

KONSELING INDIVIDU *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI

Afi Zahrotun Nisa¹⁾ *, Hanung Sudibyo²⁾, Husni Mubarak³⁾

¹⁾ Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

²⁾ Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal. Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

³⁾ Bimbingan dan Konseling, SMA Negeri 2 Brebes. Jl. Ahmad Yani No 77 Brebes, Jawa Tengah, 52212 Indonesia.

* Korespondensi Penulis. E-mail: afizahrotunisa@gmail.com, Telp: +62 882 1617 1167

Abstrak

Dalam pelaksanaan praktik pengalaman lapangan II ini terdapat output yang wajib dilaksanakan oleh mahasiswa untuk menyusun *best practice*, dilakukan secara mandiri melalui tahapan yaitu melaksanakan layanan dasar (berupa bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok) dan layanan responsif (berupa konseling kelompok dan konseling individu). Berdasarkan hasil identifikasi masalah melalui asesmen kebutuhan masalah peserta didik di kelas X.8 di SMA Negeri 2 Brebes sejumlah 36 peserta didik permasalahan tertinggi yaitu pada bidang pribadi sebesar 42,59%. Pelaksanaan konseling individu dengan konseli FE menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan teknik *dispute kognitif*. Pelaksanaan dan penyusunan *best practice* dilaksanakan dengan metode STAR (Situasi, Tantangan, Aksi, dan Refleksi) di SMA Negeri 2 Brebes. Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individu teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terdapat perubahan, yaitu konseli tidak lagi malu dengan keadaan fisiknya, mau keluar kelas untuk bermain, konseli mau bertanya dan maju kedepan kelas, mulai menerima kekurangannya dan berusaha mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya. Penggunaan konseling individu teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat membantu siswa dalam meningkatkan rasa percaya dirinya.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, Percaya Diri, Konseling Individu

INDIVIDUAL COUNSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) IN INCREASING SELF-CONFIDENCE

Abstract

In implementing field experience practice II, there are outputs that must be implemented by students to develop best practices, carried out independently through stages, namely implementing basic services (in the form of classical guidance and group guidance) and responsive services (in the form of group counseling and individual counseling). Based on the results of problem identification through an assessment of the problem needs of students in class The implementation of individual counseling with FE clients uses a rational emotive behavior therapy (REBT) approach with cognitive dispute techniques. Implementation and preparation of best practices are carried out using the STAR method (Situation, Challenge, Action and Reflection) at SMA Negeri 2 Brebes. The results of the observations showed that after being given individual counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique, there were changes, namely the counselees were no longer embarrassed by their physical condition, wanted to leave the classroom to play, the counselees were willing to ask questions and move forward in class, began to accept their shortcomings and tried to optimize their potential. is in him. The use of individual counseling techniques, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) can help students increase their self-confidence.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy, Self-confident, individual counseling*

1. PENDAHULUAN

Praktik Pengalaman Lapangan II merupakan salah satu mata kuliah yang harus ditempuh oleh mahasiswa program PPG BK setelah sebelumnya mendapatkan mata kuliah Prinsip Pengajaran dan Asesmen dalam BK I dan II serta PPL I secara terbimbing. Pada PPL II ini dilaksanakan untuk memperkuat dan mengembangkan kompetensi mahasiswa dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik yang profesional di sekolah. Tujuan dari kegiatan PPL II ini agar mahasiswa mempunyai pengalaman yang nyata dan kontekstual dalam menerapkan berbagai pengetahuan yang sudah didapatkan di perkuliahan, sikap dan keterampilan yang dapat menunjang penguasaan pedagogik, kompetensi kepribadian, sosial dan kaitannya dengan PPL II secara mandiri melalui tahapan yaitu melaksanakan layanan dasar (berupa bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok) dan layanan responsif (berupa konseling kelompok dan konseling individu). Dengan luaran mahasiswa dapat melaksanakan layanan berdasarkan analisis hasil asesmen kebutuhan peserta didik yang kemudian menyusun laporan layanan secara naratif.

