

**MENINGKATKAN 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**

SKRIPSI

*Diajukan guna melengkapi tugas- tugas dan memenuhi syarat seminar
proposal mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd)
Program Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

YURITA TIRO

NPM: 1502080139



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA MEDAN
TAHUN AJARAN
2018/2019**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, 01 Oktober 2019, pada pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

Nama Lengkap : Yurita Tiro
NPM : 1502080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan 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

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

PANITIA PELAKSANA

Ketua,

Sekretaris,

Dr. H. Elricanto Nasution, S.Pd., M.Pd.

Dra. Hj. Svamsuz-ranta, M.Pd.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, M.M
2. Dra. Khairtati Pumama Nst, M.Psi
3. Gusman Lesmana, S.Pd. M.Pd

- 1.
- 2.
- 3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapt. Mukhtar Basri No.3, Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : fkip@umsu.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Yurita Tiro
NPM : 1502080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Menggunakan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan T.A 2018/2019

Sudah layak disidangkan

Medan, Agustus 2019

Diketahui oleh:
Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

Diketahui oleh:



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamita, M.Pd

ABSTRAK

Yurita Tiro, 1502080139 “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational – Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan TA 2018/2019”. Skripsi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kepercayaan diri adalah seseorang yang meyakini atau percaya pada kemampuan serta potensi yang ada pada dirinya. Konseling individu adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor dan klien secara *face to face* bertatap muka, untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi individu (Klien), karir, belajar, serta sosial dengan cara mencari jalan agar teratasinya masalah klien. Tujuan penelitian ini adalah untuk diperolehnya peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individu dengan menggunakan metode pendekatan REBT untuk siswa kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019. Jenis penelitian ini adalah PTK Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kondisi awal tingkat kepercayaan diri siswa kelas X tergolong rendah dalam Pre-test dengan skor rata-rata kepercayaan diri siswa **53-59%** dalam Siklus I dan di kategorikan Cukup baik (Sedang). Peningkatan kepercayaan diri dibuktikan dari hasil pemberian Layanan Konseling Individu dengan pendekatan REBT dalam Siklus II dan post-test atau pemberian angket kedua peningkatan kepercayaan diri saat dilakukannya post-test sebesar **79-81%** (Sangat baik). Dari hasil per-test Siklus I serta post-test Siklus II dan pemberian Layanan Konseling Individu dengan pendekatan REBT menunjukkan bahwa metode penelitian ini sangat efektif dan berpengaruh sekali dalam peningkatan kepercayaan diri siswa di SMK BM Budisatrya.

Kata Kunci: Meningkatkan Kepercayaan Diri, Konseling Individu, REBT.

ABSTRACT

Yurita Tiro, 1502080139 "Improving Confidence Using the Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach Through Individual Counseling Services in Class X Students of SMK BM Budisatrya Medan TA 2018/2019". Thesis Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University, North Sumatra.

Confidence is someone who believes in or believes in the abilities and potential that exists in him. Individual counseling is a service performed by the counselor and client face to face face to face, to help solve individual personal problems (clients), career, learning, and socially by finding ways to address client problems. The purpose of this study was to obtain an increase in student confidence through individual counseling services using the REBT approach for class X students of SMK BM Budisatrya Medan Academic Year 2018/2019. This type of research is PTK The data collection instruments used were observation and questionnaire. The results of the study show that, the initial conditions of the level of confidence of class X students were classified as low in the Pre-test with an average score of 53-59% in students in Cycle I and were categorized Good enough (Moderate). Increased confidence is evidenced from the results of Individual Counseling Services with the REBT approach in Cycle II and post-test or giving a second questionnaire increased confidence when doing post-test by 79-81% (Very good). From the results of the Cycle I per-test and Cycle II post-test and the provision of Individual Counseling Services with the REBT approach show that this research method is very effective and very influential in increasing student confidence in SMK BM Budisatrya.

Keywords: Increase Confidence, Individual Counseling, REBT.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tanpa hambatan. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar kita yaitu Muhammad SAW, para keluarga, dan shabatnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh manusia yakni agama Islam. Semoga di hari akhir nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan *syafaatnya*. Amin.

Penyusunan skripsi ini merupakan tentang **“Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan”**. Skripsi ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar *sarjana pendidikan (S.Pd) program Bimbingan dan Konseling* Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun mudah-mudahan dikemudian hari dapat diperbaiki segala kekurangannya.

Dalam menulis skripsi ini. Penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan, serta semangat dari banyak pihak. Terutama dari Ayah, Ibu Saudara

saudari, saya serta keponakan yang selalu membuat saya semangat. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya berkat daya upaya serta bantuan, motivasi yang tiada henti-hentinya di berikan serta bimbingan maupun arahan dan instruksi dari berbagai pihak dalam proses penyusunan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. **Bapak Dr. Agussani, MAP**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. **Bapak Dr. H. Elfrianto Nst, M.Pd**, selaku Dekan 1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. **Ibu Dra. Jamila, M.Pd**, selaku Ketua Prodi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. **Bapak Drs. Zaharuddin Nur, MM**, selaku Sekretaris Prodi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. **Bapak Gusman Lesman, S.Pd., M. Pd**, selaku Dosen pembimbing saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
6. **Bapak Ir. Edi Sarman, MT** selaku kepala sekolah SMK BM Budisatrya Medan beserta guru BK **Ibu Endang Susiawati S.Pd**, dan keluarga besar SMK BM Budisatrya Medan yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian skripsi ini.
7. Teristimewa kepada orang tua yang paling saya cintai kepada Ayah tercinta Ibrahim dan Ibunda tersayang Aisyah, yang tak henti-hentinya

mendoakan serta memberikan dukungan moril dan materil serta motivasi yang membuat penulis selalu semangat untuk menyelesaikan skripsi ini untuk kesuksesan anaknya ini.

8. Abang, dan kakak saya tercinta (Zulkarnain S.Pd, Rini Afrida S.Pd, Wahyuni Am.Keb, Brigadir Halidi, Iqbal Putra S.Pd, Ns. Neni Wardani S.Kep, Fadhlán, Sri Utari, Serta Rizal Aramiko S.Inf) yang selalu mendukung dengan semangat serta doa-doanya saya ucapkan terima kasih.
9. Keponakan Tercinta (Ehan, Demi, Iqbal, Icha, Keysha, Habib dan Kikan) yang membuat saya semakin termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada tersayang Khairul Mahdiara, yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan bantuan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabatku (Sri Bulandari, Evi Tamala, Nurhaliza, Nur Ainun Harahap) yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam pembuatan skripsi ini satu sama lain.
12. Seluruh teman-teman seperjuangan kelas C Pagi Bimbingan dan konseling 2015.
13. Seluruh Dosen di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan motivasi dan arahan serta ilmu-ilmu yang bermanfaat untuk penulis serta bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Kepada semua pihak semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa

syukur atas selesainya penulisan Skripsi ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya penulis hanya bisa memohon kepada Allah SWT semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Medan, Maret 2019

Penulis

Yurita Tiro

NPM. 1502080139

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORITIS	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Kepercayaan Diri.....	11
1.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	11
1.2 Proses Terbentuknya Percaya Diri	12
1.3 Ciri – Ciri Percaya Diri	14
1.4 Jenis – Jenis kepercayaan Diri	15
1.5 Ciri – Ciri Orang Tidak Percaya Diri	21
1.6 Sumber Rasa Percaya Diri	24
1.7 Cara Mengembangkan Kepercayaan Diri	25
1.8 Cara membangun Rasa Percaya Diri.....	26

2.	Layanan Konseling Individu	27
2.1	Pengertian Konseling Individu	27
2.2	Tujuan Konseling Individu	28
2.3	Asas – Asas Konseling Individu.....	29
2.4	Teknik – Teknik Konseling Individu.....	29
2.5	Fungsi Konseling Individu	32
2.6	Peran Konseling Individu.....	34
3.	Teknik Rational – Emotive Behavior Therapy (REBT).....	35
3.1	Pengertian REBT	35
3.2	Teori A-B-C Tentang Kepribadian.....	37
3.3	Konsep Dasar REBT	38
3.4	Pandangan Tentang Manusia.....	39
3.5	Tujuan REBT	41
3.6	Teknik–Teknik REBT	43
3.7	Langkah-Langkah REBT	44
3.8	Peran dan Fungsi Konselor.....	45
3.9	Tahap Pendekatan REBT.....	46
3.10	Keunggulan REBT	49
3.11	Kerangka Konseptual	50
3.12	Hipotesis	51
	BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	52
A.	Lokasi Penelitian	52
B.	Populasi dan Sampel.....	53
C.	Desain Penelitian	54
D.	Definisi Operasional Variabel	61
E.	Instrumen Penelitian	61

F. Uji Coba Instrumen.....	65
G. Teknik Analisis Data	65
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	69
A. Gambaran Umum SMK BM Budisatrya.....	69
1. Gambaran Umum Sekolah	69
2. Identitas Sekolah	69
3. Visi dan Misi Sekolah	70
4. Sarana dan Prasarana.....	71
B. Hasil Penelitian	72
1. Deskripsi Keadaan Awal.....	72
2. Deskripsi Siklus I.....	72
3. Deskripsi Siklus II.....	88
C. Keterbatasan Peneliti.....	104
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	107

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kegiatan	52
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	53
Tabel 3.3 Sampel Penelitian.....	53
Tabel 3.4 Perencanaan perangkat Penelitian Pra-Siklus	55
Tabel 3.5 Perencanaan perangkat Penelitian Siklus II.....	58
Tabel 3.6 Kisi – Kisi Observasi Kepada Siswa.....	63
Tabel 3.7 Skor Alternatif Jawaban Angket.....	64
Tabel 3.8 Kisi – Kisi Angket Meningkatkan Kepercayaan Diri	64
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah.....	71
Tabel 4.2 Hasil Angket siklus I	85
Tabel 4.3 Hasil Angket siklus II	103

DAFTAR GAMBAR

Daftar Gambar	Hal
Gambar 3.1 Pengembangan Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran II	Kisi-Kisi Angket Layanan Individu
Lampiran III	Angket Penelitian Sebelum Uji Coba
Lampiran IV	Angket Penelitian Sesudah Uji Coba
Lampiran V	Data Sebaran Angket Sebelum Di Uji
Lampiran VI	Tabulasi Data Angket
Lampiran VII	Perhitungan Validitas Angket
Lampiran VIII	Perhitungan Realinilitas Angket
Lampiran IX	Hasil Perhitungan Angket Pra-Siklus
Lampiran X	Verbatim Siklus I
Lampiran XI	Verbatim Siklus II
Lampiran XII	Data Sebaran Post-Test
Lampiran XIII	Format Penilaian Segera (Laiseg)
Lampiran XIV	RPL Meningkatkan Kepercayaan Diri
Lampiran XV	RPL Meningkatkan Kepercayaan Diri
Lampiran XVI	RPL Meningkatkan Kepercayaan Diri
Lampiran XVII	Form K-1
Lampiran XVIII	Form K-2
Lampiran XIX	Form K-3
Lampiran XX	Berita Acara Bimbingan Proposal
Lampiran XXI	Lembar Pengesahan Seminar

Lampiran XXII	Surat Keterangan Seminar
Lampiran XXIII	Permohonan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran XXIV	Surat Plagiat
Lampiran XXV	Surat Riset
Lampiran XXVI	Surat Balasan Riset
Lampiran XXVII	Berita Acara Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sebuah kegiatan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia mengalami banyak perubahan, baik dari segi sikap, pengetahuan ataupun tingkah laku manusia itu sendiri. Tanpa pendidikan manusia tidak dapat berkembang secara baik seperti yang terkandung dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1 menyatakan bahwa “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang kondusif dan komprehensif mesti ditempuh melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan.

Untuk kegiatan bimbingan yang ada disekolah lebih dikenal dengan sebutan Bimbingan dan Konseling (BK) itu sendiri, keberadaannya bagi pendidikan disekolah terasa sekali manfaatnya. Hal ini salah satunya didorong oleh berbagai problem, permasalahan dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Sebagai seorang guru, sangat perlu memahami perkembangan peserta didik.

Perkembangan peserta didik tersebut meliputi: perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosial. Hal ini mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa itu sendiri.

Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan pembelajaran yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang di inginkan agar pembelajaran berjalan dengan efektif dan baik.

Kegagalan siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan kebodohan atau rendahnya pengetahuan. 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 ketidak percayaan diri.

“Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuain diri pada situasi yang dihadapi”. Sikap optimisme inilah yang akan menjadikan orang itu percaya terhadap dirinya (Surya, 2007 : 56).

Percaya diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan dan keyakinan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri maka akan banyak masalah akan timbul, karena aspek kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi untuk

mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang akan meningkatkan hasrat untuk berprestasi, sebaliknya bagi mereka yang ragu ragu akan menurunkan hasrat untuk berhasil. Selama dalam proses pembelajaran berlangsung tentu ada gangguan pada diri siswa terutama menyangkut kurangnya kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat atau kemampuan untuk berpendapat terhadap mata pelajaran yang diberikan oleh guru dikelas. Gangguan itu dapat berbentuk kecemasan atau kekhawatiran serta kurangnya rasa percaya diri pada diri siswa terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya sehari-hari. Ada kalanya siswa merasa cemas atau khawatir kalau ia tidak mampu mengemukakan pendapatnya serta siswa juga selalu merasa takut salah dengan penyampaian pendapatnya dan juga takut jika berdiri di depan kelas.

Melalui observasi awal dan wawancara langsung di SMK BM Budisatrya Medan masih adanya siswa yang sulit mengeluarkan pendapatnya dengan baik terutama selama proses belajar di dalam kelas hal ini ditandai dengan adanya aktivitas belajar yang membosankan dan kurang aktif, hal ini di perjelas juga dengan adanya beberapa siswa yang memang sangat memiliki kekurangan kepercayaan diri. Hal lain yang dapat dilihat dari banyaknya siswa yang kurang memiliki 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. Terlihat juga beberapa siswa yang 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.

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.

Setelah saya mendapat informasi itu saya melihat aktivitas siswa dari jendela kelas selain itu saya juga duduk di bangku siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Terlihat beberapa gejala-gejala yang diungkapkan oleh beberapa guru mata pelajaran dan guru BK dapat melihatnya. Hal yang bisa saja terjadi ketika siswa mengalami kurang kepercayaan diri adalah nilai atau hasil belajar yang menurun di sebabkan karena ketidak aktifan didalam kelas, hal lain yang bisa terjadi adalah kualitas dikehidupan sehari – harinya, ketika seorang anak tidak memiliki kepercayaan diri anak akan cenderung memiliki kepribadian (sifat) yang lebih pendiam, pemalu (introvert) yang disebabkan karena ketidak percayaan dirinya. Jika tidak ada kematangan dan keefisienan sehari – hari ini tidak di lakukan tindakan maka siswa ini akan sulit untuk maju. Oleh karena itu guru bidang Bimbingan dan Konseling merasa terpanggil untuk memberikan layanan kepada siswa tersebut, dengan layanan yang digunakan adalah layanan konseling individu.

Layanan konseling individu yang saya lakukan ini bertujuan untuk mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baik bagi siswa, terutama terhadap siswa yang kurang percaya diri akan dibantu untuk meningkatkan kepercayaan

dirinya. Baik dalam belajar dan kehidupan sehari – harinya. Serta melatih siswa baik secara mandiri maupun kelompok, mengembangkan pemahaman dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di lingkungan sekolah atau alam sekitar untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan pengembangan pribadi para siswa. Siswa yang demikian memerlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling seperti: Layanan Orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi, layanan konsultasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Maka secara profesional agar mampu mengentaskan masalah konselor harus menyesuaikan layanana yang diperlukan oleh kliennya atau siswa yang dihadapinya sehingga dapat mengembangkan dirinya ke arah peningkatan kualitas kehidupan efektif sehari-hari (*effektive daily living*), misalnya dengan menggunakan konseling individual. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Dalam rangka usaha layanan Bimbingan dan Konseling serta pemberian bantuan melalui usaha layanan konseling adalah merupakan bagian yang sangat penting. Prayitno & Erman Amti (2004 : 288) yang mengatakan bahwa “ layanan konseling adalah jantung dari usaha layanan bimbingan secara keseluruhan (*konseling is the heart of guidance program*)”. Ini menandakan bahwa layanan konseling individual secara efektif dapat membantu siswa menyelesaikan masalahnya. Disamping itu layanan konseling individual akan membuat siswanya

lebih terbuka dan jujur dalam menceritakan masalahnya sehingga memudahkan jalannya layanan konseling individual dengan melalui teknik *Rational – Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang mengutamakan kemampuannya merubah perilaku mereka menjadi perilaku yang lebih sehat, maka diharapkan melalui pendekatan *Rational – Emotive Behavior Therapy (REBT)* ini dapat di berikan agar siswa yang bermasalah dalam perilakunya ini dapat merubah dirinya bahwa yang dialaminya kurangnya *percaya diri* dan tidak menjadikan dirinya mengalami kesulitan dan permasalahan di masa yang akan datang.

Menurut Hellen (2005 : 84) “Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli”.

Demikian yang terjadi di SMK BM Budisatrya Medan, beberapa siswa yang *kurang percaya diri* juga mengalami situasi yang tidak menguntungkan seperti tidak ceria, kurang bergaul, tidak percaya diri, kurang konsentrasi dalam belajar, merasa tertekan ketika mendapat kritikan, susah dalam mengeluarkan pendapat. melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan- kebutuhan yang akan datang.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian menyangkut *kepercayaan diri*. Dengan mengangkat judul **“Meningkatkan 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”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang diungkapkan diatas, maka penulis membuat identifikasi masalah untuk mempermudah dalam penelitian ini identifikasinya adalah:

1. Siswa yang ragu – ragu mengemukakan pendapatnya.
2. Siswa merasa paling memiliki kekurangan diantara banyak individu.
3. Siswa yang mendapatkan kritikan yang berlebihan.
4. Memiliki sifat pemalu yang besar.
5. Siswa yang takut disalahkan

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah dalam penelitian ini, maka peneliti memberi batasan masalah yang berpusat pada “Konseling Rational–Emotive Behavior Therapy (REBT), yaitu Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Rational–Emotive Behavior Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan TA 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri di SMK BM – Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan layanan konseling individu di SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019?
3. Apakah konseling individu Teknik Rational–Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran kepercayaan diri di SMK BM – Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan layanan konseling individu di SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019.
3. Untuk mengetahui apakah konseling individu Teknik Rational– Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diperoleh diantaranya:

- a. Bagi Siswa
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dengan penggunaan teknik REBT.
 - b) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dengan penggunaan teknik REBT.
 - c) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran agar lebih efektif.
- b. Bagi Pihak sekolah
 - a) Meningkatkan kualitas sekolah.
 - b) Sebagai bahan perbaikan bagi pihak sekolah.
 - c) Meningkatkan kualitas prestasi belajar di sekolah.
- c. Bagi Guru Kelas
 - a) Merencanakan dan mempersiapkan pembelajaran bagi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran sehari-hari.
 - b) Memberikan waktu siswa untuk menampilkan kemampuannya dalam pembelajaran.
 - c) Mengevaluasi sejauh mana kemampuan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dan membiarkan anak mengembangkan pemikirannya.

d. Bagi Orang tua dan Masyarakat

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi orang tua serta masyarakat, bahwa selain pihak sekolah atau guru BK, orang tua dan masyarakat dapat membimbing anak juga di lingkungan rumah selalu memantau anak dan memotivasi anak, slalu membantu anak saat anak akan menuju masa depan 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 percata diri.

e. Bagi Mahasiswa

Peneliti memperoleh pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan baru mengenai Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan (*Rational-Emotive Behavior Therapy*). Melalui Layanan Konseling Individual di sekolah dengan melihat yang terjadi di lapangan secara langsung sehingga dapat menerapkan ilmu – ilmu yang telah diperoleh.

2. Manfaat Konseptual

Manfaat ini berkenaan dengan manfaat yang ditimbulkan dari teori yang terkandung dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini akan memunculkan suatu teori yang baru dan berguna dalam penambahan pengetahuan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kepercayaan Diri

1. Kepercayaan Diri

1.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Angelis (2003:10) “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 seseorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai”.

Menurut Surya (2007:56) “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 di hadapi. Hal senada juga di katakan oleh Fatimah (2010:149) Menurutnya “kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”.

Rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Siswa yang mempunyai percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.

Menurut Hakim (2005:06) menyatakan bahwa “Kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya merupakan hal

yang wajar sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat di pahami oleh penulis bahwa kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini ada rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang di harapkannya.

1.2 Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Menurut Surya, (2007:2) mengatakan bahwa “Kepercayaan diri yang melekat pada diri individu bukan bawaan sejak lahir atau turunan anak melainkan hasil proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya”. Kita sering merespon berbagai rangsangan atau fenomena dari luar kemudian kita mempersiapkannya. Bila kita mempersiapkan secara negative dalam melakukan sesuatu, maka yang ditimbulkan adalah perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya.

Menurut Hakim, (2005:3-4) menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala Sesutu yang memanfaatkankelebihan-kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Kekurangan pada salah satu proses tersebut menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangan ketika bersosialisasi akan menjadikan individu tersebut menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang percaya diri.

Menurut Angelis, (2003:15) “Rasa percaya diri itu hadir dari kesadaran bahwa jika saya memutuskan untuk melakukan segala sesuatu, sesuatu pula yang akan saya lakukan”. Kesadaran itulah yang melahirkan keinginan dan tekad. Misalnya saya ingin mendapat nilai ujian yang bagus, maka saya akan berusaha secara maksimal sampai tujuan saya tercapai dengan cara belajar yang lebih giat.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat di pahami oleh penulis bahwa, kepercayaan diri yang berada didalam diri manusia atau individu itu bukanlah bawaan lahir atau faktor keturunan, akan tetapi faktor lingkungan atau hasil proses dan respons dari lingkungan luar. Yang menyebabkan adanya hambatan dalam menampakan kepercayaan diri adalah karena, lingkungan yang memungkinkan menekan fisikis individu atau diakibatkan oleh faktor lain.

1.3 Ciri – Ciri Percaya Diri

Menurut Hakim, (2005:4-5) ciri-ciri orang yang mempunyai

kepercayaan diri tinggi antara lain sebagai berikut:

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengajarkan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 10) Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.

Menurut Iswidharmanjaya & Agung (2014:33), menyatakan bahwa ciri – ciri orang yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut :

1. Percaya pada kemampuan dirinya sendiri.
2. Konformis yaitu, tingkah laku yang sesuai dengan norma sosial.
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan.
4. Bisa mengendalikan diri.
5. Berusaha untuk maju.
6. Berpikir positif.

7. Realistis.

Beberapa pendapat ahli di atas mengenai ciri-ciri orang yang percaya diri memiliki banyak kesamaan. Namun, yang dapat di mengerti oleh penulis bahwa dari ciri-ciri orang yang percaya diri adalah percaya pada kemampuan diri, konformis, mampu mengendalikan diri, berani menerima dan menghadapi penolakan, berpikir positif, dan memiliki harapan yang realistis.

1.4 Jenis - Jenis Kepercayaan Diri

Menurut Angelis, (2003: 58) mengemukakan ada tiga jenis kepercayaan diri, yaitu:

1. Kepercayaan diri tingkah laku, kepercayaan diri tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas baik tugas-tugas yang paling sederhana hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
2. Emosional, kepercayaan diri emosional adalah kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi.
3. Spritual, kepercayaan diri spritual adalah keyakinan individu bahwa setiap hidup ini memiliki tujuan yang positif dan keberadaannya kita punya makna.

Sedangkan menurut Lindefield dalam Kamil, (2004: 45-47) mengemukakan bahwa kepercayaan diri terdiri dari dua jenis percaya diri batin dan lahir.

