

## **PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF DENGAN FORMULA ABC UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWAKELAS VIII 2 SMP LABORATORIUM UNDIKSHA 2013/2014**

IWayanHandika,DewiArumWidhiyantiMertaPutri,NiKetutSuarni

Jurusan Bimbingan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia  
e-mail:

handika\_90@yahoo.co.id, dawmp\_80@yahoo.com, tu\_arni@yahoo.com

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling dengan prosedur penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari tahap identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling/*treatment*, evaluasi/*follow up*, dan refleksi bertujuan untuk mengetahui peningkatan percaya diri siswa melalui penerapan konseling rasional emotif dengan formula abc. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang siswa kelas VIII 2 SMP Lab Undiksha.. *Treatment* diberikan sebanyak 3 kali pada siklus I dan 2 kali pada siklus II. Pencapaian percaya diri siswa pada siklus I terhadap 4 orang, yaitu sebesar 20,83% meningkat menjadi 37,5%. Rata-rata peningkatannya adalah 26,94%. Dari hasil tersebut, 2 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan treatment ke siklus II. Pada siklus II pencapaian percaya diri siswa yaitu 16,00% menjadi 21,92% terhadap 2 orang siswa. Keempat orang siswa yang dijadikan subjek penelitian sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena skor telah melebihi 65%. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis konseling rasional emotif dengan formula ABC mampu meningkatkan percaya diri siswa yang menunjukkan percaya diri rendah.

*Kata kunci : konseling rasional emotif dengan formula ABC, percaya diri*

### **abstract**

This study is an action research study counseling with procedures performed in two cycles, and each cycle consists of the identification, diagnosis, prognosis, counseling / treatment, evaluation / follow-up, and reflection aims to determine the increase in student confidence through the application of rational emotive counseling abc formula. Subjects in this study were 4 2 eighth grade students of SMP Lab Undiksha Treatment given 3 times in the first cycle and 2 times in the second cycle. Achievement confidence of students in the first cycle to 4 people, amounting to 20.83% increased to 37.5%. Average increase was 26.94%. From these results, 2 the student has not met the completeness criteria so it is necessary to proceed to a second cycle of treatment. In the second cycle confident student achievement is 16.00% to 21.92% against 2 students. The four students were used as research subjects has reached mastery scores were defined as exceeding 65%. Based on the results achieved, it can be concluded that the hypothesis of rational emotive counseling with ABC formula able to increase the confidence of students who show low confidence.

Keywords: rational emotive counseling with ABC formula, confident

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu alat ukur kemajuan sumber daya manusia suatu negara maka, pemerintah selalu berusaha untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik, hal ini dilakukan dengan berbagai upaya diantaranya menyediakan sarana pembelajaran, meningkatkan kualitas tenaga pengajar, pengembangan kurikulum serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai.

Dalam Undang-Undang Dasar nomor 20 (2003:57) tujuan pendidikan adalah” mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia yang seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketarampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan”. Bercermin pada undang-undang yang ditetapkan pemerintah, hasil penyelenggaraan pendidikan yang dicanangkan sekolah belum dapat dikatakan maksimal, hal ini dapat dilihat dari tahun – tahun sebelumnya masih banyak peserta didik yang tidak lulus saat mengikuti ujian nasional. Dalam proses pembelajaran pada dasarnya setiap siswa ingin meraih prestasi. Bimo Walgito (1993 : 124) menyatakan bahwa” banyak faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, diantaranya yaitu faktor fisik dan psikis yang meliputi motif, minat, konsentrasi perhatian, *natural coriousity, balance personality, self confidence*, intelegensi, dan ingatan”. Dari pendapat diatas salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap

individu dalam proses belajarnya adalah rasa percaya diri .

Percaya diri merupakan keadaan dimana individu mampu mengaktualisasikan diri terhadap suatu yang dihadapi, percaya diri adalah sejauh mana anda punya keyakinan terhadap penilaian anda terhadap kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Ignoffo (1999) secara sederhana mendefenisikan rasa percaya diri adalah memiliki keyakinan terhadap diri sendiri. Selama ini rasa percaya diri hanya dipandang sebelah mata oleh beberapa pihak yang kurang peka terhadap pentingnya percaya diri yang harus dimiliki oleh semua individu pada umumnya dan siswa pada khususnya. Jika dilihat dari segi pendidikan rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran disekolah karena dengan munculnya percaya diri dari dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal, hal ini karena didukung oleh keyakinan, kepercayaan setiap siswa akan kemampuan yang mereka miliki sehingga mereka mampu berprestasi baik dalam bidang akademik, non-akademik dan dilingkungan sosial dimana mereka berada.