Dalam pelaksanaan praktik pengalaman lapangan II ini terdapat output yang wajib dilaksanakan oleh mahasiswa untuk menyusun *best practice*. *Best practice* merupakan sebuah karya tulis yang berisikan narasi pengalaman terbaik saat melaksanakan PPL II oleh mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang di hadapi oleh guru, kepala sekolah, pengawas dan tenaga kependidikan sehingga mampu memperbaiki mutu layanan pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Sesuai dengan UU RO No. 20 tahun 2003 tentang pendidikan nasional, yang menyebutkan bahwa jabatan guru sebagai pendidik merupakan jabatan profesional; Kemendiknas & RB No. 16 tahun 2009 tentang Jabatan Fungsional Guru & Angka Kreditnya, pada Bab V Unsur dan Subunsur Kegiatan Guru Pasal 11, Poin C yang dinilai angka kreditnya adalah pengembangan keprofesional berkelanjutan; Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 18 tahun 2007 mengenai sertifikasi guru.

Best practice adalah laporan pengalaman terbaik guru yang dijadikan sumber rujukan untuk mengembangkan metode dan pembelajaran serta mengatasi berbagai masalah yang dihadapi oleh guru, berupa bentuk laporan evaluasi metode pembelajaran dan hasil serta tindak lanjut yang dilakukan untuk mengembangkannya secara berkelanjutan. Dalam *best practice* ini mahasiswa akan merefleksikan pengalaman lapangannya untuk memberikan perubahan dan memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada pada Sekolah Mitra yang berdampak pada pembelajaran selanjutnya dengan metode STAR (Situasi, Tantangan, Aksi, dan Refleksi).

Berdasarkan hasil identifikasi masalah melalui asesmen kebutuhan masalah peserta didik di kelas X.8 di SMA Negeri 2 Brebes sejumlah 36 peserta didik permasalahan tertinggi yaitu pada bidang pribadi sebesar 42,59%. Salah satu topik permasalahan dalam bidang pribadi ini yaitu peserta didik kurang memiliki rasa percaya diri sebesar 2,96% atau sebanyak 29 peserta didik yang memilih butir masalah tersebut. Dari hasil analisis asesmen tersebut mahasiswa mengangkat topik tersebut untuk melaksanakan konseling kelompok dan konseling individu menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan *behavioral*.

Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan diatas, praktik baik (*best practice*) perlu dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami peserta didik untuk mengubah pemikiran irasionalnya yang menyebabkan mereka merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, dengan menggunakan model, strategi dan pendekatan yang tepat sehingga diharapkan peserta didik dapat membangun atau meningkatkan rasa percaya diri. Melalui layanan konseling individu ini konselor atau peserta didik dapat mengetahui lebih

dalam mengenai masalah yang dialaminya secara komprehensif, positif dan dinamis dan membantu konseli untuk mengentaskan masalah yang dialaminya. Melalui konseling *rational emotive behavior therapy* dengan teknik *kognitive dispute* ini dapat mengubah pemikiran irasional konseli yang terhambat dan mengetahui lebih dalam potensi yang ada pada dirinya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada konseli. Menurut Corey manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur atau untuk berpikir irasional dan jahat (Corey, 2010 hlm 238)

Yang menjadi peran dan tanggung jawab mahasiswa dalam praktik ini yaitu menyusun RPL konseling individu yang sesuai dengan akar permasalahan yang dialami oleh konseli, menyiapkan segala bentuk yang mendukung dalam pelaksanaan konseling. Mahasiswa bertanggung jawab untuk membantu konseli dalam mengentaskan dalam menemukan solusi permasalahan dan pelaksanaan konseling individu ini sesuai dengan kebutuhan konseli menggunakan pendekatan dan teknik yang sesuai agar tujuan konseling dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Tantangan dalam pelaksanaan praktik baik ini berupa kesulitan dalam mengatur waktu konseling dikarenakan bertabrakan dengan hari libur dan kegiatan P5 untuk kelas X. Pemilihan tempat konseling yang tidak strategis sehingga suara yang dihasilkan bertabrakan dengan suara dari luar. Beberapa pihak yang terlibat dalam praktik ini yaitu konseli atau peserta didik dari kelas X.8 dan teman sejawat yang membantu dalam proses pengambilan video layanan konseling individu.

