keyakinan negatif terhadap suatu peristiwa (*belief*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Saya memang bodoh, tidak beruntung karena penyakit”.<sup>68</sup>

- 3) Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (*emotional consequences*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Merasa rendah diri atau tidak percaya diri, merasa takut dan cemas”.<sup>69</sup>

- 4) Upaya melawan keyakinan yang irrasional (*disputing irasional*).

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Ketika saya dalam kondisi cemas, down atau tidak bersemangat saya langsung mensugesti diri dengan : saya pasti sehat dan saya kuat”.<sup>70</sup>

- 5) Efek yang dilakukan setelah mengikuti konseling REBT.

Berikut adalah hasil wawancara dengan peserta didik sebagai berikut :

“Legah, karena lebih bersemangat dan merasa lebih tenang”.<sup>71</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik di atas dapat diketahui bahwa kepercayaan diri peserta didik sebelum dilakukannya konseling REBT termasuk kategori rendah, contohnya : merasa rendah diri, takut dan cemas. Dan setelah dilaksanakannya *rational emotive*

<sup>68</sup> Muliana Edi, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>69</sup> Muliana Edi, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>70</sup> Muliana Edi, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

<sup>71</sup> Muliana Edi, Peserta Didik, *Wawancara* di ruang BK pada tanggal 06 Februari 2024

*behavior therapy* terdapat peningkatan kepercayaan diri, bersemangat dan lebih tenang.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### 1. Kepercayaan diri

#### a. Peristiwa luar biasa yang memberikan kesan negatif (*activating event*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang bahwa peristiwa yang memberikan kesan negatif yang membuat mereka merasa tidak percaya diri yaitu diejek teman karena memiliki tubuh pendek, diejek karena berkulit yang hitam, selalu ditegur karena kadang salah dan lupa gerakan saat latihan, dan selalu di protes pelatih dan selalu diejek oleh teman juga sering diejek penyakitan.

#### b. Keyakinan negatif terhadap suatu peristiwa (*belief*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang bahwa keyakinan negatif terhadap suatu peristiwa yang mereka alami yaitu saya jelek juga pendek, saya jelek, hitam juga dekil, saya bodoh juga pelupa, saya bodoh dan tidak berumtong karena penyakitan.

#### c. Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (*emotional consequences*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang bahwa konsekuensi emosional yang dirasakan setelah terjadinya suatu peristiwa yang dialami yaitu rata-rata siswa merasa rendah diri atau tidak percaya diri dengan semua aktifitas yang ingin mereka lakukan dan tidak yakin dengan kualitas dirinya serta penampilannya.

d. Upaya melawan keyakinan yang irrasional (*disputing irasional*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang bahwa upaya untuk melawan keyakinan yang irasional yaitu dengan mensugesti diri dengan pemikiran yang positif.

e. Efek yang dilakukan setelah mengikuti konseling REBT.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa peserta didik di SMP Negeri 4 Pinrang bahwa efek yang dirasakan setelah mengikuti konseling REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu merasa senang, legah merasa lebih nyaman dalam beraktivitas, tidak merasa malu atau lebih percaya diri dan dapat merubah pemikirannya menjadi lebih baik.

Minim kepercayaan diri yang dialami informan adalah merasa malu, tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan sejenisnya. Minim kepercayaan diri ini dapat diatasi dengan konseling *rational emotive behavior therapy*. Berikut penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang.

Berdasarkan data yang terkumpul, peneliti menunjukkan bahwa konsep REBT berhasil, artinya konseling yang diberikan efektif. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susi Mustika yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan rasa kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan dapat meningkat dengan melaksanakan atau melakukan konseling *rational*

*emotive behavior therapy*.<sup>72</sup> Hal ini terbukti dengan meningkatnya kepercayaan diri setelah dilakukannya konseling *rational emotive behavior therapy*.

Peningkatan kepercayaan diri siswa tersebut karena konseling REBT yang dilakukan secara berkelompok untuk dapat saling berbagi pengalaman, untuk belajar dari pengalaman orang lain, untuk menentang pemikiran sendiri agar lebih percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Tomy Dwi Apriyanto dan Asni yang menyatakan bahwa pendekatan REBT melihat manusia sebagai rasional dan irasional. REBT bertujuan untuk menentang pemikiran diri sendiri, belajar dari pengalaman orang lain dan berinteraksi satu sama lain.<sup>73</sup> Alhasil dapat memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Menurut data yang diperoleh, peserta didik kelas IX dengan kepercayaan diri yang rendah, dapat meningkatkan kepercayaan diri setelah mengikuti konseling REBT. Dengan strategi ini rasa takut ditertawakan oleh teman, diejek teman dan rasa malu adalah masalah yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri. Sehubungan dengan hal tersebut guru menemukan bahwa peserta didik yang memiliki pengalaman ingin berpendapat selalu ditertawakan oleh teman dan diejek oleh teman, membuat mereka merasa tidak nyaman.

