









dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri. Sadar atau tidak disadari, hal demikian mengakibatkan kelemahan terhadap orang tersebut karena kurang memiliki rasa ingin maju serta menghambat hal besar yang bisa diraihny menjadi milik orang lain karena ketidak beraniannya dalam mengambil tanggung jawab dan lebih suka menganut, atau mengikuti opini dan ideologi orang lain, karena merasa kurang memiliki kemampuan untuk memegang dan menjalankan tanggung jawab besar, oleh karena itu perlu perubahan dan peningkatan rasa percaya dirinya, karena dengan memiliki rasa percaya diri seseorang akan menjadi orang yang luwes dan mudah bergaul dengan siapapun serta lebih cepat meraih sukses dibanding dengan orang yang tidak memiliki rasa percaya diri atau kurang percaya diri.

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi *Timorous* (kurang percaya diri), salah satunya yakni dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar REBT tentang manusia adalah bahwa individu memiliki *tendensi* (kecenderungan) untuk berpikir irasional yang salah satunya diperoleh melalui belajar sosial. Selain itu, individu juga memiliki kapasitas belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk



































- 1) Triangulasi metodologis (*methodological triangulation*), jenis triangulasi ini bisa dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda
- 2) Triangulasi data (*data triangulation*) atau triangulasi sumber, adalah penelitian dengan menggunakan berbagai sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.
- 3) Triangulasi teoretis (*theoretical triangulation*), triangulasi ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan perspektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji.
- 4) Triangulasi peneliti (*investigator triangulation*), yang dimaksud dengan cara triangulasi ini adalah hasil penelitian baik data ataupun simpulan mengenai bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti.

Adapun triangulasi yang peneliti terapkan dalam penelitian ini adalah triangulasi data dan triangulasi metode.

Dalam triangulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada di lapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan:

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.



awal terdiri dari: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, sistematika pembahasan.

**Bab II** Tinjauan Pustaka. Bab ini ,membahas tentang kajian teoritik yang terdiri dari: Terapi REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) meliputi: pengertian REBT, konsep dasar REBT, ciri-ciri REBT, tujuan REBT, peran konselor, teknik-teknik REBT dan langkah-langkah REBT. Percaya diri meliputi : Pengertian tentang percaya diri, ciri-ciri percaya diri, Dan faktor-faktor yang menghambat rasa percaya diri. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja Melalui *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

**Bab III** Penyajian Data. Yang membahas tentang deskripsi umum objek penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Deskripsi umum objek penelitian meliputi penyajian data, di dalam penyajian data terdapat dua isi, antara lain: Deskripsi umum objek penelitian,yang meliputi: Lokasi penelitian, Deskripsi konselor, Deskripsi konseli, Deskripsi masalah, dan yang selanjutnya yaitu tentang Deskripsi hasil penelitian yang berisi : Deskripsi proses penanganan *Timorous* (kurang percaya diri) pada Remaja di Desa Lembor dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Deskripsi hasil penanganan *Timorous* (kurang percaya diri) pada Remaja di Desa Lembor dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

**Bab IV** Analisis Data. Pada bab ini memaparkan tentang analisa: Analisis data tentang penanganan *Timorous* (kurang percaya diri) pada Remaja di Desa Lembor dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Analisis data