1.Kepercayaan diri batin

Menurut Lidenfield dalam Kamil ada empat ciri utama yang khas pada orang yang mempunyai percaya diri batin yang sehat, yaitu:

- a. Cinta diri, Orang yang percaya diri peduli tentang diri mereka sendiri sehingga perilaku dan gaya hidup yang mereka tampilkan untuk memelihara diri. Jadi cinta diri setiap individu sangat diperlukan dalam menumbuhkan kepercayaan diri karena setiap individu akan menghargai dengan baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, sehingga individu akan mampu memelihara diri sehingga mampu menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya, dan menempatkannya pada pijakan yang setara dengan kebutuhan orang lain.
- b. Bangga akan sifat-sifat mereka yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin, tidak mau membuang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan diri sendiri.
- c. Merasa senang bila diperhatikan. Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditentramkan dan mendapat ganjaran, dan mereka tidak akan mencoba memanfaatkan siapapun untuk memenuhi itu secara tidak langsung.

2. Pemahaman Diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka tidak terus-menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran, perilaku dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka.

Dengan demikian pemahaman diri yang baik dari individu akan dapat dilihat dari:

- 1) Menyadari potensi diri yang dimilikinya sehingga kecil kemungkinan akan mengalami kegagalan berulang kali, cenderung menjadi pribadi

yang mantap tidak begitu saja mengikuti orang lain, mempunyai sahabat yang dapat memberi dan menerima.

2) Tahu diri dalam arti serta terbuka untuk menerima kritik dan batuan.

3. Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bisa diharapkan. Seseorang yang memiliki tujuan yang jelas akan dapat:

a) Mampu menentukan tujuan sendiri. Mereka akan terbiasa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.

b) Mempunyai motivasi yang tinggi, lebih menilai kemajuan dirinya dari tujuan yang telah ditetapkan.

c) Mampu membuat keputusan karena seseorang tahu betul apa yang diinginkan dan dibutuhkan dari hasilnya.

4. Berfikir positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan, salah satu sebabnya ialah karena mereka biasa melihat kehidupan yang cerah dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus.

Seseorang yang mampu berfikir positif akan dapat:

a. Memiliki harapan dalam hidupnya. Jadi orang yang berfikir positif selalu mempunyai keinginan - keinginan dan cita - cita dalam hidupnya.

b. Memiliki potensi motivasi dalam hidupnya. Jadi apa yang diinginkan dan di cita - citakan akan di wujudkannya.

- c. Memiliki kepercayaan bahwa ini masalah dapat diselesaikan, percaya bahwa masa yang akan datang akan lebih baik dari masa sekarang, mau bekerja walau dengan tantangan, dan melakukan tugasnya, karena seseorang percaya bahwa tujuannya akan tercapai.

Kesimpulannya orang yang memiliki kepercayaan diri batin harus memenuhi aspek diatas, seperti cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, dan mampu berfikir secara positif. Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak hanya kepercayaan diri tingkah laku atau spiritual saja tetapi juga didukung kepercayaan diri kepercayaan diri batin.

5. Kepercayaan Diri Lahir

Untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar, maka kita perlu mengembangkan ketrampilan dalam empat bidang yang berkaitan dengan kepercayaan diri lahir, yaitu:

- 1) Komunikasi Dengan memiliki dasar yang baik dalam ketrampilan berkomunikasi, maka dapat mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbincang-bincang dengan orang dari segala jenis latar belakang, tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam, dan bicara di depan umum tanpa rasa takut. Ketika berkomunikasi orang yang kurang percaya diri, biasanya bicara gagap, sulit dimengerti oleh orang lain.
- 2) Orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak akan menemui kendala-kendala apabila harus berkomunikasi dengan orang lain.

Walaupun mampu berkomunikasi secara baik, tetapi orang yang diajak berbicara juga merasa nyaman.

6. Ketegasan

Dengan memiliki sikap tegas tidak akan menunjukkan sikap agresif dan pasif dalam mencapai keberhasilan dalam hidupnya dan hubungan sosialnya, sehingga memungkinkan rasa percaya diri bertambah.

Orang yang memiliki ketegasan akan dapat:

- a) Bersikap dan berperilaku asertif. Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat. Sikap tegas meliputi setiap tindakan benar yang perlu diungkapkan. Misalnya: bertanya kepada guru mengenai materi pelajaran yang kurang dimengerti. Menjadi orang yang tegas pastinya memiliki kepercayaan diri tinggi.
- b) Berkompromi dengan siapa saja secara baik.
- c) Menerima pujian dari orang lain secara wajar.
- d) Menerima kritikan yang bangun dari orang lain secara wajar.

7. Penampilan diri

Dalam kehidupan sehari-hari setiap orang pasti tampil diri. Untuk dapat tampil diri membutuhkan gaya hidup yang dapat diterima orang lain dan mencerminkan tampil adanya, sopan dan berbusana dengan model maupun warna yang cocok sehingga orang tersebut bisa tampil diri sebagai orang yang penuh percaya diri.

Dengan berpenampilan diri yang secara baik mencerminkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Ini ditunjukkan dari memilih gaya pakaian dan warna yang

paling cocok dengan kepribadiannya dan kondisi fisiknya, cepat mendapat pengakuan karena penampilan pertama yang bagus, dan menyadari dampak gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai diri mereka, tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan.

8. Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan dalam kita perlu dikelola secara baik. Apabila tidak dikelola secara baik bisa membentuk kekuatan besar yang tidak terduga yang bisa membuat seseorang lepas kendali. Untuk itu ketika harus mampu mengendalikan perasaan, mempunyai keberanian dalam menghadapi tantangan, ketabahan dalam menghadapi masalah dan pengendalian dalam bertindak agar tidak mudah terbenam dalam emosi. Orang yang tidak percaya diri dapat dikatakan tidak bisa mengendalikan perasaan sehingga menunjukkan ketakutan, kecemasan dan sulit menetralisasi ketegangan. Orang dapat dikatakan percaya diri, selain memiliki kepercayaan diri lahir yang tinggi pula. Mereka harus memiliki komunikasi yang baik, memiliki ketegasan, mempunyai penampilan diri yang baik dan mampu mengendalikan perasaannya. Maka orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak hanya memiliki kepercayaan diri batin saja atau kepercayaan diri tingkah laku saja tetapi harus memiliki kedua-duanya. Lidenfield dalam Kamil, (2004: 4-7).

Dari keterangan diatas, dapat dipahami oleh penulis bahwa aspek-aspek dalam jenis-jenis kepercayaan diri yang akan dijadikan indikator dalam penelitian ini adalah (1) cinta diri, (2) pemahaman diri, (3) tujuan yang jelas, (4) berfikir positif, (5) komunikasi, (6) ketegasan, (7) penampilan diri, dan (8) pengendalian

perasaan.

1.5 Ciri - Ciri Orang Yang Tidak Percaya Diri

Menurut Santrock, (2003:338) mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak percaya diri antara lain:

- a) Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontrak fisik.
- b) Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.
- c) Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.
- d) Tidak mengekspresikan pandangan atau pendapat, terutama ketika ditanya.

Menurut Hakim (2005:7-8) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain adalah sebagai berikut:

- a) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- b) Gugup dan terkadang bicara gugup.
- c) Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.
- d) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya.
- e) Mudah putus asa.
- f) Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- g) Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.

Menurut Mastuti, (2008:14-15) individu yang kurang percaya diri, ada

beberapa ciri atau karakteristiknya seperti:

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis menyesuaikan sikap dan tingkah laku sesuai dengan norma sosial, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
- d) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- e) Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.
- f) Mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang.

Menurut Wiwinda (2015:51-52) Gejala tingkah laku tidak percaya diri (*self confidence*) yang banyak dan paling mudah ditemui di lingkungan sekolah antara lain :

1. Takut menghadapi ulangan
2. Minder
3. Tidak berani bertanya
4. Grogi saat tampil didepan kelas
5. Timbulnya rasa malu yang berlebihan
6. Tumbuhnya sikap pengecut
7. Sering mencontek saat menghadapi tes

8. Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi
9. Salah tingkah dalam menghadapi berbagai situasi
10. Mudah menyerah

Dari uraian diatas maka menurut sepemahaman penulis bahwa dapat diketahui bahwa anak yang ragu atau kurang percaya diri dalam proses pembelajaran biasanya selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri pada saat beraktivitas dalam proses pembelajaran. Selalu ada kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain menurut mereka sendiri. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri biasanya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain karena salah satu faktor penyebab tidak percaya diri datang dari kemampuan berkomunikasi secara verbal, dengan berbicara.

1.6 Sumber Rasa Tidak Percaya Diri

Rasa percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan - kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup, misalnya saja mencapai prestasi belajar. Ada beberapa kelemahan yang menjadi sumber rasa tidak percaya diri diantaranya: Kelainan fisik atau cacat, ekonomi kurang, status sosial, kurang cantik bagi yang perempuan dan kurang ganteng bagi yang laki-laki, status dalam pernikahan, sering mengalami kegagalan, kalah dalam persaingan, intelektual yang kurang, pendidikan yang rendah, perbedaan lingkungan, tidak supel (tidak mudah bergaul), kurang siap dalam menghadapi situasi dan kondisi, mudah mengalami kecemasan, penakut, sering gugup, mutu pendidikan yang kurang baik, sering menghindar atau pemalu, tidak bisa menarik simpati orang lain. Hakim (2005:12-24).

Gejala-gejala tidak percaya diri mula-mula muncul karena adanya

ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar ini bersifat psikis atau lebih didorong oleh masalah kejiwaan anak dalam merespon rangsangan dari luar dirinya. Akibatnya anak menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melemahkan motivasi dan dayajuang anak. Sampai pada akhirnya anak tidak mampu mengaktualisasikan kemampuannya dengan baik Surya, (2007: 2).

Maka dapat dipahami bahwa sumber rasa tidak percaya diri itu bermula muncul karena adanya rasa takut, memiliki kelemahan yang menjadi sumber rasa tidak percaya dirinya dan adanya ketertekanan dalam fisik / fisikisnya.

1.7 Cara Mengembangkan Kepercayaan Diri

Menurut Lindefield dalam Kamil, (2004:43-45) ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan kepercayaan diri diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Cinta, Individu perlu dicintai tanpa syarat. Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadaannya yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya, atau seperti yang diinginkan orang lain.
- b. Rasa aman, bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannya dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.
- c. Model Peran, mengajar lewat contoh adalah cara yang paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan ketrampilan sosial untuk percaya diri. Dalam hal ini peran orang lain sangat dibutuhkan untuk dijadikan

contoh bagi individu untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri.

- d. Aku berpengatahuan Luas, Setiap orang pasti memiliki kelebihan atau keunggulan. Untuk perlu menemukan kelebihan atau keunggulan pada diri kita dan kemudian mengembangkan dengan sungguh-sungguh. Jika berhasil akan meningkatkan kepercayaan diri kita.
- e. Hubungan, untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala hal individu perlu jelas mengalami dan bereksperimen dengan beraneka hubungan diri yang dekat dan akrab dirumah ataupun temanm sebaya.
- f. Kesehatan, untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat kita, kita membutuhkan energi. Jika mereka dalam keadaan sehat dalam masyarakat bisa dipastiksan bahwa anak yang sehat.

1.8 Cara Membangun Rasa Percaya Diri

Menurut Andrew J. Dubrin (2006:16-27) Cara membangun rasa percaya diri adalah dengan cara sebagai berikut:

- a. Menumbuhkan keyakinan akan kemampuan diri sendiri.
- b. Gunakan pembicaraan positif tentang diri sendiri “ Saya mampu, saya bisa, saya senang melakukannya”.
- c. Hilangkan pembicraan negative tentang diri sendiri “ Saya tidak bias, Saya terlalu bodoh”.
- d. Tetapkan dalam hati bahwa “ Saya lebih baik dari yang anda kira”.
- e. Ingatlah Tujuan, Gapailah kekuasaan (keinginanmu).
- f. Belajar dan terus belajar
- g. Bangkit dari keterpurukan

- h. Memahami Perasaan sendiri.
- i. Selalu berfikir positif terhadap diri sendiri.
- j. Tulis daftar kebaikan, keinginan untuk memperkuat rasa percaya diri.

2. Layanan Konseling Individu

2.1 Pengertian Konseling Individu

Menurut Juntika (2005:20) menurutnya bahwa “Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa)”. Konseli mengalami kesukaran pribadi yang dapat ia pecahkan sendiri, kesulitan yang ia alami membuat ia kemudian meminta bantuan kepada seorang konselor untuk dapat menyelesaikan masalahnya.

Menurut Lahmuddin (2006:18) mengemukakan bahwa “Konseling individual adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapatkan layanan langsung, tatap muka atau secara perorangan dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami. Dalam hal ini konselor dapat bertemu tatap muka dalam pengentasan masalahnya”.

Konseling ditujukan kepada individu yang normal yang menghadapi masalah pendidikan, pekerjaan, dan social dimana dia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri apa yang menurut dia benar. Konseling individual merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (siswa) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling individual dapat pula bersifat penyembuhan.

Menurut Tohirin (2013 : 63) mengemukakan bahwa “Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka

pembahasan dan pengentasan masalahnya”.

Dari beberapa uraian mengenai konseling individual diatas maka dapat di kita pahami bahwa konseling individual adalah suatu proses pemberian bantuan yang di berikan oleh seorang konselor kepada seorang klien yang dilakukan secara tatap muka dan berlangsung dengan hubungan yang professional untuk menyelesaikan atau mengentaskan masalah yang dihadapi oleh klien tersebut.

2.2 Tujuan Koseling Individual

Konseling bertujuan membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta - fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi, kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku.

Menurut Prayitno (2004:71) Ada beberapa tujuan konseling individual disekolah. Adapun beberapa tujuan konseling individual tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Membantu siswa menjadi lebih matang dan lebih mengaktualisasi dirinya, membantu siswa secara positif membantu dalam sosialisasi siswa dengan memanfaatkan sumber-sumber dan potensinya sendiri, persepsi dan wawasan berubah, dan akibat wawasan yang baru yang diperoleh maka timbullah pada diri siswa pikiran positif terhadap kepribadian dan kehidupannya.
- b. Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai, maka individu mencapai integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif dengan yanglainnya.

Penyesuaian masalah, hal ini berdasarkan pernyataan, bahwa individu-individu yang mempunyai masalah tidak mampu menyesuaikan sendiri masalah yang dihadapinya. Disamping itu, biasanya siswa datang kepada konselor karena ia percaya konselor dapat membantu menyelesaikan masalahnya.

2.3 Asas – Asas Konseling Individual

Menurut Willis (2004:35-38) dalam melaksanakan konseling individual ada sembilan asas yang perlu diaplikasikan meliputi: (a) Asas kerahasiaan (b)Asas kesukarelaan (c) Asas keterbukaan (d) Asas kekinian (e) Asas kemandirian (f) Asas kegiatan (g) Asas kedinamisan (h) Asas keterpaduan (i) Asas kenormatifan (j) Asas keahlian.

Menurut Hartono (2012:40) kekhasan yang paling mendasar layanan konseling individual adalah hubungan interpersonal yang amat intens antara konseli dan konselor. Asas-asas konseling akan memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada didalamnya. Yang mendasar seluruh kegiatan layanan konseling individual adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan,kekinian, kegiatan,kenormatifan, dan asas keahlian.

2.4 Teknik Konseling Individual

Ada beberapa teknik dalam melakukan proses konseling, menurut Abu Bakar (2010:62) menjelaskan bahwa ada beberapa teknik umum dalam konseling individual yaitu: (1) Menerima klien (2) Penstrukturan (3) Mendengarkan, memahami dan merespon (4) Dorongan minimal (5) Pertanyaan terbuka (6) Keruntutan (7) Empati (8) Refleksi (9) Konfrontasi (10) Penafsiran (11)

Menyimpulkan (12) Merumuskan tujuan.

Ada pun penjelasan dari beberapa fungsi di atas adalah sebagai berikut:

- (1) Menerima klien, adalah kesediaan klien dalam proses konseling akan tergantung pada seberapa baik konselor dapat menerima klien sebagaimana adanya secara positif. Dalam arti konselor tidak menuntut klien tampil dengan kondisi, cara, sikap tertentu, dan tidak memberikan label-label tertentu pada klien. Konselor meyakini dan tidak mempermasalahkan adanya perbedaan dengan klien dalam beberapa hal, seperti perbedaan latar belakang, status ekonomi, usia, profesi, pendidikan, norma dan nilai-nilai yang dimiliki, dan sebagainya.
- (2) Konselor yang dapat menerima klien secara positif dengan sikap ramah tamah, hangat dan penuh perhatian akan memberikan dampak positif kepada klien. Klien akan merasa bahwa dia benar-benar diterima, dipahami, diperhatikan, dan merasa bahwa konselor benar-benar siap membantunya.
- (3) Penstrukturan, adalah konselor dalam proses konseling untuk membina struktur pemberian bantuan melalui konseling dengan batasan – batasan yang di ketahui dan diperlukan dalam berjalannya penyelesaian masalah.
- (4) Mendengarkan, memahami dan merespon, adalah mendengarkan, memahami serta merespon semua pernyataan atau cerita dari klien.
- (5) Dorongan minimal, adalah upaya utama seorang konselor paling utama adalah agar klien selalu terlibat dalam pembicaraan dan membuka dirinya pada konselor. Contoh : Oh....., iya....., terus....., lalu....., dan.... Bertujuan untuk akan klien semakin semangat untuk menyampaikan masalahnya.

- (6) Pertanyaan terbuka, adalah pertanyaan yang selalu bermaksud untuk membuat klien agar menjawab dengan luas. Contoh : apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, atau dapatkah.
- (7) Keruntutan, adalah respon yang diberikan konselor kepada klien yang tepat pada sasaran, tidak menyimpang dari isi pernyataan atau pertanyaan klien. Respon konselor bisa menjadi runtut bila konselor benar-benar memahami isi pembicaraan klien, untuk itu dibutuhkan konsentrasi penuh dan kemampuan konselor dalam menangkap inti pembicaraan klien. pertanyaan yang ditanyakan terus dalam posisi berurutan agar, masalah berurutan atau berurutan sehingga mudah mengambil kesimpulan.
- (8) Empati, Merupakan suatu cara untuk menyatakan perasaan konselor terhadap permasalahan konseli, konselor seperti merasakan terhadap apa yang di rasakan konseli.
- (9) Refleksi, Adalah teknik yang digunakan konselor untuk memantulkan perasaan / sikap yang terkandung dibalik pernyataan konseli.
- (10) Konfrontasi, Konfrontasi ketrampilan / teknik yang digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkongruensi dalam diri klien kemudian konselor mengumpan balikan kepada klien
- (11) Penafsiran, suatu pernyataan konselor tentang hubungan antara berbagai macam perilaku klien, peristiwa, atau ide-ide; atau menyajikan suatu kemungkinan penjelasan tentang perilaku klien (termasuk perasaan, pikiran, dan perilaku yang dapat diamati). Suatu interpretasi berbeda dengan respon mendengarkan (klarifikasi, parafrase, refleksi,

rangkuman).

(12) Menyimpulkan, adalah Teknik ini digunakan untuk menyimpulkan hasil pembicaraan yang menyangkut : (1) bagaimana keadaan perasaan klien saat ini, terutama mengenai kecemasan; (2) memantapkan rencana klien; (3) pemahaman baru klien; dan (4) pokok-pokok yang akan dibicarakan selanjutnya pada sesi berikutnya, jika dipandang masih perlu dilakukan konseling lanjutan.

(13) Merumus tujuan, adalah merumuskan tujuan, yaitu mendorong klien untuk memikirkan beberapa kemungkinan cara bertindak atau bertingkah laku. Hal ini mengajak klien untuk lebih bersikap praktis.

Penulis mengemukakan bahwa konseling individual memiliki beberapa teknik ketika menghadapi konseli, seperti menerima konseli dengan mesra dan penuh penghargaan, harus menjadi pendengar yang baik untuk konseli, memahami diri konseli dan merespon pertanyaan-pertanyaan yang dipertanyakan konseli, dan konselor harus berempati dimana dapat merasakan apa yang dirasakan dan di pikirkan oleh konseli.

2.5 Fungsi Konseling Individual

Adapun fungsi konseling individual yang ada disekolah, Menurut Hartono (2012:36) Dalam layanan konseling individual dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh diembankan yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman,
- b. Fungsi pengentasan,
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan,

- d. Fungsi pencegahan,
- e. Fungsi advokasi.

Ada pun penjelasan dari beberapa fungsi di atas adalah sebagai berikut:

- a. *Fungsi pemahaman*, Melalui pelayanan konseling individual konseli mampu memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis.
- b. *Fungsi pengentasan*, Pemahaman yang mengarah kepada dikembangkan persepsi dan sikap serta kegiatan demi teratasinya secara spesifik masalah yang dialami konseli tersebut.
- c. *Fungsi pengembangan dan pemeliharaan*, Pengembangan dan pemeliharaan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah konseli dapat di capai.
- d. *Fungsi pencegahan*, Layanan konseling individual sering kali menjadikan pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif konseli sebagai fokus dan sasaran layanan, diperkuat oleh teratasinya masalah, akan merupakan kekuatan bagi tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul.
- e. *Fungsi advokasi*, Masalah yang dialami konseli menyangkut dilanggarnya hak-hak konseli sehingga konseli teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individual dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi.

Melalui layanan konseling individual konseli memiliki kemampuan untuk membela diri sendiri menghadapi keteraniayaan itu. Kelima sasaran yang merupakan wujud dari keseluruhan fungsi konseling itu, secara langsung

mengarah kepada dipenuhinya kualitas untuk kehidupan sehari-hari yang efektif.

2.6 Peran Konseling Individual

Layanan konseling perorangan sangat penting guna membantu konseli agar terjadinya perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik dan terentaskannya masalah yang dialami konseli, yang dapat mengganggu perkembangan konseli, baik yang berhubungan dengan diri pribadi, sosial, karir dan belajar. Pernyataan tersebut diperjelas oleh Prayitno dan Erman Amti “konseling dianggap sebagai layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah Konseli”.

Langkah-langkah dalam konseling individual yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman konseli dan waktu.
- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan konseli sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada konseli agar bersedia menceritakan persolan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah konseli dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga konseli dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.

- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau factor penyebab masalah yang dihadapi konseli.
- f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan konseli menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi konseli.

3. Konseling Rational – Emotive Behavior Therapy (REBT)

3.1 Pengertian REBT

Menurut Gantiana K. Dkk (2011:201-202) mengatakan bahwa “*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Therapy REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul. Sedangkan menurut Winkle dalam Arintoko (2011:39) mengatakan bahwa” REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*)”.

Menurut Corey dalam Namora Lumongga Lubis, (2014:176) bahwa “Rational – Emotive termasuk pada kognitif behavior, karena Rational – Emotive lebih menitik beratkan pada proses berfikir , menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak Rational –Emotive lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran dari pada perasaan”.

Menurut Corey dalam Eka Wahyuni dkk (2016:201) mengatakan bahwa “

(*Rational – Emotive Behavior Therapy*) (REBT) pendekatan ini di kembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran dari pada tingkah laku”. Senada juga di katakan oleh Eka Wahyuni dkk, (2016:201) menyatakan bahwa “ (*Rational – Emotive Behavior Therapy*) (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada tingkah laku individu, (*Rational – Emotive Behavior Therapy*) (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga focus pada penanganan pemikiran individu.”.

Menurut Winkel & Hastuti (2004:42), bahwa terapi *rational emotive behaviour* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Menurut DR. Namora Lumongga Lubis (2014:176) meyakini bahwa “Penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang telah dilalui”.

Dari beberapa defenisi para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Rational – Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupak suatu pendekatan yang dapat membantu individu melalui proses berfikir menekankan pada pentingnya peran pikiran dari pada tingkah laku serta menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga focus pada penanganan pemikiran individu. REBT juga merupakan terapi *Rasional Emotif* terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan - keyakinan

yang irasional.

3.2 Teori A – B – C Tentang Kepribadian

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis dalam Eka Wahyuni, dkk (2016:210) bahwa: 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.
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 (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi 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 variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun yang iB.

3.3 Konsep Dasar REBT

Konsep dasar *REBT* yang dikembangkan oleh Albert Ellis dalam Gantina

Komalasari, dkk (2016:207) adalah sebagai berikut:

1. Pikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
2. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan intelegnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
3. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
4. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
5. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan symbol - symbol bahasa.
6. Pada diri manusia sering terjadi self - verbalization, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
7. Pemikiran tak logis - irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide - ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.

Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep dasar REBT adalah Pikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional pemikiran rasional dan intelegnya manusia pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya manusia itu sendiri.

3.4 Pandangan Tentang Manusia

Pendekatan Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT) “memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis di tentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini yang berpengaruh dan saling berkaitan karena satu aspek ini mempengaruhi aspek yang lainnya”. Walent et.al dalam Eka Wahyuni dkk, (2016:202).

Menurut George & Cristiani dalam Eka Wahyuni dkk, (2014: 203) bahwa secara khusus Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik Sebagai berikut:

- a. Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional.
- b. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasioanal yang didapat dari orangtua dan budayanya.
- c. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui symbol dan bahasa. Dengan demikiann gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- d. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahn, bukan karena kejadian itu sendiri.
- e. Individu memili potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- f. Perasaan dan fikiran yang negative dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasioanal.

Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT) berasumsi bahwa berfikir

logis itu mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis.

Contoh berfikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

- 1) Saya harus sempurna
- 2) Saya baru saja melakukan kesalahan, saya bodoh sekali!
- 3) Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Walent et. Al dalam Eka Wahyuni dkk, (2014: 204).

Menurut Nelson – Jones, dalam Eka Wahyuni dkk, (2014: 204) bahwa “Tujuan – tujuan hidup dipandang sebagai pilihan dari pada kebutuhan, ada dua pilihan hidup. Hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan – tujuan yang dipilih individu. Hidup irasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang menghambat pencapaian tujuan”.

Menurut Nelson – Jones, dalam Eka Wahyuni dkk, (2014: 204) bahwa “ manusia memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu : untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably satisfied or content*).

Dalam Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT), juga dapat menghasilkan *Low Frustration Tolerance (LFT)*, hal ini dapat dilihat dari pernyataan – pernyataan verbal seperti: ini terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bias menjalani ini Walent et. Al dalam Eka Wahyuni dkk, (2014: 205).

3.5 Tujuan Dari Konseling REBT

Tujuan utamanya konseling dengan pendekatan *Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka

dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. *REBT* membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam *REBT* dapat mrngekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.

Sedangkan menurut Willis (2004:76), *REBT* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Secara lebih mudah di mengerti Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT) mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk memproduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu juga Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah untuk membantu individu untuk mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang dapat merusak diri. Tujuan secara umum, *Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT)* mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Eka Wahyuni dkk, (2014: 213).

Ellis dan Benard dalam Eka Wahyuni dkk, (2014: 213) mendiskripsikan bahwa” bebrapa sub tujuan yang sesuai dengan nilai dasar pendekatan *Rational –Emotive Behavior Therapy (REBT)* ini dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup (*to survive*) dan untuk menikmati hidup (*to enjoy*).

Tujuan tersebut adalah:

- a) Memiliki minat sendiri
- b) Memiliki minat social

- c) Memiliki pengarahan diri
- d) Toleransi
- e) Fleksibel
- f) Memiliki oenerimaan
- g) Dapat menerima ketidakpastian
- h) Dapat menerima diri sendiri
- i) Dapat mengambil resiko
- j) Memiliki harapan yang realistis
- k) Memiliki toleransi frustrasi yang tinggi
- l) Memiliki tanggung jawab pribadi. (Walent et. Al., 1992:8)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa tujuan *Konseling REBT* yang utama adalah mengubah cara berpikir irrasional menjadi cara berpikir rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu.

3.6 Teknik – Teknik REBT

Sedangkan tehnik tehnik yang digunakan lebih banya dari aliran *behavioral therapy*. Berikut ini ada beberapa tehnik konseling REBT dapat diikuti, antara lain adalah tehnik yang berusaha menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

1. *Assertiv training*, yaitu melatih dan membiasakan konseli terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
2. *Sosiodrama*, yaitu semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
3. *Self modeling*, yaitu tehnik yang bertujuan untuk menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model dan konseli berjanji untuk

mengikuti.

4. *Social modeling*, yaitu membentuk perilaku baru melalui model social dengan cara imitasi, observasi.
5. *Tehnik reinforcement*, yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya (*reinforce*).
6. *Desensitisasi sistematis*. Dalam tehnik ini, konseli diajarkan santai dan menghubungkan keadaan santai dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan dan mengecewakan dan dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsang dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi.
7. *Relaksasi*, yaitu mengatasi ketegangan, kecemasan, yang ada didalam jiwa.
8. *Self-control*, yaitu dengan mengontrol diri.
9. Diskusi.
10. Simulasi dengan bermain peran antara konselor dengan konseli.
11. *Homework assignment* (metode tugas).
12. *Bibliografi* (memberi bahan bacaan).

3.7 Langkah – Langkah REBT

Dalam proses konseling dengan Pendekatan dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* terdapat beberapa tahapan yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli.

1. Tahap 1, Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2. Tahap 2, Pada tahap ini konseli di bantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatife tersebut dapat di tantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menentang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
3. Tahap 3, Tahap Akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional George & mCristiani dalam Eka Wahyuni, dkk (2016:215-216).

Adapun langkah-langkah dalam proses terapinya yaitu :

1. Konselor berusaha menunjukkan konseli kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dan rasional.
2. Setelah konseli menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusak diri.

4. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofi kehidupan yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif.

3.8 Peran Dan Fungsi Konselor

Menurut George & Cristuiani dalam Eka Wahyuni dkk (2014:214) bahwa” peran konselor dalam pendekatan *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah:

1. Aktif dan direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
2. Mengkonfrontasikan pikiran irasional konseli secara langsung
3. Menggunakan pikiran irasional untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
4. Secara terus menerus menyerang pemikiran irasional konseli,
5. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosional.
6. Bersifat dedaktif.

Menurut Walen dalam Eka Wahyuni dkk (2014:214) bahwa” keterampilan konselor yang akan menggunakan pendekatan *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REB)*, adalah sebagai berikut:

1. Empati
2. Menghargai
3. Ketulusan
4. Kekongkritan
5. Konfrontasi

Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

3.9 Tahap Pendekatan REBT

Terapi rasional emotif membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini klien diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh klien sendiri.

Menurut Ellis dalam Rokhyani, (2009:8), dalam proses konseling dengan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan klien. Adapun tahapan konseling *REBT*, diantaranya adalah:

1. Tahap Pembinaan Hubungan (*Relation Building*)

Hubungan baik *good rapport* antara konselor dan konseli memang merupakan suatu prasyarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.

2. Tahap Kognitif (Pengelolaan Pemikiran dan Pandangan)

Tahap ini secara konsekuensial peran konselor adalah:

- 1) Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (*A-B-C*) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya,
- 2) Mengajar dan memberikan informasi (tentang teori *A-B-C*), Mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari *Irrational belief* ke *rational belief* yang hendak dicapai dalam konseling),

3) Menerapkan berbagai teknik *debate* dan *dispute*.

3. Tahap Pengelolaan Emotif dan Afektif

Konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan *Irrational belief* ke *rational belief*. Dalam tahap ini konselor adalah:

1. Meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas arah perubahan dan “perubahan-perubahan kecil” yang telah terjadi pada konseli.
2. Memelihara suasana konseling bisa dengan teknik humor.
3. Melaksanakan teknik-teknik relaksasi.
4. Tahap Pengelolaan Tingkah Laku (*Behaviour*)

Jika konseli telah memberikan isyarat bahwa ia:

1. Sepakat atas arah perubahan.
2. Ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil.
3. Sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli.

Pada tahap ini konselor:

1. Mengajukan klien untuk berbuat dan memberikan masukan.
2. Menunjukkan contoh perilaku cocok, pantas, atau teknik modeling, serta

Mengajak konseli mengikuti contoh

1. Mengajak konseli dalam latihan-latihan keasertifan
2. Mengajak dan menuntun konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional.

Berdasarkan uraian diatas maka terdapat empat tahapan proses konseling pendekatan *REBT*. Tahap pertama yaitu pembinaan hubungan (*relation building*), konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal. Tahap yang kedua merupakan tahap pengelolaan pemikiran (*cognitive*) dan pandangan. Tahap yang ketiga merupakan tahap pengelolaan emotif dan afektif. Tahap yang terakhir merupakan tahap pengelolaan tingkah laku (*behaviour*).

3.10 Keunggulan REBT

Keunggulan REBT Dari Teknik Lainnya Pendekatan rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis mempunyai Kelebihan sebagai berikut:

- a. *Rasional Emotif* menawarkan dimensi kognitif dan menantang konseli untuk meneliti rasionalitas dari keputusan yang telah diambil serta nilai yang konseli yakini.
- b. *Rasional Emotif* memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman yang di dapat oleh konseli sehingga konseli akan langsung mampu mempraktekkan perilaku baru mereka.
- c. *Rasional emotif* menekankan pada praktek terapeutik yang komprehensif dan eklektik.
- d. *Rasional emotif* mengajarkan konseli cara-cara mereka bisa melakukan terapi sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan keunggulan teknik REBT pada pendekatan *Rational Emotive* yang di kembangkan oleh Albert Ellis adalah *Rasional Emotif* menawarkan dimensi kognitif atau pengetahuannya

sendiri untuk mengambil keputusan yang konseli yakini, memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman konseli akan langsung mampu mempraktekkan perilaku baru mereka mengajarkan konseli cara-cara mereka bisa melakukan terapi sendiri.

3.11 Kerangka Konseptual

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan positif baik terhadap terhadap diri sendiri ataupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi, kepercayaan diri juga merupakan suatu sikap keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan tidak merasa cemas, tetapi dia akan merasa bebas melakukan apapun sesuai dengan kemampuan dan keinginannya. Kurang percaya diri berarti rendahnya keberanian seseorang untuk memperlihatkan kemampuan dan potensinya. Remaja yang mengalami kurang percaya diri biasanya akan sulit dalam pergaulan, kurangnya percaya diri dalam bergaul dengan teman dan lingkungan sosial dapat mengganggu aktivitas siswa itu sendiri baik di lingkungan sekolah ataupun lingkungan sosialnya. Bahkan banyak sekarang akibat kurang percaya diri banyak hal negative yang terjadi, seperti defresi, bunuh diri dan lain sebagainya.

Kurang percaya diri dapat dikurangi dengan bantuan layanan konseling individual. Layanan konseling individu dapat dilakukan untuk mengurangi atau bahkan untuk menyelesaikan permasalahan kurang percaya diri siswa itu sendiri, konselor berharap masalah yang dialami konseli dapat diselesaikan dengan baik. Keunggulan layanan konsling individu dapat digunakan untuk bimbingan pribadi bentuk layanan yang paling utama dalam pelaksana fungsi pengetasan masalah

klien. Apabila seorang konselor telah menguasai dengan baik apa, mengapa dan bagaimana pelayanan konseling itu (memahami, menghayati, dan menerapkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dengan berbagai teknik dan teknologinya), maka diharapkan ia dapat menyeleggarakan layanan-layanan bimbingan lainnya tanpa mengalami banyak kesulitan.

3.12 Hipotesis

Adapun Hipotesis dari penelitian ini adalah “ Meningkatkan kepercayaan diri dengan menggunakan pendekatan *Rational – Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui layanan konseling individual pada siswa kelas X SMK BM Budisatrya Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti di SMK BM – Budisatrya Medan yang beralamatkan Jln. Letda Sujono No. 166 Medan Kel. Bandar Selamat, Kec. Medan Tembung, Medan. Kode Pos 2023 Telp: 061-7366899.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian yang dipergunakan dalam menyelesaikan penelitian bulan Februari 2019 sampai bulan September tahun 2019. Lebih terperinci dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 3.1
Jadwal Rencana Kegiatan

Jenis Kegiatan	Bulan/Minggu																			
	Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Seminar Proposal																				
Perbaikan Proposal																				
Penelitian (Riset)																				
Penulisan Hasil Penelitian																				
Bimbingan Skripsi																				
Sidang meja Hijau																				

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam suatu penelitian, perlu ditentukan populasi yang akan diteliti. “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian” (Suharsimi, 2006: 130). Populasi

dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019, dengan jumlah 53 siswa yang terdiri dari 53 siswa wanita. Selain adanya populasi, dalam suatu penelitian terdapat sampel yang akan diteliti.

Tabel 3.2 Populasi Penelitian

N	Kelas	Jumlah Siswa
	X OTP¹	28
	X OTP²	25
	JUMLAH	53

Menurut Sugiono (2013:124), “Sampel adalah sebagian jumlah dari populasi atau bagian terkecil dan sebagian atau wakil dari yang akan diteliti”. Sedangkan sampel dari penelitian tindakan kelas ini adalah 4 siswa kelas XI OTP 1 dan 2 di SMK BM Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019, Karena jumlah populasi yang banyak, maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil didasarkan pada kenyataan bahwa mereka kebetulan muncul. Anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2013). Maka, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 4 siswa. Untuk lebih jelas sampel dalam penelitian ini dapat dibawah ini:

Tabel 3.3 Sampel Penelitian

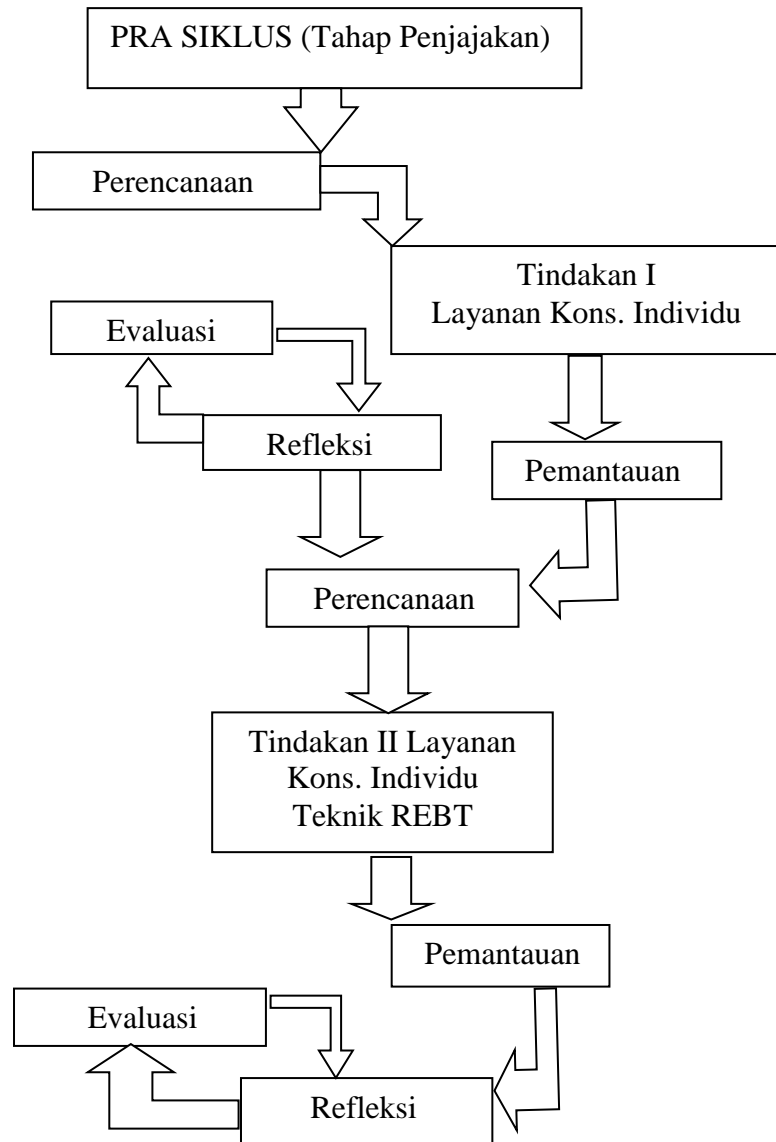
	Kelas	Jumlah Siswa	Siswa yang memiliki Masalah kurangnya percaya diri
	X OPT¹	28	2
	X OPT²	25	2
	Jumlah		4

C. Desain Penelitian

Disain penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) dengan model siklus seperti yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc. Taggart

(dalam Rosmala, 2010), setiap siklus ada empat komponen penelitian tindakan, yaitu : (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi.

Gambar 3.1 Pengembangan Penelitian Tindakan



Gambar 3.1 Pengembangan Penelitian Tindakan

a. Pra siklus (Tahap penjajakan)

Pemberian layanan Konseling Individu yang akan dilakukan oleh peneliti langsung dilakukan berdasarkan hasil angket, peneliti yang berperan sebagai pemimpin akan mengadakan konseling individu dengan maksud menyelesaikan permasalahan siswa mengenai meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar

dan bergaul terlebih dahulu, guna pembentukan individu sebelum melaksanakan konseling individu.

b. Desain penelitian untuk kegiatan Siklus I

a) Perencanaan

Aktivitas dan persiapan yang diperlukan untuk penelitian ini dikemukakan sebagai berikut :

Tabel 3.4
Perencanaan Perangkat Penelitian

No.	Kegiatan	Produk
1.	Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan Konseling Individu untuk 1 siklus	RPKK 2 pertemuan
2.	Menyediakan format penilaian RPKK	Format penelitian RPKK
3.	Menyediakan laporan angket Meningkatkan kepercayaan diri	Angket Meningkatkan kepercayaan diri
4.	Menyediakan format penilaian proses konseling	Hasil Observasi Format verbatim Hasil Angket
5.	Menyediakan alat perekam	Alat perekam
6.	Menyepakati jadwal dan tempat konseling	Bulan juli melakukan 2 pertemuan (siklus 1)

Pada tahap ini akan dilakukan persiapan pemberian layanan Konseling Individu kepada siswa yang memiliki masalah kurang percaya diri, yang akan diterapkan yaitu dengan membuat rencana pelaksanaan Konseling Individu, dengan menggunakan instrument pengumpulan data berupa hasil observasi dan angket. Hasil observasi serta angket menetapkan siswa yang akan mendapatkan layanan konseling individu yaitu 4 orang siswa yang mengalami masalah kurang

percaya diri. Untuk lebih memfokuskan pemberian layanan dan karena keterbatasan waktu penelitian, siswa yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah yang didapat dari hasil penelitian awal (Angket Pre-test).

1) Tindakan/Aksi

Pelaksanaan tindakan penelitian ini melalui dua siklus. Tindakan yang dimaksud disini adalah pemberian layanan konseling individu terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki masalah pada percaya diri yang kurang dalam bergaul. Pendekatan konseling eklektik dilakukan melalui prosedur : (1) Hubungan awal, konselor membangun suatu hubungan yang hangat dengan konseli sehingga dapat mencari informasi tentang permasalahan yang dihadapi konseli sebanyak-banyaknya, (2) Tahap penjelasan masalah, konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan apa yang menjadi kebingungan, kesulitan atau masalah yang dihadapinya, (3) Tahap penggalian masalah, konselor menggali informasi yang lebih dalam dari konseli terkait dengan kejadian tertentu (*activating event, activating experience*), tanggapan terhadap kejadian yang dialami konseli (*belief*), yang menimbulkan pikiran irrasional dari setelah kejadian itu direspon, akibat pandangan *irrasional (consequence)*, (4) Tahap penjelasan masalah, konselor menjelaskan sumber masalah yang dialami konseli. Konselor memberikan pandangan-pandangan yang akan mengubah pikiran irrasional konseli. Untuk mengubah pandangan tersebut, konselor mengubah pikiran irrasional konseli dengan pertanyaan-pertanyaan dan penggunaan media yang ada, (5) Tahap hubungan akhir, setelah melalui proses wawancara konseling, akhirnya konseli sudah menemukan jalan keluar untuk

permasalahannya, (6) Tindak lanjut, dalam hal ini konselor memantau perkembangan yang sudah terjadi pada diri konseli. Kegiatan ini juga dilakukan secara terjadwal sesuai waktu yang telah disepakati. Hal yang dilakukan adalah mengevaluasi keberhasilan konseli dalam melaksanakan alternatif pilihan/keputusan yang telah disepakatinya. Jika dirasa gagal maka perlu adanya tinjauan atau perencanaan ulang dalam memberi tindakan terhadap masalah yang dihadapi konseli. Sehingga dapat dicari suatu tindakan yang paling tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi oleh konseli.

2) Observasi

Observasi dilakukan selama proses konseling individu berlangsung. Adapun hal-hal yang diobservasi dalam konseling individu tersebut adalah tahapan dimana konseli menyelesaikan masalah percaya diri dalam bergaul dan belajar melalui dialog-dialog, nada suara dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut. Hasil pengamatan ditulis secara jelas dalam kertas observasi tentang semua pernyataan klien. Selain itu, digunakan juga format observasi dan format penilaian hasil konseling individu. Keseluruhan data yang diperoleh dari instrumen-instrumen ini akan dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian.

3) Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan. Kemudian hasil refleksi ini dibandingkan dengan acuan keberhasilan yang ditetapkan. Hasil perbandingan ini selanjutnya akan menentukan tindak lanjut kegiatan. Untuk hal-hal yang belum sesuai dengan acuan akan diperbaiki dan ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

4) Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan persentase yang telah ditetapkan oleh peneliti. Peneliti mengambil 75-80% sebagai batas persentase keberhasilan. Sedangkan untuk mengetahui meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam bergaul dan belajar dapat teratasi dapat diperoleh dari skor hasil tes dengan menggunakan instrumen.

c. Disain Penelitian Siklus II

1) Perencanaan

Tabel 3.5

Perencanaan Perangkat Penelitian

No.	Kegiatan	Produk
1.	Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan Konseling Individu untuk 1 siklus	RPKK 2 pertemuan
2.	Menyediakan format penilaian RPKK	Format penelitian RPKK
3.	Menyediakan laporan angket Meningkatkan kepercayaan diri siswa.	Angket meningkatkan percaya diri dalam bergaul dan belajar.
4.	Menyediakan format penilaian proses konseling	Hasil Observasi Format verbatim Hasil Angket
5.	Menyediakan alat perekam	Alat perekam
6.	Menyepakati jadwal dan tempat konseling	Bulan Agustus melaksanakan 2 pertemuan (siklus II).

Pada tahap ini konselor mempersiapkan kegiatan untuk menindaklanjuti hasil penelitian pada siklus I, khususnya pada proses layanan konseling individu dengan menerapkan pendekatan REBT dalam membantu siswa dalam

menyelesaikan masalah, khususnya siswa yang mengalami masalah kurang percaya diri.

1. Tindakan/Aksi

Adapun tindakan yang akan diterapkan pada siklus kedua ini adalah konseling individu dengan pendekatan konseling eklektik dengan tahapan yang sama dengan yang dilakukan pada tahap I, yaitu sebagai berikut : (1) Hubungan awal, konselor membangun suatu hubungan yang hangat dengan konseli sehingga dapat mencari informasi tentang permasalahan yang dihadapi konseli sebanyak-banyaknya, (2) Tahap penjelasan masalah, konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan apa yang menjadi kebingungan, kesulitan atau masalah yang dihadapinya, (3) Tahap penggalian masalah, konselor menggali informasi yang lebih dalam dari konseli terkait dengan kejadian tertentu (*activating event, activating experience*), tanggapan terhadap kejadian yang dialami konseli (*belief*), yang menimbulkan pikiran irrasional dari setelah kejadian itu direspon, akibat pandangan iirasional (*consequence*), (4) Tahap penjelasan masalah, konselor menjelaskan sumber masalah yang dialami konseli. Konselor memberikan pandangan-pandangan yang akan mengubah pikiran irrasional konseli. Untuk mengubah pandangan tersebut, konselor mengubah pikiran irrasional konseli dengan pertanyaan-pertanyaan dan penggunaan media yang ada, (5) Tahap hubungan akhir, setelah melalui proses wawancara konseling, akhirnya konseli sudah menemukan jalan keluar untuk permasalahannya, (6) Tindak lanjut, dalam hal ini konselor memantau perkembangan yang sudah terjadi pada diri konseli. Kegiatan ini juga dilakukan secara terjadwal sesuai waktu yang telah disepakati. Hal yang dilakukan adalah mengevaluasi keberhasilan konseli dalam

melaksanakan alternatif pilihan/keputusan yang telah disepakatinya. Jika dirasa gagal maka perlu adanya tinjauan atau perencanaan ulang dalam memberi tindakan terhadap masalah yang dihadapi konseli. Sehingga dapat dicari suatu tindakan yang paling tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi oleh konseli.

