



**PENERAPAN TEKNIK *ASSERTIVE ADAPTIVE* DI DALAM REBT UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 3 BANDA ACEH**

Rumaisha Aziza Siregar, Syaiful Bahri, Nurbaity

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

Email : rumaisha.azizah@yahoo.com

ABSTRACT

Confidence is the basic ability of a person in determining the direction and purpose of his life. It is characterized by trust in the capabilities it has, optimistic with all the changes, the objective in judging himself and others, responsible and always think rationally. The loss of one's confidence caused by the problematic mindset that cause irrational thinking. Rational Emotive Counseling is one type of counseling that address the problem lack of rational thinking. This study aims to look at the condition of confidence before and after adaptive assertive techniques in REBT and determine its effectiveness to increase the confidence of students. The samples in this study were 10 students at SMA Negeri 3 Banda Aceh who have low self-esteem. The method used is descriptive quantitative approach and the type of pre-experimental study one group pre-post test design. Collecting data using the questionnaire in the form of scale. Likert Data were analyzed using paired sample sign Z-test using the test, the results obtained are 3.16 the value is greater than the price of criticisms are worth 1 at $n = 10$, $\alpha = 0.05$. It can be concluded that the students before being given rational emotive counseling techniques obtained average value of 66.1, and after being given the treatment becomes 99.1. Increased obtained an average score as many as 33. It can be concluded that rational emotive counseling techniques can increase the confidence of students. It can be seen through the changes that occur in students such as, dare to express their opinions, to perform well in front of his friends to be able to put himself in the environment with good friendship.

Keywords: *Confidence, Counseling, Rational Emotive*

ABSTRAK

Keyakinan adalah kemampuan dasar seseorang dalam menentukan arah dan tujuan hidupnya. Ini ditandai dengan kepercayaan pada kemampuan yang dimilikinya, optimis dengan semua perubahan, tujuan dalam menilai dirinya sendiri dan orang lain, bertanggung jawab dan selalu berpikir rasional. Hilangnya kepercayaan diri seseorang disebabkan oleh pola pikir bermasalah yang menyebabkan pemikiran irasional. Konseling Emosional Rasional adalah salah satu jenis konseling yang membahas masalah kurangnya pemikiran rasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kondisi kepercayaan sebelum dan sesudah teknik asertif adaptif dalam REBT dan menentukan efektivitasnya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh yang memiliki harga diri rendah. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dan jenis penelitian pra-eksperimen one group pre-post test design. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk skala. Data likert dianalisis menggunakan paired sample sign Z-test menggunakan tes, hasil yang diperoleh adalah 3,16 nilainya lebih besar dari harga kritik bernilai 1 pada $n = 10$, $\alpha = 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa siswa

sebelum diberikan teknik konseling emosi rasional mendapat nilai rata-rata 66,1, dan setelah diberi perlakuan menjadi 99,1. Peningkatan yang diperoleh skor rata-rata sebanyak 33. Dapat disimpulkan bahwa teknik konseling emosional yang rasional dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal itu dapat dilihat melalui perubahan yang terjadi pada siswa seperti, berani mengutarakan pendapatnya, untuk berprestasi di depan teman-temannya untuk dapat menempatkan dirinya di lingkungan dengan persahabatan yang baik.

Kata kunci: Keyakinan, Konseling, Rasional Emosional

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana anak mengalami transisi. Transisi adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Namun dalam fase tersebut remaja belum sepenuhnya dikatakan sebagai orang dewasa, dan tidak dapat pula dikatakan sebagai anak-anak (Santrock, 2002). Fase ini biasanya ditunjukkan dengan ketidakstabilan remaja dalam mengatur keadaan diri. Remaja masih dibayang-bayangi dengan kebiasaan yang sering dilakukannya sebagai anak-anak dan belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru yang biasa dilakukan oleh orang dewasa.