---

<sup>72</sup> Susi Mustika, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2019), h. 75.

<sup>73</sup> Tomi Dwi Apriyanto & Asni, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi,” *Bimbingan Dan Konseling* 8, (2024).

Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Ismail dan Fitriani, bahwa kepercayaan diri adalah aspek penting dalam komunikasi interpersonal karena sistem dan kegiatan terkait dengan apa yang dipikirkan.<sup>74</sup> Jika daya pikir peserta didik positif maka akan menghasilkan emosi dan tingkah laku yang baik, namun jika peserta didik memiliki pemikiran yang negatif maka emosi dan tingkah lakunyanapun akan negatif.

Kepercayaan diri yang rendah dapat ditandai dengan pandangan negatif tentang diri sendiri. Dengan demikian untuk peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah maka dilakukan “konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang”.

Berikut tahapan konseling *rational emotive behavior therapy* di SMP Negeri 4 Pinrang :

a) Tahap/Pertemuan 1

Tahap awal dengan menjelaskan mengenai konseling yang akan dilakukan atau menjelaskan seputar konseling *rational emotive behavior therapy*. Konseli atau peserta didik saling berbagi pengalaman dengan cara konselor bertanya mengenai, *Activating even* (peristiwa negatif yang terjadi yang memberikan kesan negatif. *Activating even* dapat berupa permasalahan keluarga, pekerjaan, dan sebagainya yang melatarbelakangi munculnya permasalahan yang dialami individu ), *Belief* (keyakinan terhadap kebenaran

---

<sup>74</sup> Moh. Ismail & Anis Fitriani, “Optimalisasi Bimbingan Self Confidence Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam” vol 12 No 1 (2022).

peristiwa yang dialami. Terdapat dua keyakinan yang dapat terbentuk dari individu diantaranya keyakinan irasional (IB) atau keyakinan rasional (RB). IB dinilai dengan keyakinan yang salah, tidak masuk akal dan lebih emosional. Sedangkan RB di nilai sebagai keyakinan yang masuk akal dan bijaksana dalam menilai suatu pengalaman negatif), *Consequences emotional* (konsekuensi emosional yang dirasakan yang diakibatkan oleh peristiwa)

b) Tahap/Pertemuan 2

Tahap kedua ini dikatakan sebagai tahap kerja, dengan membantu konseli untuk melawan keyakinan yang irasional atau *disputing irrational* yaitu melawan keyakinan yang irasional. Terdapat tiga bagian dalam tahap disputing yaitu : 1. *Detecting irrational belief*, melakukan identifikasi adanya kepercayaan irasional; 2. *Discriminating irrational belief*, memahami keyakinan irasional seperti apa yang muncul, biasanya diawali dengan kata "tapi, pokoknya, harus" atau tuntutan lainnya yang tidak realistik. Hal ini dilakukan gunamembantu partisipan untuk menyadari dan menemukan keyakinan irasionalnya; 3. *Debating irrational belief*, melakukan debat dengan individu yang memiliki keyakinan irasional dapat dilakukan dengan memberi penjelasan (*the lecture*), beradu argumen (*socratic debate*), mengajak bercerita atau perumpamaan (*humor creativity*), dengan keterbukaan konselor dengan individu yaitu menceritakan pengalaman pribadi konselor (*self disclosure*). Pada tahap ini dilakukan teknik *self modeling* dan teknik *role playing* (teknik bermain peran) dengan cara konseli meniru dan mempraktikkan gaya seseorang yaitu idola mereka masing-masing.

c) Tahap/pertemuan 3

Tahap ketiga atau tahap akhir yaitu tahap membahas tentang perubahan yang dirasakan oleh peserta didik yang telah mengikuti konseling *rational emotive behavior therapy*, dan meminta peserta didik untuk mengisi worksheet tentang perubahan yang dirasakan tersebut.

Dampak dari konseling REBT ialah mendorong diri sendiri untuk tetap percaya diri. Kepercayaan diri itu sendiri dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang dalam bertoleransi pada dirinya sendiri atau menerima dirinya, yakin pada kemampuan yang dimilikinya, bertanggung jawab dan optimis.

