



PENGARUH KONSELING RASIONAL EMOTIF TERAPI TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ANAK SEKOLAH DASAR

Farid S. Nurdin

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan
Universitas Langlangbuana Bandung
Jalan Karapitan No.116, Cikawao, Lengkong, Kota Bandung, Jawa Barat 40261
e-mail: farid.s.nurdin@unla.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Terapi (RET) terhadap kepercayaan diri anak sekolah dasar. Rasa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik, dibutuhkan bimbingan konseling yang harus dilakukan seperti Rasional Emotif Terapi (RET) yang merupakan pendekatan dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah. Penelitian ini dilakukan di salah satu SD di Kota Bandung dengan sampel penelitian yang dipilih sebanyak 25 orang melalui teknik Purposive Sampling. Penelitian ini dilakukan dengan metode Pre-experiment. Hasil dari penelitian ini adalah RET memiliki pengaruh positif yang tinggi terhadap kepercayaan diri anak SD. Terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan kepercayaan diri anak SD yang dipengaruhi oleh penerapan teknik RET dengan selisih rata-rata 7,4.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Teknik Rasional Emotif Terapi (RET)

Abstract. The purpose of this study is to find out the effect of counselling by Rational Emotive Therapy (RET) on elementary students' self confidence. Confidence is one of important personality aspects in human's life. To improve confidence on the students, counselling as RET is needed to be applied. The approach can help students to solve the problems caused by troubled way of thinking. This study was conducted in one elementary school in Bandung with the sample of 25 students who were chosen by purposive sampling. The method in this study is Pre-experiment. The results show that RET has a highly positive effect on elementary students' confidence. There is a significant improvement on students' confidence which is influenced by the implementation of RET with the average difference of 7,4.

Keywords: confidence, Rational Emotive Rational Technique, RET

Koresponding: Farid S. Nurdin | farid.s.nurdin@unla.ac.id

PENDAHULUAN

Proses belajar, khususnya di lingkungan sekolah, berlangsung secara bervariasi. Kondisi tersebut terlihat pada beberapa peserta didik yang mampu belajar dengan lancar dan sukses, sementara siswa lainnya merasa kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar. Pendidikan merupakan alat

ukur sumber daya manusia suatu negara. Pemerintah selalu berusaha meningkatkan prestasi belajar peserta didik dengan berbagai upaya, diantaranya menyediakan sarana pembelajaran, meningkatkan kualitas tenaga pengajar, mengembangkan kurikulum serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman

sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik dalam mencapai tujuan pendidikan.

Peserta didik dituntut aktif dalam mengikuti kegiatan di sekolah sehingga mereka diharapkan untuk menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga menjadi masalah yang cukup sulit untuk diatasi. Untuk memahami jiwa peserta didik dan mencari solusi yang tepat bagi permasalahannya, maka penting bagi kita memahami peserta didik dan perkembangan psikologinya, yaitu konsep diri intelegensi diri, emosi, motif sosial, moral, dan religinya. Namun tidak jarang kita menemukan fenomena permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik di sekolah, misalnya: kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, memandang masa depan suram, takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

Rasa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hal tersebut diungkapkan oleh Hakim (2005) bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam kehidupannya. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikir positif dan dapat menerimanya karena sikap percaya diri membuat manusia menjadi paham akan kondisi dirinya sehingga adanya kekuatan di dalam jiwa (Fisher, 1992).

Dalam dunia pendidikan, rasa percaya diri merupakan suatu kunci utama yang sangat penting bagi setiap siswa karena mereka dituntut untuk mengeksplor setiap pemikiran yang mereka miliki. Terdapat ciri-ciri perilaku yang mencerminkan percaya diri menurut Anita Lie (2004), yaitu:

1. yakin pada diri sendiri,
2. tidak bergantung pada orang lain,
3. tidak ragu-ragu,
4. merasa diri berharga,
5. tidak menyombongkan diri, dan
6. memiliki keberanian untuk bertindak.

Ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri tinggi juga diungkapkan oleh Thursan Hakim (2005) sebagai berikut.

1. Bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu,
2. mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai,
3. mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi,
4. memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya,
5. memiliki kecerdasan yang cukup,
6. memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup,
7. memiliki keahlian atau keterampilan yang menunjang kehidupannya,
8. memiliki kemampuan bersosialisasi,
9. memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, dan
10. selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.

Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif dan kurang percaya pada kemampuannya, karena itu mereka sering menutup diri. Rasa percaya diri sangat berpengaruh pada suatu keberhasilan seseorang untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman baik untuk diri sendiri maupun orang lain, dan dengan rasa percaya diri tersebut seseorang dapat dengan

mudah melewati segala sesuatu yang terjadi dihadapannya. Untuk memiliki rasa percaya diri, ada beberapa aspek yang dapat dipenuhi menurut Lauster (dalam Gufron, 2010) yaitu:

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa ia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan.
2. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.
3. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realitas yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Afiatin dan Martaniah (2000) merumuskan beberapa aspek dari Lauster dan Guilford yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu:

1. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki (Memiliki tanggung jawab).
2. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial (mampu berinteraksi dengan lingkungan).
3. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan

kemampuannya (Berani bertanya dan menyampaikan pendapat).

Untuk meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik, dibutuhkan bimbingan konseling yang harus dilakukan seperti *Rasional Emotif Terapi* (RET) yang merupakan pendekatan dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 1986). RET merupakan sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Palmer, 2010). RET juga menekankan bahwa manusia berfikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berfikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atau situasi yang spesifik (Corey, 1988).

Karakteristik proses RET adalah *aktif-direktif, kognitif-eksperiensial, Emotif-eksperiensial, Behavioristik*. RET menggunakan berbagai cara yang bersifat kognitif, efektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi. Adapun teknik yang dimaksud diantaranya teknik-teknik Emotif (Afektif) yang meliputi Assertive adaptive, Bermain Peran, Imitasi; teknik-teknik behavioristik meliputi *reinforcement, Social Modeling, Teknik Life Models* (model dari kehidupan nyata); Teknik-teknik Kognitif meliputi Home work assignments, Latihan assertive (Latipun, 2008).

Pendekatan RET dapat dilakukan untuk membantu anak yang kurang percaya diri, karena kurang rasa percaya diri dimulai dari pola pikir yang salah, keragu-ragu yang muncul karena suatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti : benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, sehingga akibat berpikir yang irasional dan

melatih serta mendidik konseling agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan mengakibatkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri (Willis, 2014).

Langkah-langkah dalam menerapkan RET dipaparkan oleh Ellis (1986) sebagai berikut:

1. Mengajak klien berpikir pada beberapa ide rasional yang mendorong banyak tingkah laku terganggu.
2. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan kepercayaan irasional klienn.
3. Menunjukkan kepada klien hakekat berpikir mereka yang tidak logis.
4. Menunjukkan bagaimana kepercayaan-kepercayaan ini bekerja dan bagaimana mereka akan menyebabkan gangguan-gangguan behavioral dan emosi.
5. Menggunakan kemustahilan dan rumor untuk menantang ketidakrasionalan berpikir klien.
6. Menerangkan bagaimana ide-ide ini dapat digantikan dengan ide-ide yang lebih rasional dan lebih empirik
7. Mengajarkan kepada klien bagaimana menggunakan pendekatan ilmiah berpikir.
8. Menggunakan metode behavior dan emotif untuk membantu klien menangani secara langsung perasaan mereka dan melawan gangguan-gangguan mereka.

Pendekatan RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis (1986) mempunyai kelebihan sebagai berikut:

1. Rasional Emotif menawarkan dimensi kognitif dan menantang klien untuk meneliti rasionalitas dari keputusan yang telah diambil serta nilai yang klien anut.
2. Rasional Emotif Terapi memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman yang di dapat oleh klien sehingga klien akan langsung mampu

mempraktekan perilaku baru mereka.

3. Rasional emotif menekankan pada praktek terapeutik yang komprehensif dan eklektik.
4. Rasional emotif mengajarkan klien cara-cara mereka bisa melakukan terapi sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis.

Di sisi lain, penerapan RET pun memiliki kekurangan (Ellis, 1986) sebagai berikut:

1. Rasional emotif tidak menekankan kepada masa lalu sehingga dalam proses terapeutik ada hal-hal yang tidak diperhatikan.
2. Rasional emotif kurang melakukan pembangunan hubungan antar klien dan terapis sehingga klien mudah diintimidasi oleh konfrontasi cepat terapis.
3. Klien dengan mudahnya terbius dengan oleh kekuatan dan wewenang terapis dengan menerima pandangan terapis tanpa benar-benar menantangnya atau menginternalisasi ide-ide baru.
4. Kurang memperhatikan faktor ketidaksadaran dan pertahanan ego.