Dalam menjalani perannya sebagai seorang remaja, biasanya mereka sering dihadapkan dengan permasalahan sosial seperti memilah-milih pertemanan, konflik antar teman sebaya, dan pengambilan keputusan yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Pada fase ini, biasanya remaja cenderung akan menunjukkan kelebihan yang dimilikinya. Menunjukkan bahwa dirinya mampu berpikir dewasa dan mandiri. Tidak suka dilarang dan dikekang, ingin pendapatnya didengar, dan mulai memberontak jika melihat keadaan tidak sesuai dengan apa yang dia inginkan (Singgih, 2000).

Hilangnya kepercayaan diri seseorang bisa disebabkan berbagai faktor yang mendasari seperti keluarga, lingkungan hingga sekolah. Biasanya orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah disebabkan oleh keraguan pada diri sendiri. Merasa dirinya tidak mampu, contohnya saja ketika diminta untuk mengutarakan pendapat orang yang tidak percaya diri cenderung untuk diam bahkan menunduk. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan (Hakim, 2002) bahwa rasa tidak percaya diri merupakan pemikiran negatif pada diri sendiri sehingga ia tidak mampu untuk mengoptimalkan kemampuannya.

Dilihat dari sudut Bimbingan dan Konseling, siswa yang kurang percaya diri akan merasa sangat kesulitan dalam berkomunikasi dengan lawan bicara, yang sering terjadi siswa sering banyak salah ucap dalam berbicara. Siswa yang mengalami kurang percaya diri akan menjadi tanggung jawab BK dalam penyelesaian masalah yang dialami siswa tersebut (Sukardi, 1985). Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan konseling memegang andil besar dalam menyadarkan diri anak yang memiliki kepercayaan diri rendah bahwa mereka masih memiliki peran yang besar didalam lingkungan. Pemikiran negatif yang muncul bisa diminimalisir dengan penyadaran yang dilakukan oleh konselor.

Hilangnya kepercayaan diri siswa didasari oleh pemikiran-pemikiran yang tidak rasional yang bisa dipengaruhi oleh banyak faktor. Tujuan utama dari konseling rasional emotif ialah menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Pemikiran yang sehat dan rasional bisa dibentuk dan dilatih dengan keterampilan melalui salah satu teknik yang ada dalam konseling rasional emotif yaitu teknik *assertive adaptive* yang nantinya akan menghasilkan perilaku yang asertif.

Tujuan dari sikap asertif adalah untuk menyadarkan orang lain dan menghindari konflik dengan segala akibatnya. Banyak terdapat definisi mengenai pelatihan asertif yang dikemukakan oleh beberapa pakar psikologi. Asumsi dasar dari pelatihan asertif adalah bahwa setiap orang mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaannya, pendapat, apa yang diyakini serta sikapnya terhadap orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak-hak orang tersebut (Corey, 1995). Sehingga siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh diharapkan mampu untuk membuang pemikirannya yang tidak rasional dan digantikan dengan pemikiran rasional agar kepercayaan dirinya meningkat. Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang diuraikan diatas, maka persoalan kemudian adalah peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Penerapan Teknik *Assertive Adaptive* Di Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Negeri 3 Banda Aceh".

METODE PENELITIAN

Penelitian akan dilakukan SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh yang terletak di Jl. Thm Daud Beureuh, No. 454 Banda Aceh. Alasan peneliti memilih sekolah tersebut adalah berdasarkan observasi peneliti selama melakukan kegiatan pelatihan sekolah terdapat banyak kasus dan fenomena ketidakpercayaan diri siswa. Untuk melakukan pengolahan data serta pemberian *treatment* maka dalam penelitian ini sampel yang dipilih adalah 10 orang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dan penentuan sampel 10 orang tersebut diambil untuk memenuhi kuota format bimbingan kelompok karena *treatment* dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini cocok digunakan untuk penelitian yang melibatkan teknik konseling yang melibatkan penilaian tingkah laku dan memenuhi jumlah sampel minimum sesuai untuk penelitian eksperimen sederhana. Pernyataan tersebut juga dikemukakan oleh Roscoe (Sugiyono, 2014:132) yaitu untuk desain penelitian eksperimen sederhana baik yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10 sampai dengan 20 orang sampel.

Pelaksanaan rancangan pada penelitian ini dilaksanakan dua kali yaitu *pretest* dan *post test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perubahan anak setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan atau tidak. Pelaksanaan *treatment* dilakukan sebanyak 9(sembilan) kali pertemuan dengan tempo waktu waktu dari 45-90menit/kali pertemuan.

Untuk mengategorikan tingkat kepercayaan diri siswa pada kategori rendah sedang dan tinggi maka dapat kita ketahui melalui rumus (Azwar,2014:149). Setelah dikategorikan, data siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dianalisis menggunakan rumus statistik non-parametrik, karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel kecil ($n=10$). Untuk menganalisisnya menggunakan formula analisis *paired sample sign-test*. Merujuk pada pendapat Isparjadi (1988:162) *sign-test* digunakan untuk memberi tanda + (positif) pada setiap pasangan

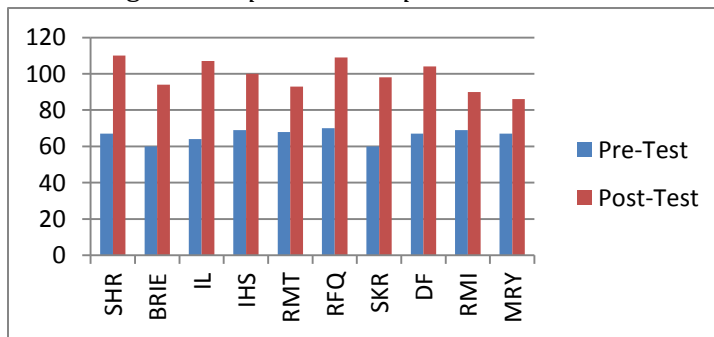
yang memiliki perubahan antara situasi pertama sebelum diberikan konseling rasional emotif dengan situasi kedua setelah diberikan konseling rasional emotif. Kemudian menghitung tanda positif (+), jumlah tanda positif (+) tersebut dianalisis dengan formula *sign-test* dan dicocokkan dengan tabel signifikansinya Selanjutnya, hasil perbedaan tersebut digambarkan dan dijelaskan dalam bentuk tabel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dapat dilihat berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat menggambarkan ada tidaknya peningkatan skor perubahan kepercayaan diri siswa. Hasil *pre-test* diperoleh sebelum pelaksanaan *treatment* dan hasil *post-test* diperoleh setelah pelaksanaan *treatment*.

Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Assertive Adaptive* dalam REBT

Grafik Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*



Berdasarkan hasil perhitungan dari uji statistik non-parametrik diketahui bahwa perbedaan nilai tengah (*mean*) untuk *post-test* lebih besar dari pada *pre-test* yaitu $99,1 \geq 66,1$. Adapun hasil yang diperoleh menjelaskan bahwa, ada peningkatan skor kepercayaan diri pada siswa setelah mengikuti perlakuan teknik konseling rasional emotif. Adapun peningkatan skor rata-rata pada siswa sebanyak 33 (table poin peningkatan jumlahkan bagi N). Berdasarkan hasil tersebut, maka diketahui bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan Teknik konseling rasional emotif dengan perubahan positif (+), atau dapat disebut pula dengan X sebanyak 10. Maka pengujian hipotesis menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test* maka didapatkan kesimpulan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif diterima (H_a).

Hasil uji Z yang didapat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah 3,16. Nilai tersebut lebih besar dari dari pada harga kritiknya yang bernilai 1 pada $n=10$, $\alpha=0,05$. Dengan demikian hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada perubahan dan peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah *treatment* konseling rasional emotif diberikan. Dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling rasional emotif pada taraf signifikansi 0,05.

Peningkatan yang diperoleh dapat dibuktikan secara signifikan melalui hasil descriptive statistuic yang diperoleh. Namun, jika dilihat dari perolehan skor 9 siswa hanya meningkat pada rentangan kategori sedang dan 1 siswa berada di kategori tinggi. Secara garis beras pandangan

signifikansi statistic hasil penelitian dianggap signifikan, tetapi jika dilihat dari perolehan skor yang didapati setiap siswa hal ini tidak dapat dikatakan signifikan. Peneliti telah melakukan 9 (sembilan) kali pertemuan treatment sebagai proses namun hal itu juga belum bisa meningkatkan kepercayaan diri siswa kedalam kategori tinggi. Hal itu disadari baik oleh meneliti dimana masih terdapat kekurangan dalam proses pelaksanaan treatment. Merubah kebiasaan yang telah dibentuk bertahun-tahun juga tidaklah mudah, butuh waktu dan tenaga yang lebih besar dalam prosesnya. Sedangkan pada saat penelitian waktu yang digunakan juga dibatasi oleh jam belajar siswa disekolah.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini, peneliti akan membahas mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan, mulai dari gambaran kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan treatment hingga terdapatnya perbedaan yang signifikan dari pemberian teknik *assertive adaptive* dalam REBT. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah siswa yang tidak meyakini dirinya bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Padahal setiap manusia di anugerahi potensi yang besar dan mampu berkembang. Banyak siswa yang menjadi pasif karena merasa dirinya tidak mampu bersaing dengan teman disekitar lingkungannya. Hal inilah yang terjadi pada sebagian siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh selama peneliti melakukan observasi. Posisi anak yang tidak percaya diri dapat dilihat dari kesehariannya untuk tidak bergaul dengan teman sebaya bahkan pasif ketika guru melaksanakan proses belajar mengajar dikelas.

Beberapa faktor mempengaruhi siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah salah satunya adalah individu tersebut merasa bahwa dia tidak memiliki eksistensi didalam kelompok teman sebayanya. Hal ini ditunjukkan juga dalam pendapat Waterman (Abu, 2012) yang mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri adalah orang yang mampu untuk bertanggung jawab dan terencana dalam mengerjakan tugas dan tujuannya dimasa depan.

Individu yang percaya diri biasanya memiliki perasaan yang tidak egois, memiliki toleransi dan tidak memerlukan pengakuan oranglain, (Lautser, 1978). Sedangkan individu yang tidak memiliki kepercayaan diri cenderung untuk berperilaku sebaliknya. Dia merasa dirinya berbeda dan tidak setara dengan teman-temannya. Hal ini dipengaruhi oleh pemikiran yang tidak rasional. pemikiran yang tidak rasional dipengaruhi oleh pola pikirnya yang emosional dan tidak tepat. Konseling rasional emotif berperan sebagai wadah untuk menyadarkan diri individu untuk membuang segala pemikiran negatif yang ada pada dirinya dan menggantikannya dengan insight yang baru agar terbentuknya pemikiran yang lebih rasional. Salah satu teknik yang ditempuh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah konseling rasional emotif dengan teknik assertif yaitu membangun kebiasaan untuk jujur, yaitu cara hidup atau bentuk komunikasi yang berisikan kejujuran dari hati yang paling dalam sebagai bentuk penghargaan pada orang lain serta pendisiplinan diri klien untuk dapat merubah dan menyesuaikan perilaku yang sesuai.

Setelah mengobservasi keadaan siswa, peneliti memberikan pretest kepada 35 orang siswa dan didapati 10 siswa yang memiliki kepercayaan diri paling rendah. Data tersebut juga didukung oleh pendapat dari beberapa guru matapelajaran serta guru BK yang mengatakan bahwa 10 orang siswa yang dimaksud merupakan siswa yang pasif, tidak ramah, sulit bergaul dan bahkan sering

menyendiri. Pada proses belajar mengajar juga terlihat tidak menonjol, namun jika dilihat dari kecerdasan intelektualnya siswa-siswi tersebut berada di atas rata-rata.

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, sehingga membutuhkan perlakuan untuk meningkatkan kepercayaan dirinya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti memilih menggunakan konseling rasional emotif yang didukung teknik asertif di dalamnya untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA N 3 Banda Aceh.

Pertemuan awal dengan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah adalah pertemuan yang luar biasa. Konseling konvensional yang kaku akan membuat siswa merasa canggung berada di dalam kelompok tersebut. Peneliti memutuskan untuk menggunakan kertas dan pensil sebagai media konseling yang paling tepat, memandang bahwa siswa tidak akan mudah untuk mengungkapkan pendapat seperti anak pada umumnya. Pembangunan dinamika kelompok berhasil dilakukan setelah pertemuan kedua. Pada pertemuan pertama peneliti meminta anggota kelompok untuk menuliskan "Who am I?" pada sebuah kertas hvs dan memintanya untuk dibacakan di depan cermin ketika sudah berada di rumah, dan meminta agar setiap anggota kelompok bersiap-siap untuk tampil dihadapan teman-temannya pada pertemuan selanjutnya. Hal ini dilakukan agar siswa mampu untuk bersikap jujur pada dirinya sendiri dan melihat tentang pandangan terhadap dirinya.

Pada pertemuan kedua, masing-masing anggota kelompok memberikan pendapatnya tentang keadaan dirinya secara jujur, setelah semua anggota kelompok mengungkapkan keadaan dirinya. Ternyata dijumpai keadaan yang sama misalnya, "sebenarnya saya sangat ingin berpendapat di dalam kelompok karena saya adalah orang yang kritis, tapi saya belum mampu melakukannya karena takut menyalahi aturan". Hal itu membuat masing-masing anggota kelompok menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah tersebut. Anggota kelompok lain juga merasakan hal yang sama. Salah satu anggota kelompok mengatakan bahwa, dia merasa senang berada di kelompok ini karena masalah yang dimiliki cenderung sama.

Metode kertas dan pensil juga dilanjutkan hingga pertemuan selanjutnya, peneliti meminta siswa untuk menuliskan beberapa hal yang paling mengganggu dirinya, pemikiran negatif yang sering muncul dan apa yang sebenarnya ia inginkan untuk merubah pemikiran tersebut. Satu persatu siswa menuliskan tentang pikirannya yang tidak rasional dan dijabarkan ke anggota kelompok lain. Anggota kelompok lain juga memiliki masalah yang sama, dan berpendapat bahwa jika pemikiran itu tetap ada maka mereka tidak akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Setiap pertemuan dilakukan sesuai dengan kebutuhan siswa, satu kali pertemuan biasanya memakan waktu nyaris 2 (dua) jam. Hal ini dipandang efektif karena siswa dengan senang hati dan tanpa terburu-buru dapat mengutarakan pendapat tentang dirinya secara bebas. Siswa yang berada di dalam kelompok akhirnya menyadari bahwa selama ini pemikirannya tentang dirinya salah setelah pertemuan keempat, setelah melalui proses identifikasi masalah siswa menyadari bahwa dirinya tidak seharusnya bersikap tidak percaya diri, karena setiap manusia punya hak yang sama untuk berpendapat dan berinteraksi secara bebas.

Latar belakang budaya yang berbeda pada beberapa siswa juga menjadi alasan baginya untuk tidak berinteraksi secara bebas, pola pikir tersebut dicoba terus menerus untuk dirubah dengan mulai membuka diri dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Peneliti memberikan

keyakinan yang kuat pada diri siswa bahwa jika siswa mau berubah pasti akan bisa. Banyak perlakuan yang diberikan kepada siswa seperti penyerangan rasa malu, dengan cara tampil didepan anggota kelompok untuk menampilkan bakat yang dimiliki seperti membaca puisi dan memainkan drama.

Berdasarkan hasil penelitian Pre-test dan Post-test, menunjukkan adanya suatu perbedaan skor yang positif antara sebelum dilakukannya perlakuan konseling kelompok rasional emotif. Hal ini berarti bahwa Konseling rasional emotif memiliki pengaruh terhadap kurang percaya diri siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi adakah “apakah teknik *assertive adaptive* dalam REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA N 3 Banda Aceh” telah teruji.

Pada perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok rasional emotif untuk meningkatkan percaya diri siswa, disini siswa diajarkan untuk bisa mengenal dan meninggalkan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga menghentikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Konseling Rasional Emotif adalah suatu pendekatan (proses) dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 1943).

Konseling Rasional Emotif merupakan salah satu jenis konseling yang mengatasi masalah ketidak rasionalan pemikiran. Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Konseling Rasional Emotif adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 2005). Menurut Coorey (2005) konseling rasional emotif adalah sebuah pendekatan yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir yang rasional dan jujur maupun untuk berpikir yang irasional atau jahat. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling Rasional Emotif adalah sebuah proses pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi rasional.

Secara keseluruhan siswa mampu mengikuti tahapan-tahapan konseling ini. Siswa diajarkan untuk memahami bahwa masalah-masalah mengenal dan menghentikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Setelah siswa memahami hal tersebut konselor menyadari bahwa keyakinan-keyakinan yang negatif itu adalah sumber dari permasalahan yang dihadapi dan menggantinya dengan keyakinan-keyakinan yang positif dan memotivasi agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Thantaway (Turina,2015) percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memiliki keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat dan melakukan suatu tindakan. Pada anak dengan latar belakang pelecehan seksual mereka cenderung tidak memiliki kepercayaan diri dan memiliki konsep diri yang negatif, kurang percaya dengan kemampuan yang dimilikinya dan cenderung menutup diri. Hakim (Turina,2015) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Sebaliknya pada anak korban pelecehan seksual mereka, kehilangan keyakinan atas apa yang dimilikinya sehingga ia merasa tidak mampu untuk berbuat banyak untuk diri beserta lingkungannya.

Assertive Adaptive adalah cara untuk mendorong, melatih dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan – latihan

tersebut diberikan untuk membentuk pendisiplinan diri pada klien. hasil dari teknik *assertive adaptive* yang diberikan adalah perilaku *assertive*. Teknik *Assertive Adaptive* dalam konsep konseling REBT adalah teknik konseling yang bisa membantu klien dalam mendisiplinkan pola pikir yang tadinya tidak rasional menjadi rasional (Corey:2009). *Assertive adaptive* didorong oleh kemampuan konselor dalam membantu klien menciptakan sikap *assertive* dalam dirinya dengan cara memahami potensi diri, menumbuhkan keyakinan diri dengan cara bergaul dengan lingkungan, membuka diri serta belajar mengungkapkan perasaan dan pemikiran.

Dari beberapa penggalan pendapat teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa Teknik *Assertive adaptive* dapat membantu siswa dalam bersikap lebih percaya diri dalam menghadapi diri dan lingkungannya. Hal itu dilakukan dengan cara melatih kemampuan anak untuk bergaul serta mengambil keputusan secara mandiri. Hal ini dilakukan dengan pendisiplinan pola pikir anak yang tadinya negatif menjadi positif. Hal ini juga didukung oleh pengalaman yang dimiliki konselor ataupun peneliti dalam menangani siswa. *Assertive adaptive* dianggap mampu untuk merubah kepercayaan diri namun belum dianggap signifikan karena hasil yang diperoleh belum menunjukkan peningkatan yang drastis dari setiap anak yang mengikuti proses *treatment*. Akan lebih efektif apabila penerapan teknik ini dilakukan dengan memadukan beberapa teknik lain pada konseling *rational emotive behavioral therapy* dan menggunakan efisiensi waktu yang lebih banyak dan intese dalam setiap *treatment*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti laksanakan mengenai penerapan teknik konseling rasional emotif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa gambaran kepercayaan diri siswa sebelum diberikan teknik konseling rasional emotif berada pada kategori rendah. Dari hasil pre-test yang diberikan kepada 35 orang siswa, terdapat 10 siswa yang menempati kategori kepercayaan diri rendah. Kesepuluh siswa tersebut kemudian diberi *treatment* dengan metode konseling kelompok. Gambaran kepercayaan diri siswa setelah diberikan teknik konseling rasional emotif mengalami peningkatan, siswa yang semula berada pada ketegori rendah menjadi kategori sedang sebanyak 9 orang dan kategori tinggi sebanyak 1 orang. Hasil post-test menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dengan skor 86-110, dengan skor rata-rata sebanyak 99,1.

Adanya peningkatan yang signifikan pada skor kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan teknik konseling rasional emotif. Hasil analisis statistik yang menggunakan uji *sign-tets* memperoleh nilai rata-rata (*mean*) untuk *post-tets* lebih besar dari pada nilai rata-rata (*mean*) untuk *pre-tets*, yaitu $99,1 \geq 66,1$ dari kategori rendah ke kategori sedang, dengan perubahan positif (+), atau disebut juga X ada sebanyak 10. Berdasarkan hasil diatas dapat dijelaskan bahwa hasil uji Z yang didapat oleh peneliti dalam penelitian ini adalah 3,16. Nilai tersebut lebih besar dari dari pada harga kritiknya yang bernilai 1 pada $n=10, \alpha= 0.05$. Dengan demikian hipotesis nihil (h_0) ditolak dan hipotesis alternatif (h_a) diterima. Artinya ada perubahan dan peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri siswa antara sebelum dan sesudah *treatment* konseling rasional emotif diberikan. Dilihat dari sisi penghitungan statistik peningkatan skor menunjukkan signifikansi. Namun, jika ditelaah melalui setiap variasi nilai peningkatan yang diperoleh belum dapat dikatakan

signifikan karena peningkatan skor hanya menunjukkan pada kategori sedang. Hal ini dianggap kurang maksimal pada proses pelaksanaan treatment.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Lie. 2003. *101 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. Jakarta : PT Elex Media Gramedia.
- Anugrahening K. 2009. *Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*. Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi. Vol. 11, No. 2, Nopember 2009: 38-46
- Azwar, S., 2011. *Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. 2nd ed.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, Bandung : Refika Aditama
- Djumhur. Muhammad Surya. (1976) *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah Jilid3*. Bandung: Erlangga
- Ellis,A,Mclaren. 2005. *Rational Emotive Behavior Therapy : A Therapist's Guide (Second Edition)*. California: Impact
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik*. Bandung: Pustaka Setia
- Hamdan. 2009. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Siswa SMU N 1 Setu Bekasi*. Jurnal Psikologi. Universitas Guna Darma
- Hurairah, Abu. 2012. *Kekerasan Terhadap Anak*. Bandung: Nuasa Press
- Iswidharmanjaya, A dan Agung, G. 2005. *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Isparjadi. 1988. *Statistik Pendidikan*. Jakarta : P2LPK
- Khumaerah ,Nasratul.2015. *Penerapan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan kemandirian Belajar Siswa*. Jurnal.STKIP. Makassar
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Maulida, Dhania. 2012. *Hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berwirausaha siswa*. Jurnal Psikologi. UNDIP
- Nazir,Moh.2009. *Metode Penelitian, cetakan keempat*. Jakarta: Ghalia
- Prayitno. 2004. *Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta : Rineka Cipta
- Safitri, D. (2010). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN)Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang.Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim
- Santrock, J.W. 2003. *Adolesence : Perkembangan Remaja, (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga
- Singgih D, Gunarso. 1996. *Konseling dan psikoterapi*. Jakarta: RPK Gunung Mulia
- Singgih D.Gunarso & Ny Y Singgih D.Gunarso. 2000. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta Pusat : RPK Gunung Mulia
- Siska,Sudardjo,dkk. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan*. Jurnal Psikologi. UGM. 2003
- Sugiharto. 2005. *Pendekatan-Pendekatan Konseling* (Online), (http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/12/pendekatan-dan-teknik_konseling/), diakses 28 Februari 2016)

- Sugiyono.2008. *Metode Penelitian pendidikan pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R & D. Bandung : Alfabeta*
- Sutrisno Hadi. 1986. *Metodologi Research*. Jakarta : Andi Offset
- Suharsimi Arikunto. 2011. *Penilaian & Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling* . Yogyakarta : Aditya Media
- Sukardi, Dewa Ketut. 1983. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Penyuluhan di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang : CV Niew Setapak
- Sulystia,Elis.,dkk.(2014. *Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa*. Jurnal Pedagogy. FKIP Mataram
- Sulistyo Wida, Warsito. Hadi. 2008. *Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*
- Taylor, R. 2009. *Confidence In Just 7 Days*. Yogyakarta : Diva Press
- Utami, tri. 2014. *Ngesti.Jurnal Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Metode Bercerita Menggunakan Wayang Kardus pada Anak. IKIP Semarang*.