2 Observasi

Observasi dilakukan peneliti selama proses konseling berlangsung. Adapun hal-hal yang diobservasi dalam konseling individu dengan pendekatan konseling eklektik dengan media kreatif adalah tahapan perkembangan siswa dalam memahami peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya disebabkan oleh dirinya sendiri bukan orang lain maupun keberuntungan dan takdir. Selama proses konseling individu berlangsung, dialog antara konselor dan konseli direkam dengan menggunakan alat perekam suara yang kemudian hasil rekaman suara tersebut dibuat kedalam bentuk tulisan, keseluruhan data yang diperoleh dari instrumen-instrumen ini akan dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian.

2. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan. Kemudian hasil refleksi ini dibandingkan dengan acuan keberhasilan yang ditetapkan. Hasil perbandingan ini selanjutnya akan menentukan tindak lanjut kegiatan.

4. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan persentase sebagai berikut (Agus Arianto, 2007) : 0-25% (kurang), 26-50% (cukup), 76-100% (baik). Peneliti mengambil 75% sebagai batas persentase keberhasilan. Sedangkan untuk mengetahui meningkatnya kepercayaan diri dalam bergaul dan belajar dapat teratasi dapat diperoleh dari skor hasil tes dengan menggunakan instrumen.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

a. Variabel Terikat

Meningkatkan Rasa Percaya diri

b. Variabel Bebas

Konseling individual

Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

1. Rasa Percaya 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 di hadapi, serta kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini ada rayu percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang di harapkannya.

2. Layanan Konseling Individual

Konseling individual merupakan bantuan yang diberikan kepada peserta didik (siswa) dalam rangka untuk memberikan kemudahan atau alternatif bantuan yang dibutuhkan oleh siswa dalam memecahkan atau mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya.

3. Pendekatan Rational – Emotive Behavior Therapy (REBT)

Suatu pendekatan yang dapat membantu individu melalui proses berfikir menekankan pada pentingnya peran pikiran dari pada tingkah laku serta menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus pada penanganan pemikiran individu yang meliputi bagaimana bentuk, cara serta apakah sudah tepat atau tidak, wajar atau tidak, karena ini mencerminkan ada atau tidaknya masalah yang sedang dialami oleh individu yang bersangkutan.

E. Instrumen Penelitian

1. Observasi

Menurut Sugiono (2009 : 166) mengemukakan bahwa “observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik lain, yaitu wawancara dan jumlah pertanyaan khusus secara tertulis”. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengobservasi siswa untuk melihat permasalahan yang ada pada siswa di sekolah. Pada kegiatan penelitian mengobservasi kegiatan siswa yang di rekomendasikan menjadi sampel peneliti guna mengetahui keaktifan siswa ketika belajar dan bergaul di lingkungan sekolah sehingga peneliti tidak memiliki kesalah pahaman dalam menilai siswa dalam permasalahannya dengan cara mengobservasi langsung siswa itu sendiri.

Tabel 3.6

Kisi-Kisi Observasi Kepada Siswa

No	Indikator	Sub indicator	Jenis observasi
1	Bagaimana kebiasaan- kebiasaan ketika di dalam dan di luar kelas	Mengamati cara siswa saat belajar di dalam kelas, keaktifannya saat pembelajaran dilakukan. Mengamati siswa saat berada di luar kelas saat jam istirahat.	Non partisipasi yaitu dengan cara mengamati diluar kelas dan laporan dari guru pembimbing, wali kelas, guru mata pelajaran dan guru piket.

2. Angket

Untuk memperoleh data penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

1. Pengumpulan data siswa yang dilakukan didalam kelas. Instrument yang berupa angket diberikan langsung kepada siswa yang menjadi responden dalam penelitian. Sebelum siswa mengerjakan instrument yang diberikan, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan manfaat serta petunjuk – petunjuk yang berkaitan dengan pengerjaan instrument.
2. Untuk mengukur sikap kurang percaya diri siswa didalam belajar dan bergaul, menurut Suharmisi Arikunto (2006) menyatakan bahwa instrument penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang diperoleh lebih baik. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran kuesioner atau angket. Dalam angket berisi item – item instrument yang berupa pernyataan dan penskoran menggunakan 2 alternatif jawaban.

Tabel 3.7

Skor Alternatif Jawaban Angket

Favourable (Mendukung)		Unfavourable (Mendukung)	
Alternatif Jawaban	Skor	Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Cukup Setuju	3	Cukup Setuju	3
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	4
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	5

Tabel 3.8

Kisi – Kisi Angket

Layanan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Dan Bergaul

No.	Indikator	Deskriptor	Positif (+)	Negatif (-)	Jumlah
	Yakin	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Yakin bahwa dapat menciptakan hal – hal yang baru. ▸ Yakin atas kemampuan diri sendiri. 	1,2,5,8,9 , 66,	3,4,6,12,55	11
	Menyesuaikan Tingkah laku	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Menyesuaikan tingkah laku dalam kelas. ▸ Menyesuaikan tingkah laku dalam lingkungan. 	7,33, 35,57, 64, 59	36,37,58, 60,63,	11
	Berani menerima penolakan.	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Dalam berteman saya yakin tidak semua orang menyukai saya. ▸ Saya berani menolak hal yang tidak baik. 	32,61,62 ,68,69,7 0,	39,62,67	9
	Positive Thinking	<ul style="list-style-type: none"> ▸ Saya yakin dapat menggapai cita –cita 	15,29,55	11,12,45,4 4	7

	saya			
	▸ Saya memiliki kemampuan yang baik di bidang tertentu			
Bersosial	▸ Saya menerima kritikan orang lain.	17,18,27 ,42,43,4	19,20,30,	9
	▸ Saya suka bersosial	6		
Berfikir Maju	▸ Saya menyadari bahwa sebenarnya saya mampu dalam memperoleh sesuatu	13,52,57 ,56	38,48,49,5 0,51,52,53, 54	12
	▸ Merasa mudah dan mampu menggapai cita –cita dengan kemauan kuat.			
Mawasdiri	▸ Bersikap positif terhadap diri sendiri.	10,14,15 ,31,34,4	16,26,28	11
	▸ Memahami tindakan yang dilakukan.	0,41,47		

F. Uji Coba Instrumen

Instrumen kurang percaya diri dalam bergaul dimodifikasi dan disederhanakan penulis telah diuji oleh dosen ahli dengan menggunakan validitas konten (isi) sehingga setiap item pertanyaan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa SMK BM Budisatria Medan mudah dalam memahami rasa kurang percaya diri dalam belajar dan bergaul.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Lexy J. Meoleong (2010 :280) mengemukakan Teknik analisis data merupakan bagian dalam penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemukan sejak pertama penelitian datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data dipakai untuk

memberikan arti data-data yang telah dikumpul.

Dengan demikian dalam mengolah dan menganalisa data penelitian ini digunakan prosedur penelitian kualitatif, yakni dengan menjelaskan atau memaparkan penelitian ini apa adanya serta menarik kesimpulan dengan menggunakan metode deduktif. Prosedur pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara mereduksi data, menyajikan data, dan membuat kesimpulan. Proses analisa ini berlangsung secara sirkuler selama penelitian ini berlangsung. Penjelasan ketiga tahapan ini adalah sebagai berikut :

a) Mereduksi Data

Mereduksi data adalah proses pemilihan, memfokuskan pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data mentah/kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menonjolkan, hal-hal yang penting, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak di butuhkan dan mengorganisasikan data agar lebih sistematis, sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan yang bermakna. Data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan.

b) Menyajikan Data

Menyajikan data adalah proses pemberian sekumpulan informasi yang disusun dan memungkinkan untuk penarikan kesimpulan. Jadi penyajian data ini merupakan gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah dibaca secara menyeluruh.

c) Membuat Kesimpulan

Pada mulanya data terwujud dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku

perbuatan yang telah dikemukakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, interview atau wawancara dan studi dokumentasi, sebenarnya sudah dapat memberikan kesimpulan, tetapi sifatnya masih sederhana. Dengan bertambahnya data yang dikumpulkan secara sirkuler bersama reduksi dan penyajian, maka kesimpulan merupakan konfigurasi yang utuh.

Analisis data berkaitan dengan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.

Data yang diperoleh melalui hasil wawancara di analisis dengan cara:

- (a) Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal ini diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri.
- (b) Mengumpulkan, memilah-milah mengklasifikasikan mensintesis, membuat ikhtiar, dan membuat indeksinya.
- (c) Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan-hubungannya umum.

Langkah selanjutnya adalah memberikan kesimpulan penelitian setelah menyelesaikan semua siklus penelitian sehingga diperoleh gambaran secara lengkap bagaimana peneliti dalam melaksanakan konseling individu tersebut. Data yang diperoleh melalui observasi, dideskripsikan sehingga diperoleh gambaran umum tentang meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan pelaksanaan konseling individu oleh konselor di SMK BM Budisatrya Medan

telah berhasil.

- (a) Proses konseling dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil persentase terhadap verbatim konseling, laiseg, laijapen, laijapang.
- (b) Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan sikap rendah diri siswa dalam bergaul sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Analisis dilakukan secara deskriptif.

Untuk melihat berapa persen tingkat keberhasilan yang ingin dicapai dilihat dari harga diri siswa yang meningkat. Adapun cara untuk menganalisis data dari hasil angket dapat dilihat dari rumus perhitungan angket di bawah.

Cara untuk menganalisis data dari hasil angket dapat dilihat dari rumus perhitungan angket di bawah ini:

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

PPH : Persentase perolehan hasil

B : Skor yang diperoleh

N : Skor total kriteria

Kriteria untuk peningkatan harga diri siswa adalah sebagai berikut :

Sangat baik : 80%-100% dari jumlah siswa tiap indikator

Baik : 60%-79% dari jumlah siswa tiap indikator

Cukup : 40%-59% dari jumlah siswa tiap indikator

Kurang : 20%-39% dari jumlah siswa tiap indikator

Sangat kurang : 0%-19% dari jumlah siswa tiap indikator

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMK BM Budisatrya Medan

1. Gambaran Umum Sekolah

SMK BM Budisatrya ini berlokasi di Jalan Jln. Letda Sujono No. 166 Kel. Bandar Selamat Kec. Medan Tembung, Medan. Sekolah ini 26 tenaga pengajar (guru) dan memiliki 310 siswa. Sekolah ini memiliki ruangan dan bangunan sebagai fasilitas yang sangat mendukung proses belajar mengajar antara lain, ruang kelas, ruang lab, ruang UKS, ruang bimbingan dan konseling, perpustakaan, ruang tata usaha, aula, taman, lapangan dan kantin.

2. Identitas Sekolah

PROFIL SEKOLAH

1) IDENTITAS SEKOLAH

1	Nama Sekolah	:SMK BM BUDISATRYA MEDAN
2	SUB RAYON	: 15 SMK SWASTA TELADAN MEDAN
3	Kode sekolah	:167
4	NPSN	: 10211245
5	NSS	: 344076009102
6	Status Sekolah	: Swasta
7	Status Akreditasi	: A-A
8	Nama Kepala Sekolah	: Ir. Edi Sarman, MT
9	E-mail Sekolah	: budisatryasmk@yahoo.co.id
10	Alamat Sekolah	: Jl.Letda Sujono No. 166 Medan
	• Kelurahan	: Bandar Selamat
	• Kecamatan	: Medan Tembung
	• Kode Pos	: 2023
	• Telepon	: 061-7366899

- Hp Kepala sekolah : 081362368558
- 11 Izin Operasional :Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara
- Nomor : 420/10.025/Dikmenjur/2014
- Tanggal : 08 Agustus 2014
- 12 Jumlah Siswa : 349 Siswa
- Kelas X (Sepuluh) : 100 Siswa (3 Rombel)
- Kelas XI (Sebelas) : 109 Siswa (3 Rombel)
- Kelas XII (Dua Belas) : 140 Siswa (4 Rombel)

3. Visi Dan Misi

a. Visi Sekolah

VISI

SEKOLAH SMK BM BUDISATRYA MEDAN

Mempersiapkan siswa yang berkarakter dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa serta berkompetensi untuk memenuhi kebutuhan dunia usaha dan dunia industri dalam menyongsong era Masyarakat Ekonomi Asean (ASEAN).

b. Misi Sekolah

MISI

SEKOLAH SMK BM BUDISATRYA MEDAN

1. Membekali Siswa dengan karakter, sikap, ilmu pengetahuan dan keterampilan yang mampu.
2. Membekali Siswa dengan metode pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan.
3. Menjadikan Sekolah sebagai taman pendidikan bagi Siswa di tengah lingkungan Masyarakat.
4. Mewujudkan Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang dapat mengembangkan minat dan bakat siswa untuk dapat di tampilkan di berbagai event.

4. Sarana dan Prasarana SMK BM Budisatrya Medan

Salah satu faktor pendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidik/sekolah adalah fasilitas yang memadai dan terawat. Setiap sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai dan menciptakan siswa yang berprestasi. Adapun sarana dan prasarana yang terdapat di SMK BM Budisatrya Medan adalah:

Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah

No	Jenis sarana dan Prasarana	Jumlah
1	Ruang Kepala sekolah	1
2	Ruang guru	1
3	Ruang Kelas	10
4	Ruang administrasi	1
5	Ruang Lab	1
6	Ruang Perpustakaan	1
7	Ruang BK	1
8	Ruang UKS	1
9	Ruang TU	1
10	Ruang osis	1
11	Ruang Peralatan Olahraga	1
12	Ruang Musik	1
13	Mushala	1
14	Gudang	1
15	Lapangan	1
16	Kantin	2
17	Toilet Guru	2
18	Toilet Murid	5

19	Tempa Wuduk	2
20	Aula Terbuka	1
21	Taman	1

B. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pemberian layanan konseling individu sebagai upaya untuk mengetahui tinggi rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa dengan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan. Data ini akan dianalisis melalui verbatim dan hasil penelitian diuraikan secara deskriptif.

1. Deskripsi Keadaan Awal

a. Keadaan SMK BM Budisatrya Medan

SMK BM Budisatrya ini berlokasi di Jalan Jln. Letda Sujono No. 166 Kel. Bandar Selamat Kec. Medan Tembung, Medan. Sekolah ini berdiri dari tahun 1983, memiliki 26 tenaga pengajar (guru) dan memiliki 310 siswa. Sekolah ini memiliki ruangan dan bangunan sebagai fasilitas yang sangat mendukung proses belajar mengajar antara lain, ruang kelas, ruang lab, ruang ,music, ruang UKS, ruang bimbingan dan konseling, perpustakaan, ruang tata usaha, aula, taman, lapangan basket, lapangan dan kantin dan lainnya. Dengan adanya ruang BK tersendiri, siswa dapat mendapatkan layanan bimbingan konseling yang dibutuhkan lebih efektif.

2. Deskripsi Siklus I

Data yang diperoleh dari observasi dan diperoleh penjelasan bahwa masih ada siswa yang saat dalam pelaksanaan pembelajaran masih terlihat dari

beberapa siswa yang terlihat kurang aktif dalam kelas, ternyata penyebab utamanya adalah karena sering merasa takut, dan adanya rasa tidak percaya diri dalam diri siswa untuk bertanya dan tak berani mengutarakan pendapat yang ingin mereka sampaikan. Mendengarkan permasalahan ini, peneliti merasa ini perlu untuk di perbaiki karena sebenarnya siswa ini mampu dalam menangkap pembelajaran dan selalu mendapatkan nilai memenuhi standar setiap ujian, akan tetapi tidak aktif dalam jalannya pembelajaran. Yang dimaksudkan tidak aktif ini adalah, siswa hanya mendengarkan, terpaku dengan suasana saja (pasif), tidak berani bertanya, tidak berani mengeluarkan pendapatnya.

Selain itu siswa juga memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam mengikuti pembelajaran untuk menentukan seberapa rendah kepercayaan diri siswa tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran kelas X SMK BM Budisatrya Medan, yang menjadi objek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK BM Budisatrya Medan. Peneliti menggunakan lembar observasi serta angket dengan jumlah 50 item kemudian peneliti menguji kevaliditasan item angket, dan peneliti mendapatkan 26 item valid dan memberikan pada siswa X SMK BM Budisatrya sebanyak 26 item. Observasi serta pembagian angket dilakukan pada hari Sabtu, 15 juli 2019 pada jam ke 2 yaitu 14:35 – 15:55. Adapun kegiatan didalamnya adalah sebagai berikut :

- a. Kegiatan awal, Kegiatan awal dimulai dengan berdoa, melakukan langkah – langkah konseling, dan melakukan tahapan – tahapan konseling REBT. Guru BK atau Konselor memberikan pertanyaan tentang penyebab,

dan akibat dari kurangnya kepercayaan diri pada siswa. sebelumnya guru menjelaskan langkah kegiatan yang akan dilakukan.

b. Kegiatan inti

- a) Guru BK atau konselor mulai membuka kegiatan dengan, langkah-langkah konseling di iringi dengan tahapan – tahapan konseling REBT serta menyesuaikan dengan siklus PTBK dan memberikan pertanyaan sesuai permasalahannya.
- b) Guru BK mencatatkan semua pernyataan siswa yang menurut guru BK itu sesuai dengan masalah yang akan di selesaikan. Kemudian di rangkum dan diambil kesimpulan.

c. Kegiatan akhir

- a) Pada kegiatan konseling individu dengan pendekatan REBT, Guru BK (konselor) menyuruh siswa untuk mengambil keputusannya sendiri.
- b) Guru BK atau Konselor mulai memberikan masukan – masukan atau memotivasi.
- c) Guru BK menutup layanan dengan memberikan waktu pada siswa melakukan (perubahan tingkah laku) didalam kelas dalam kurun waktu 1(satu) minggu unuk melakukan dan mencoba merubah tingkah laku dan pemikiran irasionalnya atas tidak kepercayaan dirinya dengan membuat kontrak.

Dari hasil perhitungan yang dilakukan dalam proses pra siklus, responden penelitian dalam penelitian ini ada 4 orang, observasi dan tindak

lanjut pengamatan yang dilakukan peneliti menghasilkan data tertinggi adalah 91 dan skor terendah 53.

Sebelum melaksanakan pemberian layanan konseling individu peneliti membagikan angket tertutup kepada 4 siswa untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki permasalahan dalam kurangnya kepercayaan diri siswa. Setelah menemukan subjek penelitian, peneliti mengadakan bimbingan konseling individu untuk lebih mudah dalam penyelesaian permasalahan individu dengan menggunakan layanan konseling individu.

Peneliti menentukan subjek penelitian dengan membagikan angket meningkatkan kepercayaan diri pada siswa yang diisi oleh 53 siswa yang saya lakukan dalam dua kelas, setelah dianalisis peneliti menemukan subjek penelitian yaitu 4 orang siswa dengan nilai terendah yang teridentifikasi mengalami masalah kurangnya kepercayaan diri.

Setelah menemukan sampel penelitian berdasarkan nilai terendah dari nilai total angket yang telah disebarkan. Peneliti mengadakan kesepakatan awal sebelum memberikan angket, bahwasannya setelah ada nilai dari hasil angket siswa akan di tindak lanjuti dengan melakukan kegiatan layanan konseling individu dengan 4 siswa untuk membahas masalah permasalahan pribadi yang terjadi pada siswa.

1) Tindakan/Aksi

Pada tahap tindakan, peneliti melakukan pemberian layanan konseling Individu dengan ke 4 siswa yang dilakukan satu persatu siswa yang

mengalami rendahnya hasil angket. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah sebagai berikut

1. Desain penelitian untuk kegiatan Siklus I

a. Perencanaan

Perencanaan pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada siklus I mengacu pada hasil observasi pra siklus yang telah dilaksanakan sebelumnya. Dari hasil observasi awal, permasalahan yang ditemui adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa merasa tidak mampu menguasai materi yang telah diajarkan guru.
- 2) Siswa tidak yakin dengan kemampuannya.
- 3) Siswa mudah cemas saat diberikan pertanyaan oleh guru.
- 4) Siswa tidak dapat menyesuaikan tingkah lakunya.
- 5) Siswa merasa malu dan takut di bully apabila mengutarakan pendapatnya.

Untuk mengoptimalkan perbaikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, maka disusun perencanaan sebagai berikut ini:

- 1) Menyusun layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Rencana pelaksanaan layanan konseling individual).
- 2) Menyiapkan media untuk pemberian layanan konseling individual oleh Guru BK (Konselor).
- 3) Menyiapkan lembar observasi
- 4) Menyiapkan alat Evaluasi.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan perbaikan permasalahan kepercayaan diri yang rendah pada siklus I dilakukan dua kali pertemuan yaitu hari Senin tanggal 20 Juli 2019 dan Kamis tanggal 23 Juli 2019. Masing-masing pertemuan adalah 1 x 35 menit atau 1 jam pemberian layanan, yang terbagi dalam kegiatan awal, kegiatan inti (eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi), dan kegiatan akhir, Obsevasi, Refleksi dan evaluasi.

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama peneliti mengadakan layanan konseling individu sesuai kesepakatan sebelumnya. Layanan konseling individu diadakan di ruang BK dengan suasana yang nyaman kurang lebih 35 menit. Berikut dijelaskan tahap-tahap konseling individu :

a. Kegiatan Awal

Pada kegiatan awal pemberian layanan guru BK (konselor) mengajak siswa (klien) untuk berbincang–bincang agar suasana tidak terlalu kaku saat akan melaksanakan layanan individu. Guru BK membuka pelayanan konseling individu dengan salam, melakukan tahapan–tahapan konseling lalu menggunakan teknik–teknik konseling yang sesuai dekat pendekatan *REBT* yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan membuka permasalahan penyebab permasalahan siswa.

Peneliti melakukan (*pemanasan*) melalui apersepsi dengan cara mengajukan pertanyaan untuk mengetahui memancing keterbukaan awal siswa, sehingga tercipta dialog sebagai berikut:

Konselor : Selamat Pagi, mari silahkan duduk, Apa Kabar?

- Konseli : Pagi bu, (menyalami), tidak terlalu baik bu (diam).
- Konselor : Kalau ibu boleh tau, kenapa kabarnya tidak begitu baik?
- Konseli : Entahlah bu, saya merasa bingung dan sedih.
- Konselor : Ibu memahami apa yang kamu rasakan (Empati), namun apakah perasaan mu itu bisa di bicarakan pada ibu? (bertanya).
- Konseli : Ya bu, saya juga berfikir begitu, tapi saya takut, saya akan ceritakan bu. Tapi mohon dirahasiakan kepada siapapun, karena ini adalah masalah pribadi saya bu.
- Konselor : Baik, Kalau gitu ibu ingin tau, bagaimana perasaan tidak enak yang mengganggu kamu? (eksplorasi).
- Konseli : Begini Bu, (ragu). Hmm... saya merasa tidak percaya diri ketika berbicara di depan orang banyak, apa lagi jika saya presentasi di depan kelas bu. Saya takut, malu, dan was-was.

Konselor bertanya terus menerus bertanya dengan maksud mengetahui penyebab permasalahan anak tersebut. Guru BK (konselor) juga sedikit memberikan empati agar anak merasa aman dan nyaman saat bercerita tentang permasalahannya. Siswa mendengarkan pertanyaan yang disampaikan oleh Guru BK (konselor) agar siswa juga paham (*mengamati/indra pendengaran*).

2) Kegiatan Inti

a. Eksplorasi

Konselor memancing siswa untuk terbuka kepada Guru BK (konselor) keterbukaan itu yang dapat membuat Guru Bk (konseli) dapat mengetahui permasalahan siswa lebih mendalam agar dapat membantu siswa menyelesaikan permasalahannya dan mencari jalan keluar yang padahal siswa itu sendiri yang akan memutuskan (mengambil) jalan keluarnya. Sehingga tercipta dialog sebagai berikut:

Konselor : Lalu bagaimana? (eksplorasi).