Dengan menerapkan RET pada proses pembelajaran, peneliti berharap adanya pengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri peserta didik di sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini dilakukan di salah satu SD di Kota Bandung. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 6 Tahun Ajaran 2016-2017 yang secara teori kepercayaan diri peserta didik yang dilibatkan adalah peserta yang memiliki kekurangan dalam kepercayaan dirinya. Sampel penelitian yang dipilah sebanyak 25 Orang melalui Teknik **Purposive Sampling** Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 2 bulan. Penelitian ini dilakukan dengan metode Pre-

eksperimen. Penelitian pre-eksperimen hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiono, 2010). Hal ini dapat terjadi dikarenakan tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara acak. Desain penelitian ini merupakan sebuah rancangan bagaimana penelitian ini dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Dalam desain ini, sebelum sampel diberikan perlakuan, sampel diberikan *pretest* dan di akhiri perlakuan sampel diberi *posttest*. Desain ini digunakan sesuai tujuan yang hendak dicapai yaitu pengaruh penerapan RET terhadap kepercayaan diri anak SD. Tahapan pelaksanaan dalam penelitian ini meliputi :

1. Memberikan *pretest* untuk mengukur kepercayaan diri anak SD sebelum diberikan perlakuan dengan lembar instrumen observasi kepada anak SD kemudian.
2. Kemudian perlakuan yaitu dengan cara menerapkan RET kepada anak SD yang telah dipilih secara aturan sampel.
3. Memberikan *posttest* untuk mengukur apakah ada pengaruh perubahan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

Tahapan akhir dalam penelitian meliputi:

1. Mengolah data hasil *pretest* dan *posttest* serta menganalisis instrument.
2. Menganalisis data hasil penelitian dan membahas temuan penelitian.
3. Memberikan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, kemudian di olah dengan menggunakan SPSS, diperoleh hasil analisis data pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil pengolahan data

Paired Samples Test						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t
				Lower	Upper	
				Paired Differences		
Pair 1 Tes Awal - Tes Akhir	-7.400	17.837	3.567	-14.763	-.037	-2.074

Paired Samples Test		
	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Tes Awal - Tes Akhir	24	.049

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi bahwa nilai sig.(2-tailed) diperoleh nilai 0,049 lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0.05 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan RET terhadap kepercayaan diri anak SD yang dilakukan selama 2 bulan.

Tabel 2. Data hasil Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1 Tes Awal	172.60	25	14.725	2.945	
Tes Akhir	180.00	25	10.062	2.012	

Berdasarkan hasil table 1 diinterpretasikan bahwa rata-rata nilai *pretest* peroleh 172,60 sedangkan rata-rata nilai *posttest* diperoleh nilai 180,00 yang artinya bahwa penerapan perlakuan RET terdapat perubahan dengan selisih 7,4.

SIMPULAN DAN SARAN

Adapun simpulan penelitian adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh positif tinggi RET terhadap kepercayaan diri anak SD. Terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan kepercayaan diri anak SD yang dipengaruhi oleh penerapan teknik RET dengan selisih rata-rata 7,4.

RET memiliki pengaruh positif yang tinggi terhadap kepercayaan diri anak SD, sehingga penerapan ini bisa diterapkan pada permasalahan lain

yang berhubungan dengan pola pikir siswa SD selain rasa percaya diri. Di samping itu, pendekatan ini akan sangat berguna bagi para guru karena akan sangat membantu guru dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi siswa siswinya.

Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogya: Pustaka Pelajar

Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. dan Martaniah, S.M. 2005. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Group. *Jurnal Psikologi*, 6 :66-79
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Rosda Karya
- Ellis, Albert. 1986. *Pengantar Teori Konseling*. Terjemahan Sukardi, Dewa Ketut. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Fisher, James. 1992. *Menjual Percaya Diri di Tahun 90an*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ghufron, N M. 2010. Teori-teori Psikologi. Online. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media (<http://scholar.google.co.id>, diakses 13 Maret 2018).
- Hakim. T. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hartono dan Sudarmaji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana
- Lie, A.. 2004. *101 Cara Meningkatkan Percaya Diri Anak*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.