Hasil dari penelitian ini terdapat perubahan pada responden setelah mengikuti konseling. Perubahan yang terjadi di antaranya. :

- a) Lebih nyaman dalam beraktivitas.
- b) Tidak malu-malu.
- c) Percaya diri.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya minim kepercayaan diri, pesimis adalah problem dalam konseling. Karena apabila seseorang menghadapi ketakutan atau kecemasan secara berlebihan baik segi psikis juga fisik. Berarti mereka sedang mengalami rencah diri atau minim kepercayaan diri.

Dalam penelitian ini penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang. Hal ini dibuktikan dengan perubahan pola pikir konseli setelah mengikuti konseling, artinya konsep ini berhasil diterapkan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

Permasalahan kepercayaan diri dapat diatasi dengan konseling *rational emotive behavior therapy*. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku dan pola pikir konseli lebih baik setelah mengikuti konseling ini. Jadi dapat disimpulkan bahwasannya penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang berjalan dengan baik atau efektif.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang membahas tentang “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang” dapat disimpulkan sebagai berikut :

Penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang dilakukan tiga tahap/pertemuan, yakni tahap 1, dengan menjelaskan mengenai konseling yang akan dilakukan atau menjelaskan seputar konseling *rational emotive behavior therapy*. Konseli atau peserta didik saling berbagi pengalaman dengan cara konselor bertanya mengenai A (peristiwa negatif yang terjadi), B (keyakinan terhadap kebenaran peristiwa), C (konsekuensi emosional yang dirasakan). Tahap 2, sebagai tahap kerja, guru BK membantu konseli untuk melawan keyakinan yang irasional atau D (*disputing irrational*). Pada tahap ini dilakukan teknik *self modeling* dan teknik *role playing* (teknik bermain peran) dengan cara konseli meniru dan mempraktikkan gaya seseorang yaitu idola mereka masing-masing. Dan tahap 3, atau tahap akhir yaitu tahap guru BK bertanya dan membahas tentang perubahan yang dirasakan oleh peserta didik yang telah mengikuti konseling *rational emotive behavior therapy*, dan meminta peserta didik untuk mengisi *worksheet* tentang perubahan yang dirasakan tersebut.

Kepercayaan diri adalah aspek penting dalam komunikasi interpersonal karena istem dan kegiatan terkait dengan apa yang dipikirkan. Jika daya pikir peserta didik positif maka akan menghasilkan emosi dan tingkah laku yang baik, namun jika peserta didik memiliki pemikiran yang negatif maka emosi dan tingkah lakunya pun akan negatif. Kepercayaan diri yang rendah dapat ditandai dengan pandangan negatif tentang diri sendiri. Berdasarkan data yang terkumpul, peneliti menunjukkan bahwa konsep REBT berhasil, artinya konseling yang diberikan meningkatkan kepercayaan diri peserta didik 20% dari kepercayaan diri sebelum mengikuti konseling, sehingga bisa dikatakan efektif. Jadi konseling REBT ini terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas IX di SMP Negeri 4 Pinrang.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dirumuskan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMP Negeri 4 Pinrang hasil penelitian ini diharapkan agar dapat bermanfaat dan menjadi dasar untuk terus mempertahankan pentingnya kepercayaan dirinya.
2. Bagi guru diharapkan agar dapat melanjutkan pelaksanaan layanan konseling dengan penerapan REBT, sebagai bentuk penerapan yang dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
3. Beberapa saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik adalah sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melihat sumber tambahan dan referensi terkait dengan konseling *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dan memperluas temuan studi mereka.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih siap dalam proses mengumpulkan data dan mengumpulkan segala sesuatu untuk melakukan studi yang baik dalam penelitian rebt dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.



## DAFTAR PUSTAKA

*Al-Qur'an Al-Karim*

- Abdul Kadir. *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group, 2012.
- Ajat Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2018.
- Asni, Tomi Dwi Aprianto. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Smpn 33 Bekasi." *Bimbingan Dan Konseling* 8 (2024).
- Aya Mamlu'ah. "Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran Ayat 139." *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman Vol 01, No* (2019).
- Djam'an Satori Dan Aan Komariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta Pusat: Badan Litbangkes - Kementerian Kesehatan Ri, 2014.
- Dkk, Lestari. "Peningkatan Percaya Diri Siswa Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Person Centered, Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling" 1 (2017).
- Dryden, Windy. "The 'Abcs' Of Rebt I: A Preliminary Study Of Errors And Confusion In Counselig And Psychotherapy Textbooks." *Journal Of Rational-Emotive And Cognitif-Behavior Therapy* 30 (2012).
- Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Gantina Komalasari, Dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2002.
- Hasni, Erna. "Evektifitas Layanan Konseling Rational Emotive Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Beradaptasi Siswa Korban Perceraian Orang Tua Di Smp Negeri 5 Percut Sei Tuan." Uin Sumatra Utara, 2020.
- Hidayat, Aat. "Psikologi Dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an Dan Pendidikan Islam." *Penelitian* 11, No 2 (2017).
- Iola, Cristianne. "Percaya Diri: Pengertian, Manfaat, & Cara Meningkatkannya." *Binus University L Psychology*, 2022.
- Irsan Dewangga, Yumansyah, Ratna Widiastuti. "Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa," 2018.
- Komalasari, Gantina. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Pt Indeks, 2011.
- Latipun. *Psikologi Konseling*, N.D.