2. METODE

Waktu dan Tempat pelaksanaan *best practices*

Pelaksanaan *Best practices* bertempat di SMA Negeri 2 Brebes, kelas X.8 dengan lama pelaksanaan kurang lebih sekitar 48 hari dimulai sejak tanggal 7 Februari s.d 17 Mei 2024. Pelaksanaan praktik baik (*best practice*) dalam melakukan konseling individu dilaksanakan pada hari Kamis, 25 April 2024 di ruang kelas X.11. Pelaksanaan konseling individu ini berlangsung selama 1 JP yaitu 45 menit

Target/Subjek *best practices*

Menggunakan pendekatan REBT yang menekankan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan sebaliknya. Yang berarti manusia selain memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, mencitai dan tumbuh, manusia juga memiliki kecenderungan yang sebaliknya seperti menyalahkan diri sendiri, menyesal, kesalahan-kesalahan terus menerus, suka mencela diri. FE merupakan subjek dalam pelaksanaan konseling individu yang memiliki pemikiran irasional sehingga menghambat perkembangan aktualisasi dirinya secara optimal. FE merasa dirinya tidak mampu dalam mata pelajaran dan kesulitan untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Dia merasa tidak percaya diri untuk tampil dengan bebas.

Prosedur

Pada PPL II yang dijadikan sebagai *best practice* dilakukan dengan pola *series* dan *embedded* dengan mata kuliah teori yaitu Prinsip Pengajaran dan Asesmen II. Pengetahuan yang sudah dipelajari selama diperkuliahan teori direfleksikan, dikontekstualkan atau dipraktikkan di PPL II. Dalam melaksanakan konseling individu ini mahasiswa sudah melakukan asesmen awal kebutuhan atau permasalahan peserta didik melalui AKPD, observasi, wawancara bersama guru BK. Dari hasil asesmen dijadikan sebagai rujukan untuk melakukan konseling

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang yang dibutuhkan oleh oraktikan yaitu hasil asesmen kebutuhan peserta didik yang dikumpulkan melalui mengisi angket, wawancara bersama guru BK, dan observasi. Teknik pengumpulan data ini berlanjut ketika melakukan konseling individu, praktikan menggali lebih dalam mengenai permasalahan dari konseli.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan konseling individu ini menggunakan pendekatan *rational emotive behavir therapy (REBT)* dengan tujuan untuk mengubah pemikiran irasional konseli mengenai dirinya untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Tujuan konseling dengan pendekatan REBT yitu membantu konseli menyadari bahwa konseli dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Dalam proses pelaksanaan ini langkah-langkah yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu merencanakan seperangkat RPL konseling individu sesuai dengan pendekatan dan meotde yang digunakan sehingga diharapkan mampu meningkatkan tujuan dari konseling yaitu meningkatakan kepercayaan diri konseli.

Pelaksanaan layanan konseling individu ini dilaksanakan melalui 3 tahapan yaitu tahap awal, tahap inti/kerja dan tahap penutup. Alam proses konseling menggunakan pendekatan REBT ini terdapat 3 tahapan yang dilaksanakan oleh konselor. Pada tahap 1 proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa konseli /FE tidak logis dan irasional. Proses ini membantu FE untuk memahami bagaimana dan mengapa hal tersebut menjadi irasional, pada tahap ini FE diajarkan bahwa FE perlu mengembangkan potesni yang dimilikinya untuk mengubah hl tersebut. Pada pelaksanaannya menggunakan teknik kognitif, *dispute kognitif* meruupakan usaha unruk mengubah keyakinan irasional konseli dengan melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, soratic dialogue, vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik yang dapat digunakan dalam *cognitive disputation* adalah dengan bertanya. Pertanyaan yang dapat dilakukan berupa pertanyaan untuk melakukan *dispute* logik, pertanyaan untuk *reality testing*, pertanyaan untuk *pragmatic disputation*.

