

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan yang diselenggarakan oleh pemerintah saat ini menuntut siswa untuk mempunyai karakter yang baik sesuai dengan harapan pemerintah. Salah satu karakter yang diharapkan adalah karakter percaya diri.

Dan dalam proses kegiatan pembelajaran di sekolah, bertujuan untuk membantu siswa tumbuh dan berkembang menemukan pribadinya di dalam kedewasaan masing-masing. Tumbuh dan berkembang secara maksimal dalam berbagai aspek kepribadian yang ada, sehingga dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang lebih baik lagi dan menjadikan individu itu menjadi pribadi yang mampu berdiri sendiri di dalam dan di tengah-tengah masyarakat.¹

Percaya diri adalah salah satu aspek dari kepribadian individu yang harus dimiliki. Dengan sikap percaya diri, seseorang akan memiliki kemampuan dan bangga dengan apa yang dilakukannya secara positif. Sifat percaya diri tidak hanya harus dimiliki oleh orang dewasa, akan tetapi anak-anak juga memerlukannya dalam perkembangannya menjadi dewasa. Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata. Tetapi kemungkinan besar orang yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru walaupun ia sadar bahwa kemungkinan salah pasti ada. Orang

¹ Drs. Mulyadi, *Diagnosis Kesulitan Belajar*, Yogyakarta: Nuha Litera, 2010, hal. 123

yang percaya diri tidak takut menyatakan pendapatnya di depan orang banyak. Rasa percaya diri membantu kita 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 anak punya gambaran tentang diri yang positif, yang di bangun melalui pengalaman sehari-hari selama berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

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.²

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga tidak memiliki keraguan untuk menampilkan diri di depan umum.

Sedangkan orang yang kurang percaya diri juga 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

² M.Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012, hal.34.

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.³

Dalam hal ini, ada beberapa cara mengatasi rasa kurang percaya diri adalah dengan beberapa pendekatan dengan orang-orang terdekat, agar dapat mendukung dan mendorong apa yang sudah individu kerjakan. Selain itu dapat diatasi melalui beberapa pendekatan dan terapi yang cocok, salah satunya adalah melalui terapi 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 pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki *tendensi* untuk berpikir irasional yang salah satunya di dapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABC.⁴

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan

³Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).
Boharudin (<http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behavior-therapy.html>. diakses 31-07-2013).

cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.⁵

Dalam proses konselingnya, REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.⁶

Tujuan diterapkannya REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.

Dari hasil interview dengan salah satu guru SMPN 4 Surabaya, beliau mengatakan bahwa terdapat salah satu siswa yang memiliki ciri anak kurang percaya diri. Adapun cirri-cirinya adalah siswa suka menyendiri, pendiam, dan susah bersosialisasi dengan teman-temannya.

Salah satu terapi yang dapat di gunakan untuk membantu X adalah dengan terapi REBT. Terapi ini di harapkan dapat membantu X untuk berkembang dalam proses belajarnya dan menuju pribadi yang lebih percaya diri lagi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan

⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 242.

⁶ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 201-202.

judul: “Implementasi Terapi REBT Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa (Studi Kasus pada Siswa “X” di SMP Negeri 4 Surabaya).”

B. Rumusan Masalah

Dalam kasus ini penulis mencoba mengangkat masalah yang ada sebagai acuan penelitian. Kemudian peneliti merumuskan terlebih dahulu agar penelitian menjadi terarah. Agar pembahasan tidak melebar maka dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana cara mengidentifikasi kasus siswa “X” yang memiliki rasa kurang percaya diri di SMP Negeri 4 Surabaya?
2. Bagaimana pelaksanaan terapi REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 4 Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Dengan pengertian rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui cara mengidentifikasi kasus siswa “X” yang memiliki rasa kurang percaya diri di SMP Negeri 4 Surabaya.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan terapi REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 4 Surabaya.