- M. Askari Zakariah, Vivi Afriani, M. Zakariah. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Action Research, Research And Development (R And D)*. Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah, 2020.
- Mardatillah. *Pengembangan Diri*. Balikpapan: Madani, 2010.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Cet. VII; Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2009.
- Marlina, Yuninda Tria Ningsih, Zulian Fikry, Dea Resti Fansiska. *Panduan Pelaksanaan Rebt Berbasis Bisindo Untuk Korban Pelecehan Seksual Perempuan Disabilitas (Perempuan Tunarungu)*, 2021.
- Moh. Ismail & Anis Fitriani. "Optimalisasi Bimbingan Self Confidence Sebagai Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam" Vol 12 No (2022).
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Muhammad Fikri Fatoni. "Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri Terhadap Korban Bullying Di Uin Sunan Ampel Surabaya." Uin Sunan Ampel Surabaya, N.D.
- Muhammad Iqbal, Nurjannah. "Meningkatkan Self Esteem Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016." *Bimbingan Dan Konseling*, 2016.
- Mustika, Susi. "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2019.
- Nova Erlina, Devi Novita Sari. "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII Smpn 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2016.
- Nuryani, Irma. "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di Atas 30 Tahun. (Studi Kasus Di Desa Tarumanagara, Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang), Tahun 2017." Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, 2017.
- Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Pertiwi, Mariza Anggun. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Di Smp Negeri 35 Bandar Lampung." Universitas Negeri Raden Intan Lampung, 2022.
- Rachel Cunningham & Martin J. Turner. "Using Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) With Mixed Martial Arts (Mma) Atletes To Reduce Irrational Beliefs And Increase Unconditional Self-Acceptance." *Journal Of Rational-Emotive*

*And Cognitif-Behavior Therapy* 4 (2016).

- Rahmawati, Heppy Nur. “Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Assertive Training Terhadap Peningkatan Self Confidence Di Lksa 'Aisyiyah Sumberrejo Bojonegoro.” Uin Sunan Ampel, 2021.
- Richard Nelson Jones. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Ridwan Effendi Dan Elly Malihah. *Pendidikan Lingkungan Sosial Budaya Dan Teknologi*. Bandung: Yasindo Multi Aspek, 2007.
- S, M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Arr-Ruzz Media, 2017.
- Saerozi. *Ilmu Dakwah*. Yogyakarta: Omabak, 2013.
- Sarastika. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. 2014th Ed. Yogyakarta: Araska, N.D.
- Selviana, Sari Yulinar. “Pengaruh Self Image Dan Penerimaan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Yang Mengunggah Foto Selfi Di Media Sosial Instagram.” *Ikhrait-Humaniora* 6 (2022).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suhardita, Kadek. “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.” *Edisi Khusus 1*, N.D.
- . “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa.” *Edisi Khusus 1* (2011): 13.
- Suharsini Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Cet. X; Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2008.
- Tiro, Yurita. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Melalui Layanan Individual Pada Siswa Kelas X Smk Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019.” Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, N.D.
- Yanti, Dian Fikri. “Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswi Kelas X Ips 4 Di Sman Batipuh.” Institut Agama Islam Negeri (Iain) Batusangkar, 2019.
- Zutrina Tiara Dan Firman. “Improvement Of Self Comfidence Of Orphanage Choldren In Entrepreneurship Trough Group Giudance Services At Aisyiah Orphanage Nanggalo Padang Branch.” *Neo Konseling* 1 (2015).

# LAMPIRAN – LAMPIRAN





KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 911331  
Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404

VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN PENULISAN  
SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : ISNAENI  
NIM/PRODI : 19.3200.023 / BIMBINGAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
JUDUL : KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY* DALAM MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK  
KELAS IX DI SMP NEGERI 4 PINRANG

### **PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN**

#### **A Pertanyaan Untuk Peserta Didik.**

1. Bagaimana peristiwa yang telah terjadi yang memberikan kesan negatif kepada anda?
2. Keyakinan negatif seperti apa yang muncul dipikiran anda setelah anda mengalami peristiwa yang terjadi kepada anda?
3. Konsekuensi emosional apa saja yang anda rasakan setelah munculnya emosi negatif yang anda rasakan?



