

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM BERINTERAKSI SOSIAL DENGAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY: *LITERATURE REVIEW*

Tri Ulviani¹, Netrawati², and Yeni Karneli³

^{1,2,3}Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, West Sumatera, Indonesia

e-mail; triulvianii23@student.unp.ac.id

Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi untuk membangun identitas peserta didik dan mengembangkan pola pikir penilaian diri. Tugas perkembangan remaja memerlukan perubahan perspektif yang signifikan karena fakta bahwa mereka menjelaskan sejauh mana perubahan perlu dilakukan, serta masalah yang muncul sebagai akibat dari perubahan tersebut. Masa remaja seringkali merupakan masalah yang menantang untuk diatasi. Kurangnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial menjadi salah satu penghambat dalam perubahan sikap dan perilaku. Akibat siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri dalam lingkungan sosial seringkali tidak mempunyai teman, menyendiri, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Siswa yang kurang percaya diri maka lebih sulit tumbuh dan berkembang dalam kegiatan yang diikutinya di rumah, di sekolah, dan di masyarakat. Penulisan ini menggunakan tinjauan literatur dan studi pustaka dengan menelusuri berbagai literatur-literatur yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dan pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika anggota kelompok dalam proses layanannya. Tahapan pada pendekatan konseling REBT yaitu menggunakan teori ABC.

Kata kunci: Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berinteraksi Sosial, Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy

Abstract

Adolescence is a transitional period to build student identity and develop a self-assessment mindset. Adolescent developmental tasks require significant changes in attitudes and behavior patterns. Due to the developmental tasks of adolescence describing the extent of changes that must be made and the problems that arise from the changes themselves, adolescence is often a difficult problem to solve. Lack of confidence in social interaction is one of the obstacles in changing attitudes and behavior. As a result, students who lack confidence in the social environment often do not have friends, are alone, and have difficulty adjusting to their environment. Students who lack self-confidence have more difficulty growing and developing in the activities they participate in at home, at school, and in the community. This writing uses a literature review and literature study by exploring various literature related to self-confidence in social interaction and group counseling approaches to rational emotive behavior therapy. Group counseling utilizes the dynamics of group members in the service process. The stages in the REBT counseling approach are using the ABC theory.

Keywords: *Students' confidence in social interaction, Rational emotive behavior therapy group counseling*

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi untuk membangun identitas peserta didik dan mengembangkan pola pikir penilaian diri (Walgito, 2010). Dinamika yang unik dan berliku tercipta dari ketidakmampuan peserta didik untuk segera memahami persoalannya sendiri dan kemampuannya dalam beradaptasi. Tugas perkembangan remaja memerlukan perubahan perspektif yang signifikan karena fakta bahwa mereka menjelaskan sejauh mana perubahan perlu dilakukan serta masalah yang muncul sebagai akibat dari perubahan tersebut. Masa remaja seringkali merupakan masalah yang menantang untuk diatasi (Elizabeth B.Hurlock, 1998). Kurangnya rasa percaya diri dalam interaksi sosial menjadi salah satu penghambat dalam perubahan sikap dan perilaku. Sejumlah penelitian hubungan sosial dan teman sebaya sangat penting bagi perkembangan individu itu sendiri (Risal, H. G., & Alam, F. A, 2021). Informasi serta perbandingan terkait dunia di luar keluarga disediakan oleh teman sebaya. Kemampuan anak dan remaja dievaluasi oleh kelompok sebaya (Santrock, 2004). Interaksi sosial di sekolah juga berjalan dengan baik, termasuk dengan teman dan guru. Namun, tidak semua siswa memiliki kepercayaan diri yang cukup, bahkan beberapa siswa kurang percaya diri.

Kepercayaan diri siswa membuat mereka merasa bisa berprestasi di sekolah karena mereka percaya pada kemampuan mereka sendiri. Bahkan ketika mereka mengalami kesulitan belajar, mereka tidak mudah menyerah dan tahu bahwa mereka dapat melewatinya (Rintyastini & Charlotte, 2006). Interaksi sosial adalah hubungan di mana perilaku seseorang mempengaruhi atau meningkatkan tingkah laku individu atau sebaliknya (Santosa, 1999). Kepercayaan diri tidak bisa eksis begitu saja, karena pembentukan rasa percaya diri terjadi pada kepribadian seseorang. Sementara itu, Harter (2006) menambahkan bahwa dukungan orangtua dan teman sebaya berdampak pada tingkat kepercayaan individu tersebut dari mereka kanak-kanak hingga remaja, namun dukungan dari teman sebaya memiliki dampak yang lebih besar selama masa remaja dibandingkan pada kanak-kanak.

Akibat siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri dalam lingkungan sosial seringkali tidak mempunyai teman, menyendiri, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Siswa yang kurang percaya diri maka lebih sulit tumbuh dan berkembang dalam kegiatan yang diikutinya di rumah, di sekolah, dan di masyarakat (Hakim, 2005). Apabila peserta didik berinteraksi dengan individu lain maka mereka dapat memperbaiki pemikiran irasional dan menawarkan solusi rasional satu sama lain dapat membantu mengatasi harga diri rendah dalam interaksi sosial. Metode bimbingan dan konseling, seperti konseling kelompok yang berfokus terhadap kognitif, yang dapat digunakan dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Artikel ini memanfaatkan konseling kelompok berdasarkan metode berbasis *rational emotive behavior therapy*. Hal sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Khotimah N (2014). Menurut temuannya, ada perbedaan yang sangat signifikan terhadap skor kepercayaan diri siswa kelas X-3 yang ditunjukkan dalam interaksi mereka ketika sebelum dan sesudah menerapkan konseling *rational emotive behavior therapy*. Rasa percaya diri peserta didik termasuk perilaku maladaptif, dimana mereka berpikirkannya secara irasional. Cara

berpikir irasional ini dapat diubah menjadi sesuatu yang lebih rasional dengan bantuan pendekatan REBT (*rational emotive behavior therapy*) (Willis, 2004). *Rational emotive behavior therapy (REBT)* diciptakan oleh Ellis, yang berpendapat bahwa ketidakmampuan untuk berpikir jernih lebih disebabkan oleh sudut pandang yang tidak masuk akal daripada oleh pengalaman atau peristiwa eksternal.