D. Manfaat Hasi Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian (observasi) diharapkan memperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan khasanah pengetahuan tentang meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui terapi REBT mulai dari penerapan teori hingga pelaksanaannya dalam menyelesaikan sebuah studi kasus serta sebagai wujud dari pengalaman dari apa yang telah dipelajari oleh peneliti pada selama berada di bangku perkuliahan.

2. Manfaat bagi sekolah

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi yang efektif dalam upaya mengetahui implementasi terapi REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa di SMP Negeri 4 Surabaya.

3. Manfaat bagi klien

Penelitian ini hendaknya dijadikan pembelajaran khusus bagi klien sehingga klien dapat diharapkan dan mampu menjalani kehidupannya jauh lebih baik lagi tanpa dipengaruhi atau dipenuhi dengan rasa kurang percaya diri (*confident*).

E. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang dipahami. Definisi konseptual perlu dicantumkan untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam penafsiran maksud dan tujuan penelitian serta permasalahan yang dibahas, adapun judul penelitian ini adalah "*Implementasi Terapi REBT Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Pada Siswa "X" Di SMP Negeri 4 Surabaya)*", maka penulis mencantumkan definisi konseptual dari permasalahan yang telah diangkat. Dengan demikian ada beberapa istilah yang perlu didefinisikan, yaitu:

1. **Implementasi:** Suatu tindakan praktis yang memberikan perubahan, pengetahuan, keterampilan maupun nilai dan sikap.⁷
2. **Terapi REBT:** Pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.
3. **Rasa Percaya Diri:** Percaya diri (*confident*) adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya⁸.
4. **Siswa SMP Negeri 4 Surabaya:** Siswa yang menjadi obyek penelitian adalah siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah (*inferiority*). Adapun ciri-ciri siswa yang tergolong kurang percaya diri meliputi :

⁷ E. Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi, Konsep, Karakteristik Dan Implementasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hlm.93

⁸ Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Puspa Suara, Jakarta, 2002).hal.6

- a. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang).
- c. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
- d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.

F. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat dipahami secara keseluruhan dan berkesinambungan, maka penulis perlu menyusun sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan

Merupakan Bab pendahuluan, yang didalamnya memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konseptual, dan sistematika pembahasan.

BAB II: Landasan Teori

Bab ini mencakup teori-teori yang dijadikan dasar dalam menentukan langkah-langkah pengambilan data, memaparkan tinjauan pustaka yang digunakan sebagai pijakan penelitian dalam memahami dan menganalisa fenomena yang terjadi di lapangan. Adapun landasan teori ini berisi tentang:

- a. 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.
- b. Percaya diri meliputi : Pengertian tentang percaya diri, ciri-ciri percaya diri, Dan faktor-faktor yang menghambat rasa percaya diri.
- c. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

BAB III: Metode Penelitian

Yang berisi tentang, Jenis Penelitian, Informen Penelitian, Sumber Data, Teknik pengumpulan Data, Teknik Analisa Data, Dan Pengecekan keabsahan data.

BAB IV: Laporan Penelitian

Bab ini berisi tentang laporan hasil penelitian yang menyajikan data tentang gambaran umum sekolah, yang didalamnya memaparkan tentang: profil SMP Negeri 4 Surabaya, meliputi identitas sekolah, visi misi motto dan tujuan SMP Negeri 4 Surabaya, Struktur organisasi, serta pendidik dan tenaga kependidikan di SMP Negeri 4 Surabaya. Struktur organisasi layanan bimbingan konseling di SMP Negeri 4 Surabaya, Keadaan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 4 Surabaya, Sarana dan prasarana konseling. Penyajian data dan analisis data, yang meliputi: identifikasi masalah siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 4 Surabaya, Dan pelaksanaan terapi REBT dalam menangani siswa kurang percaya diri di SMP Negeri 4 Surabaya.

Bab V: PENUTUP

Merupakan bab terakhir yang meliputi, kesimpulan dan saran.