4. Upaya apa yang anda lakukan untuk melawan keyakinan irasional yang ada pada diri anda?
5. Apa yang anda rasakan setelah mengikuti proses konseling REBT?

Parepare, 25 Mei 2022

Mengetahui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I  
NIP: 19830116 200912 1 005

Ulfah, M.Pd  
NIP: 19831130 202321 2 022



## SURAT REKOMENDASI IZIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404  
PO Box 909 Parepare 9110, website : [www.iainpare.ac.id](http://www.iainpare.ac.id) email: [mail.iainpare.ac.id](mailto:mail.iainpare.ac.id)

Nomor : B-2571/In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

12 Desember 2023

Yth. Kepala Daerah Kabupaten Pinrang  
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pinrang  
di

KAB. PINRANG

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : ISNAENI  
Tempat/Tgl. Lahir : BUABUA, 24 Oktober 2001  
NIM : 19.3200.023  
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam  
Semester : IX (Sembilan)  
Alamat : BUA-BUA KELURAHAN SIPARAPPAE KECAMATAN WATANG SAWITTO KABUPATEN PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Kepala Daerah Kabupaten Pinrang dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA SMP NEGERI 4 PINRANG

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada bulan Desember sampai selesai.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.  
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

## SURAT IZIN PENELITIAN



**PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**UNIT PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**Jl. Jend. Sukawati Nomor 40. Telp/Fax : (0421)921695 Pinrang 91212**

**KEPUTUSAN KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
 DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KABUPATEN PINRANG**  
 Nomor : 503/0583/PENELITIAN/DPMPTSP/09/2023

Tentang

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

- Menimbang** : bahwa berdasarkan penelitian terhadap permohonan yang diterima tanggal 19-12-2023 atas nama ISNAENI, dianggap telah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan sehingga dapat diberikan Surat Keterangan Penelitian.
- Mengingat** :  
 1. Undang – Undang Nomor 29 Tahun 1959;  
 2. Undang – Undang Nomor 18 Tahun 2002;  
 3. Undang – Undang Nomor 25 Tahun 2007;  
 4. Undang – Undang Nomor 25 Tahun 2009;  
 5. Undang – Undang Nomor 23 Tahun 2014;  
 6. Peraturan Presiden RI Nomor 97 Tahun 2014;  
 7. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014;  
 8. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 48 Tahun 2016; dan  
 9. Peraturan Bupati Pinrang Nomor 38 Tahun 2019.
- Memperhatikan** :  
 1. Rekomendasi Tim Teknis PTSP : 1524/R/T.Teknis/DPMPTSP/12/2023, Tanggal : 19-12-2023  
 2. Berita Acara Pemeriksaan (BAP) Nomor : 0763/BAP/PENELITIAN/DPMPTSP/12/2023, Tanggal : 01-09-2023

### MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :  
**KESATU** : Memberikan Rekomendasi Penelitian kepada :  
 1. Nama Lembaga : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE  
 2. Alamat Lembaga : JL. AMAL BAKTI NO. 08 SOREANG, PAREPARE  
 3. Nama Peneliti : ISNAENI  
 4. Judul Penelitian : EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA DI SMP NEGERI 4 PINRANG  
 5. Jangka waktu Penelitian : 2 Bulan  
 6. Sasaran/target Penelitian : SISWA SMP NEGERI 4 PINRANG  
 7. Lokasi Penelitian : Kecamatan Watang Sawitto
- KEDUA** : Rekomendasi Penelitian ini berlaku selama 6 (enam) bulan atau paling lambat tanggal 19-06-2024.
- KETIGA** : Peneliti wajib menaati dan melakukan ketentuan dalam Surat Keterangan Penelitian ini serta wajib memberikan Laporan hasil penelitian kepada Pemerintah Kabupaten Pinrang melalui Unit PTSP selambat-lambatnya 6 (enam) bulan setelah penelitian dilaksanakan.
- KEEMPAT** : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Pinrang Pada Tanggal 20 Desember 2023



Ditandatangani Secara Elektronik Oleh :  
**ANDI MIRANI, AP., M.Si**  
 NIP. 197406031993112001  
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP**  
 Selaku Kepala Unit PTSP Kabupaten Pinrang

Biaya : Rp 0,-



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE

## SURAT SELESAI MENELITI



PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UPT SMP NEGERI 4 PINRANG**  
Jl. Salo 2 . Kelurahan Salo Kec. Watang sawitto Pinrang 91215  
Website : <https://spenatprg.blogspot.com> Email : [smpn4prg@gmail.com](mailto:smpn4prg@gmail.com)  
NSS : 2011914104023 NPSN: 40305096