Kurang percaya diri merupakan keadaan dimana individu mengalami keragu-raguan terhadap keyakinan akan kemampuan diri sendiri, contoh seseorang yang merasa tidak bisa, tidak yakin dalam menyampaikan pendapat didepan orang banyak. ( Hakim, 2002) Rasa kurang percaya diri adalah suatu keyakinan yang negatif terhadap suatu kekurangannya yang ada diberbagai aspek kepribadiannya, sehingga ia tidak mampu untuk mencapai berbagai tujuan didalam kehidupannya. Siswa yang kurang percaya diri

akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya sehingga dampak yang timbul seperti, cemas, ragu-ragu, dan sering mengganggu teman. Siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, bermula pada pola pikir yang salah, keragu-ruguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang kurang percaya diri karena selalu ragu akan kemampuannya.

Dilihat dari sudut pandang perkembangan, pada usia pra remaja sangat rentan dengan rasa percaya diri yang dia miliki. Siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang anak tersebut dalam beraktifitas dilingkungan sekitar yang dia tempati, baik disekolah, keluarga maupun masyarakat (Hakim, 2002).

Dilihat dari sudut Bimbingan dan Konseling, siswa yang kurang percaya diri akan merasa sangat kesulitan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, yang sering terjadi siswa sering banyak salah ucap dalam berbicara. Siswa yang mengalami kurang percaya diri akan menjadi tanggung jawab BK dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa tersebut (Sukardi, 1985).

Pengalaman selama penulis mengikuti praktek mengajar, banyak siswa dalam kesehariannya kurang mampu menyampaikan pendapat, muncul keragu-ruguan, cemas, was-

was, selalu merasa kurang yakin atas kemampuannya dan selalu berkata tidak bisa padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut. Berkaitan dengan permasalahan yang muncul maka dalam penelitian ini, akan dilakukan penelitian tentang penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri. Konseling RET atau yang lebih dikenal dengan Rational Emotive Therapy (RET) adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*Rasional Thinking*), perasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*). teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Konseling Rasional Emotif adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 1986). Tujuan utama dari konseling rasional emotif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. konseling rasional - emotif ini bertujuan membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide - idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara - cara yang logis. Dalam konseling rasional emotif terdapat formula ABC, formula ini dapat membantu siswa dalam menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta tentang masalah yang sedang dialami, dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau keyakinan yang mendasari terjadinya suatu peristiwa, kejadian yang awalnya tidak mungkin terjadi menjadi mungkin terjadi. Sehingga siswa memiliki keyakinan, kepercayaan

terhadap kemampuan diri untuk mewujudkan percaya diri dalam proses belajarnya di sekolah.

Dari permasalahan tersebut maka, peneliti tertarik untuk memberikan informasi dalam usaha menumbuhkan kepercayaan diri dalam proses belajar di sekolah, melalui Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri.

Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti (1999:105) adalah "proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (konseli) yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien".

Konseling menurut Leona E. Tylor (dalam Hikmawati 2010 : 2) menjelaskan bahwa " konseling tidak sama dengan pemberian nasehat ( *advicement*), sebab di dalam pemberian nasehat proses berpikir ada dan diberikan oleh penasehat, sedangkan dalam proses berpikir dan pemecahan ditemukan dan dilakukan oleh klien sendiri. Serta menurut Winkel (dalam Sedanayasa. dkk., 2009:19) mendefinisikan konseling sebagai "serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus".

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau

emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Menurut Rosjidan (1988:52) konseling rasional emotif merupakan "teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis dengan asumsi dasar berpikir, menilai, menganalisis, mempertanyakan, berbuat, melatih, dan menentukan ini adalah dasar dari perubahan tingkah laku, pendekatan ini adalah suatu model direktif dan didaktif".

### Formula ABC

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Activating event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

1. *Activating event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.
2. *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional

merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.

3. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang riil maupun yang imajiner.

Hasan, dkk dalam buku kamus istilah psychology, mengatakan bahwa “ rasa percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta memanfaatkannya secara tepat” ( Agung dan Iswidharmajaya, 2004 : 13)

Menurut Angelis (2000: 10) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai

Berdasarkan berbagai uraian diatas tentang pengertian percaya diri, dapat diambil sebuah kesimpulan, Percaya Diri merupakan keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang untuk menilai dirinya sendiri, paham akan potensi yang mereka miliki sehingga dapat membantunya dalam mewujudkan apa yang ia inginkan.