Sumber daya yang terlibat dalam *best practice* yaitu Kepala sekolah, Wali kelas, guru pamong, guru BK, rekan sejawat, peserta didik. Dalam *best practice* dengan luaran berupa hasil video beberapa sumber daya yang diperlukan dalam pelaksanaan konseling individu ini yaitu laptop, kamera, hp dan sumber daya listrik sebagai penunjang. Bahan materi yang disampaikan bersumber dari berbagai literatur seperti teori dalam mata kuliah Prinsip dan pengajran asesmen II,

Selama proses konseling berlangsung selama 1 JP konseli tertarik dalam kegiatan individu terlihat dengan konseli yang mau mnegikuti atau antusias selama proses konseling. Selama proses konseling pada tahap awal konseli masih merasa malu dan belum terbuka sehingga mahasiswa atau praktikan perlu menggali lebih dalam untuk mencari akar masalah konseli dengan memperhatikan kenyamanan dari konseli.

Respon selama konseling peserta didik terbagi menjadi dua. Dimana peserta didik yang mampu mengungkapkan pendapatnya dan ada peserta didik yang masih malu untuk mengungkapkan pendapatnya di depan teman-temannya. Dari pengamatan yang dilakukan peserta didik terlihat seperti mempunyai pendapatnya namun maish enggan untuk mengutarakannya. Kondisi praktikan dan konseli merasa nervous di awal pertemuan Konseli terlihat masih bingung dalam mengungkapkan masalahnya Konseli perlu diberikan stimulus terlebih dahulu untuk merespon pertanyaan praktikan Praktikan menerima dengan hangat dan attending sudah cukup disampaikan Praktikan masih terlihat

tegang atau kurang rileks Praktikan sesekali terlihat mengingat urutan tahap selanjutnya Praktikan terkesan mendominasi pembicaraan selama proses konseling Praktikan menanggapi jawaban konseli dengan bertanya. Setelah melakukan praktik layanan responsive, saya menjadi mengetahui pelaksanaan konseling yang baik, yaitu Terlebih dahulu meninjau hasil asesmen awal kebutuhan peserta didik, kemudian melakukan pengamatan.

4. SIMPULAN

Pengalaman belajar yang saya dapatkan adalah kemampuan dalam merancang Rencana pelaksanaan layanan (RPL) sebelum melaksanakan layanan yang berdasarkan dari hasil analisis permasalahan yang dimiliki peserta didik. Dengan adanya RPL tersebut membantu terlaksananya program layanan berjalan dengan baik. Kemampuan komunikasi yang dimiliki guru BK menunjang terbentuknya dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok, kemampuan komunikasi yang dimiliki guru BK membantu klien merasa nyaman dan guru BK dapat dipercaya oleh klien sehingga proses konseling individu yang telah saya lakukan berjalan dengan lancar. Dibuktikan klien mampu menungkapkan emosi yang terpendam dengan cara menangis dan terdapat perubahan pada perilaku klien menjadi lebih focus dalam belajar dan meningkatkan prsetasi dikelas. Hambatan yang saya temui dalam pelaksanaan layanan responsif adalah kesulitan dalam menciptakan dinamika kelompok yang aktif. Sesama anggota kelompok masih terdapat rasa malu dalam menyampaikan permasalahan yang terjadi. Untuk itu, guru BK menyampaikna Kembali adanya asas dalam konseling, salah satu nya asas kerahasiaan dan kesukarelaan. Untuk memberi keyakinan kepada anggota kelompok dalam menceritakan permasalahannya. Kemudian, kurangnya partisipasi aktif dari anggota kelompok dalam menanggapi dan memberikan solusi dari permasalahan kelompok lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 103–110.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Syamsu, Y. L. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tri ulviani, netrawati, & yeni karneli. (2022). Meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial dengan konseling kelompok rational emotive behavior therapy.