SURAT KETERANGAN  
Nomor : 421.3/09/SMP.23/II/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah UPT SMP Negeri 4 Pinrang menerangkan bahwa :

Nama Peneliti : ISNAENI  
Nama Lembaga : Institut Agama Islam Negeri Pare-pare  
Alamat Lembaga : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang Kota Pare - Pare

Adalah benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di UPT SMP Negeri 4 Pinrang terhitung mulai 08 Januari – 07 Februari 2024 dengan judul Penelitian : “ EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA UPT SMP NEGERI 4 PINRANG “.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pinrang, 07 Februari 2023



**AMRAN MUHIDDIN, S.Pd., M.Si**  
Rangkap : Pembina Utama Muda  
NIP : 19710221 199412 1 002

## DOKUMENTASI





## WORKSHEET

Catatan klien :

Rasakan dan Catat !!!	
<b>Nama :</b> Naulah Fachrah	<b>Date :</b> Selasa / 6/12 / 2024
<b>Peristiwa yang memberi kesan negative (activating event).</b>	Saya selalu di ejek teman saya karena katanya saya terlalu pendek, saya tidak cocok berteman dengan mereka tinggi sedangkan saya pendek. Katanya saya cebok kayak kurcaci.
<b>Keyakinan terhadap peristiwa (belief).</b>	Saya pendek. Saya juga jelek.
<b>Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (emotional consequences).</b>	Saya selalu Merasa Malu bertemu dengan orang-orang yang tinggi, insecure dan pastinya saya tidak percaya diri.
<b>Upaya melawan keyakinan yang irrasional (disputing irasional).</b>	ketika saya di ejek lagi sama teman, saya langsung mensugesti diri dengan : Saya Memang pendek, tapi saya tetap cantik karena semua perempuan kan cantik.
<b>Efek yang dirasakan setelah mengikuti konseling.</b>	legah karena akhirnya saya tidak lagi menghindari teman yang lebih tinggi dan lebih nyaman melakukan aktivitas

## Catatan klien :

<b>Rasakan dan Catat !!!</b>	
<b>Nama :</b> Muh. Munadii	<b>Date :</b> Selasa, 6/2/2024
<b>Peristiwa yang memberi kesan negative (activating event).</b>	Saya selalu direjek teman karena saya memiliki kulit yang hitam. Setiap Saat saya latihan dan bermain dengan teman saya selalu ditertaki dengan "huh si black sangat mengkilat hitamnya, silau man.
<b>Keyakinan terhadap peristiwa (belief).</b>	Saya memang jelek, hitam, juga kecil.
<b>Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (emotional consequences).</b>	Merasa malu saat berkumpul dengan teman, merasa rendah diri dan saya sangat tidak percaya diri.
<b>Upaya melawan keyakinan yang irrasional (disputing irasional).</b>	Saat saya bertemu lagi dengan teman yang selalu mengejek saya karena hitam saya mensugesti diri dengan : Saya memang hitam tapi tetap keren dan manis.
<b>Efek yang dirasakan setelah mengikuti konseling.</b>	Senang, karena bisa tidak malu lagi berkumpul dengan teman dan merubah pikiran saya bahwa bahwa meskipun saya hitam tapi tetap keren hitam kaya juga bisa saya terlihat keren dan manis. Namun waktu ketemu dengan orang yang selalu mengejek saya masih merasa tdk nyaman tapi saya udah tdk memperdulikannya.



## Catatan klien :

Rasakan dan Catat !!!	
Nama : Nur Fadillah . N	Date : Selasa / 06 / 02 / 2024
Peristiwa yang memberi kesan negative (activating event).	Ketika Latihan senam saya kadang lupa atau kadang salah jadi selaw ditegur padahal saya salah karena belum kapal gerakan dan juga karena pada saat itu baru hari pertama latihan.
Keyakinan terhadap peristiwa (belief).	Saya memang bodoh, juga pelupa .
Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (emotional consequences).	Saya mulai tidak percaya diri dengan senam aktivitas yang saya ingin lakukan dan selalu merasa salah ketika melakukan sesuatu .
Upaya melawan keyakinan yang irrasional (disputing irasional).	Ketika saya selalu ditegur saya langsung Mensugesti diri dengan : saat ini saya memang selalu salah, tapi saya akan selalu berlatih sampai saya bisa / pintar
Efek yang dirasakan setelah mengikuti konseling.	lebih baik, mulai lebih percaya diri untuk berlatih dengan teman tanpa harus malu dan takut salah.