Konseli : Setiap, saya tampil didepan kelas saya gugup, saya merasa di lihati dan di tertawakan bu, dan saya juga bingung harus berkata apa, rasanya bibir saya menjadi kaku dan saya merasa, ketika saya berkata dan itu akan disalahkan bu.

Konselor :Bisakah, kamu contohkan ketika kamu berada di kelas. Lalu selanjutnya jika kamu takut, dan merasa tidak percaya diri di kelas apa yang kamu lakukan? (eksplorasi).

Konseli :Saya hanya diam bu. Dari pada saya malu di depan teman –teman karena saya gugup dan gemetar.

Siswa menjawab pertanyaan Guru BK (konselor) berdasarkan memang isi hatinya sehingga muncul beberapa jawaban namun sudah menunjukkan munculnya perasaan siswa untuk mulai percaya dan ingin berubah.

b. Elaborasi

Konselor menjelaskan akibat jika ia terus – menerus seperti ini akan berakibat pada dirinya pribadi dan pembelajaran yang di lakukannya jika terus menerus pasif itu juga akan berdampak buruk untuk siswa itu sendiri, baik dari

segi belajarnya, segi bersosialnya didalam kelas itu juga mendapatkan dampak negative. Siswa tampak mendengarkan penjelasan yang diberikan Guru BK (konselor) mengenai dampak jika tidak merubah sifat malu – malu tidak percaya dirinya. Sehingga Guru BK memberikan dorongan pada siswa untuk melakukan perubahan pada kebiasaannya tersebut. Kemudian dengan spontan Konselor memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan klien dengan maksud memberikan dorongan untuk merubah kebiasaannya.

Konselor : Baiklah. Apakah dengan cara begitu, kamu merasa senang dan nyaman di kelas? Bahkan apakah kamu merasa puas dengan cara belajarmu seperti itu? (Dorongan).

Konseli : Tidak bu, saya ingin berubah tapi... (tertunduk) tapi saya tidak bisa saya sering mencoba untuk merasa PD di kelas, tapi saya takut bu. Terkadang didalam hati saya, saya juga ingin menyampaikan pendapat saya tapi saya, tidak berani bu.

Konselor :Mungkin kamu berfikir, kalau segala sesuatu itu harus sempurna tanpa ada kesalahan sedikitpun. Apa begitu? (dorongan).

Konseli :Ya bu. Saya memang orang yang ingin, yang saya jawab itu terjawab dengan sempurna. Jika tidak rasanya saya malu dan di marahi guru.

Konselor : Kalau begitu, apakah masalah kamu tentang bagaimana agar kamu percaya diri dalam kelas, apakah kamu tidak ingin

seperti teman – temanmu yang lain, aktif dalam kelas?
(dorongan membuat klien berfikir).

Konselor mengarahkan siswa untuk melakukan kegiatan pengamatan (*mengklasifikasikan*). Konselor memintahkan kliennya untuk mengemati betapa menyenangkan jika, dia bisa berubah dan bisa aktif didalam kelas, selain banyak teman, juga di senangi orang lain dan dalam proses belajarnya anak menjadi aktif dan kegiatan belajarnya efektif.

c. Konfirmasi

Pada tahap konfirmasi, guru BK memberikan penguatan dan siswa menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan, kemudian guru BK memberikan motivasi agar siswa selalu aktif dalam kegiatan pembelajaran dan menghilangkan rasa takutnya dalam menyampaikan pendapat.

Konselor :Baiklah, kamu sudah tau apa yang kamu inginkan, kamu sudah tau dimana letak permasalahan kamu. Dan sekarang ibu ingin bertanya, apa kira – kira rencanamu sementara untuk dapat berubah. Apakah, kamu tidak ingin seperti teman – temanmu yang lain. Slalu aktif dikelas, memiliki banyak teman. Kamu sebenarnya pintar, hanya saja kamu salah dalam menilai diri kamu sendiri.

Konseli :Pertama mungkin, saya akan berlatih dan belajar dulu materi yang akan saya pelajari, kedua saya akan mencoba menjawab pertanyaan – pertanyaan guru yang menurut saya mudah saya pahami, saya akan memulai dengan mencoba berbaur dengan teman yang memang sangat percaya diri,

kemudian berdoa sebelum saya memulai semuanya agar saya tenang. Saya rasa itu yang akan saya lakukan bu.

Konselor :Bagus sekali, kamu sudah tau apa yang harus kamu lakukan. Semoga nanti ibu bisa melihat perubahan kamu dalam kelas ya.

d. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir, guru BK meminta siswa tersebut untuk mencoba beberapa saran yang telah diberikan oleh guru BK. Kemudian menyuruh siswa mengambil keputusannya sendiri. Guru BK melakukan evaluasi dengan cara mengetes siswa tersebut dalam kelas, kemudian menunjuk siswa tersebut dalam keadaan belajar dengan pertanyaan sesuai yang di pelajari. Guru memberikan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi dilanjutkan dengan mencoba anak tersebut untuk mengeluarkan pendapatnya dengan menjelaskan materi yang telah dibahas sedikit saja. Kegiatan pelayanan konseling individu ditutup dengan doa dan salam.

e. Observasi

Observasi dilakukan selama proses konseling individu berlangsung. Adapun hal-hal yang diobservasi dalam layanan konseling individu tersebut adalah tahapan dimana konseli menyelesaikan masalah kurangnya kepercayaan diri pada siswa melalui percakapan - percakapan, nada suara dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut. Hasil pengamatan direkam melalui audio yang kemudian ditulis verbatimnya.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer dan peneliti selama pelaksanaan konseling individu dengan perbaikan melalui penelitian tindakan

kelas dengan menggunakan pendekatan REBT, diperoleh catatan bahwa pada siklus I terdapat siswa yang kurang mampu memahami kemampuannya, kurang mampu mengembangkan kepercayaan dirinya, serta siswa yang memang pasif dalam proses pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan adanya ketakutan yang, rasa malu yang tinggi, adanya pikiran-pikiran negative serta perasaan akan dibully jika melakukan sesuatu hal. Dengan mendapati hal tersebut, peneliti berusaha memberikan pengertian kepada siswa tersebut untuk dapat mengetahui dampak jika ia terus menerus seperti itu, maka dia akan mengalami kegagalan, sulit mendapatkan teman, dan keefektifan belajarnya kurang.

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap siswa mengacu pada indikator kepercayaan diri siswa yang meliputi kurang kepercayaan diri, malu berlebihan, pikiran negative akan dirinya, menekan diri sendiri untuk tidak dapat maju. Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti dan guru BK serta wali kelas menunjukkan bahwa siswa sudah banyak melakukan perubahan sedikit demi sedikit walau terkadang masih mau mendiamkan diri. Guru BK memberikan bimbingan dan pengarahan agar lebih aktif baik keaktifan dalam belajar, sosial dan Keaktifan berkomunikasi.

1. Hasil Verbatim

Dari hasil observasi selama berada di SMK BM Budisatrya Medan, sebelum akan melaksanakan kegiatan layanan konseling individu peneliti menyebarkan angket kurang kepercayaan diri siswa digunakan untuk mendapatkan data pra siklus. Peneliti melihat selama kegiatan konseling individu masih tampak pada siswa yang merasa bingung dan malu dalam menyampaikan perasaan, saran dan masukan dalam kegiatan konseling individu yang

dilaksanakan, dimana dalam kegiatan konseling individu masih banyak siswa yang bersikap pasif dan berdiam saja, tetapi ketika peneliti meyakinkan bahwa dan menjelaskan apa itu layanan konseling individu itu, tujuannya, manfaat dan azas-azasnya apa dan bagaimana, sehingga selama kegiatan konseling individu berlangsung mereka bebas menyampaikan perasaan, pikiran dan saran tanpa mempengaruhi nilai atau hal apapun karena dalam konseling individu sangat diperlukannya saling berinteraksi agar pelaksanaan konseling individu dapat berjalan dengan baik dan dapat terpecahkannya masalah yang terjadi. Dalam kegiatan konseling individu masih banyak siswa yang kurang mengetahui dampak ataupun ciri-ciri seseorang mengalami kurangnya kepercayaan diri tersebut dan masih bingung mengenai kurang kepercayaan diri mengapa dapat memberikan dampak negative bagi dirinya. Dalam kegiatan konseling individu yang berlangsung peneliti hanya sebagai pemberi pertanyaan karena peneliti tetap menekankan pada keaktifan siswa selama kegiatan layanan berlangsung, setelah kegiatan layanan dilakukan maka siswa wajib memberikan jawabannya yang kemudian peneliti akan menarik kesimpulan dari hasil jawaban setiap pertanyaan yang di jawab oleh siswa tersebut yang kemudian kegiatan akan berakhir di tutup dengan berdoa.

2. Hasil Angket

Hasil angket yang sudah di analisis yaitu masih ada ketidak tahuan siswa mengenai akibat dari kurangnya kepercayaan diri yang terjadi sehingga masih perlu dilakukan layanan konseling individu yang mendasar mengenai pentingnya meningkatkan kepercayaan diri pada siswa sehingga siswa yang masih mengalami

kurang percaya diri dapat paham mengenai apa kepercayaan diri, dampak dan penanggulangan terhadap kepercayaan diri pada siswa tersebut.

f. Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh dari verbatim dan angket, dikemukakan bahwa sekitar 4 orang siswa yang masih tidak paham dan tidak mengetahui dampak siswa jika mengalami kurang percaya diri pada dirinya. Hasil yang diperoleh sebagian besar siswa menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan dengan kepercayaan diri siswa pada saat observasi awal sebelum tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswa kelas XI meningkat.

Berdasarkan hasil tersebut terhadap kepercayaan diri siswa dalam mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT pada siklus I, adalah sebagai berikut:

- 1 Proses pemberian pelayanan konseling individu sudah baik, Namun, pada pertemuan I masih ada siswa yang masih tampak ragu dalam menyampaikan pendapatnya, siswa masih malu bertanya, bersikap pasif, dan tidak yakin akan kemampuannya.
- 2 Pemberian layanan melalui pendekatan *REBT* sudah dilaksanakan dengan baik dan sistematis. Hasil observasi kepercayaan diri siswa meningkat dibandingkan dengan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *REBT*.

- 3 Sebagian besar dari 4 siswa yang kurang percaya diri sudah tampak aktif, namun masih terdapat beberapa siswa yang terlihat pasif (kurang menunjukkan partisipasi) kurang menunjukkan perubahannya.
- 4 Proses pembelajaran lebih interaktif antara guru dengan siswa. Karena sudah adanya perubahan pada kepercayaan diri siswa meningkat dibanding sebelum menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan *REBT*.

Hasil yang diperoleh sebagian besar siswa menunjukkan kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan dengan kepercayaan diri sebelum pemberian tindakan melalui pendekatan *REBT*. Penemuan masalah dalam tindakan yaitu permasalahan yang berasal dari siswa itu sendiri. Permasalahan yang dihadapi siswa yaitu siswa tidak yakin dengan kemampuannya, masih memiliki rasa malu, masih menekankan dirinya dalam pemikiran yang irasioanal.

g. Evaluasi

Berdasarkan hasil refleksi siklus I maka penelitian dapat dilanjutkan ke siklus II untuk mengurangi ketidaktahuan siswa mengenai dampak kurangnya kepercayaan diri pada siswa.

3. Deskripsi Siklus II

1. Desain penelitian untuk kegiatan Siklus II

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan peneliti melakukan dua kali pertemuan konseling individu sesuai dengan RPL Konseling Individu yang telah dibuat, dari hasil observasi layanan konseling individu yang dilakukan oleh peneliti

menyatakan bahwa layanan konseling individu yang dilakukan peneliti tergolong cukup baik.

Peneliti mengadakan kesepakatan awal melalui kegiatan konseling individu sebelum kemudian melaksanakan layanan konseling individu untuk membahas kelanjutan permasalahan siswa yang mengalami dalam permasalahan kurang kepercayaan dirinya, kemudian di sesuaikan dengan jadwal sesuai kesepakatan.

Perencanaan pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada siklus II mengacu pada hasil observasi pra siklus yang dilaksanakan pada pelaksanaan konseling individu pada siklus I yang telah dilaksanakan sebelumnya. Beberapa kegiatan yang termuat dalam tahap perencanaan meliputi:

- 1 Menyusun layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa (layanan konseling individual) dengan pendekatan *REBT*.
- 2 Menyiapkan media untuk pemberian layanan konseling individual oleh Guru BK (Konselor).
- 3 Menyiapkan lembar observasi
- 4 Menyiapkan alat Evaluasi.

b. Tindakan/Aksi

Tindakan pembelajaran siklus II dilaksanakan pada hari kamis tanggal 8 Agustus 2019. Pelaksanaan tindakan siklus II sesuai dengan perencanaan yaitu satu kali pertemuan yang masing-masing mempunyai waktu 35 menit. Pelaksanaan tindakan layanan dari setiap pertemuan adalah sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama

a. Kegiatan Awal

Pada kegiatan awal pemberian layanan guru BK (konselor) mengajak siswa (klien) untuk berbincang – bincang agar suasana tidak terlalu kaku saat akan melaksanakan layanan konseling individu. Guru BK membuka pelayanan konselin individu dengan salam, melakukan tahapan – tahapan konseling lalu menggunakan teknik – teknik konseling yang sesuai dekat pendekatan *REBT* yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan melanjutkan hasil perubahan siswa pada hasil pertemuan pertama siswa.

Peneliti melakukan (*pemanasan*) melalui apersepsi dengan cara mengajukan pertanyaan untuk mengetahui memancing keterbukaan siswa, sehingga tercipta dialog sebagai berikut:

Konselor : Selamat Pagi, bagaimana kabar kamu? (Agar membuat Klien Nyaman).

Konseli : Pagi bu, baik bu... (menyalami dan diam).

Konselor : Kalau ibu boleh tau, bagaimana apakah sudah ada perubahan dalam beberapa minggu setelah kita lakukan diskusi?

Konseli : Entahlah bu, saya terkadang masih merasa bingung dan ragu.

Konselor : Kamu masih ragu, bagaimana maksud keraguanmu itu? (bertanya).

Konseli : Saya, masih ragu bu. Entah mengapa rasanya masih berat mulut ini untuk mengungkapkan apa yang ingin saya katakan dan akan saya lakukan.

Konselor bertanya terus menerus bertanya dengan maksud mengetahui penyebab permasalahan anak tersebut. Guru BK (konselor) juga sedikit memberikan empati agar anak merasa aman dan nyaman saat bercerita tentang permasalahannya. Siswa mendengarkan pertanyaan yang disampaikan oleh Guru BK (konselor) agar siswa juga paham (*mengamati/indra pendengaran*).

Kemudian Guru BK melakukan Konseling individu dengan teknik *REBT, Rational – Emotive behavior Therapy* merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku (Menurut Winkel & Hastuti (2004:42), sedangkan Menurut DR. Namora Lumongga Lubis (2014:176) meyakini bahwa “Penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang telah dilalui”.

2) Kegiatan Inti

1) Eksplorasi

Konselor memancing siswa untuk terbuka kepada Guru BK (konselor) keterbukaan itu yang dapat membuat Guru BK (konseli) dapat mengetahui permasalahan siswa lebih mendalam agar dapat membantu siswa menyelesaikan permasalahannya dan mencari jalan keluar yang padahal siswa itu sendiri yang akan memutuskan (megambil) jalan keluarnya. Sehingga tercipta dialog sebagai berikut:

Konselor : Bisakah kamu ceritakan, sebenarnya apa yang terjadi dengan kamu, sehingga kamu sampai seperti ini?.

Konseli : Begini bu, saya mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan guru mata pelajaran saya, tapi saya menjawabnya salah karena saya tidak telalu memahaminya. lalu setiap saya ingin menjawab atau bertanya saya gugup, saya merasa di lihati dan di tertawakan bu, dan saya juga bingung harus berkata apa, rasanya bibir saya menjadi kaku dan saya merasa, ketika saya menjawabnya teman-teman memandang saya seolah tak mengerti dengan yang saya ucapkan.

Konselor : Bukan kah kamu sudah mencoba, rencana kamu yang telah kamu buat. Sebenarnya dari kamu sendiri apa kamu mampu untuk melawan perasaan mu sendiri?

Konseli : Sudah bu, saya ingin berubah bu. Tapi saya tidak tau lagi bagaimana cara menghilangkan perasaan saya ini bu.

Siswa menjawab pertanyaan Guru BK (konselor) berdasarkan memang isi hatinya sehingga muncul beberapa jawaban namun sudah menunjukkan munculnya perasaan siswa untuk ingin berubah.

2) Elaborasi

Konselor menjelaskan akibat jika ia terus – menerus seperti ini akan berakibat pada dirinya pribadi dan pembelajaran yang di lakukannya jika terus menerus seperti itu juga akan berdampak buruk untuk siswa itu sendiri, baik dari segi belajarnya, segi bersosialnya didalam kelas itu juga mendapatkan dampak negative. Siswa tampak mendengarkan penjelasan yang

diberikan Guru BK (konselor) mengenai dampak jika tidak merubah sifat malu – malu tidak percaya dirinya. Sehingga Guru BK memberikan dorongan pada siswa untuk melakukan perubahan pada kebiasaannya tersebut. Kemudian dengan spontan konselor memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan klien dengan maksud memberikan dorongan untuk merubah kebiasaannya.

Konselor : Baiklah. Sekarang sejauh mana perubahanmu dalam menyelesaikan masalah ini?

Konseli : Saya sudah melakukan yang saya bisa bu. Tapi saya memang sudah tidak bisa bu.

Konselor : Dan apakah mungkin kamu berfikir, kalau segala sesuatu itu harus sempurna tanpa ada kesalahan sedikitpun. Mengapa kamu katakan tidak bisa, apa yang akan terjadi kalau kamu terus – terusan begini?

Konseli : Iya bu. Saya memang orang yang ingin semua yang saya lakukan itu sempurna, maksud saya benar, yang saya jawab itu terjawab dengan sempurna. Jika tidak rasanya saya malu dan di marahi guru. Karena saya sudah mencoba dan gagal bu. (terdiam).

Konselor : Coba kamu pikirkan, jika kamu meyakini hal bahwa kamu harus menjawab dengan sempurna, kamu berfikir di anggap salah takut dimarahi. apa yang akan terjadi jika kamu terus – terusan begitu? (dorongan membuat klien berfikir).

Konseli : (berfikir), mungkin saya, akan terus begini – begini saja bu.

Konselor mengarahkan siswa memberikan dorongan agar siswa berfikir agar lebih rasional agar dapat mengambil keputusannya sendiri. Konselor kembali memerintahkan kliennya untuk kembali mencoba berfikir dan mengamati betapa menyenangkan jika, dia bisa berubah dan bisa aktif didalam kelas, selain banyak teman, juga di senangi orang lain coba untuk memulai menjawab pertanyaan – pertanyaan yang mudah dan mencoba untuk berani menjawab saja, tidak perlu berfikir akan di tertawakan atau akan di marahi oleh guru.

3) Konfirmasi

Pada tahap konfirmasi, guru BK memberikan penguatan dan siswa menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan, kemudian guru BK memberikan motivasi agar siswa selalu aktif dalam kegiatan pembelajaran dan menghilangkan rasa takutkannya dalam menyampaikan pendapat.

Konselor : Baiklah, kamu sudah tau apa yang akan terjadi jika kamu terus –terusan begini. Kamu akan tetap menjadi siswa yang tidak percaya diri. Apakah itu baik untuk dipertahankan?

Konseli : Tidak bu, itu tidak baik dan saya tidak ingin terus begini.

Konselor : Bagus sekali, kamu tau itu tidak baik untuk di pertahankan. Jika kamu percaya diri, lihat kamu akan memiliki banyak teman, kemampuanmu akan semakin bisa

kamu asah, serta cita – citamu dapat kamu gapai dan kamu akan menjadi anak yang percaya diri.

4) Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir, guru BK meminta siswa tersebut untuk mencoba untuk berfikir kembali bagaimana jika dia tidak berubah dari bulan ke bulan, tahun ke tahun, apa yang akan terjadi padanya. Kemudian menyuruh siswa mengambil keputusannya sendiri. Guru BK melakukan evaluasi dengan cara mengetes kembali siswa tersebut dalam kelas, kemudian menunjuk siswa tersebut dalam keadaan belajar dengan pertanyaan sesuai yang di pelajari. Guru memberikan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi dilanjutkan dengan mencoba anak tersebut untuk mengeluarkan pendapatnya dengan menjelaskan materi yang telah dibahas sedikit saja. Kegiatan pelayanan konseling individu ditutup dengan doa dan salam.

3) Pertemuan Kedua

a. Kegiatan Awal

Pada kegiatan awal sebelumnya guru BK sudah melakukan beberapa kegiatan pada tahap pertemuan kedua ini konselor melanjutkan kegiatan penyelesaian selanjutnya dalam pertemuan kedua ini. Pemberian layanan guru BK (konselor) mengajak siswa (klien) untuk berbincang – bincang agar suasana tidak terlalu kaku saat akan melaksanakan layanan individu. Guru BK membuka pelayanan konseling individu dengan salam, melakukan tahapan – tahapan konseling lalu menggunakan teknik – teknik konseling yang sesuai

dekat pendekatan *REBT* yang akan diberikan dan dilanjutkan dengan membuka permasalahan siswa.

Peneliti melakukan (*pemanasan*) melalui apersepsi dengan cara mengajukan pertanyaan untuk mengetahui memancing keterbukaan awal siswa, sehingga tercipta dialog sebagai berikut:

Konselor : Selamat Pagi, mari silahkan duduk, bagaimana kabarnya sekarang ini? (Agar membuat Klien Nyaman).

Konseli : Pagi bu, (menyalami), baik bud an sangat baik. (senyum).

Konselor : Wah, kamu terlihat sudah lebih baik ya?

Konseli : Alhamdulillah bu, sedikit perasaan saya sudah membaik.

Konselor : Wah ibu senang sekali, ibu paham apa yang kamu rasakan sekarang (Empati), lalu apa saja yang sudah kamu lakukan?

Konseli : Ya bu, saya sudah mencoba untuk beberapa kali memberikan jawaban pada guru, sudah mencoba untuk aktif di kelas bu.

Konselor : Baik, Kalau gitu ibu ingin tau, bagaimana perasaanmu sekarang ini?

Konseli : Begini Bu. Hmm... saya merasa kini tidak percaya diri saya ketika berbicara di depan orang banyak, apa lagi jika saya presentasi di depan kelas itu hanya fikiran saya saja bu. Sampai – sampai saya membuat diri saya sendiri yang menjadi seperti ini bu.

Konselor bertanya terus menerus bertanya dengan maksud mengetahui perkembangan penyelesaian permasalahan anak tersebut. Guru BK (konselor) juga sedikit memberikan empati agar anak merasa aman dan nyaman saat bercerita tentang permasalahannya. Siswa mendengarkan pertanyaan yang disampaikan oleh Guru BK (konselor) agar siswa juga paham (*mengamati/indra pendengaran*).

2) Kegiatan Inti

a. Eksplorasi

Konselor kembali memancing siswa untuk terbuka kepada Guru BK (konselor) keterbukaan itu yang dapat membuat Guru BK (konseli) dapat mengetahui cara penyelesaian permasalahan siswa lebih mendalam agar dapat membantu siswa menyelesaikan permasalahannya dan mencari jalan keluar yang padahal siswa itu sendiri yang akan memutuskan (megambil) jalan keluarnya. Sehingga tercipta dialog sebagai berikut:

Konselor : Lalu bagaimana? (eksplorasi).

Konseli : Ya saya, sudah mulai untuk untuk berani sekarang bu.

Konselor : Baiklah, lalu bagaimana jika nanti tiba-tiba kamu kembali merasa tidak percaya diri? Bisakah, kamu contohkan ketika kamu berada di kelas. Lalu selanjutnya jika kamu takut, dan merasa tidak percaya diri di kelas apa yang kamu lakukan? (eksplorasi).