Permasalahan tentang rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa,

memegang peranan penting dalam kehidupan. Siswa yang kurang percaya diri akan mengalami kesulitan dalam proses belajarnya sehingga dampak yang timbul seperti, cemas, ragu-ragu, dan sering mengganggu teman. Siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, bermula pada pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Namun kenyataannya sering kali orang-orang memandang sebelah mata akan pentingnya rasa percaya diri dalam menunjang kegiatan pembelajaran di sekolah.

Dengan kepercayaan diri yang dimiliki siswa, siswa mampu meraih prestasi, mampu memahami diri, mampu berpikir positif, mempunyai tujuan jelas karena didukung oleh keyakinan rasional terhadap kemampuan diri yang dimiliki dalam membantu mewujudkan apa yang diinginkan.

Melalui penerapan konseling rasional emotif, kepercayaan diri diharapkan dapat meningkat, karena konseling rasional emotif menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Konseling rasional emotif ini membantu memecahkan masalah yang dikarenakan pola pikir yang salah, dalam konseling ini juga terdapat formula ABC yang membantu siswa mengagali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta tentang masalah yang dihadapi, dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau keyakinan yang mendasari terjadinya suatu

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “ Jika Konseling Rasional Emotif dengan Formula ABC ” dilaksanakan efektif maka, Percaya Diri siswa kelas VIII-2 dapat ditingkatkan”.

## METODE

Penelitian ini adalah tergolong penelitian *Action Research* atau penelitian

tindakan kelas, sebagai suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-2 SMP Laboratorium Undiksha tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 28 orang yang terdiri dari 13 perempuan dan 15 siswa laki-laki. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti adalah siswa yang kurang percaya diri.

### Defenisi Oprasional

- a. Percaya Diri merupakan keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang untuk menilai dirinya sendiri, paham akan potensi yang mereka miliki sehingga dapat membantunya dalam mewujudkan apa yang ia inginkan.
- b. Konseling Rasional Emotif adalah Konseling Rasional Emotif merupakan pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli, terapis/konselor kepada klien dalam mengungkapkan permasalahan yang berasal dari pemikiran-pemikiran irasional, pola pikir yang salah dengan cara membantu mengembalikan ide-ide/ pemikiran rasionalnya, sehingga hakekat dari konseling yakni, membantu klien agar dapat bertanggung jawab untuk menemukan dan memecahkan masalahnya sendiri dapat tercapai.

### Metode Analisis Data

#### Deskripsi Data

Hasil perubahan perilaku berupa peningkatan percaya diri siswa dipantau dengan kuesioner percaya diri. Untuk melihat seberapa besar manfaat konseling rasional emotif formula ABC untuk meningkatkan Percaya Diri bagi siswa *kurang percaya diri*, maka skor hasil penyebaran kuesioner setelah konseling dilaksanakan akan di analisis secara deskriptif. Untuk menentukan subjek yang akan diteliti diidentifikasi dari hasil

penyebaran kuesioner percaya diri dan dilakukan analisis deskriptif.

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase Pencapaian

X = Skor Mentah

SMI = Skor Maksimal Ideal

(Nurkencana, 1990:126)

Untuk menentukan tinggi rendahnya percaya diri siswa digunakan kriteria sebagai berikut :

90%-100%	=	Sangat tinggi
80%-89%	=	Tinggi
65%-79%	=	Sedang
40%-64%	=	Rendah
0%-39%	=	Sangat rendah

Dantes,(dalam Oktariani, 2013)

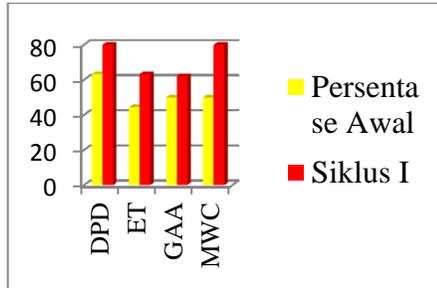
### Kriteria Keberhasilan

Dantes (dalam Oktariani, 2012) menekankan bahwa "kriteria keberhasilan penilaian tindakan ini disesuaikan dengan persentase pencapaian skor minimal 65%". Subjek yang diberikan tindakan bila menunjukkan peningkatan percaya diri (dalam belajar dan mengambil keputusan) 65% maka dikategorikan siswa berhasil dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

### Deskripsi dan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil data evaluasi terhadap percaya diri siswa diatas ada peningkatan yang cukup signifikan terhadap percaya diri siswa.Persentase peningkatan antara 20% sampai dengan 37%. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling perorangan melalui penerapn konseling rasional emotif dengan formula abc yang diberikan dapat meningkatkan percaya diri siswa. Berikut ini disajikan grafik diagram perbandingan persentase peningkatan percaya diri awal dan setelah diberikan konseling pada siklus I.

