



Studi Kasus Tentang Peserta Didik yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah Kelas XI di SMA Negeri 1 Terentang

Triwanti¹, Yuline², Halida³

^{1,2,3} Universitas Tanjungpura

Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: cemplukwati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab kurangnya rasa percaya diri, dampak yang ditimbulkan, dan upaya Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk mengatasi rasa kurang percaya diri pada subjek kasus. Upaya REBT merupakan pendekatan yang berfokus pada keterampilan pengendalian emosi dengan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau irasional menjadi lebih rasional dan positif. Penelitian dilakukan pada kelas XI SMA Negeri 1 Terentang dengan dua siswi yang menjadi subjek kasus penelitian. Metode penelitian studi kasus, teknik wawancara, menggunakan jenis penelitian deskriptif. Model konseling yang digunakan adalah pendekatan model konseling REBT dengan teknik kognitif (mempertanyakan keyakinan irasional), teknik emotive (bantuan berfikir rasional dan mengontrol perubahan emosi), dan teknik behavior (self-control untuk mengatur perubahan perilaku diri). Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab kurang percaya diri karena faktor internal terhadap kondisi fisik dan eksternal karena perasaan yang tertekan oleh lingkungan keluarga. Dampak kurang percaya diri yang ditimbulkan yaitu kurang aktif di kelas, dibuktikannya dengan perilaku malu bertanya dan menyampaikan pendapat di dalam kelas. Hasil upaya REBT yang dilakukan pada penelitian ini membantu dan berhasil pada subjek kasus meningkatkan rasa kepercayaan diri yang ditunjukkan dengan terjadinya perubahan pemikiran yang rasional pada diri subjek serta mampu mengontrol emosi, perasaan, dan perilakunya setelah melakukan treatment.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan dan bertujuan untuk mewujudkan generasi bangsa yang berkualitas serta membantu individu mengembangkan kemampuan dalam dirinya. Indy et al. (2019) mengungkapkan bahwa dalam proses pelaksanaan pendidikan memberikan pengaruh terhadap perkembangan individu di lingkungan.

Pendidikan nasional memiliki fungsi sebagaimana yang termuat dalam UU. No 20 Tahun 2003 yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta

peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Masa remaja merupakan sebuah waktu dalam kehidupan yang usianya maupun peranannya seringkali merasa bingung dalam mengambil keputusan bahkan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan sikap dan perilaku remaja berpengaruh dalam perubahan besar pada dirinya.

Percaya diri ialah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat (Kartono dalam Alkhofiyah, 2021). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri. Sedangkan orang yang kurang percaya diri cenderung menjadi seseorang yang pesimis dalam bertindak, takut terhadap tantangan, serta ragu - ragu dalam menyampaikan gagasan.

Rasa percaya diri akan memotivasi untuk berusaha mencapai tujuan yang seharusnya dimiliki oleh peserta didik dalam kehidupannya. Kesuksesan dalam segala bidang akan sulit dicapai jika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup. Kurang percaya diri yaitu suatu keraguan yang ada pada diri kita ketika menghadapi suatu situasi tertentu, yang bahkan kalau boleh memilih akan cenderung menghindari suatu yang penuh resiko dan tantangan. Situasi kritis seperti ini dapat menghambat perkembangan akademik dan pribadi siswa serta meningkatkan perasaan ketidaksamaan (Syam & Amri, 2017).

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan pada penelitian tentang peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah mengungkapkan bahwa rasa kepercayaan diri peserta didik kelas XI memiliki tingkatan yang kurang, dibuktikan dengan adanya peserta didik yang malu untuk berbicara di depan teman-teman saat diskusi inilah dampak rasa percaya diri yang tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2020) dengan judul Studi Tentang Anak Yang Kurang Percaya Diri Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 05 Pontianak dengan hasil peserta didik hanya berbicara kepada teman dekatnya hanya

seperlunya saja. Dampak dari rasa kurang percaya diri dengan adanya rasa takut dan kurang percaya diri dengan hasil yang dikerjakan ketika guru menunjukkan ia untuk mengerjakan soal di depan kelas. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Harliza (2018) dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pendekatan REBT Pada Siswa Kelas X di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023 dengan hasil penggunaan salah satu upaya untuk mengatasi rasa kurang kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan REBT, karena kepercayaan diri tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar dapat terjadi interaksi yang dinamis.