Siswa menjawab pertanyaan Guru BK (konselor) berdasarkan memang isi hatinya sehingga muncul beberapa jawaban namun sudah menunjukkan munculnya perasaan siswa untuk ingin berubah.

b. Elaborasi

Konselor kembali menjelaskan akibat jika ia terus – menerus seperti ini akan berakibat pada dirinya pribadi dan pembelajaran yang di lakukannya jika terus menerus pasif itu juga akan berdampak buruk untuk siswa itu sendiri, baik dari segi belajarnya, segi bersosialnya didalam kelas itu juga mendapatkan dampak negative. Siswa tampak mendengarkan penjelasan yang diberikan Guru BK (konselor) mengenai dampak jika tidak merubah sifat malu – malu tidak percaya dirinya. Sehingga Guru BK memberikan dorongan pada siswa untuk melakukan perubahan pada kebiasaannya tersebut. Kemudian dengan spontan Konselor memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan klien dengan maksud memberikan dorongan untuk merubah kebiasaannya.

Konselor : Baiklah. Kamu akan melakukan terus menerus agar terbiasa kembali lebih aktif didalam kelas, lalu bagaimana jika tiba – tiba kamu jadi takut, pemalu, tidak yakin kembali?

Konseli : Tidak Bu, saya yakin kali ini saya bisa berubah.

Konselor : Apakah kita bisa mencobanya sekarang?

Konselor mengarahkan siswa untuk melakukan kegiatan pengamatan (*mengklasifikasikan*). Konselor juga berusaha semakin mengubah cara

berfikir siswa merubah fikiran irasionalnya menjadi lebih rasional merubah pengaruh masa lalunya menjadi contoh yang tidak baik. Konselor mememintahkan kliennya untuk langsung memperagakan perubahan kliennya. Dan bertanya betapa menyenangkannya jika, dia bisa berubah dan bisa aktif didalam kelas, selain banyak teman, juga di senangi orang lain dan dalam proses belajarnya anak menjadi aktif dan kegiatan belajarnya efektif dengan maksud memotivasi klien agar semakin berani untuk berubah.

c. Konfirmasi

Pada tahap konfirmasi, guru BK memberikan penguatan dan siswa menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan, kemudian guru BK memberikan motivasi agar siswa selalu aktif dalam kegiatan pembelajaran dan menghilangkan rasa takutkannya dalam menyampaikan pendapat.

Konselor : Baiklah, ibu tau kamu sekarang sudah benar – benar percaya diri. kamu sudah mendapatkan apa yang kamu inginkan, kamu sudah tau dimana letak permasalahan kamu. Dan sekarang kamu sudah tau bagaimana cara untuk mengubah itu semua.. Kamu sebenarnya pintar, coba saja kamu lihat sekarang kamu sudah mulai tidak merasa sungkan untuk bercerita dengan ibu. Itu termasuk kamu sudah percaya diri. Ibu senang melihatnya.

Konseli : Iya bu, saya juga merasa senang sekali. Ternyata selama ini hanya fikiran saya yang membuat saya tidak percaya diri

bu. Ternyata saya menakuti diri saya sendiri dengan fikiran – fikiran saya bu.

Konselor : Bagus sekali, kamu sudah tau apa yang membuat kamu menjadi seperti itu. Jadi sekarang kamu lebih suka memiliki kepercayaan diri yang baik, atau seperti dulu?

Konseli : Saya suka diri saya yang sekarang bu terimakasih bu.

d. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir, guru BK meminta siswa tersebut untuk mencoba sesuai dengan ia bisa lakukan. Guru BK hanya membantu untuk mencari solusi dan siswa mengambil keputusannya sendiri. Guru BK melakukan evaluasi dengan cara mengetes siswa tersebut dalam kelas, kemudian menunjuk siswa tersebut dalam keadaan belajar dengan pertanyaan sesuai yang di pelajari. Guru memberikan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi dilanjutkan dengan mencoba anak tersebut untuk mengeluarkan pendapatnya dengan menjelaskan materi yang telah dibahas sedikit saja. Kegiatan pelayanan konseling individu ditutup dengan doa dan salam.

e. Observasi

Observasi tetap dilakukan selama proses pemberian layanan berlangsung. Adapun hal-hal yang diobservasi dalam kelangsungan layanan tersebut adalah tahapan dimana konseli menyelesaikan masalah mengenai kurangnya kepercayaan diri pada siswa melalui pertanyaan, berupa

percakapan-percakapan, nada suara dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer dan peneliti selama pelaksanaan konseling individu dengan perbaikan melalui penelitian tindakan kelas dengan menggunakan pendekatan REBT, diperoleh catatan bahwa pada siklus I terdapat siswa yang kurang mampu memahami kemampuannya, kurang mampu mengembangkan kepercayaan dirinya, serta siswa yang memang pasif dalam proses pembelajaran. Hal tersebut dikarenakan belum terbiasa adanya ketakutan yang kelewat, adanya pikiran-pikiran negative serta perasaan akan dibully jika melakukan sesuatu hal. Dengan mendapati hal tersebut, peneliti berusaha memberikan pengertian kepada siswa tersebut untuk dapat mengetahui dampak jika ia terus menerus seperti itu, maka dia akan mengalami kegagalan, sulit mendapatkan teman, dan keefektifan belajarnya kurang.

Hasil pengamatan yang dilakukan terhadap siswa mengacu pada indikator kepercayaan diri siswa yang meliputi tidak yakin akan kemampuannya, kurang kepercayaan diri, malu berlebihan, pikiran negative akan dirinya, menekan diri sendiri untuk tidak dapat maju.

Hasil pengamatan pada siklus II yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa siswa sudah banyak melakukan perubahan sedikit bahkan sudah ada yang sangat menampakkan perubahannya. Guru BK memberikan bimbingan dan pengarahan agar lebih aktif dengan teman-temannya yang lain. Kepercayaan diri berkomunikasi tampak pada saat guru mengajukan pertanyaan secara spontan, siswa tersebut sudah berani mengangungkan tangan

untuk menjawab, bertanya saat diberikan kesempatan oleh guru, melakukan presentasi di depan kelas, dan memberikan tanggapan hasil diskusi. Namun demikian masih terlihat adanya kegugupan pada siswa yang masih kurang komunikatif dan kurang percaya diri. Sekarang siswa tampak sungguh-sungguh memperhatikan apa yang disampaikan guru. Hal tersebut juga tampak pada saat siswa mendengarkan penjelasan tentang kegiatan yang harus diselesaikan. Pada siswa yang kurang percaya diri, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang masih belum dipahami tetapi siswa tersebut masih diam siswa yang masih asyik berbicara sendiri dengan teman kini siswa tampak memperhatikan dengan baik bahkan terdapat beberapa siswa yang sudah memberikan sanggahan dari 4 siswa yang sudah peneliti lakukan layanan konseling individu tersebut. Dan kemampuan siswa dalam menjalin komunikasi dengan baik dalam kelas pun sudah tampak pada ke 4 siswa yang memiliki masalah pada kepercayaan dirinya yang kurang, kini telah mampu untuk melaksanakan proses belajar dengan efektif dan mengalami perubahan yang memuaskan.

1. Hasil Verbatim

Hasil observasi kegiatan layanan konseling individu berjalan dengan baik seperti pertemuan pertama kali di siklus pertama, dan kelanjutan dari hasil siklus pertama, dan dilakukan dengan hal-hal yang dimulai dengan berdoa, menjelaskan apa itu bimbingan kelompok, tujuan dan azas dimana anggota kelompok sudah mengerti dan paham alur kegiatannya karena sudah pernah di lakukan layanan konseling individu sebelumnya, dalam kegiatan layanan

konseling individu ini siswa terlihat aktif dan bersemangat dalam menjawab setiap apa yang peneliti pertanyakan siswa yang merasa malu atau sungkan dalam kegiatan memberikan pendapat, dalam proses kegiatan berjalan dengan baik dan optimal sehingga proses konseling individu sangat berjalan dengan mulus, setelah selesai peneliti kembali menanyakan pada siswa keputusan apa dan kesimpulannya apa yang dapat mereka ambil selama diberikan layanan, kemudia sebelum kegiatan selesai peneliti kembali memberikan angket untuk mengetahui seberapa besar perubahan siswa setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu yang sudah dilaksanakan, setelah angket diisi peneliti menutup kegiatan dengan salam.

2. Hasil Angket

Hasil angket yang sudah di analisis yaitu mulai mengalami peningkatan mengenai masalah ketidakpercayaan diri siswa yang terjadi sehingga layanan konseling individu yang peneliti lakukan ternyata memang dapat berpengaruh untuk mereka sehingga siswa yang masih mengalami kurang percaya diri dapat paham dan mantap mengenai apa itu dampak, ciri-ciri dari kurangnya percaya diri, sehingga siswa dapat menanggulangi dirinya dari sikap kurang percaya diri pada siswa.

f. Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh dari verbatim dan angket, dikemukakan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT dapat membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa selain itu dari hasil angket terjadi peningkatan hasil angket dari ketidaktahuan siswa, siswa menjadi tahu dan dampat jika masih

tetap tidak dapat meningkatkan kepercayaan dirinya yang mungkin dialami oleh siswa dimana hasil angket menunjukkan 2 orang siswa masuk dalam kategori sangat baik dan 2 lagi masuk dalam kategori baik.

g. Evaluasi

Berdasarkan hasil refleksi siklus I dan II maka penelitian dapat dilihat bahwa kegiatan layanan konseling individu dapat dilakukan untuk mencegah kurangnya kepercayaan diri siswa dengan menggunakan pendekatan REBT terhadap kurangnya kepercayaan diri pada siswa yang sudah terlihat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, sudah dilakukan dengan baik, yaitu dengan melakukan setiap kondisi dengan tahapan-tahapan dan teknik-teknik yang telah sesuai dan mendukung dalam proses peneliti, namun dengan demikian peneliti tidak akan terlepas dari kekurangan dan kelemahan karena hal yang tidak dapat dipungkiri sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian peneliti.

Adapun kekurangan dan kelemahan dalam peneliti ini adalah:

- 1) Keterbatasan waktu yang relative singkat dan pembiaya yang dimiliki peneliti kurang, sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam penafsiran data, yang di dapat dilapangan.
- 2) Peneliti juga menyadari bahwa kekurangan pengetahuan penulis dalam membuat angket yang baik ditambah dengan kekurangan buku pedoman tentang penyusunan teori-teori yang sesuai dengan pokok bahasan, serta kesalahan dalam melakukan tahapan dan teknik-teknik merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari.

Dengan demikian peneliti menyadari dengan sepenuh hati bahwa hasil peneliti masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu peneliti akan mendiskusikan lebih lanjut dengan rekan-rekan dan dosen pembimbing guna untuk memperbaiki penelitian selanjutnya dalam upaya penyempurnaan dan pengembangan penelitian peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan berdasarkan hasil observasi, angket dan wawancara mengenai meningkatkan 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.

1. Pelaksanaan layanan konseling individu yang di lakukan khusus untuk siswa yang bermasalah dalam kepercayaan dirinya sudah berhasil dilaksanakan di SMK BM Budisatrya Medan, dengan menggunakan pendekatan Rationa-Emotive Behavior Therapy (REBT).
2. Hasil penelitian dapat diperhitungan diperolehnya serta perubahan yang terjadi pada 4 siswa SMK BM Budisatrya Medan pada siklus I (pra-siklus), yaitu tingkat kepercayaan diri siswa kelas X SMK BM Budisatrya Medan adalah sebesar 53-59%.
3. Hasil penelitian dilakukan kembali layanan konseling individu siklus II (post-tes) dan melakukan observasi, serta angket ke 2. Setelah dibandingkan dengan sebelumnya dan ternyata hasil angket Post-tes menjadi lebih meningkat 76-81%, sehingga dapat disimpulkan kembali 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”.

4. Dengan adanya layanan konseling individu dengan pendekatan REBT yang diberikan guru BK kepada siswa secara signifikan dapat menambah ilmu pengetahuan kepada siswa menjadi lebih mengetahui lebih banyak lagi sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta dapat memperbaiki sikap mereka dalam menghadapi masa yang akan datang.

B. Saran

1. Diharapkan agar guru memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT yang lebih teratur dan sistematis untuk membantu siswa mengetahui hal yang berkaitan dan berguna bagi mereka dimasa depan seperti pentingnya memiliki kepercayaan diri yang baik dalam diri setiap individu.
2. Bagi siswa diharapkan lebih menyenangi dan menganggap guru Bimbingan konseling itu adalah, Orang tua, kakak, teman dan sahabat agar siswa juga mampu mengoptimalkan atau agar lebih dekat dengan guru BK sehingga saat mengalami masalah tidak ragu untuk mengutarakan.
3. Guru harus memberitahukan manfaat apa saja yang ditimbulkan jika individu memahami pentingnya kepercayaan diri.
4. Disarankan kepada pihak yang berminat untuk melakukan penelitian ini penulis sarankan untuk menggunakan metode yang berbeda bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Dede Misbah Fauziah. 2016. *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. BK. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Institute Agama Islam Negeri (IAN). Lampung
- Fadhilah. 2018. *Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas IPS Man 1 Aceh Tengah*. BK. Fakultas Keguruan Dan Kependidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Gantina Komala Sari, Eka Wahyuni & Karsih. 2016. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Hendra Surya. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- J. DuBrin, Andrew. 2009. *The Complete Ideal's Guides Ladership*. Jakarta: Prenada
- Komalasari Gantina, Dkk. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Namora Lamongga Lubis. 2011. *Memahami Dasar – Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana
- Prayitno. 2017. *Konseling Professional Yang Berhasil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- RinaAristiani. 2016. Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 2 No.*

- Rumaisha Aziza Siregar, SyaifulBahri, Nurbaity. 2018. Penerapan Teknik Assertive Adaptive Didalam Rebt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konselinhg Vol. 3 No. 2*
- Yoga Rahayu Hardani. 2016. *Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik Di SDN 1 Rekso Binangun Rumbia Lampung Tengah*. BK. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Lampung.
- Yessy Ary Estiani Sutopu. 2017. *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Bk. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Lampung

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : YURITA TIRO
Tempat/Tgl Lahir : Uning, 16 Oktober 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Uning, Kec. Pegasing, Kab. Aceh Tengah.
Anak Ke : 6 dari 6 bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah : Ibrahim
Ibu : Aisyah
Alamat : Uning, Kec. Pegasing, Kab. Aceh Tengah.

Pendidikan Formal

1. TK Alquran, Takengon, Aceh Tengah
2. MIN 12 Takengon, Aceh Tengah
3. SMP N 1 Takengon, Aceh Tengah
4. SMA N 15 Takengon Binaan Nenggeri Antara, Aceh Tengah
5. Kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Medan, Agustus 2019

Yurita Tiro

Lampiran 2

Tabel 3.8

Kisi – kisi angket layanan konseling individu untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar dan bergaul

No.	Indikator	Deskriptor	Positif (+)	Negatif (-)	Jum
1	Yakin	<ul style="list-style-type: none"> • Yakin bahwa dapat menciptakan hal – hal yang baru. • Yakin atas kemampuan diri sendiri. 	1,2,5,8,9,66,	3,4,6,12,55	11
2	Menyesuaikan Tingkah laku	<ul style="list-style-type: none"> • Menyesuaikan tingkah laku dalam kelas. • Menyesuaikan tingkah laku dalam lingkungan. 	7,33,35,57,64, 59	36,37,58,60,63,	11
3	Berani menerima penolakan.	<ul style="list-style-type: none"> • Dalam berteman saya yakin tidak semua orang menyukai saya. 	32,61,62,68,69,70,	39,62,67	9

		<ul style="list-style-type: none"> • Saya berani menolak hal yang tidak baik. 			
4	Positive Thinking	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin dapat menggapai cita –cita saya • Saya memiliki kemampuan yang baik di bidang tertentu 	15,29,55	11,12,45,44	7
5	Bersosial	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menerima kritikan orang lain. • Saya suka bersosial 	17,18,27,42,43,46	19,20,30,	9
6	Berfikir Maju	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menyadari bahwa sebenarnya saya mampu dalam memperoleh sesuatu • Merasa mudah dan mampu menggapai cita – cita dengan kemauan kuat. 	13,52,57,56	38,48,49,50,51,52,53,54	12
7	Mawasdiri	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap positif terhadap diri sendiri. • Memahami tindakan yang dilakukan. 	10,14,15,31,34,40,41,47	16,26,28	11

Lampiran 3. Angket Penelitian (SEBELUM UJI COBA)

ANGKET PENELITIAN

PETUNJUK UMUM PENGISIAN INSTRUMEN

A. Pendahuluan

Instrumen ini terdiri atas satu bagian, yakni: **Bagian 1** (angket penelitian karakter hormat siswa di sekolah). Siswa diminta untuk memilih pilihan

pernyataan dalam instrumen ini dengan memberikan tanda ceklis (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan.

Pilihan yang diminta adalah yang dianggap paling sesuai menurut kenyataan yang siswa lihat, temui dan rasakan selama ini di sekolah. Siswa diminta hanya memberikan **satu tanda ceklis (√)** pada kolom jawaban untuk setiap pernyataan. Isilah semua identitas siswa pada bagian **B (Identitas Pribadi)**

B. Identitas Pribadi

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-Laki/ Perempuan

Kelas :

Hari/ Tgl. Pengisian :/.....2019.

C. Petunjuk Pengisian

Petunjuk pengisian instrumen dijelaskan pada lembaran sebelum pernyataan masing-masing bagian.

Bagian 1:**1. Petunjuk pengisian Bagian 1**

Pada bagian 1 terdapat 35 butir pernyataan mengenai karakter hormat siswa dan untuk masing-masing pernyataan disediakan lima pilihan jawaban sebagai berikut:

Sangat Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 81% sampai 100%

Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 61% sampai 80%

Cukup Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 41% sampai 60%

Tidak Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 21% sampai 40%

Sangat Tidak Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 0% sampai 20%

Contoh:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya memiliki kepercayaan diri yang baik.		√			

Berdasarkan contoh di atas siswa memberi tanda ceklis (√) pada kolom jawaban **Sesuai**, dengan demikian berarti siswa **Sesuai** dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa siswa mampu mengemukakan pendapatnya yang berkenaan dengan dirinya yang akan terus berusaha menyelesaikan tugas dan tidak akan berhenti sebelum selesai.

Pernyataan-Pernyataan

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya yakin bahwa saya mampu mengerjakan apapun yang diberikan oleh guru ataupun teman saya.					
2.	Saya yakin dengan kerja keras saya, saya akan mendapatkan nilai yang baik.					
3.	Saya selalu ragu atau tidak yakin dengan hasil pekerjaan saya.					
4.	Kemampuan yang saya miliki tidak sebaik teman – teman lainnya.					
5.	Saya selalu menggunakan kemampuan saya untuk membuat sesuatu yang baru.					
6.	Saya tidak pandai menggunakan kemampuan saya, saya selalu butuh bantuan orang lain.					
7.	Saya meminta pendapat teman tentang diri saya, agar saya semakin dapat memahami diri saya sendiri.					
8.	Saya tipe orang yang berani mengatakan dan menampilkan bakat atau kemampuan yang saya miliki kepada orang lain.					

9.	Saya bangga dan bersyukur atas apa yang ada pada diri saya					
10.	Saya orang yang mudah putus asa ketika gagal mendapatkan nilai yang bagus.					
11.	Saya ragu dengan yang saya pilih sendiri, baik jurusan maupun kemampuan yang saya miliki.					
12.	Ketika di kelas saya berani bertanya tanpa harus ditunjuk oleh guru apabila ada yang belum saya mengerti.					
13.	Saya lancar berbicara didepan kelas ketika menyampaikan pendapat saya.					
14.	Saya terkadang merasa ragu dengan pendapat saya sendiri, sehingga saya takut untuk menyampaikan pendapat saya.					
15.	Terkadang saya tidak yakin dengan diri saya sendiri.					
16.	Saya merasa mampu menyesuaikan diri saya dengan teman – teman saya.					
17.	Saya tipe orang yang mudah berbaur dan mudah dekat dengan orang lain serta lingkungan baru.					
18.	Saya merasa memiliki kelemahan					

	(kekurangan) saat berada bersama teman saya.					
19.	Saya merasa malu dan merasa tidak sempurna saat berada di lingkungan baru serta ramai.					
20.	Saya bukan tipe orang yang mudah tersinggung ketika teman membicarakan tentang saya.					
21.	Saya merasa kelebihan saya di butuhkan oleh orang lain.					
22.	Saya merasa mampu menggapai impian saya, karena saya memiliki kemampuan untuk menggapai itu.					
23.	Saya memiliki kemampuan dalam bidang seni olah raga dan pelajaran lainnya, saya sangat memiliki bakat di bidang – bidang itu.					
24.	Terkadang saya merasa saya yang paling bodoh, jelek dan yang paling terbelakang dalam kelas.					
25.	Saya tipe orang yang mudah menyerah saat saya gagal, dan saya akan selalu merasa gagal.					
26.	Saya tipe orang yang senang di kritik oleh					

	orang lain.					
27.	Saya seseorang yang paling pintar di dalam kelas.					
28.	Saya selalu menunjukkan diri saya, bahwa saya bisa. Walau dalam hal sesulit apapun itu.					
29.	Saya tipe orang yang paling tidak suka dikritik.					
30.	Saya tidak suka orang lain lebih pintar dari saya, saya yang harus paling pintar di dalam kelas.					
31.	Saya berusaha dengan tekun untuk menyesuaikan setiap soal yang sulit, karena saya memang bisa.					
32.	Saya adalah orang yang dapat mengendalikan kecemasan saya ketika di minta berbicara di depan kelas.					
33.	Saya akan memarahi teman jika sulit diatur (diperingati), karena saya merasa lebih pandai darinya.					
34.	Saya yakin, saya adalah orang yang terkenal di lingkungan sekolah saya, karena saya populer.					
35.	Saya yakin mampu berbicara didepan					

	kelas ketika saya menjelaskan mata pelajaran.					
36.	Saya siap di ejek (Bully) jika saya salah di depan kelas, karena saya sebenarnya mampu.					
37.	Saya merasa orang lain lebih banyak kemampuan baik dalam bakat serta minatnya yang lebih banyak dari saya.					
38.	Saya merasa malas dan tidak pantas menggapai cita – cita saya.					
39.	Saya sangat yakin dengan belajar saya dapat menggapai cita – cita saya.					
40.	Ketika harus memilih saya siap mengambil keputusan dengan baik.					
41.	Saya merasa, sekolah itu sangat penting ilmu pengetahuan itu sangat penting, untuk meraih masa depan.					
42.	Saya merasa sangat takut, kerana tidak dapat meraih cita –cita saya.					
43.	Saya masih ragu dengan keputusan saya di masa depan akan menjadi apa.					
44.	Saya masih takut tidak dapat meraih cita – cita saya.					
45.	Saya menjadikan kegagalan sebagai					

	sebuah langkah awal menuju keberhasilan.					
46.	Saya sangat yakin akan mencapai cita – cita yang saya inginkan. Meskipun banyak pelajaran yang tidak sesuai dengan cita – cita saya.					
47.	Saya selalu mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, agar saya di kenal banyak orang.					
48.	Saya selalu menanamkan dalam diri saya bahwa hidup ini adalah suatu teka teki yang harus di jalani.					
49.	Saya adalah orang yang dapat mengendalikan kecemasan ketika disuruh berbicara di depan kelas.					
50.	Langsung memarahi teman saat sulit di atur baik dimanapun itu.					

Lampiran 4.

ANGKET PENELITIAN (SETELAH UJI COBA)

PETUNJUK UMUM PENGISIAN INSTRUMEN

D. Pendahuluan

Instrumen ini terdiri atas satu bagian, yakni: **Bagian 1** (angket penelitian karakter hormat siswa di sekolah). Siswa diminta untuk memilih pilihan pernyataan dalam instrumen ini dengan memberikan tanda ceklis (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan.

Pilihan yang diminta adalah yang dianggap paling sesuai menurut kenyataan yang siswa lihat, temui dan rasakan selama ini di sekolah. Siswa diminta hanya memberikan **satu tanda ceklis** (√) pada kolom jawaban untuk setiap pernyataan. Isilah semua identitas siswa pada bagian **B (Identitas Pribadi)**

E. Identitas Pribadi

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-Laki/ Perempuan

Kelas :

Hari/ Tgl. Pengisian :/.....2019.