NO	Nama Siswa (Inisial)	Data Awal		Data Siklus I		Kategori	Peningkatan Persentase (%)
		Skor	Persentase (%)	Skor	Persentase (%)		
1	DPD	114	63.33	144	80.00	Tinggi	20.83
2	ET	80	44.44	121	63.33	Rendah	29.83
3	GAA	90	50.00	112	62.22	Rendah	19.63
4	MWC	90	50.00	144	80.00	Tinggi	37.5
Rata-rata			48.15		71.39		26.94



**Grafik 4.2 Diagram Peningkatan Persentase Percaya Diri Siklus I**

Dari grafik diatas dikatakan bahwa seluruh siswa yang diberikan tindakan berupa layanan konseling rasional emotif dengan formula abc dalam pelaksanaan konseling perorangan, mengalami peningkatan percaya diri. Dari keempat (4) siswa yang diberikan tindakan konseling rasional emotif dengan formula abc dan hasil dari penyebaran kuesioner tersebut ada dua (2) orang siswa yang sudah memenuhi syarat peningkatan percaya diri dalam proses belajarnya di kelas yaitu siswa atas nama DPD dan MWC. Sedangkan dua siswa lainnya sudah mengalami peningkatan tetapi belum memenuhi syarat ketuntasan yaitu 65%, sehingga siswa ini masih perlu mendapat layanan konseling rasional emotif dengan formula abc dalam pelaksanaan konseling perorangan dan harus dilanjutkan dengan mendapatkan tindakan pada siklus II, guna memaksimalkan percaya diri.

#### Deskripsi dan Hasil Penelitian Siklus II

Dari hasil evaluasi siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan percaya diri pada siswa yang belum memenuhi kriteria pada siklus I. Prosedur yang dilakukan sama dengan evaluasi yang dilakukan pada siklus I yaitu menggunakan rumus statistik deskriptif.

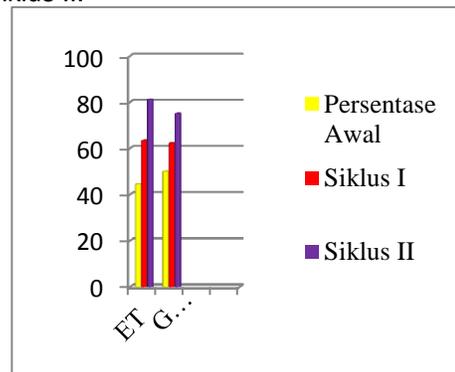
$$\frac{\text{Post Rate} - \text{Base Rate}}{\text{base Rate}} \times 100\%$$

(Good-Win and Coateeso dalam Legowo, 2002:71)

Keterangan:

PA : Persentase Peningkatan  
 Post Rate : Perilaku percaya diri setelah diberikan tindakan/skor akhir  
 Base Rate: Perilaku percaya diri sebelum diberikan tindakan/skor akhir

Peningkatan yang dicapai oleh siswa pada siklus II, dinyatakan telah tuntas dalam memaksimalkan peningkatan percaya dirinya. Rata-rata peningkatan Percaya diri siswa sebesar 18.96 %. Dan sudah memenuhi syarat ketuntasan yaitu 65 %. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling perorangan melalui penerapan konseling rasional emotif dengan formula abc yang diberikan dapat membantu meningkatkan percaya diri siswa. Berikut disajikan grafik diagram perbandingan persentase peningkatan percaya diri siswa setelah diberikan konseling pada siklus II.



**Grafik 4.3 Diagram Peningkatan Persentase Percaya Diri Siklus II**

**Tabel. 4.13 Hasil Kuesioner Percaya Diri Setelah Tindakan Pada Siklus II**

*Treatment* diberikan sebanyak 3 kali pada masing-masing siklus. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka ia telah tuntas pada siklus

NO	Nama Siswa (Inisial)	Data Awal		Data Siklus I		Data Siklus II		Kategori	Peningkatan (%)
		Skor	Persentase (%)	Skor	Persentase (%)	Skor	Persentase (%)		
1	ET	80	44.44	121	63.33	135	81.11	Tinggi	21.92
2	GAA	90	50.00	112	62.22	132	75.00	Sedang	16.00
Rata-rata			47,22		62,77		78,06		18.96

### Pembahasan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini telah diterima, selanjutnya akan dibahas lebih jauh mengenai penyebab diterimanya hipotesis tersebut.

Konseling rasional emotif efektif untuk meningkatkan percaya diri siswa, hal ini disebabkan disebabkan oleh beberapa hal, antara lain; 1) Pemikiran rasional sudah mulai nampak pada siswa, sehingga siswa mampu melihat gambaran positif tentang diri sendiri sehingga dapat memiliki percaya diri yang tinggi. 2) formula abc yang diberikan konselor pada saat proses konseling memberikan pengaruh terhadap ide-ide/pikiran-pikiran siswa, sehingga siswa memiliki motivasi untuk meningkatkan percaya dirinya. 3) Pengalaman-pengalaman masa lalu tentang sikap percaya yang masih rendah memberikan motivasi bagi perkembangan peningkatan sikap percaya dirinya.

Siswa yang memiliki percaya diri rendah atau dengan kata lain masih memiliki pemikiran yang irasional seperti marah, penolakan, takut dan lain sebagainya akan dibantah pada saat proses konseling. Hal tersebut bertujuan untuk mengubah pola pikir siswa dari irasional menuju pola pikir yang rasional sehingga pada saat siswa akan diberikan tindakan tidak ada alasan untuk menolak dan berikir yang irasional lagi, misalnya berkomitmen untuk mengubah perilakunya menjadi percaya diri.

I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* di siklus II. Pencapaian percaya diri siswa pada siklus I terhadap 4 orang, yaitu sebesar 48,15% menjadi 71,39%. Rata-rata peningkatannya adalah 26,94%. Dari hasil tersebut, 2 orang siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan konseling/*treatment* ke siklus II. Pada siklus II pencapaian percaya diri siswa yaitu 62,77% menjadi 78,06%. Rata-rata peningkatannya adalah 19,96% terhadap 2 orang siswa.

Hasil temuan tersebut di atas sejalan dengan hasil penelitian Dewi Antari dengan judul "Penerapan Konseling Rasional Emotif dengan formula ABC untuk meningkatkan *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sukasada"

### Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV, maka dapat ditarik simpulan berikut ini.

5.1.1 Pemberian konseling rasional emotif dengan formula abc terbukti dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII 2 SMP Lab Undiksha. Peningkatan percaya diri tersebut dapat diketahui dengan melihat hasil observasi siswa dalam proses belajar di kelas. Selain itu, peningkatan percaya diri siswa dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner. Skor yang diperoleh pada siklus I terhadap 4 orang siswa sebesar 20.83% dan menjadi 37.5%

sehingga peningkatannya sebesar 26,94%. Sedangkan siklus II terhadap 2 orang siswa sebesar 62,77 % sampai dengan 78,06 % terjadi peningkatan sebesar 18,96 %. Keempat (4) orang siswa yang dijadikan subjek penelitian sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena skor telah melebihi 65%. Hal ini berarti, jika konseling rasional emotif dengan formula abc digunakan secara efektif dalam menangani permasalahan siswa maka, percaya diri siswa dapat ditingkatkan.

### 5.1 Saran-Saran

Adapun beberapa saran yang ingin disampaikan terkait dengan penelitian yang sudah dilakukan, yaitu:

#### 5.2.1 Kepada Kepala Sekolah

Diharapkan kepada kepala sekolah agar menyediakan ruangan konseling dan fasilitas yang menunjang pelaksanaan konseling agar proses pemberian layanan dapat terlaksana lebih efektif. Selama ini di ruang BK belum tersedia ruangan konseling secara khusus, sehingga pada saat pemberian layanan guru BK langsung berbaur dalam satu ruangan tanpa ada ruangan khusus. Selain itu diharapkan kepada kepala sekolah selalu berdiskusi dengan semua wali kelas dan guru-guru lainnya, sehingga semua permasalahan yang terjadi pada siswa lebih cepat diketahui dan dapat segera ditangani.

#### 5.2.2 Kepada Guru BK

Layanan konseling rasional emotif dengan formula ABC merupakan suatu layanan BK yang sangat efektif untuk menangani masalah yang dihadapi siswa dan sangat menarik bagi siswa. Maka dari itu, guru BK harus mempertimbangkan layanan konseling rasional emotif dengan formula ABC sebagai salah satu alternatif yang dapat

digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa. Selain itu, konseling tersebut perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan kontinu dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah.

#### 5.2.3 Kepada semua Guru

Guru hendaknya dalam proses pembelajaran selalu menunjukkan sikap yang hangat dan terbuka agar siswa merasa nyaman untuk mengikuti proses pembelajaran dan tercipta suasana yang kondusif. Berkualitasnya proses pembelajaran tergantung dari guru dan siswa. Apabila guru menjalankan tugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab maka proses belajar mengajar akan terealisasi dengan baik, begitu pula sebaliknya apabila siswa menyadari tugas dan kewajibannya sebagai seorang siswa niscaya prestasi yang diperoleh akan memuaskan.

#### 5.2.4 Kepada Siswa

Kegiatan konseling perorangan dengan penerapan konseling formula abc sangat efektif dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan siswa, sehingga diharapkan bagi siswa agar lebih meningkatkan percaya dirinya dalam menuntut ilmu terutama di sekolah, yaitu dengan mulai membiasakan diri untuk tidak malu menjawab pertanyaan dari guru, tampil dengan percaya diri, bersemangat dalam belajar, memperhatikan penjelasan guru dengan baik, dan lebih bergairah mengikuti pelajaran di kelas. Dengan demikian siswa mampu belajar dari suatu kesalahan yang dilakukan sebelumnya untuk lebih termotivasi dalam belajar. Selain itu, siswa juga diharapkan bisa mengikuti proses konseling dengan baik dan lebih terbuka menceritakan permasalahan agar

guru BK (konselor) lebih mudah memberikan alternatif pemecahan masalah yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi siswa (konseli).

#### 5.2.5 Kepada Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menerapkan hasil penelitian ini ditempat dimana dia akan ditugaskan dan untuk peneliti berikutnya yang mungkin tertarik dengan penelitian ini diharapkan bisa lebih mengembangkan kajian yang lebih luas dan mendalam lagi yang terkait dengan masalah-masalah di dalam penelitian ini.

#### Daftar Rujukan

- Angelis, B. 2003. *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian*. Cetakan ketujuh. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi, et al. 2006 *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Antari, Dewi. 2013. *Penerapan Konseling Rasional Emotif Formula Abc Untuk Meningkatkan Self Efficacy Dan Self Regulated Learning Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sukasada* Skripsi (tidak diterbitkan). Singaraja. FIP Undiksha.
- Apriani, Esa. 2013. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Penguatan Positif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar siswa kelas VIII F SMP N1 Sukasada 2013/2014* Skripsi ( tidak diterbitkan). Singaraja. FIP Undiksha.
- Corey, G. 2009. ***Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy***, 9<sup>th</sup>.
- Belmont, California : Brooks/Cole  
Jakarta : Bumi Aksara.
- Corey, Gerald, 1998. *Teori Praktik Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung. (terjemahan E.Koeswara ) : PT. Refika Aditama.
- Dharsana, Ketut. 2007. *Dasar-Dasar konseling Seri 2*. Singaraja: Undiksha.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* : Puspa Swara
- <http://binham.wordpress.com/2012/04/08/konseling-rasional-emotif-terapi-ret/>  
diakses tanggal 16/12/2013 jam 14.00 wita
- [\(http://binham.wordpress.com/2012/04/08/konseling-rasional-emotif-terapi-ret/](http://binham.wordpress.com/2012/04/08/konseling-rasional-emotif-terapi-ret/)  
diakses tanggal 16/12/2013 jam 13.05 )
- Lindenfield, Goel. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya diri*. Jakarta: Arcan
- Prayitno dan Erman Amti, 1990. *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurkencana, Wayan dan PPN. Sunartana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya. Usaha Nasional.
- Sedanayasa, Gede, Suranata. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktikanya*.
- Oktariyani, Thera. 2013 *Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Assertive Adaptif Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Bagi Siswa Indisipliner Pada Kelas X Boga 1 Smk Negeri 1 Seririt Kabupaten Buleleng* .Skripsi (tidak

diterbitkan). Singaraja.FIP  
Undiksha.

Walgito, Bimo. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi

Winkel, W.S. & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.