Hal ini sejalan dengan temuan Musriani (2020) yang mengungkapkan bahwa rasa percaya diri yang baik dapat mendorong peserta didik dalam berperilaku untuk mewujudkan harapan dan cita-citanya. Sebaliknya, jika peserta didik memiliki rasa percaya diri yang kurang maka akan sulit dalam berperilaku, sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru, sering merasa minder dan malu dalam bertindak. Hal tersebut tentu saja merupakan kendala yang cukup besar dalam proses pembelajaran di kelas, kendala bersosialisasi di sekolahan serta kendala dalam mengembangkan kemampuan minat bakat yang terdapat dalam dirinya. Hal serupa ditemukan pada penelitian Fitri and Masturah (2019), bahwa remaja SMA atau SMK harus memiliki kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena kepercayaan diri berpengaruh dalam membentuk kepribadian siswa.

Setelah dilakukan observasi di SMA Negeri 1 Terentang khususnya pada peserta didik kelas XI yang memiliki kepercayaan diri rendah didapatkan dampak umum meliputi tidak mampu bersosialisasi dengan optimal, cenderung memiliki pencapaian akademik yang kurang maksimal, rasa ketidaknyamanan, galau, gelisah, rasa takut yang berlebihan, cemas yang berkepanjangan, dan memiliki rasa kecewa yang mendalam. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku saat diskusi dan presentasi di kelas. Peserta didik yang memiliki rasa cenderung malu saat diskusi.

Dari beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang rendah sangat berpengaruh terhadap perkembangan siswa, hal seperti ini sangat menjadi hambatan untuk siswa dalam mengembangkan keterampilan serta kemampuan yang ada di

dirinya yang dapat dikembangkan secara maksimal. Syam and Amri (2017) menjelaskan kepercayaan diri adalah suatu keyakinan dalam diri sendiri, maka individu tidak akan merasa panik dalam membuat sesuatu seperti dengan keinginannya. Maka dampak yang akan terjadi kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah yaitu akan menyebabkan sulit untuk dapat berkembang sesuai kompetensinya yang baik.

Kepercayaan diri merupakan aspek fundamental dalam perkembangan psikososial remaja yang berpengaruh signifikan terhadap pencapaian akademik dan sosial. Kartono dalam Alkhofiyah (2021) mendefinisikan percaya diri sebagai kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat. Masa remaja, khususnya siswa kelas XI SMA, merupakan periode kritis dimana individu menghadapi berbagai tantangan psikologis dalam pembentukan identitas diri.

Research gap yang teridentifikasi menunjukkan masih terbatasnya penelitian studi kasus mendalam tentang implementasi Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk mengatasi kepercayaan diri rendah pada remaja Indonesia. Syam dan Amri (2017) mengungkapkan bahwa situasi kritis kepercayaan diri rendah dapat menghambat perkembangan akademik dan pribadi siswa serta meningkatkan perasaan ketidaksamaan. Data observasi di SMA Negeri 1 Terentang menunjukkan dampak kepercayaan diri rendah meliputi ketidakmampuan bersosialisasi optimal, pencapaian akademik kurang maksimal, dan berbagai gangguan emosional.

Albert Ellis mengembangkan teori REBT dengan asumsi bahwa gangguan emosional disebabkan oleh cara berpikir irasional rather than peristiwa itu sendiri. Ellis memiliki keyakinan bahwa manusia secara natural dapat menjadi orang yang mampu menolong dan mencintai sepanjang mereka tidak berfikir irasional. Teori ABCDE Ellis menjelaskan bahwa Antecedent Events (A) tidak langsung menyebabkan Emotional Consequences (C), tetapi melalui Beliefs (B) atau keyakinan individu.