F. Petunjuk Pengisian

Petunjuk pengisian instrumen dijelaskan pada lembaran sebelum pernyataan masing-masing bagian.

Bagian 1:

2. Petunjuk pengisian **Bagian 1**

Pada bagian 1 terdapat 35 butir pernyataan mengenai karakter hormat siswa dan untuk masing-masing pernyataan disediakan lima pilihan jawaban sebagai berikut:

Sangat Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 81% sampai 100%

Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 61% sampai 80%

Cukup Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 41% sampai 60%

Tidak Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 21% sampai 40%

Sangat Tidak Sesuai, bila pernyataan terjadi antara 0% sampai 20%

Contoh:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1.	Saya memiliki kepercayaan diri yang baik.		√			

Berdasarkan contoh di atas siswa memberi tanda ceklis (√) pada kolom jawaban **Sesuai**, dengan demikian berarti siswa **Sesuai** dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa siswa mampu mengemukakan pendapatnya yang berkenaan dengan dirinya yang akan terus berusaha menyelesaikan tugas dan tidak akan berhenti sebelum selesai.

Pernyataan-Pernyataan

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		Sangat Sesuai	Sesuai	Cukup Sesuai	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai

1.	Saya yakin bahwa saya mampu mengerjakan apapun yang diberikan oleh guru ataupun teman saya.					
2.	Saya yakin dengan kerja keras saya, saya akan mendapatkan nilai yang baik.					
3.	Saya selalu ragu atau tidak yakin dengan hasil pekerjaan saya.					
4.	Saya selalu menggunakan kemampuan saya untuk membuat sesuatu yang baru.					
5.	Saya meminta pendapat teman tentang diri saya, agar saya semakin dapat memahami diri saya sendiri.					
6.	Saya tipe orang yang berani mengatakan dan menampilkan bakat atau kemampuan yang saya miliki kepada orang lain.					
7.	Saya bangga dan bersyukur atas apa yang ada pada diri saya					
8.	Saya lancar berbicara didepan kelas ketika menyampaikan pendapat saya.					
9.	Saya merasa mampu menyesuaikan diri saya dengan teman – teman saya.					
10.	Saya tipe orang yang mudah berbaur dan mudah dekat dengan orang lain serta lingkungan baru.					
11.	Saya merasa kelebihan saya di butuhkan oleh					

	orang lain.					
12.	Saya merasa mampu menggapai impian saya, karena saya memiliki kemampuan untuk menggapai itu.					
13.	Saya memiliki kemampuan dalam bidang seni olah raga dan pelajaran lainnya, saya sangat memiliki bakat di bidang – bidang itu.					
14.	Saya tipe orang yang senang di kritik oleh orang lain.					
15.	Saya tipe orang yang paling tidak suka dikritik.					
16.	Saya adalah orang yang dapat mengendalikan kecemasan saya ketika di minta berbicara di depan kelas.					
17.	Saya akan memarahi teman jika sulit diatur (diperingati), karena saya merasa lebih pandai darinya.					
18.	Saya yakin, saya adalah orang yang terkenal di lingkungan sekolah saya, karena saya populer.					
19.	Saya siap di ejek (Bully) jika saya salah di depan kelas, karena saya sebenarnya mampu.					
20.	Saya sangat yakin dengan belajar saya dapat menggapai cita – cita saya.					
21.	Saya merasa, sekolah itu sangat penting dan ilmu pengetahuan itu juga sangat penting, untuk meraih					

	masa depan.					
22.	Saya masih ragu dengan keputusan saya di masa depan akan menjadi apa.					
23.	Saya sangat yakin akan mencapai cita –cita yang saya inginkan. Meskipun banyak pelajaran yang tidak sesuai dengan cita – cita saya.					
24.	Saya selalu mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, agar saya di kenal banyak orang.					
25.	Saya selalu menanamkan dalam diri saya bahwa hidup ini adalah suatu teka teki yang harus di jalani.					
26.	Saya adalah orang yang dapat mengendalikan kecemasan ketika disuruh berbicara di depan kelas.					

Lampiran 5.

Data Sebaran Angket Sebelum Diuji

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	5	4	4	4	5	1	4	4	5	1	4	5	5	4	4	5	5	4	1	3	1	5	4	1	1	5	2	5	3	1	
2	3	3	4	4	4	3	5	1	5	4	4	1	2	5	5	3	2	5	5	1	1	3	1	2	4	1	1	3	1	1	
3	4	5	3	2	4	4	4	3	5	4	3	3	3	3	2	5	4	3	4	4	4	4	3	4	1	2	3	4	3	3	
4	5	5	2	2	5	2	5	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	4	4	5	1	1	
5	5	5	3	1	5	1	5	3	4	1	1	2	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	1	5	3	5	1	5	
6	4	4	3	2	4	3	4	4	5	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	2	2	2	4	3	4	2	2	
7	4	5	2	1	3	3	5	5	5	4	3	3	2	2	3	5	5	3	1	3	3	1	4	4	1	2	3	5	2	3	
8	3	4	2	3	5	4	5	2	5	3	3	2	1	4	4	5	3	5	4	3	5	3	1	4	3	2	2	2	2	2	
9	4	5	3	3	5	4	5	3	5	4	2	2	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	
10	4	5	3	3	5	4	5	3	5	4	2	2	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	
11	5	5	5	4	4	2	4	3	4	5	3	2	3	3	3	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3	3	3	4	
12	5	5	5	3	4	2	4	5	5	2	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	2	2	2	4	3	
13	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	5	3	3	3	4	2	1	4	2	3	2	1	
14	4	5	2	2	4	2	4	4	5	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	
15	4	4	2	2	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	1	3	3	4	3	3	3	
16	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	1	4	3	4	4	2	3	2	3	4	1	3	
17	2	3	3	2	4	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	1	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	4	
18	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	
19	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	
20	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	
21	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
22	3	3	1	3	4	3	4	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	1	3	4	3	3	3	2	2	1	1	2	1	2	
23	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	
24	3	3	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	
25	3	3	2	4	3	4	1	4	2	1	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	
26	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	
27	3	3	3	4	3	3	3	4	4	1	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	
28	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	
29	3	3	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	
30	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	
ΣX	109	118	82	91	113	90	110	99	115	81	88	92	88	97	90	116	103	88	96	101	108	109	101	85	84	90	85	106	77	88	
ΣX ²	415	484	256	303	445	292	434	353	485	257	282	310	302	349	304	466	399	296	350	361	418	419	371	271	270	304	261	400	229	292	
(ΣX) ²	11881	13924	6724	8281	12799	8100	12100	9801	13225	6561	7744	8464	7744	9409	8100	13456	10609	7744	9216	10201	11664	11881	10201	7225	7056	8100	7225	11236	5929	7744	
ΣXY																															
r _{xy}	0.69	0.64	0.49	0.1	0.32	-0.2	0.33	0.53	0.65	0.28	0.2	0.2	0.44	0.28	0.24	0.57	0.61	0.3	0	0.23	0.37	0.5	0.33	0.03	-0.1	0.38	0.12	0.23	0.43	0.1	
t _{hitung}	5.01	4.37	2.94	0.7	1.79	-1.2	1.84	3.35	4.49	1.53	1.1	1.08	2.61	1.54	1.31	3.65	4.05	1.64	0.01	1.27	2.11	3.05	1.83	0.16	-0.3	2.2	0.62	1.25	2.51	0.52	

Lampiran 7.

Perhitungan Validitas Angket Meningkatkan Kepercayaan Diri

Validitas butir angket meningkatkan kepercayaan diri dengan rumus

Product Moment, yaitu:

**Tabel Ringkasan Perhitungan Angket
Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**

No.	r_{xy}	r_{tabel}	Status
1.	0,68	1,671	Valid
2.	0,63	1,671	Valid
3.	0,48	1,671	Valid
4.	0,31	1,671	Valid
5.	0,32	1,671	Valid
6.	0,53	1,671	Valid
7.	0,64	1,671	Valid
8.	0,44	1,671	Valid
9.	0,56	1,671	Valid
10.	0,60	1,671	Valid
11.	0,36	1,671	Valid
12.	0,49	1,671	Valid
13.	0,32	1,671	Valid
14.	0,39	1,671	Valid
15.	0,42	1,671	Valid
16.	0,50	1,671	Valid
17.	0,44	1,671	Valid
18.	0,52	1,671	Valid
19.	0,33	1,671	Valid
20.	0,50	1,671	Valid
21.	0,30	1,671	Valid
22.	0,33	1,671	Valid
23.	0,54	1,671	Valid
24.	0,52	1,671	Valid
25.	0,33	1,671	Valid
26.	0,45	1,671	Valid

		JUMLAH
item 1	Pearson Correlation	.687*
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item 2	Pearson Correlation	.637
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
item 3	Pearson Correlation	.486
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	30
item 4	Pearson Correlation	-.122
	Sig. (2-tailed)	.521
	N	30
item 5	Pearson Correlation	.320
	Sig. (2-tailed)	.085
	N	30
item 6	Pearson Correlation	-.222
	Sig. (2-tailed)	.239
	N	30
item 7	Pearson Correlation	.328
	Sig. (2-tailed)	.077
	N	30
item 8	Pearson Correlation	.535
	Sig. (2-tailed)	.002

	N	30
	Pearson Correlation	.647
item 9	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
	Pearson Correlation	.277
item 10	Sig. (2-tailed)	.138
	N	30
	Pearson Correlation	-.197
item 11	Sig. (2-tailed)	.297
	N	30
	Pearson Correlation	.200
item 12	Sig. (2-tailed)	.290
	N	30

	Pearson Correlation	.442*
item 13	Sig. (2-tailed)	.014
	N	30
	Pearson Correlation	.280
item 14	Sig. (2-tailed)	.134
	N	30
	Pearson Correlation	.240
item 15	Sig. (2-tailed)	.202
	N	30
	Pearson Correlation	.567
item 16	Sig. (2-tailed)	.001

	N	30
	Pearson Correlation	.607
item 17	Sig. (2-tailed)	.000
	N	30
	Pearson Correlation	.296
item 18	Sig. (2-tailed)	.112
	N	30
	Pearson Correlation	.002
item 19	Sig. (2-tailed)	.993
	N	30
	Pearson Correlation	.234
item 20	Sig. (2-tailed)	.213
	N	30
	Pearson Correlation	.370
item 21	Sig. (2-tailed)	.044
	N	30
	Pearson Correlation	.499
item 22	Sig. (2-tailed)	.005
	N	30
	Pearson Correlation	.328
item 23	Sig. (2-tailed)	.077
	N	30
	Pearson Correlation	.030
item 24	Sig. (2-tailed)	.876
	N	30

	Pearson Correlation	-.053 [*]
item 25	Sig. (2-tailed)	.781
	N	30
	Pearson Correlation	.384
item 26	Sig. (2-tailed)	.036
	N	30
	Pearson Correlation	.116
item 27	Sig. (2-tailed)	.541
	N	30
	Pearson Correlation	.230
item 28	Sig. (2-tailed)	.221
	N	30
	Pearson Correlation	.429
item 29	Sig. (2-tailed)	.018
	N	30
	Pearson Correlation	.099
item 30	Sig. (2-tailed)	.604
	N	30
	Pearson Correlation	.196
item 31	Sig. (2-tailed)	.299
	N	30
	Pearson Correlation	.508
item 32	Sig. (2-tailed)	.004
	N	30
item 33	Pearson Correlation	.449

	Sig. (2-tailed)	.013
	N	30
	Pearson Correlation	.525
item 34	Sig. (2-tailed)	.003
	N	30
	Pearson Correlation	.259
item 35	Sig. (2-tailed)	.167
	N	30
	Pearson Correlation	.411
item 36	Sig. (2-tailed)	.024
	N	30

	Pearson Correlation	.246 [*]
Item 37	Sig. (2-tailed)	.191
	N	30
	Pearson Correlation	.274
Item 38	Sig. (2-tailed)	.142
	N	30
	Pearson Correlation	.339
Item 39	Sig. (2-tailed)	.067
	N	30
	Pearson Correlation	-.055
Item 40	Sig. (2-tailed)	.775
	N	30
Item 41	Pearson Correlation	.503

		Sig. (2-tailed)	.005
		N	30
		Pearson Correlation	.139
Item 42		Sig. (2-tailed)	.465
		N	30
		Pearson Correlation	.303
Item 43		Sig. (2-tailed)	.103
		N	30
		Pearson Correlation	.006
Item 44		Sig. (2-tailed)	.976
		N	30
		Pearson Correlation	.132
Item 45		Sig. (2-tailed)	.485
		N	30
		Pearson Correlation	.334
Item 46		Sig. (2-tailed)	.071
		N	30
		Pearson Correlation	.451
Item 47		Sig. (2-tailed)	.012
		N	30
		Pearson Correlation	.544
Item 48		Sig. (2-tailed)	.002
		N	30
Item 49	Pearson Correlation		.528*
	Sig. (2-tailed)		.003

	N	30
	Pearson Correlation	.205
Item 50	Sig. (2-tailed)	.276
	N	30
	Pearson Correlation	1
Jumlah	Sig. (2-tailed)	
	N	30

Setelah r-hitung dibandingkan dengan r-tabel pada taraf signifikansi 5% dan $N = 39$, maka dari 50 butir angket yang di uji cobakan dinyatakan 24 butir angket yang tidak valid, sehingga 26 butir yang valid digunakan untuk menjaring data penelitian.

Lampiran 8

Perhitungan Realibilitas Angket Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Reliabilitas angket karakter sikap hormat siswa dihitung dengan menggunakan rumus alfa (α) seperti berikut ini:

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.707	.818	51

Lampiran 9

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	6.229	2.267	158.833	156.567	70.074	475.236	51


Hasil Perhitungan


Pra - Siklus


Tabel 4.1 Hasil Angket siklus pertama

Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PWDS	2	4	2	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	1	2	2	4
SNP	4	4	2	4	3	1	5	2	4	2	1	5	1	1	1	4	1	1	1	5
AF	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	2	2	1	3	2	2	2	4
AF	3	5	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	4	5	1	3	2	1	1	5

21	22	23	24	25	26	Skor	Presentase	Kategori
4	3	3	2	3	2	72	$72/130 \times 100\% = 55,38$	Cukup Baik
5	1	4	1	4	1	70	53%	Cukup Baik
4	4	2	4	2	3	70	53%	Cukup Baik
5	3	2	1	3	1	77	59%	Cukup Baik

Keterangan :  Sasaran Subjek Penelitian.

 Skor Tinggi.

 Skor Rendah.

Lampiran 10

Verbatim siklus 1

LAPORAN VERBATIM LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

- Konselor : Selamat Pagi, mari silahkan duduk, Apa Kabar?
- Konseli : Pagi bu, (menyalami), tidak terlalu baik bu (diam).
- Konselor : Kamu tau, kenapa kamu di panggil keruangan BK?
Kalau ibu boleh tau, kenapa kabarnya tidak begitu baik?
- Konseli : Tau bu, Karena skor kepercayaan diri saya rendah.
Dan kita sudah buat janji jika skor rendah akan melakukan konseling individu bu. Entahlah bu, saya merasa bingung dan sedih.
- Konselor : Sedih?... Hmmm Ibu memahami apa yang kamu rasakan (Empati), namun apakah perasaan mu itu bisa di bicarakan pada ibu? (bertanya).
- Konseli : Ya bu, saya juga berfikir begitu, tapi saya takut, saya akan ceritakan bu. Tapi mohon dirahasiakan kepada siapapun, karena ini adalah masalah pribadi saya bu.
- Konselor : Baik, sebelumnya apa kamu belum pernah di berikan layanan konseling individu?
- Konseli : Belum nu, karena biasanya kami hanya diberikan layanan BKP ataupun Layanan informasi dalam kelas bu.
- Konselor : Apakah teman-teman yang lain juga tidak pernah melakukan layanan konseling individu?
- Konseli : Pernah bu tapi saya baru pertama kali.

Konselor melakukan kegiatan, dengan memulai dari menyampaikan asas-asas BK dan menyampakaikan tujuan dari maksud pemberian layanan ini, agar siswa laluansa menyampaikan isi hatinya.

Konselor : Baiklah kalau gitu ibu ingin tau, bagaimana perasaan tidak enak yang mengganggu kamu? (eksplorasi).

Konseli : Begini Bu, (ragu). Hmm... saya merasa tidak percaya diri ketika berbicara di depan orang banyak, apa lagi jika saya presentasi di depan kelas bu. Saya takut, malu, dan was-was.

Konselor : Lalu bagaimana? (eksplorasi).

Konseli : Setiap, saya tampil didepan kelas saya gugup, saya merasa di lihat dan di tertawakan bu, dan saya juga bingung harus berkata apa, rasanya bibir saya menjadi kaku dan saya merasa, ketika saya berkata dan itu akan disalahkan bu.

Konselor :Bisakah, kamu contohkan ketika kamu berada di kelas. Lalu selanjutnya jika kamu takut, dan merasa tidak percaya diri di kelas apa yang kamu lakukan? (eksplorasi).

Konselor meminta siswa untuk mencontohkan bagaimana dia merasa takut dan was-was saat berbicara didepan kelas serta memberikan pendapat.

Konseli :Saya hanya diam bu. Dari pada saya malu di depan teman-teman karena saya gugup dan gemetar.

- Konselor : Baiklah. Apakah dengan cara begitu, kamu merasa senang dan nyaman di kelas? Bahkan apakah kamu merasa puas dengan cara belajarmu seperti itu? (Dorongan).
- Konseli : Tidak bu, saya ingin berubah tapi... (tertunduk) tapi saya tidak bisa saya sering mencoba untuk merasa PD di kelas, tapi saya takut bu. Terkadang didalam hati saya, saya juga ingin menyampaikan pendapat saya tapi saya, tidak berani bu.
- Konselor :Mungkin kamu berfikir, kalau segala sesuatu itu harus sempurna tanpa ada kesalahan sedikitpun. Apa begitu? (dorongan).
- Konseli :Ya bu. Saya memang orang yang ingin, yang saya jawab itu terjawab dengan sempurna. Jika tidak rasanya saya malu dan di marahi guru.
- Konselor : Kalau begitu, apakah masalah kamu tentang bagaimana agar kamu percaya diri dalam kelas, apakah kamu tidak ingin seperti teman – temanmu yang lain, aktif dalam kelas? (dorongan membuat klien berfikir).
- Konselor :Baiklah, kamu sudah tau apa yang kamu inginkan, kamu sudah tau dimana letak permasalahan kamu. Dan sekarang ibu ingin bertanya, apa kira – kira rencanamu sementara untuk dapat berubah. Apakah, kamu tidak ingin seperti teman – temanmu yang lain. Slalu aktif dikelas, memiliki

banyak teman. Kamu sebenarnya pintar, hanya saja kamu salah dalam menilai diri kamu sendiri.

Konseli :Pertama mungkin, saya akan berlatih dan belajar dulu materi yang akan saya pelajari, kedua saya akan mencoba menjawab pertanyaan – pertanyaan guru yang menurut saya mudah saya pahami, saya akan memulai dengan mencoba berbaur dengan teman yang memang sangat percaya diri, kemudian berdoa sebelum saya memulai semuanya agar saya tenang. Saya rasa itu yang akan saya lakukan bu.

Konselor :Bagus sekali, kamu sudah tau apa yang harus kamu lakukan. Semoga nanti ibu bisa melihat perubahan kamu dalam kelas ya. Baiklah, jadi karena kamu sudah bisa menentukan bagaimana solusi untuk kamu, ibu akan menunggu perubahan kamu. Kamu bisa mencoba solusi yang kamu buat sendiri itu nanti, jika nanti sudah ada perubahan atau masi ingin lain di ceritakan langsung dating lagi aja, ke ruangan BK ya nak.

Peneliti melakukan ini pada keempat siswa yang mengalami kurangnya kepercayaan diri siswa.

Lampiran 11**Verbatim siklus 2****LAPORAN VERBATIM LAYANAN KONSELING INDIVIDU**

Konselor : Selamat Pagi, bagaimana kabar kamu? (Agar membuat Klien Nyaman).

Konseli : Pagi bu, baik bu... (menyalami dan diam).

Konselor : Kalau ibu boleh tau, bagaimana apakah sudah ada perubahan dalam beberapa minggu setelah kita lakukan diskusi?

Konseli : Entahlah bu, saya terkadang masih merasa bingung dan ragu.

Konselor : Kamu masih ragu, bagaimana maksud keraguanmu itu? (bertanya).

Konseli : Saya, masih ragu bu. Entah mengapa rasanya masih berat mulut ini untuk mengungkapkan apa yang ingin saya katakan dan akan saya lakukan.

Konselor : Bisakah kamu ceritakan, sebenarnya apa yang terjadi dengan kamu, sehingga kamu sampai seperti ini?.

Konseli : Begini bu, saya mencoba menjawab pertanyaan yang diberikan guru mata pelajaran saya, tapi saya menjawabnya salah karena saya tidak telalu memahaminya. lalu setiap saya ingin menjawab atau

bertanya saya gugup, saya merasa di lihat dan di tertawakan bu, dan saya juga bingung harus berkata apa, rasanya bibir saya menjadi kaku dan saya merasa, ketika saya menjawabnya teman-teman memandang saya seolah tak mengerti dengan yang saya ucapkan.

Konselor : Bukan kah kamu sudah mencoba, rencana kamu yang telah kamu buat. Sebenarnya dari kamu sendiri apa kamu mampu untuk melawan perasaan mu sendiri?

Konseli : Sudah bu, saya ingin berubah bu. Tapi saya tidak tau lagi bagaimana cara menghilangkan perasaan saya ini bu.

Siswa menjawab pertanyaan Guru BK (konselor) berdasarkan memang isi hatinya sehingga muncul beberapa jawaban namun sudah menunjukkan munculnya perasaan siswa untuk ingin berubah sehingga konselor semakin mencoba untuk memperdalaminya.

Konselor : Baiklah. Sekarang sejauh mana perubahanmu dalam menyelesaikan masalah ini?

Konseli : Saya sudah melakukan yang saya bisa bu. Tapi saya memang sudah tidak bisa bu.

Konselor : Dan apakah mungkin kamu berfikir, kalau segala sesuatu itu harus sempurna tanpa ada kesalahan sedikitpun. Mengapa kamu katakan tidak bisa, apa yang akan terjadi kalau kamu terus – terusan begini?

Konseli : Iya bu. Saya memang orang yang ingin semua yang saya lakukan itu sempurna, maksud saya benar, yang saya

jawab itu terjawab dengan sempurna. Jika tidak rasanya saya malu dan di marahi guru. Karena saya sudah mencoba dan gagal bu. (terdiam).

Konselor : Coba kamu pikirkan, jika kamu meyakini hal bahwa kamu harus mnjawab dengan sempurna, kamu berfikir di anggap salah takut dimarahi. apa yang akan terjadi jika kamu terus – terusan begitu? (dorongan membuat klien berfikir).

Konseli : (berfikir), mungkin saya, akan terus begini – begini saja bu.

Konselor : Baiklah, kamu sudah tau apa yang akan terjadi jika kamu terus –terusan begini. Kamu akan tetap menjadi siswa yang tidak percaya diri. Apakah itu baik untuk dipertahankan?

Konseli : Tidak bu, itu tidak baik dan saya tidak ingin terus begini.

Konselor : Bagus sekali, kamu tau itu tidak baik untuk di pertahankan. Jika kamu percaya diri, lihat kamu akan memiliki banyak teman, kemampuanmu akan semakin bisa kamu asah, serta cita – citamu dapat kamu gapai dan kamu akan menjadi anak yang percaya diri.

Pertemuan ke 2

Konselor : Selamat Pagi, mari silahkan duduk, bagaimana kabarnya sekarang ini? (Agar membuat Klien Nyaman).