## Catatan klien :

<b>Rasakan dan Catat !!!</b>	
<b>Nama :</b> Mulliana Edi	<b>Date :</b> Selasa / 6 / 2 / 2024
<b>Peristiwa yang memberi kesan negative (activating event).</b>	Ketika baru latihan sudah di protes oleh pelatih atau teman, padahal saya belum tau apa-apa tentang hal tersebut dan diejek dengan kata "ah keddanni".
<b>Keyakinan terhadap peristiwa (belief).</b>	Saya memang bodoh, tidak beruntung karena penyakitku
<b>Konsekuensi dari emosi negatif yang dirasakan (emotional consequences).</b>	Merasa rendah diri atau tidak percaya diri, merasa takut dan cemas.
<b>Upaya melawan keyakinan yang irrasional (disputing irasional).</b>	Ketika saya dalam kondisi cemas, down atau tidak bersemangat saya menasugesti diri dengan: saya pasti sehat dan saya kuat.
<b>Efek yang dirasakan setelah mengikuti konseling.</b>	lega, karena lebih bersemangat dan merasa lebih tenang.

## VERBATIM DAN CODING PESERTA DIDIK SMP NEGERI 4 PINRANG

Nama : Naila Fadiah

Hari/Tanggal : Selasa/ 06 Februari 2024

Alamat: : Karapua

Usia : 14 Tahun.

No	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Bagaimana peristiwa yang telah terjadi yang memberikan kesan negatif kepada anda?	Saya selalu diejek teman karena katanya saya terlalu pendek, saya tidak cocok beteman dengan mereka karena mereka tinggi sedangkan saya pendek. Katanya saya cebol kayak kurcaci.	Selalu diejek karena kondisi tubuh yang pendek.
2.	Keyakinan negatif seperti apa yang muncul dipikiran anda setelah anda mengalami peristiwa yang terjadi kepada anda?	Saya pendek, saya juga jelek.	Merasa jelek karena bertubuh pendek.
3.	Konsekuensi emosional apa saja yang anda rasakan setelah munculnya emosi negatif yang anda rasakan?	Saya selalu merasa malu bertemu dengan orang-orang yang tinggi, insecure dan pastinya saya tidak percaya diri.	Selalu merasa malu, insecure dan tidak percaya diri.
4.	Upaya apa yang anda lakukan untuk melawan keyakinan irasional yang ada pada diri anda?	Ktika saya diejek lagi sama teman saya kangsung mensugesti diri dengan : saya memang pendek, tapi saya tetap cantik karena semua perempuan kan cantik.	Mensugesti diri bahwa pendek itu tetap cantik
5.	Apa yang anda rasakan setelah mengikuti proses konseling REBT?	Legah, karna akhirnya saya tidak lagi menghindari teman yang lebih tinggi dan lebih nyaman melakukan aktivitas.	Legah dan lebih nyaman beraktivitas.

Nama : Muh Munadil

Hari/Tanggal : Selasa/ 06 Februari 2024

Alamat: : Tassokkoe

Usia : 14 Tahun

No	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Bagaimana peristiwa yang telah terjadi yang memberikan kesan negatif kepada anda?	Saya selalu diejek teman karena saya memiliki kulit yang hitam. Setiap saat saya latihan dan bermain dengan teman saya selalu diteriaki dengan kata “huh si black sangat mengkilat hitamnya, silau man.	Selalu diejek karena berkulit hitam.
2.	Keyakinan negatif seperti apa yang muncul dipikiran anda setelah anda mengalami peristiwa yang terjadi kepada anda?	Saya memang jelek, hitam, juga dekil.	Merasa jelek, hitam dan dekil.
3.	Konsekuensi emosional apa saja yang anda rasakan setelah munculnya emosi negatif yang anda rasakan?	Merasa malu saat kumpul dengan teman, merasa rendah diri dan saya sangat tidak percaya diri.	Merasa malu, sangat tidak percaya diri.
4.	Upaya apa yang anda lakukan untuk melawan keyakinan irasional yang ada pada diri anda?	Saat saya bertemu lagi dengan teman yang selalu mengejek saya karena hitam saya mensugesti diri dengan : saya memang hitam tapi tetap keren dan manis.	Mensugesti diri bahwa meskipun hitam tapi tetap keren.
5.	Apa yang anda rasakan setelah mengikuti proses konseling REBT?	Senang, karena bisa tidak malu lagi berkumpul dengan teman dan merubah pikiran saya bahwa meskipun saya hitam tapi tetap keren, hitam kan juga bisa saja terlihat keren dan manis. Namun waktu ketemu dengan orang yang selalu mengejek saya masih merasa tidak nyaman tapi saya tetap berusaha untuk tidak memperdulikannya.	Tidak malu lagi dan bisa merubah pikirannya.

Nama : Nur Fadilla. N

Hari/Tanggal : Selasa/ 06 Februari 2024

Alamat: : Jln. Samratulangi

Usia : 14 Tahun

No	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Bagaimana peristiwa yang telah terjadi yang memberikan kesan negatif kepada anda?	Ketika latihan senam saya kadang lupa atau kadang salah jadi selalu ditegur padahal saya salah karena belum hapal gerakan dan juga karna pada saat itu baru hari pertama latihan.	Selalu ditegur ketika salah dan lupa.
2.	Keyakinan negatif seperti apa yang muncul dipikiran anda setelah anda mengalami peristiwa yang terjadi kepada anda?	Saya memang bodoh, juga pelupa.	Meras bodoh dan pelupa.
3.	Konsekuensi emosional apa saja yang anda rasakan setelah munculnya emosi negatif yang anda rasakan?	Saya mulai tidak percaya diri dengan semua aktivitas yang saya ingin lakukan dan selalu merasa salah ketika melakukan sesuatu.	Merasa tidak percaya diri dan selalu merasa salah ketika melakukan sesuatu.
4.	Upaya apa yang anda lakukan untuk melawan keyakinan irasional yang ada pada diri anda?	Ketika saya selalu ditegur saya langsung mensugesti diri dengan : saat ini saya memang selalu salah, tapi saya akan selalu berlatih sampai saya bisa/pintar.	Mensugesti diri bahwa akan selalu berlatih sampai bisa/pintar.
5.	Apa yang anda rasakan setelah mengikuti proses konseling REBT?	Lebih baik, mulai lebih percaya diri untuk berlatih dengan teman tanpa harus malu dan takut salah.	Mulai percaya diri dan tidak malu lagi dan tidak takut salah.

Nama : Muliana Edi

Hari/Tanggal : Selasa/ 06 Februari 2024

Alamat: : Salo 2

Usia : 15 Tahun

No	Pertanyaan	Verbatim	Coding
1.	Bagaimana peristiwa yang telah terjadi yang memberikan kesan negatif kepada anda?	Ketika baru latihan sudah di protes oleh pelatih atau teman, padahal saya belum tau apa-apa tentang hal tersebut, dan diejek dengan kata “aih keddanni”.	Sering di protes dan diejek.
2.	Keyakinan negatif seperti apa yang muncul dipikiran anda setelah anda mengalami peristiwa yang terjadi kepada anda?	Saya memang bodoh, tidak beruntung karena penyakitan.	Merasa bodoh dan tidak beruntung.
3.	Konsekuensi emosional apa saja yang anda rasakan setelah munculnya emosi negatif yang anda rasakan?	Merasa rendah diri atau tidak percaya diri, merasa takut dan cemas.	Tidak percaya dan rendah diri, takut dan cemas.
4.	Upaya apa yang anda lakukan untuk melawan keyakinan irasional yang ada pada diri anda?	Ketika saya dalam kondisi cemas, down atau tidak bersemangat saya mensugesti diri dengan : saya pasti sehat dan saya kuat.	Mensugesti diri bahwa pasti sehat dan kuat.
5.	Apa yang anda rasakan setelah mengikuti proses konseling REBT?	Legah, karena lebih bersemangat dan merasa lebih tenang.	Legah, lebih bersemangat dan tenang.

PAPER NAME

new skripsi ISNA.docx

WORD COUNT

11521 Words

CHARACTER COUNT

79344 Characters

PAGE COUNT

88 Pages

FILE SIZE

3.6MB

SUBMISSION DATE

Jul 12, 2024 11:06 AM GMT+8

REPORT DATE

Jul 12, 2024 11:07 AM GMT+8

● 18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 15% Internet database
- 5% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 11% Submitted Works database

● Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Small Matches (Less than 8 words)

PAREPARE

## BIODATA PENULIS



Penulis bernama Isnaeni, lahir di bua-bua pada tanggal 24 oktober 2001, merupakan anak kedua dari 2 bersaudara dari pasangan Ilham dan Aisyah. Penulis memulai pendidikan di TK Satu Atap SDN 174 Pinrang pada tahun 2006, kemudian melanjutkan pendidikan di SDN 174 Pinrang pada tahun 2007, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Pinrang pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Pinrang pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019. Kemudian pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi negeri di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Penulis juga pernah menjadi pengurus pada tahun 2022 dengan jabatan koordinator kesekretariatan dan inventaris di Organisasi Mahasiswa yaitu Lembaga Dakwah Mahasiswa (LDM) Al-Madani IAIN Parepare. Akhir kata, penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya karena telah menyelesaikan studi dengan sebuah karya ilmiah berupa skripsi yang berjudul “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 4 Pinrang”.