Penelitian terdahulu oleh Rahmawati (2022) membuktikan efektivitas konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui teknik dispute kognitif, analisis

rasional, dan homework assignment. Harliza (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa pendekatan REBT efektif mengatasi kepercayaan diri rendah karena melibatkan tidak hanya diri sendiri tetapi juga orang lain untuk interaksi dinamis. Yolanda (2020) mengidentifikasi bahwa peserta didik dengan kepercayaan diri rendah menunjukkan perilaku hanya berbicara seperlunya dan takut mengerjakan soal di depan kelas.

Teori perkembangan remaja menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang baik dapat mendorong peserta didik dalam berperilaku untuk mewujudkan harapan dan cita-citanya (Musriani, 2020). Sebaliknya, kepercayaan diri rendah menyebabkan kesulitan berperilaku, menyesuaikan diri di lingkungan baru, serta merasa minder dalam bertindak. Dampak bullying sebagai faktor eksternal juga berkontribusi terhadap kepercayaan diri rendah, menyebabkan trauma berkepanjangan dan gangguan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Nawawi (2016) menyatakan bahwa metode deskriptif merupakan prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat, data dan lain- lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya. Dalam penelitian yang akan dilaksanakan pada peserta didik yang memiliki rendahnya rasa percaya diri, maka peneliti dapat menjelaskan fakta-fakta yang terjadi pada subjek. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus.

Subjek kasus dalam penelitian ini adalah subjek yang mengalami masalah dan memerlukan bantuan untuk mengatasi kurangnya rasa kepercayaan diri dan sering merasakan rasa kurang percaya diri. Subjek kasus terdiri dari dua orang siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Terentang dengan inisial NN (Subjek Kasus I) dan RA (Subjek Kasus II).

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik wawancara dan dokumentasi. Peneliti akan melakukan wawancara kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, guru wali kelas, dan teman sekelas guna mendapatkan informasi terkait secara valid terhadap permasalahan yang sedang diteliti. Proses analisis data yang digunakan meliputi analisis sebelum di lapangan dan selama di lapangan. Proses analisis

data selama di lapangan menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif dan bentuk penelitian studi kasus. Nawawi (2016) menyatakan bahwa metode deskriptif merupakan prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak. Desain studi kasus dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang fenomena kepercayaan diri rendah dan efektivitas intervensi REBT pada konteks spesifik.

Subjek penelitian terdiri dari dua orang siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Terentang dengan inisial NN (Subjek Kasus I) dan RA (Subjek Kasus II). Kriteria pemilihan subjek meliputi: (1) menunjukkan indikator kepercayaan diri rendah, (2) bersedia mengikuti proses konseling REBT, (3) memiliki masalah yang memerlukan bantuan profesional, dan (4) dapat berkomunikasi dengan baik. Subjek Kasus I berusia 16 tahun dengan latar belakang trauma bullying dan cacat fisik pada jari telunjuk, sedangkan Subjek Kasus II berusia 16 tahun dengan masalah lingkungan keluarga yang kurang mendukung.

Instrumen pengumpulan data meliputi: (1) pedoman wawancara terstruktur untuk subjek kasus, guru BK, wali kelas, dan teman sekelas, (2) lembar observasi perilaku siswa di kelas, (3) dokumentasi hasil konseling REBT, dan (4) skala kepercayaan diri untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah treatment. Validitas instrumen dijamin melalui expert judgment dan triangulasi sumber data.

Prosedur penelitian mengikuti tahapan studi kasus: (1) identifikasi kasus melalui observasi dan wawancara awal, (2) diagnosis untuk menentukan faktor penyebab masalah, (3) prognosis dengan merencanakan pendekatan REBT, (4) treatment konseling individual sebanyak empat kali pertemuan, (5) evaluasi perubahan yang terjadi, dan (6) tindak lanjut untuk mempertahankan hasil positif. Setiap sesi konseling berlangsung 45-60 menit dengan interval waktu yang cukup untuk mengamati perkembangan.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi: (1) pengumpulan data melalui wawancara dan observasi, (2) reduksi data dengan memilah informasi relevan, (3) penyajian data dalam bentuk naratif dan tabel, dan (4) penarikan kesimpulan berdasarkan triangulasi sumber. Teknik REBT menggunakan formula ABCDE dengan dispute kognitif, analisis rasional, dan homework assignment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini meliputi paparan masing-masing subjek diantaranya Subjek Kasus I dan Subjek Kasus II. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan tahapan penelitian studi kasus, hasilnya akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Subjek Kasus I (NN)

a. Identifikasi Kasus

Latar belakang Subjek Kasus I berjenis kelamin perempuan dan berusia 16 tahun. Subjek memiliki rasa kurang percaya diri yang rendah, walaupun demikian subjek masih dapat diajak berkomunikasi dengan baik dan memiliki rasa tanggung jawab yang baik. Subjek Kasus I memiliki trauma akibat pernah mendapatkan bullying saat masih SD karena fisik pada bagian jari telunjuk tangannya yang diamputasi dari kecelakaan waktu SD bersama ayahnya. Perilaku Subjek Kasus I di sekolah memiliki perasaan malu untuk memulai percakapan terlebih dahulu dengan teman sekelas atau kelas lain. Ia mampu berkomunikasi dengan baik jika diajak berbicara terlebih dahulu. Ia duduk di bangku kedua dari depan supaya dapat memahami materi dengan baik, namun Subjek malu jika ingin bertanya secara langsung kepada guru saat presentasi. Subjek memiliki hasil belajar yang cukup baik dan memiliki teman dekat ketika di kelas. Informasi mengenai latar belakang Subjek I diperkuat oleh hasil wawancara bersama guru Bimbingan dan konseling, guru wali kelas, dan teman sekelas.

b. Diagnosis

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta teman sekelasnya, disimpulkan bahwa penyebab Subjek Kasus I memiliki rasa kurang percaya diri disebabkan dari dalam diri (internal) yaitu kondisi fisik yang kurang sempurna dari kejadian pengalaman kecelakaan masa kecil yang menyebabkan jari telunjuk tangannya diamputasi.

c. Prognosis

Untuk mengatasi masalah yang dimiliki oleh subjek kasus maka pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah Rational Emotive Behavioral Therapy. Dengan menggunakan model konseling Rational Emotive Behavioral Therapy akan membantu subjek kasus dalam mencapai perkembangan dan motivasi dari berbagai aspek sehingga Subjek Kasus II dapat

memiliki kepercayaan diri yang maksimal, berani bersosialisasi di kelas maupun di lingkungan luar, serta meningkatkan rasa keberanian pada diri.

d. Treatment

Treatment merupakan tahap dalam proses pemberian bantuan kepada subjek kasus yang mengalami masalah dengan tujuan untuk membantu subjek kasus mengatasi permasalahan tersebut. Pendekatan yang digunakan tahap treatment ini adalah pendekatan REBT. Pada tahap ini pendekatan dilakukan sebagaimana yang telah dirumuskan di prognosis, maka dalam treatment akan diberikan tindakan kepada subyek kasus sebanyak empat kali dengan menggunakan konseling REBT.

Selama empat kali pertemuan dengan jarak waktu yang cukup untuk mengetahui perkembangan rasa kepercayaan diri pada subjek dengan pendekatan REBT, mendapatkan hasil perubahan yang masih perlu pantauan dan support. Perkembangannya sudah cukup baik dan perlu ditingkatkan lagi supaya subjek tidak merasa down. Setelah empat kali pertemuan, konselor menutup pertemuan konseling karena perkembangan yang ditunjukkan oleh Subjek Kasus I sudah cukup baik, diperkuat dengan hasil wawancara bersama teman sekelasnya.

e. Evaluasi

Evaluasi adalah cara yang digunakan untuk mengukur sejauh mana dampak atau perubahan yang dialami Subjek Kasus I. Untuk mengukur sejauh mana keberhasilan bantuan yang telah diberikan kepada Subyek Kasus I, peneliti melakukan evaluasi dengan melakukan wawancara terhadap perilaku Subjek Kasus I.