- Konseli : Pagi bu, (menyalami), baik bud an sangat baik. (senyum).
- Konselor : Wah, kamu terlihat sudah lebih baik ya?
- Konseli : Alhamdulillah bu, sedikit perasaan saya sudah membaik.
- Konselor : Wah ibu senang sekali, ibu paham apa yang kamu rasakan sekarang (Empati), lalu apa saja yang sudah kamu lakukan?
- Konseli : Ya bu, saya sudah mencoba untuk beberapa kali memberikan jawaban pada guru, sudah mencoba untuk aktif di kelas bu.
- Konselor : Baik, Kalau gitu ibu ingin tau, bagaimana perasaanmu sekarang ini?
- Konseli : Begini Bu. Hmm... saya merasa kini tidak percaya diri saya ketika berbicara di depan orang banyak, apa lagi jika saya presentasi di depan kelas itu hanya fikiran saya saja bu. Sampai – sampai saya membuat diri saya sendiri yang menjadi seperti ini bu.
- Konselor : Lalu bagaimana? (eksplorasi).
- Konseli : Ya saya, sudah mulai untuk untuk berani sekarang bu.
- Konselor : Baiklah, lalu bagaimana jika nanti tiba-tiba kamu kembali merasa tidak percaya diri? Bisakah, kamu contohkan ketika kamu berada di kelas. Lalu selanjutnya jika kamu

takut, dan merasa tidak percaya diri di kelas apa yang kamu lakukan? (eksplorasi).

Konselor : Baiklah. Kamu akan melakukan terus menerus agar terbiasa kembali lebih aktif didalam kelas, lalu bagaimana jika tiba – tiba kamu jadi takut, pemalu, tidak yakin kembali?

Konseli : Tidak Bu, saya yakin kali ini saya bisa berubah.

Konselor : Apakah kita bisa mencobanya sekarang?

Konselor : Baiklah, ibu tau kamu sekarang sudah benar – benar percaya diri. kamu sudah mendapatkan apa yang kamu inginkan, kamu sudah tau dimana letak permasalahan kamu. Dan sekarang kamu sudah tau bagaimana cara untuk mengubah itu semua.. Kamu sebenarnya pintar, coba saja kamu lihat sekarang kamu sudah mulai tidak meras sungkan untuk bercerita dengan ibu. Itu termasuk kamu sudah percaya diri. Ibu senang melihatnya.

Konseli : Iya bu, saya juga merasa senang sekali. Ternyata selama ini hanya fikiran saya yang membuat saya tidak percaya diri bu. Ternyata saya menakuti diri saya sendiri dengan fikiran – fikiran saya bu.

Konselor : Bagus sekali, kamu sudah tau apa yang membuat kamu menjadi seperti itu. Jadi sekarang kamu lebih suka memiliki kepercayaan diri yang baik, atau seperti dulu?


Konseli : Saya suka diri saya yang sekarang bu terimakasih bu.


Data Sebaran Pasca


Tabel 4.2 Hasil Angket Siklus Kedua

Postest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PWDS	4	4	1	5	5	5	5	4	4	2	1	5	3	2	5	5	5	1	3	5
SNP	4	5	5	5	4	3	5	5	4	3	4	4	5	4	1	1	3	3	5	5
AF	4	5	3	3	4	5	5	3	5	5	5	2	3	3	3	3	5	3	2	3
AF	5	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	3	4	3	2	1	5

21	22	23	24	25	26	Skor	Presentase	Kategori
5	3	5	5	5	5	102	$102/130 \times 100\% = 78\%$	Baik
5	4	5	5	4	5	106	81%	Sangat Baik
4	5	5	4	4	3	99	76%	Baik
5	4	4	3	4	3	104	80%	Sangat Baik

Keterangan :  Sasaran Subjek Penelitian.

 Skor Tinggi.

 Skor Rendah.

Lampiran 12**RPL****RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN****KONSELING INDIVIDUAL**

1. Topik permasalahan :
 - a. Tema : Meningkatkan kepercayaan diri
 - b. Sub – Tema : Meningkatkan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial.
2. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi dan Sosial
3. Kegiatan/ jenis layanan : Konseling Individu
4. Fungsi kegiatan : Pengentasan
5. Tujuan kegiatan/ hasil :
 - 1) Konseli dapat berfikir lebih optimis
 - 2) Konseli dapat meningkatkan kepercayaan diri untuk bergaul dengan teman serta yakin dengan kemampuannya.
6. Sasaran : Konseli (klien)
7. Rencana kegiatan :
 - a. Hari/Tanggal Waktu :
 - b. Waktu :

- c. Semester, Tahun :
- d. Tempat penyelenggaraan : Ruang BK
- 8. Penyelenggara Layanan : Yurita Tiro (Calon Konselor)
- 9. Pihak yang dilibatkan :
- 10. Alat dan perlengkapan :
 - a. Instrumen pendukung : Data pribadi siswa, hasil angket.
 - b. Alat : Pedoman konseling, Alat tulis.
- 11. Langkah – langkah konseling :

1. Tahap Awal

- a. Membangun hubungan konseling dengan melibatkan konseli yang mengalami permasalahan.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.
- c. Membuat penjabaran alternatif bantuan untuk mengatasi masalah.
- d. Menggunakan pendekatan REBT (*Rational – Emotive Behavior Therapy*).

2. Tahap Pertengahan

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.
- b. Menjaga hubungan konseling terus terarah

3. Tahap Akhir Konseling

- a. Adanya perubahan sikap dan perilaku konseli hal ini diketahui setelah guru BK atau konselor menanyakan kepada konseli dan pihak – pihak lainnya.
- b. Konseli mampu berfikir secara positif dan menjadi lebih optimis dalam menjalani kehidupan sosialnya di sekolah.
- c. Mengakhiri hubungan konseling.

Medan, 2019

Calon Konselor

Yutita Tiro

MATERI

A. Pengertian Mengembangkan Percaya diri

Maslow (dalam Alwisol, 2004:24), mengatakan bahwa kepercayaan diri itu diawali oleh konsep diri. Menurut Centi (1993:9) konsep diri adalah gagasan seseorang tentang diri sendiri, yang memberikan gambaran kepada seseorang mengenai dirinya sendiri. Sullivan (dalam Bastaman, 1995:123) mengatakan bahwa ada dua macam konsep diri yaitu, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang positif terbentuk karena seseorang secara terus menerus sejak lama menerima umpan balik yang positif berupa pujian dan penghargaan. Sedangkan konsep diri yang negatif dikaitkan dengan umpan balik negatif seperti ejekan dan perendahan.

Menurut Lauter (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut pendapat Angelis (2003:10), percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri, untuk melakukan segalanya yang kita inginkan dan butuhkan dalam

hidup. Percaya diri terbina dari keyakinan diri sendiri, sehingga kita mampu menghadapi tantangan hidup apapun dengan berbuat sesuatu.

Menurut Rahmat (2000:109) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Percaya diri adalah modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada didalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain (Hakim ,2002).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri (Self confidence) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri: toleransi, tidak memerlukan dukungan

orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.

B. Aspek Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (1997) orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah

1. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh sungguh akan apa yang dilakukannya.
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 menurut dirinya sendiri.
4. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
5. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

C. Karakteristik Kepercayaan Diri

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya adalah :

1. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain

2. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
3. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain - berani menjadi diri sendiri
4. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)
5. Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain)
6. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya
7. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

D. Manfaat Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri

Manfaat yang dapat diperoleh dalam mengembangkan kepercayaan diri adalah :

1. Dapat menjadikan kita seseorang yang menghargai waktu karena waktu tidak dapat dibeli dan tidak dapat datang untuk kesekian kalinya maka gunakanlah waktu dengan sebaik-baiknya.
2. Hidup kita akan terkontrol jika kita memiliki manajemen hidup yang baik maka kita akan mengetahui bagaimana cara kita memperlakukan waktu dengan sebaik-baiknya tanpa membuang waktu dengan percuma.

3. Memiliki pandangan hidup yang luas tentang bagaimana kita nantinya, mau jadi apa kita nantinya dan hidup tidak akan terbuang sia-sia karena kita sudah mempunyai planning kedepan, untuk menjadikan hidup kita menjadi sukses karena management yang kita bangun dengan sebaik mungkin.
4. Maka hargailah hidup dengan sebaik-baiknya, Karena apa yang kita di lakukan di kehidupan sekarang maka akan di tuai di kehidupan nantinya, maka isi kehidupan dengan hal yang positive, jauhi perilaku yang dapat menjadikan diri kita menyesal di hari nantinya karena kita tidak bisa memmanagementkan waktu dengan sebaik mungkin dan menjadikan tiap hari mu menyenangkan, dan juga bermanfaat untukmu di kemudian hari.

E. Meningkatkan kepercayaan diri dalam lingkungan sosial.

Kepercayaan diri juga merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri. Sebagaimana pernyataan yang diungkap oleh Spencer (1993) bahwa *self confidence* atau kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*). Sedangkan Surya (2009) menyatakan bahwa percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertindak laku. Tidak dapat disangkal lagi bahwa untuk mencapai suatu pencapaian dalam hidup manusia membutuhkan kepercayaan diri, namun permasalahannya banyak orang yang tidak memiliki rasa percaya diri meski pandai secara akademik. Hal

ini dikarenakan kepercayaan diri ini bukan sesuatu yang dapat tumbuh dan ada dalam diri seseorang dengan sendirinya.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Afiatin (1998) bahwa kepercayaan diri berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan. Lingkungan psikologis dan sosiologis yang kondusif akan menumbuhkan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Demikian pula yang diungkap oleh Surya (2009) yang menyatakan bahwa perkembangan percaya diri ini sangat tergantung dari pematangan pengalaman dan pengetahuan seseorang. Dengan demikian untuk menjadi seseorang dengan kepercayaan diri yang kuat memerlukan proses dan suasana yang mendukung.

Oleh karena itu semakin baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial akan semakin baik tingkat percaya diri seseorang karena kepercayaan diri seseorang yang baik dalam lingkungannya akan memudahkan individu dalam mengambil keputusan dalam bergaul memudahkan individu untuk mendapatkan teman seta dapat membantu individu mempertahankan keberaniannya dan kemandiriannya. Dengan adanya kepercayaan diri dalam lingkungan sosialnya siswa akan mengetahui dimana letak kekurangan serta kelebihan yang individu miliki, sebab lingkungan adalah awal berkembang dan penyebab baik buruknya kepercayaan diri seseorang.

F. Cara Meningkatkan kepercayaan diri individu dalam lingkungan sosial

Begitu banyaknya penyebab membuat individu tidak percaya diri lalu bagaimana cara agar individu dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam lingkungan sosial, sebagai berikut:

a. Berhenti Khawatir Tentang Apa Yang Orang Lain Pikirkan kepada Anda,

Sesuatu Ini untuk dipertimbangkan. Ketika Anda khawatir apa yang orang lain pikirkan tentang Anda, mereka juga khawatir apa yang orang lain hal dari mereka. Kebanyakan orang sibuk memikirkan diri sendiri untuk berpikir tentang Anda. Berkonsentrasi pada pembangunan kepercayaan diri Anda dan jangan khawatir tentang hal apa yang orang lain pikirkan tentang Anda.

b. Anda Harus Pelajari Bagaimana Menjadi Yakin,

Kepercayaan diri adalah sifat yang dipelajari. Ini bukan sesuatu yang mewarisi. Jika Anda kurang percaya diri sekarang, kabar baiknya adalah itu tidak permanen. Belajar seumur hidup adalah keterampilan, dan meningkatkan rasa percaya diri adalah sesuatu yang selalu bisa belajar. Ini hampir seperti otot, Anda harus melakukan sesuatu yang kecil setiap hari untuk meningkatkan rasa percaya diri Anda. Buatlah kebiasaan memperkuat otot ini setiap hari dan Anda akan berada di jalan untuk meningkatkan percaya diri.

c. Pandang Diri Sendiri Secara Positif,

Cara pandang yang keliru kepada diri sendiri secara alam bawah sadar membangun Rasa Minder, Rasa Takut bahkan Rasa Bersalah berlarut-larut. Anda merasa bahwa Keberuntungan tidak pernah berpihak pada diri sendiri. Perasaan yang salah ini menjadikan Anda selalu Rendah Diri dan selalu

merasa berada di belakang orang lain atau tertinggal dari kebanyakan orang. Yang lebih buruk lagi, Anda merasa ini adalah “kutukan” yang tidak terhindarkan dari Garis Hidup dan Kehidupan Anda. Sedemikian cara awal agar Percaya Diri Anda meningkat adalah memandang diri sendiri secara positif. Yakinlah bahwa setiap orang memiliki berbagai macam kelebihan dan kekurangan. Tidak hanya kekurangan Anda pun sosok unik yang pasti berbeda dengan orang lain. Apa yang tidak dimiliki orang lain bisa jadi Anda memilikinya, demikian pula sebaliknya. Ubah cara pandang Anda terhadap diri sendiri terlebih dahulu untuk Mengembangkan dan Meningkatkan Percaya Diri.

d. Tingkatkan Pengetahuan dan Keterampilan,

Kita tidak akan pernah mengalami peningkatan percaya diri ketika Keterampilan dan Pengetahuan masih seperti dahulu. Tidak ada wawasan dan Ilmu baru yang Anda miliki, sementara orang lain semakin hebat dan handal dalam bidang baru. Perluas Ilmu Pengetahuan dan wawasan Anda, karena informasi dan pengetahuan adalah kekuatan Anda menghadapi lingkungan dan orang-orang sekitar. Banyak membaca, menulis, berdiskusi dan bertukar pikiran dengan orang lain, sehingga pengalaman Anda lebih cepat terakumulasi dari komunikasi tersebut. Tekuni bidang keterampilan yang Anda paling sukai dan tambah terus keterampilan baru yang selaras dengan pengetahuan Anda. Dalam banyak hal pula, keterampilan komunikasi adalah jembatan untuk Anda menambah wawasan, keterampilan ini berguna bagi hubungan individu atau hubungan publik.

e. Terbuka Terhadap Kritik Dan Saran

Memang tidak mudah untuk menerima kritikan, namun mungkin Anda dapat belajar menerima saran. Setelah itu Anda akan mampu menjadi seseorang yang Bijaksana dalam menerima umpan balik positif. Kritik dan saran dapat Anda jadikan sebuah inputan positif dengan sudut pandang positif pula. Walau memiliki kelemahan, bukan berarti orang lain segan memberikan masukan kepada Anda, justru cobalah membangun komunikasi dengan orang yang tepat yang selalu memberi saran perbaikan kepada Anda. Keterbukaan juga sebuah sifat dan karakter yang baik dalam membina relasi dan kerjasama Tim. Sifat terbuka membuat Anda percaya diri tanpa berlebihan.

Format Penilaian segera**PENILAIAN HASIL LAYANANA****(Berdasarkan 4 Orang Sampel)**

1. Tuliskan dengan singkat masalah apa yang telah mendapat layanan dari konselor:
 - Kurangnya percaya diri, tidak berani berbicara didepan kelas, tidak berani mengeluarkan pendapat, tidak yakin dengan kemampuan sendiri.
2. Layanan apa yang telah saya berikan kepada anda, dan siapa yang telah memberikan layanan?
 - Layanan yang digunakan : Layanan Konseling Individu
 - Pemberi layanan : Yurita Tiro
3. Pemahaman apa yang kamu dapat dari konselor selama ini? Tulislah secara singkat:
 - a. Pengetahuan baru apa yang kamu peroleh dari pelayanan yang telah saya berikan?
 - Jawab: Saya menjadi tau apa pentingnya memiliki kepercayaan diri, apa pentingnya meningkatkan kepercayaan diri bagi diri saya, agar kedepannya saya bisa menjadi lebih baik, baik dalam bergaul ataupun dalam berpendapat dengan teman-teman saya serta lingkungan baru.
 - b. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan?

➤ Jawab: Alhamdulillah, saya merasa lebih baik bu, kini saya juga sudah mencoba untuk berbaur dengan teman-teman. Sudah mencoba menjawab apa yang saya ingin katakan.

4. Berdasarkan gambaran dari yang kalian katakan di atas, berapa persentase kiranya masalah kalian teratasi?

➤ 1. 80%-100%

4. 20%-39%

➤ 2. 60%-79%

5. Kurang dari 10%

➤ 3. 40%-59%

6. Semakin berat

5. Tanggapan, pesan dan kritikan serta harapan apa yang ingin anda sampaikan pada pemberi layanan?

➤ Jawab: Ibu itu baik, kalau mendengar cerita saya ibu sangat menerima cerita saya, pesan saya ibu harus tetap jadi ibu yang apa adanya jika nanti sukses, ibu itu kalau menjelaskan cepat sekali, saya berterimakasih kepada ibu karena ibu telah mau membantu saya dalam mengatasi masalah saya ini, sehingga sekarang saya menjadi lebih percaya diri.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Webside : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-1

Kepada Yth : Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Yurita Tiro
NPM : 1502080139
Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 147 SKS IPK = 3,22

Persetujuan Ket/Sekret, Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Pendekatan Rational-Emotive Behavior (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019	
	Meningkatkan Sikap Optimisme Keberhasilan Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019	
	Meningkatkan Minat Bekajar Siswa Melalui Layanan Informasi Dengan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, Maret 2019
Hormat Pemohon,

Yurita Tiro

Keterangan :
Dibuat Rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Yurita Tiro
NPM : 1502080139
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Meningkatkan Kepercayaan Diri Menggunakan Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 22 Maret 2019
Hormat Pemohon,

Yurita Tiro

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

Jln. Kap. Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217 Form : K3

Nomor : 221 /II.3/UMSU-02/F/2019
Lamp. : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **Yurita Tiro**
N P M : 1502080139
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Judul Penelitian : **Meningkatkan 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.**

Pembimbing : **Gusman Lesmana,S.Pd.,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masa daluwarsa tanggal : **13 Mei 2020**

Medan, 08 Ramadhan 1440 H
13 Mei 2019 M



Dr.H.Elfianto Nst.M.Pd.
NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
 2. Ketua Program Studi
 3. Pembimbing
 4. Mahasiswa yang bersangkutan:
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nama Lengkap : Yurita Tiro
 N.P.M : 1502080139
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan T.A 2018/2019

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Tanda Tangan
30-Maret-2019	Konsultasi Judul	
	Mengganti Judul	
	Membahas BAB I	
	Revisi BAB I	
	Membahas BAB II	
	Revisi BAB II	
08-April-2019	Membahas BAB II dan BAB III	
	Revisi BAB II dan III	
	Revisi BAB II	
	Membahas BAB III	
	Revisi BAB III	
	Revisi BAB III	
	Membahas Bab II dan III	
	Membahas BAB I s/d III	
	Acc Proposal	

Diketahui/Disetujui
Ketua Program Studi

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, Maret 2019

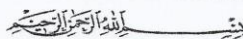
Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



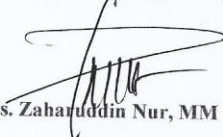
BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, Tanggal 21 Mei 2019 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Yurita Tiro
N.P.M : 1502080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* Melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan T.A 2018/2019

No.	Masukan dan Saran
Judul	Covernya lebih diperhatikan
Bab I	Identifikasi Masalah dititikkan lagi dan perbaiki kalimatnya
Bab II	
Bab III	Halaman: 54 Perhatikan (Populasi Sampel) tabelnya ya populasi
Lainnya	Daftar Isi juga diperhatikan. Angket tidak usah pakai Halaman.
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [✓] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

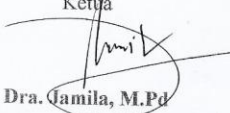

Drs. Zaharuddin Nur, MM

Dosen Pembimbing

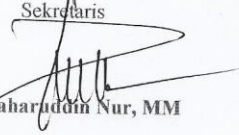

Gusman Lesmana, S.Pd, M.Pd

Panitia Pelaksana,

Ketua


Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris


Drs. Zaharuddin Nur, MM



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

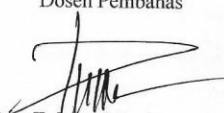
Nama Lengkap : Yurita Tiro
N.P.M : 1502080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan
Rational-Emotive Behavior Therapy Melalui Layanan Konseling
Individual pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan
T.A 2018/2019

Pada hari Selasa, 21 Mei 2019 sudah layak menjadi proposal skripsi.

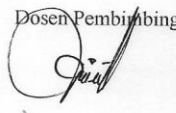
Medan, 21 Mei 2019

Disetujui oleh :

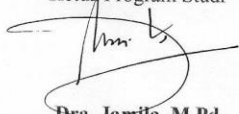
Dosen Pembahas


Drs. Zaharuddin Nur, MM

Dosen Pembimbing


Gusman Lesmana, S.Pd, M.Pd

Diketahui oleh
Ketua Program Studi


Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yurita Tiro
N.P.M : 1502080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan
Rational-Emotive Behavior Therapy Melalui Layanan Konseling
Individual pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan
T.A 2018/2019

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, 21 Mei 2019.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

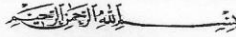
Medan, 21 Mei 2019

Diketahui oleh,

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Yurita Tiro
 N.P.M : 1502080139
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan
Rational-Emotive Behavior Therapy Melalui Layanan Konseling
 Individual pada Siswa Kelas X SMK BM Budisatrya Medan T.A
 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 21 Mei 2019

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Yurita Tiro

Diketahui oleh Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling



Dra. Jamila, M.Pd



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Kapten Mochtar Basri, BA No.3 Medan Telp. (061) 661905 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Proposal**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Yurita Tiro
 N.P.M : 1502080139
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy*
 melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas X
 SMK BM Budisatrya Medan T.A 2018/2019

Menjadi:

Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy*
 melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas XI
 SMK BM Budisatrya Medan T.A 2019/2020


Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 22 Juli 2019
 Hormat Pemohon



Yurita Tiro

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling


Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing


Gusman Lesmana, S.Pd, M.Pd



UMSU

Unggulkan Kualitas Pendidikan
Teguh Cita dan Kepribadian
Bijak dalam Berkeadilan

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400
Website: <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@yahoo.co.id

Nomor : 4993/II.3-AU/UMSU-02/F/2019
Lamp : ---
Hal : **Permohonan Izin Riset**

Medan, 26 Dzulqaidah 1440 H
29 Juli 2019 M

Kepada Yth, Bapak/Ibu Kepala
SMK BM Budisatrya Medan
di
Tempat.


Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi Mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset ditempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : Yurita Tiro
N P M : 1502080139
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas XI SMK BM Budisatrya Medan T.A. 2019/2020.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya. Amin.

Dekan,


Dr.H.Elfianto Nst,M.Pd.
NIDN. 01 15057302

** Pertinggal**



SURAT KETERANGAN

No. 097 /SMK-BS/421.3/VIII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Swasta Budisatrya Medan menerangkan bahwa :

Nama : Yurita Tiro
 NMP : 1502080139
 Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
 Jenjang Studi : S-1

Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian terhitung dari tanggal 26 Juli 2019 sampai dengan 21 Agustus 2019, penelitian tersebut dilaksanakan guna melengkapi tugas untuk penyelesaian skripsi dengan judul:

“ Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dengan Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy melalui Layanan Konseling Individual pada siswa Kelas XI SMK BM Budisatrya Medan TA. 2019/2020”.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Medan, 22 Agustus 2019
 SMK Kepala Sekolah
 SWASTA
 BUDISATRYA
 MEDAN
 Edy Sarman, MT



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
UPT PERPUSTAKAAN

Jl. Kapt. Mukhtar Basri No. 3 Telp. 6624567 - Ext. 113 Medan 20238
Website: <http://perpustakaan.umsu.ac.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor: 3502/KET/II.9-AU/UMSU-P/M/2019



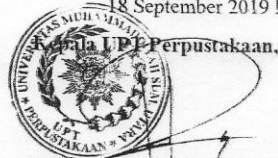
Berdasarkan hasil pemeriksaan data pada Sistem Perpustakaan, maka Kepala Unit Pelaksana Teknis (UPT) Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : Yurita Tiro
NPM : 1502080139
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/ P.Studi : Bimbingan Konseling

telah menyelesaikan segala urusan yang berhubungan dengan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 18 Muharram 1441 H
18 September 2019 M



Muhammad Arifin, S.Pd, M.Pd

Turnitin

4.Yurita_Tiro.docx

by

Submission date: