



Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien “A”)

Wahyu Muhamad Noufal¹, Abdur Razzaq², Zhila Jannati³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  noufalwahyu11@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

September 11,
2023

Revised

January 16, 2023

Accepted

January 29, 2023

The purpose of this research is to determine the description of lack of self-confidence, to determine the process of implementing individual counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy technique, to determine the obstacles in individual counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy technique. This research uses a qualitative research approach, and the research method used in this research is the case study method. Data collection tools in this research are observation, interviews and documentation. The data analysis techniques in this research are data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The subject of this research is client "A" in Lubuk Saung village. The results of this research show that client "A" has low self-confidence, including being unsure of himself, not having confidence in his abilities and competence, not having the courage to accept and face rejection from other people, and unstable emotions, among other symptoms of weakness. Then there are changes in the client, namely being calmer and more patient in responding to things, being able to choose what is good and leaving what is bad for himself, being able to face rejection from other people and being confident in his abilities and knowledge based on his experience and calculations.

Key words: *Individual Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy Techniques, Confidence*

How to cite

Noufal, W. M., Razzaq, A., Jannati, Z. (2023). Konseling Individu dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien “A”). *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access

article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Setiap manusia hendaknya memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam menjalani kehidupan. Sebab, orang-orang yang beriman yakin bahwa Allah SWT telah menciptakan manusia dengan bentuk sebaik-baiknya. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh manusia juga tidak akan diberi oleh Allah SWT melebihi kadar kemampuannya. Oleh karena itu, tidak semestinya manusia tidak percaya diri dalam menghadapi segala sesuatu di dalam hidupnya. Percaya diri adalah salah satu aspek dari kepribadian individu yang harus dimiliki. Individu yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri dan siap menerima tantangan. Ia akan mau mencoba sesuatu yang baru walaupun ia sadar bahwa ada kemungkinan untuk salah atau gagal. Dengan demikian, individu akan mampu meningkatkan kemampuan dirinya dengan optimal.

Percaya diri (*self confident*) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, maka akan dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri individu (Amri, S, 2018). Dradjat menyatakan bahwa "Kepercayaan kepada diri itu timbul apabila setiap rintangan atau halangan dapat dihadapi dengan sukses" (Sungkar, Y, 2016). Tapi sebaliknya, seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi setiap kesukaran, karena sudah terbayang kegagalan sebelum mencoba untuk menghadapi persoalan yang ada. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah percaya akan kompetensi atau kemampuan dirinya, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain termasuk berani menjadi diri sendiri, punya pengendalian yang baik (emosinya stabil) (Endriani, A, 2016). Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang baik akan dapat memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya, mempunyai keyakinan yang kuat atas dirinya sendiri dan memiliki pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri yang baik bukanlah orang yang hanya merasa mampu melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya (Perdana, F. J, 2019). Jadi, individu yang mempunyai rasa percaya diri dapat dilihat dari kepercayaannya pada kemampuan dirinya, mempunyai emosi yang stabil, dan berani menjadi diri sendiri. Rasa percaya diri akan menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Tingkat kebijaksanaan juga akan mempengaruhi apakah seseorang akan punya rasa percaya diri yang tinggi atau rendah.

Rasa percaya diri akan membantu untuk menghadapi situasi di dalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah. Percaya diri adalah kunci sukses seseorang, rasa percaya diri yang tinggi juga terbentuk karena individu mempunyai gambaran tentang diri yang positif, yang dibangun melalui pengalaman sehari-hari selama berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya (Fransisca, R., Wulan, S., & Supena, A, 2020). Maka dari itu, perlunya kepercayaan diri dalam menghadapi kehidupan yang telah di berikan oleh Allah SWT. Orang yang kurang percaya diri akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Misalnya, kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Seringkali tampak murung dan depresi. Sikap pasrah pada kegagalan, dan memandang masa depan suram. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya, takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri. Jadi, kurangnya kepercayaan diri akan membuat individu menjadi kesulitan dalam bersosialisasi dan selalu berpikir negatif tentang dirinya, bahkan sampai menyebabkan terjadinya depresi.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil bahwa Klien "A" masih memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri dari klien "A" yang rendah terjadi semenjak perceraian dirinya dengan mantan suaminya. Klien dulu yang sering tampil menjadi MC, sekarang sudah jarang menjadi MC di acara-acara dan menjadi host di salah satu radio. Dalam kondisi fisik pun terlihat bahwa tubuh dari klien pun sekarang sudah agak kurusan semenjak klien bercerai dengan mantan suaminya tersebut. Klien "A" merasa bahwa dirinya selalu berpikiran negatif, takut dikritik dan menanggapi pujian dengan negatif. Klien "A" mengalami kurangnya kepercayaan diri terhadap dirinya sendiri dan kurang bersosialisasi semenjak bercerai. Kepercayaan diri yang rendah tersebut tampak Klien "A" yang kurangnya percaya terhadap kemampuan dirinya, tidak berani menghadapi penolakan dari orang lain, kurang dapat mengendalikan diri, serta memiliki perasaan negatif tentang dirinya. Dengan kasus yang dialami dengan klien "A" maka peneliti memberikan bantuan kepada klien dengan melakukan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Sukardi dan Kusmawati mendefinisikan konseling individu atau perorangan sebagai suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya (Sari, I. P., & Yendi, F. M, 2018). Sejalan dengan pendapat Sofyan Willis konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dan konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya (Zulamri, Z, 2019). konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien (Fauza, W., & Chalidaziah, W, 2021). Konseling individu diberikan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan tujuan agar konseli dapat merubah sikap dan memperbaiki, cara berpikir, persepsi, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis agar konseli dapat mengembangkan diri, mengatasi *self-actualization* nya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif (Fauziah, D. M, 2017). Jadi, REBT dapat berupaya menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti takut, rasa bersalah, berdosa, cemas, was-was dan marah pada diri individu. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran (Ikbal, M., & Nurjannah, N, 2016). Dalam proses konselingnya, REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) berfokus pada tingkah laku individu, pendekatan ini menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu (lindiya, E. P, 2022). Konselor/pemberi layanan konseling 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 mengatasi potensi-potensi yang dimilikinya (Nurlaela, N, 2023).

Berlandaskan dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian ini yang berjudul "Konseling Individu dengan *Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy*(REBT) dalam Mengatasi Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien "A" yang Mengalami Perceraian di Desa Lubuk Saung Kecamatan Banyuasin III)".

METODE

Dalam penelitian ini memakai metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, detail, menyeluruh dan sistematis tentang orang, kejadian, latar sosial, atau kelompok untuk memahami secara efektif bagaimana orang atau kejadian itu berjalan sesuai konteksnya (Sinthania, D, 2022). Menurut Yin, metode penelitian studi kasus merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian *how* atau *why*, sedikit waktu yang dimiliki peneliti untuk mengontrol peristiwa yang diteliti, dan fokus penelitiannya adalah fenomena kontemporer, untuk melacak peristiwa kontemporer (Adab, P, 2023)

Subjek dalam penelitian ini adalah klien yang berinisial "A" yang ada Di Desa Lubuk Saung Kecamatan Banyuasin III. Lokasi penelitian ini dilakukan di akan dilakukan di Desa Lubuk Saung Kecamatan Banyuasin III. Ada dua jenis penelitian biasanya digunakan dalam penelitian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian sebagai sumber informasi yang dicari. Cara yang digunakan peneliti untuk mencari data primer yaitu observasi, diskusi, wawancara. Terhadap klien "A" peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung tentang mengatasi

kepercayaan diri terhadap klien "A" di desa lubuk saung kecamatan Banyuasin III. Data sekunder ini diperoleh dari orang tuaklien "A", saudara klien "A" dan teman klien "A" di desa lubuk saung Kecamatan Banyuasin III. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini terbagi menjadi beberapa teknik yaitu Observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan *data reduction* (Reduksi Data) dan *data display* (Penyajian Data).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kepercayaan diri Klien "A" sebelum dilakukan Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Gambaran Kepercayaan diri klien "A" sebelum dilakukan konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki kepercayaan diri yang bermasalah. Kepercayaan diri yang rendah nya tersebut diantaranya adalah tidak yakin dengan diri sendiri, tidak percaya akan kemampuan dan kompetensinya, tidak berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, dan emosi yang kurang stabil.

Tabel 1
Hasil Observasi

No.	Aspek Yang di Observasi	Ya	Tidak
1	Percaya akan kompetensi dirinya		✓
2	Percaya akan kemampuan dirinya		✓
3	Berani menerima penolakan dari orang lain terhadap dirinya		✓
4	Berani menghadapi penolakan dari orang lain terhadap dirinya		✓
5	Terus menjadi diri sendiri ditengah adanya penolakan dari orang lain		✓
6	Mampu untuk mengatur perilakunya		✓
7	Mampu mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan		✓
8	Memiliki rasa bahagia terhadap diri sendiri		✓
9	Memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri		✓
10	Selalu merasa bersyukur terhadap diri sendiri		✓
11	Mempunyai keyakinan yang kuat atas dirinya sendiri		✓
12	Memiliki pengetahuan akurat tentang kemampuan yang dimiliki	✓	
13	Dapat mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalamannya	✓	
14	Dapat mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan perhitungannya	✓	

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilaksanakan peneliti terhadap klien "A" adalah klien "A" mengalami kepercayaan diri yang rendah akibat perceraian dengan mantan suaminya, berikut hasil wawancara yang telah dilaksanakan tanggal 24 Mei 2023 pada "A" di Desa Lubuk Saung Kecamatan Banyuasin III dapat dilihat pada tabel 1.

Gambaran bermasalahnya kepercayaan diri Klien "A" dapat diketahui dari data-data yang telah dikumpulkan yaitu, wawancara dan observasi yang sesuai dengan aspek-aspek kepercayaan diri. diantaranya, percaya akan kompetensi atau kemampuan dirinya, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain termasuk berani menjadi diri sendiri, mempunyai pengendalian diri yang baik, memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya, mempunyai keyakinan yang kuat atas dirinya sendiri dan memiliki pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki, dan dapat mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dalam mengatasi kepercayaan diri klien "A" yang mengalami perceraian

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan konseling individu dilakukan dalam 6 pertemuan dimana dalam setiap pertemuan terdapat tiga tahapan konseling individu yaitu tahap awal, tahap inti atau kerja dan tahap akhir. Pada tahap awal peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien dimana dalam pertemuan ini juga peneliti mendengarkan masalah yang sedang dihadapi klien, setelah itu merumuskan hal yang akan dibahas menjelaskan tugas peneliti serta tujuan dari konseling ini sendiri dan juga membuat perjanjian waktu dan tempat konseling dengan klien.

Tahap inti atau tahap kerja dimana pada tahap ini dilakukan di pertemuan ke dua, tiga, dan empat. Dalam pertemuan ini peneliti terus menjaga hubungan dengan klien agar selalu baik dan dapat memudahkan dalam memahami dan memecahkan masalah. Peneliti juga mulai menjelaskan tahapan dari Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* serta mulai menerapkannya. Dalam hal ini peneliti mulai menanamkan sudut pandang atau cara berpikir baru yang positif dan juga percaya diri terhadap klien "A" dalam menanggapi masalah yang sedang dihadapi. Dan juga peneliti memberikan pekerjaan rumah kepada klien "A" agar dapat menanggapi hal yang negatif dengan cara positif sehingga bisa menumbuhkan kepercayaan diri lagi pada klien "A", dan dapat terus berkembang.

Pada tahap akhir konseling, dimana tahap ini dilakukan dua pertemuan yaitu pertemuan kelima dan keenam. Pada tahapan ini peneliti mengevaluasi serta memberikan penilaian terhadap kegiatan konseling yang sudah dilakukan. Setelah itu peneliti mulai memberikan masukan agar klien "A" mampu memelihara pola pikir yang baru supaya lebih mengatasi kepercayaan diri serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat tercapainya hidup yang tentram.

Gambaran perilaku klien "A" setelah dilakukan konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dalam mengatasi kepercayaan diri Klien "A".

Dari proses konseling yang telah dilaksanakan perilaku klien "A" sudah mulai mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri Klien "A" dan dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi klien "A" sekarang lebih tenang dan sabar dalam menyikapi sesuatu, lebih bisa memilih mana yang baik dan meninggalkan yang buruk untuk dirinya, bisa menghadapi penolakan dari orang lain dan yakin atas kemampuan dan pengetahuannya berdasarkan penngalaman dan perhitungannya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku klien "A" serta dari penuturan orang tua dan temannya.

Maka dari itu klien "A" sangat bersyukur dengan adanya proses konseling ini karena dia merasa lebih baik dibandingkan sebelumnya dan merasa mengalami perubahan yang sangat signifikan di dalam dirinya serta lebih bisa percaya diri lagi terhadap dirinya dan bahkan sudah bisa bersosialisasi dengan baik. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa tujuan dari konseling individu terhadap klien "A" berhasil dan mendapatkan keinginan sesuai yang diharapkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrument kunci. Oleh karena itu peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis dan mengkonstruksi objek yang diteliti menjadi lebih jelas (Novita, N, 2022).

Berdasarkan teknik analisis data yang digunakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang ditemukan dalam pelaksanaan pengembangan karir yaitu pada anak tuna rungu susah memahami penjelasan guru jika hanya dengan lisan, kemudian pada anak tuna grahita ringan sulit berkonsentrasi, mudah lupa dengan yang sudah dijelaskan dan diajarkan guru sehingga menyelesaikan tugasnya tidak maksimal, serta guru belum menemukan cara yang tepat untuk membuat anak tuna grahita ringan menguasai keterampilan yang diajarkan karena ada anak tuna grahita yang belum memiliki rencana karir setelah lulus nanti.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketiga subjek bahwa layanan yang sudah diberikan kepada anak berkebutuhan khusus, meliputi Layanan Orientasi dengan memperkenalkan kegiatan akademik dan non akademik yang ada di SLB agar minat anak bisa muncul, lalu dengan memperkenalkan segala kegiatan yang ada disetiap bidang pengembangan karir beserta fasilitas yang disediakan misal di boga biasanya memasak, di tata busana ada menjahit, di otomotif ada bengkel dan cuci motor kemudian baru dikenalkan tujuan dan manfaat yang diperoleh jika mengikuti pengembangan karir ini. Layanan Informasi yang diberikan berupa tentang jenis kegiatan keterampilan yang akan diberikan dengan bahan dan alat yang sudah disiapkan, juga akan ada informasi karir seputar tempat usaha yang digunakan magang, lowongan pekerjaan dan persyaratannya.

Metode yang digunakan dalam penyampaian pengembangan karir di SLB Negeri Surakarta ada metode ceramah, pertama saat akan memulai kegiatan pengembangan karir subjek "R" dan "M" menjelaskan secara lisan dihadapan anak-anak terkait dengan kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini dan menjelaskan urutan pembuatannya seperti apa. Setelah itu menggunakan metode demonstrasi, dimana guru langsung praktik memperagakan dengan alat dan bahan yang digunakan lalu anak-anak mencontoh dan mengikutinya. Selesai kegiatan keterampilan guru memerintahkan anak-anak untuk menulis resep atau cara yang sudah diajarkan guru tadi sesuai pemahaman anak lalu terkadang guru menggunakan metode pemberian tugas dirumah agar anak membuat produk yang sudah diajarkan disekolah dengan meminta bantuan orang tua untuk menyiapkan bahannya dengan diberikan batasan waktu biasanya satu minggu lalu hasilnya dikirim melalui *WhatsApp*. Metode pelatihan yang diberikan dengan memberikan keterampilan dan latihan praktik untuk mengembangkan kemampuan anak, lalu ada pelatihan diluar sekolah dan magang ditempat usaha untuk mengasah keterampilan sekaligus memperkenalkan dunia kerja kepada anak.

Dari pelaksanaan pengembangan karir tersebut, dapat dilihat perencanaan karir anak melalui beberapa aspek-aspek, yaitu terkait dengan pemahaman karir dimana siswa mampu mengetahui tentang pengertian dan jenis-jenis karir. Lalu anak mencari dan mendapatkan informasi karir melalui sosialisasi Bursa Kerja Khusus (BKK) dan sharing dengan guru serta pengalaman saat magang di tempat kerja. Ada anak yang sudah memiliki rencana karir setelah lulus ingin membuka usaha jahit dirumah. Sedangkan faktor yang mempengaruhi perencanaan karir adalah kondisi lingkungan dan dukungan dari orang tua juga mempengaruhi, sebab ada orang tua yang tidak mengizinkan anaknya untuk bekerja karena takut jika akan mengalami diskriminasi. Pengalaman belajar juga berpengaruh, anak yang sering diberikan motivasi dan

dengan bekal keterampilan yang sudah dimiliki akan menimbulkan perencanaan karir pada anak. Selanjutnya keterampilan menghadapi tugas, karena keterbatasan yang dimiliki anak berkebutuhan khusus belum menunjukkan kesiapan dengan kebiasaan di lingkungan kerja yang serba cepat dan menggunakan system target.

KESIMPULAN

Gambaran Kepercayaan diri klien "A" sebelum dilakukan konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Yaitu klien "A" memiliki kepercayaan diri yang dikategorikan rendah. Kepercayaan diri yang rendahnya tersebut diantaranya adalah tidak yakin dengan diri sendiri, tidak percayakan kemampuan dan kompetensinya, tidak berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, dan emosi yang kurang stabil.

Penerapan Konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi rasa kepercayaan diri dilakukannya konseling individu dan dalam 6 pertemuan dimana dalam setiap pertemuan terdapat tiga tahapan konseling individu yaitu tahap awal, tahap inti atau kerja dan tahap akhir. Pada tahap awal peneliti membangun hubungan yang baik dengan klien dimana dalam pertemuan ini juga peneliti mendengarkan masalah yang sedang dihadapi klien, setelah itu merumuskan hal yang akan dibahas menjelaskan tugas peneliti serta tujuan dari konseling ini sendiri dan juga membuat perjanjian waktu dan tempat konseling dengan klien.

Tahap inti atau tahap kerja dimana pada tahap ini dilakukan di pertemuan kedua, tiga, dan empat. Dalam pertemuan ini peneliti terus menjaga hubungan dengan klien agar selalu baik dan dapat memudahkan dalam memahami dan memecahkan masalah. Peneliti juga mulai menjelaskan tahapan dari Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) serta mulai menerapkannya. Dalam hal ini peneliti mulai menanamkan sudut pandang atau cara berpikir baru yang positif dan juga percaya diri terhadap klien "A" dalam menanggapi masalah yang sedang dihadapi. Dan juga peneliti memberikan pekerjaan rumah kepada klien "A" agar dapat menanggapi hal yang negatif dengan cara positif sehingga bisa menumbuhkan kepercayaan diri lagi padak lien "A", dan dapat terus berkembang.

Pada tahap akhir konseling, dimana tahap ini dilakukan dua pertemuan yaitu pertemuan kelima dan keenam. Pada tahapan ini peneliti mengevaluasi serta memberikan penilaian terhadap kegiatan konseling yang sudah dilakukan. Setelah itu peneliti mulai memberikan masukan agar klien "A" mampu memelihara pola pikir yang baru supaya lebih mengatasi kepercayaan diri serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sehingga dapat tercapainya hidup yang tenang.

Hasil penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Rasa Kepercayaan Diri, Yaitu Dari perilaku klien "A" sudah mulai mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri Klien "A" dan dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi klien "A" sekarang lebih tenang dan sabar dalam menyikapi sesuatu, lebih bisa memilih mana yang baik dan meninggalkan yang buruk untuk dirinya, bisa menghadapi penolakan dari orang lain dan yakin atas kemampuan dan pengetahuannya berdasarkan pengalaman dan perhitungannya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku klien "A" serta dari penuturan orang tua dan temannya.

REFERENSI

- Alam, R., Trianugrahwati, D., Haryani, S., & Nurlaela, N. (2023). *Bimbingan Dan Konseling Dalam Peningkatan Peran Sekolah*. Penerbit P4I. [Google Scholar](#)
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (*self confidence*) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-170. <https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>

- Endriani, A. (2016). Pengaruh Teknik Sosiodrama Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Ma Nurul Ishlah NW Beleka Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Teknologi Pendidikan: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(1), 77-87. <https://doi.org/10.33394/jtp.v1i1.604>
- Fauza, W., & Chalidaziah, W. (2021). Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa. *Syifa'ul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 43-52. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.589>
- Fauziah, D. M. (2017). *Bimbingan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Di Smp Negeri 3 Terbanggi Besar Tahun Ajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/193>
- Fransisca, R., Wulan, S., & Supena, A. (2020). Meningkatkan percaya diri anak dengan permainan ular tangga edukasi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 630-638. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.405>
- Ikbal, M., & Nurjannah, N. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan tahun pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 73-86. <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Iswadi, M. P., Karnati, N., Ahmad Andry, B., & Adab, P. (2023). *STUDI KASUS Desain Dan Metode Robert K. Yin*. Penerbit Adab. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Lindiya, E. P. (2022). *Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Menangani Korban Bullying Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Yayasan Pembina Unila Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/21658>
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Pradina Pustaka. [Google Scholar](https://scholar.google.com/citations?user=...)
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya kepercayaan diri dan motivasi sosial dalam keaktifan mengikuti proses kegiatan belajar. *Edueksos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5342>
- Rambe, A. H., Sari, A. J., Siregar, H., Ritonga, N. Z., & Novita, N. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 423-428. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5251>
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(3), 80-88. <http://dx.doi.org/10.23916/08408011>
- Sungkar, Y. (2016). Sense of humor sebagai langkah meningkatkan kepercayaan diri guru PPL dalam proses belajar mengajar. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i1.2327>
- Zulamri, Z. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 19-36. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6526>

Copyright Holder :

© Noufal, W. M., Razzaq, A., Jannati, Z. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