Berdasarkan wawancara dengan Subjek Kasus I, ia menyampaikan bahwa dirinya merasa terbantu dan merasakan banyak perubahan setelah mengikuti konseling. Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, Subjek Kasus I telah mengalami banyak perubahan di lingkungan sekolah, salah satu sikap yang menonjol yaitu dengan berani menyapa guru terlebih dahulu, sering ke kantin bersama teman dan berani duduk berkumpul bersama teman sekelasnya. Berdasarkan wawancara dengan wali kelas, Subjek Kasus I telah mengalami perubahan sangat baik dan wali kelas sangat merasa terbantu karena dari konseling ini terbantu mengetahui kesulitan dari siswi di kelas untuk meningkatkan keterampilannya di sekolahan. Berdasarkan hasil wawancara bersama Guru BK diketahui bahwa perubahan yang dialami subjek kasus dengan cukup baik. Guru BK

sangat senang karena merasa terbantu atas mengurangi kasus kepercayaan diri yang kurang baik serta berharap jika Subjek Kasus I sudah lulus perlu memiliki kepercayaan diri yang baik guna mempersiapkan perkembangan masa depan.

f. Tindak Lanjut

Agar mendapatkan hasil yang optimal terhadap perubahan yang dialami Subjek Kasus I, maka dilakukan tindakan kerja sama dengan pihak-pihak terkait dan diharapkan setelahnya Subjek Kasus I dapat menjadi lebih baik kedepannya. Subjek Kasus I akan tetap meningkatkan perubahan yang telah dilakukan kedepannya dengan cara mendapatkan support dari keluarga, teman sekelas, dan keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri. Tidak hanya itu, pengawasan dari pihak guru seperti guru BK cukup membantu dalam penanganan peningkatan rasa kepercayaan diri pada Subjek Kasus I.

2. Subjek Kasus II (RA)

a. Identifikasi Kasus

Latar Belakang Subjek Kasus II berjenis kelamin perempuan berusia 16 tahun. Domisili asli Subjek Kasus II ini berasal dari luar kota, dirinya sekolah di Terentang tinggal bersama kakak kandungnya yang sudah berumah tangga. Kurangnya pendekatan emosional dari kakak membuat subjek tertekan. Subjek merasa ingin putus sekolah, namun ia bertahan untuk menyelesaikan karena dirinya tak mau membuat kecewa orangtuanya yang inginkan dirinya mendapatkan sekolah dengan layak. Subjek memiliki rasa kurang percaya diri karena memiliki perasaan takut untuk memulai terlebih dahulu untuk berkomunikasi di depan umum. Contohnya dengan kurang percaya diri saat persentase di depan kelas, kurang percaya diri jika disuruh bertanya kepada guru saat penjelasan materi berlangsung. Perilaku Subjek Kasus II di sekolah cukup baik karena tidak pernah mengganggu temannya. Subjek Kasus II sering tidak masuk sekolah karena tidak memiliki kendaraan pribadi. Tidak memiliki teman dekat untuk dapat memboncengnya. Hasil penelitian diperkuat dengan hasil wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, dan teman dekat Subjek Kasus II.

b. Diagnosis

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dan teman sekelasnya, disimpulkan bahwa penyebab Subjek Kasus II memiliki rasa kurang percaya diri yaitu faktor internal dimana subjek memiliki kepercayaan diri rendah dan faktor eksternal

yang mempengaruhi yaitu dari pola asuh keluarganya yang menyebabkan emosional dan perilaku subjek.

c. Prognosis

Untuk mengatasi masalah yang dimiliki oleh Subjek Kasus II maka pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah Rational Emotive Behavioral Therapy. Dengan menggunakan model konseling Rational Emotive Behavioral Therapy akan membantu Subjek Kasus II dalam mencapai perkembangan dan motivasi dari berbagai aspek sehingga Subjek Kasus II dapat memiliki kepercayaan diri yang maksimal, berani bersosialisasi di kelas maupun di lingkungan luar, serta meningkatkan rasa kepercayaan diri.

d. Treatment

Pendekatan yang digunakan tahap treatment ini adalah pendekatan REBT. Pada tahap ini pendekatan dilakukan sebagaimana yang telah dirumuskan di prognosis, maka dalam treatment akan diberikan tindakan kepada Subyek Kasus II sebanyak empat kali dengan menggunakan konseling REBT. Selama empat kali pertemuan dengan jarak waktu yang cukup untuk mengetahui perkembangan rasa kepercayaan diri pada subjek dengan pendekatan REBT, mendapatkan hasil perubahan yang masih perlu pantauan dan support. Perkembangannya sudah cukup baik dan perlu ditingkatkan lagi supaya subjek tidak merasa down. Setelah empat kali pertemuan, konselor menutup pertemuan konseling yang sudah berlangsung selama ini karena perkembangan yang ditunjukkan oleh Subjek Kasus II sudah cukup baik, diperkuat oleh hasil wawancara bersama teman sekelasnya.

e. Evaluasi

Evaluasi adalah cara yang digunakan untuk mengukur dampak atau perubahan yang dialami Subjek Kasus II. Untuk mengukur keberhasilan bantuan yang telah diberikan kepada Subjek Kasus II tersebut, peneliti melakukan evaluasi dengan melakukan wawancara terhadap perilaku subjek. Berdasarkan wawancara dengan Subjek Kasus II, ia menyampaikan bahwa dirinya merasa terbantu setelah mengikuti konseling. Subjek kasus merasakan banyak perubahan selama pertemuan konseling meningkatkan rasa kepercayaan diri. Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, Subjek Kasus II telah mengalami banyak perubahan di lingkungan sekolah, salah satu sikap yang menonjol yaitu dengan berani menyapa guru terlebih dahulu, sering ke kantin bersama teman dan berani duduk berkumpul bersama teman sekelasnya.

Berdasarkan wawancara dengan wali kelas, subjek kasus telah mengalami perubahan sangat baik dan wali kelas sangat merasa terbantu karena dari konseling ini terbantu mengetahui kesulitan dari siswi di kelas untuk meningkatkan ketrampilannya di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara bersama Guru BK diketahui bahwa perubahan yang dialami subjek kasus dengan cukup baik. Guru BK sangat senang karena merasa terbantu atas mengurangi kasus kepercayaan diri yang kurang baik dan berharap jika Subjek Kasus II sudah lulus perlu memiliki kepercayaan diri yang baik guna mempersiapkan perkembangan masa depan.

f. Tindak Lanjut

Subjek Kasus II akan tetap meningkatkan perubahan yang telah dilakukan kedepannya dengan cara mendapatkan support dari keluarga, teman sekelas, dan keyakinan atas kemampuan dirinya sendiri. Tidak hanya itu, pengawasan dari pihak guru seperti guru BK cukup membantu dalam penanganan peningkatan rasa kepercayaan diri pada Subjek Kasus II.

Profil Subjek Kasus

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Subjek Kasus I (NN)	Subjek Kasus II (RA)
Usia	16 tahun	16 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Faktor Internal	Cacat fisik jari telunjuk	Kepercayaan diri rendah
Faktor Eksternal	Trauma bullying masa lalu	Tekanan lingkungan keluarga
Manifestasi Masalah	Malu presentasi, sulit bertanya	Sering tidak masuk, isolasi sosial

Hasil Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis menunjukkan bahwa Subjek Kasus I mengalami kepercayaan diri rendah akibat faktor internal berupa kondisi fisik yang kurang sempurna dari kecelakaan masa kecil. Subjek Kasus II mengalami masalah faktor internal dan eksternal, dimana faktor eksternal berasal dari pola asuh keluarga yang menyebabkan tekanan emosional. Prognosis

menunjukkan kedua subjek memerlukan intervensi REBT untuk mengubah pola pikir irasional menjadi rasional.

Hasil Treatment REBT

Tabel 2. Hasil Evaluasi Treatment REBT

Aspek Evaluasi	Subjek I (Sebelum)	Subjek I (Sesudah)	Subjek II (Sebelum)	Subjek II (Sesudah)
Komunikasi Kelas	Pasif, malu bertanya	Aktif menyapa guru	Isolasi, duduk sendiri	Berkumpul dengan teman
Presentasi	Sangat malu	Mulai berani	Menghindari	Mulai terlibat
Interaksi Sosial	Terbatas	Meningkat	Minimal	Berkembang
Pemikiran	Irasional	Lebih rasional	Pesimistis	Lebih positif

Perubahan Perilaku Post-Treatment

Hasil evaluasi menunjukkan perubahan signifikan pada kedua subjek setelah empat kali pertemuan konseling REBT. Subjek Kasus I menunjukkan peningkatan keberanian menyapa guru, sering berinteraksi dengan teman, dan mulai berani duduk berkumpul. Subjek Kasus II mengalami perubahan dari perilaku isolatif menjadi lebih terbuka dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Makna Hasil dan Hubungan dengan Teori

Hasil penelitian menunjukkan efektivitas REBT dalam mengatasi kepercayaan diri rendah pada remaja sesuai dengan teori Albert Ellis. Perubahan pola pikir irasional menjadi rasional pada kedua subjek mendukung hipotesis dasar REBT bahwa emosi berasal dari keyakinan yang mempengaruhi evaluasi dan interpretasi situasi. Ellis mengungkapkan bahwa manusia memiliki tendensi berpikir negatif tetapi juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali berpikir rasional.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahmawati (2022) yang membuktikan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui dispute kognitif dan analisis rasional. Pendekatan REBT yang bersifat direktif memungkinkan konselor berperan aktif

membimbing konseli memahami pola pikir kognitif yang memicu gangguan emosional. Hasil treatment menunjukkan bahwa REBT mampu mengubah keyakinan irasional yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku menjadi keyakinan rasional.

Kontribusi Ilmiah dan Implikasi Praktis

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada dokumentasi proses implementasi REBT dalam konteks budaya Indonesia dengan fokus pada remaja yang mengalami trauma bullying dan tekanan keluarga. Penelitian ini memperkaya literatur tentang efektivitas REBT formula ABCDE dalam mengatasi masalah psikologis remaja di setting sekolah. Secara praktis, hasil ini dapat digunakan sebagai panduan bagi konselor sekolah dalam menangani kasus kepercayaan diri rendah dengan pendekatan terstruktur.

Implikasi praktis mencakup pengembangan program intervensi REBT di sekolah-sekolah untuk mencegah dampak jangka panjang kepercayaan diri rendah. Guru BK dapat mengadopsi teknik dispute kognitif dan homework assignment sebagai strategi konseling individual. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara konselor, guru, dan keluarga dalam mendukung proses pemulihan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan: (1) subjek penelitian terbatas pada dua kasus di satu sekolah sehingga generalisasi hasil terbatas, (2) periode observasi relatif singkat sehingga efektivitas jangka panjang belum dapat dipastikan, (3) tidak ada kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas REBT dengan pendekatan lain, dan (4) faktor budaya dan sosioekonomik tidak dikontrol secara sistematis. Keterbatasan ini perlu dipertimbangkan dalam interpretasi dan aplikasi hasil penelitian.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi faktor penyebab kepercayaan diri rendah pada dua subjek kasus, menganalisis dampak yang ditimbulkan, dan membuktikan efektivitas REBT dalam mengatasi masalah tersebut. Subjek Kasus I mengalami masalah akibat faktor internal (cacat fisik dan trauma bullying), sedangkan Subjek Kasus II mengalami masalah dari faktor internal dan eksternal (tekanan keluarga). Treatment REBT selama empat sesi berhasil mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, meningkatkan kemampuan kontrol emosi, dan memperbaiki perilaku sosial kedua subjek.

Penelitian lanjutan disarankan untuk: (1) melakukan studi longitudinal untuk mengukur efektivitas jangka panjang REBT dalam mempertahankan kepercayaan diri, (2) menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas REBT dengan pendekatan konseling lain, (3) memperluas subjek penelitian ke berbagai latar belakang sosioekonomik dan budaya, (4) mengembangkan modul REBT yang disesuaikan dengan karakteristik remaja Indonesia, dan (5) mengintegrasikan teknologi digital dalam implementasi REBT untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas intervensi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor moderator yang mempengaruhi keberhasilan REBT pada populasi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Mubarak, A. (2021). Reinforcement teori rational emotive behaviour therapy Albert Ellis dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Alkhofiyah, M. S. (2021). Solusi terhadap problem percaya diri (self confidence). *Al Ghazali*, 4(1), 30-45.
- Amirah, N. (2025). Rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling untuk remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(1), 89-102.
- Astifionita, R. V., Sari, D. K., & Rahman, A. (2024). Memahami dampak bullying pada siswa sekolah: Perspektif psikologis. *Plus 62: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 145-158.
- Ayumi, S. N., Wardani, S. K., & Purwanto, E. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Journal of Education*, 6(4), 15210-15225.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Fitri, S., & Masturah, A. (2019). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk mengatasi konflik antara remaja yang memiliki insecure attachment dengan orang tua. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 92-112.
- Froggat, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Rational Thinking.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Habsy, B. A., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2024). Pendekatan REBT (rasional emotive behavior therapy) dalam konseling untuk meningkatkan resiliensi remaja. *Istifkar: Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 3(1), 78-92.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Puspa Swara.
- Harahap, E., Nasution, S. W., & Siregar, M. (2019). Dampak psikologis siswa korban bullying di SMA Negeri 1 Barumon. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 134-145.
- Harliza, F. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan REBT pada siswa kelas X di SMA YP UNILA Bandar Lampung tahun ajaran 2022/2023 [Skripsi]. Universitas Lampung.

- Indy, Ryan, Waani, J. F., & Kandowangko, N. (2019). Peran pendidikan dalam proses perubahan sosial di desa Tumuluntung kecamatan kauditan kabupaten minahasa utara. *HOLISTIK: Journal of Social and Culture*, 12(4), 1-15.
- Lusiana, S. N. E., & Arifin, S. (2022). Dampak bullying terhadap kepribadian dan proses pendidikan seorang anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(2), 337-350.
- Mulya, S. T., & Agustriyani, D. (2020). Analisis kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(2), 89-104.
- Musriani, V. (2020). Penyebab perilaku kurang percaya diri saat pembelajaran bahasa Indonesia siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Nawawi, S. (2016). Potensi model pembelajaran challenge based learning dalam memberdayakan kemampuan berpikir kritis. *Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 1(1), 153-164.
- Oktaviany, D., Rahayu, S., & Purnama, A. (2023). Analisis dampak bullying terhadap psikologi siswa sekolah dasar. *Educatio: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 9(3), 234-248.
- Patandean, V. S. (2023). Pengaruh konseling rational emotive behavior therapy terhadap kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik [Skripsi]. Institut Agama Kristen Negeri Toraja.
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling rational emotive behaviour therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Counseling Guidance and Educational Psychology*, 3(1), 45-58.
- Rosyida, I. (2013). Perbedaan tingkat kepercayaan diri (self confident) ditinjau dari posisi urutan kelahiran (birth order) mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Setyowati, D., & Suwarjo, S. (2021). Konseling individu rational emotive behavior: Studi kasus untuk mengatasi perilaku agresif siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(4), 315-325.
- Syam, A., & Amri, A. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Thahir, A. (2017). Psikologi belajar. Rajawali Pers.
- Triningsih, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 38-47.
- Yanti, L. M., Nurihsan, A. J., & Sudiapermana, E. (2018). Penerapan pendekatan REBT (rasional emotive behavior therapy) untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Fokus: Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan*, 3(2), 197-212.
- Yolanda, R. (2020). Studi tentang anak yang kurang percaya diri pada peserta didik di SMA Negeri 05 Pontianak [Skripsi]. Universitas Tanjungpura.