Keadaan pikiran terkait erat dengan perasaan dan tindakan dan sebaliknya. Diharapkan siswa yang kepercayaan dirinya rendah akibat pengaruh pemikiran irasional dapat mengubah pemikiran irasional tersebut agar dapat berkembang secara maksimal. Deskripsi naratif digunakan untuk mendeskripsikan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam artikel ini. Tujuannya adalah untuk meninjau berbagai penelitian tentang penggunaan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam interaksi sosial. Pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teori ABC, yang dalam hal ini dapat dikatakan layak untuk digunakan dalam konseling kelompok, karena masalah sosial ini bersifat umum dan membutuhkan banyak informasi dari subjek interaksi sosial mengenai kebohongan keyakinan irasional siswa untuk mengubahnya secara rasional, tampaknya menggunakan konseling kelompok yang tepat dari pada konseling individual untuk masalah kurangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial

METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan tinjauan pustaka dan studi pustaka. Tinjauan pustaka adalah penelitian yang dilakukan dengan cara melacak dan mengumpulkan berbagai artikel atau dokumen seperti buku, catatan dan laporan penelitian untuk mengkaji keganjilan serta mencari jawaban atas persoalan yang ada dalam keganjilan tersebut (Hasan, 2008). Tinjauan pustaka merupakan jenis kajian teoritis yang didadarkan pada berbagai literatur yang berkaitan dengan situasi sosial, untuk mencari solusi atas permasalahan situasi tersebut (Sugiyono, 2012). Penulisan artikel ini dilakukan dengan menelusuri berbagai literatur-literatur yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial dan pendekatan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*. Informasi-informasi diperoleh dari buku-buku, laporan, artikel ilmiah, dan laporan penelitian adalah semua bentuk literatur yang dimanfaatkan oleh penulis. Akan dibahas menggunakan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial dari pengumpulan dan pencarian berbagai literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kepercayaan Diri dalam Berinteraksi Sosial

Rasa percaya diri seseorang, yang memungkinkannya percaya bahwa dirinya mampu mencapai berbagai tujuan hidup, disebut percaya diri (Hakim, 2005). Komponen kepercayaan diri yang membantu seseorang untuk bertindak dan tampil percaya diri untuk dapat menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Kepercayaan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat menghadapi apapun dengan tenang. Keyakinan yang kuat pada perasaan sendiri dan asumsi bahwa seseorang dalam keadaan sehat adalah komponen kepercayaan diri, yang memungkinkan orang untuk bertindak dan tampil percaya diri (Syaifullah, 2010).

Rasa percaya diri yang berlebihan bukanlah kualitas yang baik. Secara umum, itu akan membuat individu berhati-hati dan bebas bertindak sesuka hatinya. Hal ini berkembang menjadi sikap yang bisa memicu konflik dengan prang lain (Lauster, 1992). Berikut adalah contoh orang yang percaya diri: 1) aspek kognitif meliputi: a) objektif, b) rasional, dan c) realistis. 2) afektif meliputi: a) keyakinan kemampuan diri, b) optimis, dan c) bertanggungjawab. Interaksi sosial merupakan hubungan yang terjadi antara dua orang atau lebih di mana perilaku seseorang mempengaruhi, mengoreksi atau meningkatkan perilaku orang lain atau sebaliknya (Santosa, 1999). Interaksi sosial adalah terjadinya hubungan antara satu individu yang satu dengan individu lainnya dimana individu yang satu dapat mempengaruhi individu lainnya untuk menciptakan hubungan yang saling melengkapi (Dayakisni dan Hudaniah, 2009). Perilaku interaksi sosial adalah perilaku yang diperlihatkan orang dalam interaksinya dengan orang lain yang relative menetap. Suatu tindakan yang menyebabkan orang lain beraksi atau terlibat dalam perilaku interaksi sosial dikenal sebagai perilaku interaksi sosial. Tindakan dan reaksi individu tersebut berdampak satu sama lain (Ahmadi, 2007).

Konseling Kelompok Pendekatan REBT

Bimbingan dan konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan bimbingan konseling. Konseling kelompok adalah konseling yang dilakukan dalam bentuk kelompok, dimana layanan konseling ini menggunakan dinamika anggota kelompok untuk membahas suatu masalah yang akan dibahas dan mencari solusi dari masalah topik yang dibahas (Prayitno dan Erman Amti, 2008). Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah masalah yang berasal dari anggota kelompok itu sendiri. Dimana pelaksanaa konseling kelompok bisa dilakukan dengan menggunakan pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling. Salah satu metode konseling yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah REBT (pendekatan *rational emotive behavior therapy*).

Strategi konseling yang dikenal dengan metode pendekatan *rational emotive behavior therapy* bertujuan merubah persepsi yang irasional individu menjadi keyakinan yang rasional. *Rational emotive behavior therapy* lebih menekankan pada fungsi kognitif, emosional, dan perilaku (Corey, 2015). Salah satu ciri perilaku bermasalah dalam *rational emotive behavior therapy* adalah dalam menafsirkan situasi. Hal ini menunjukkan adanya keyakinan irasional tentang kejadian sehari-hari. Dimana persepsi dibentuk oleh adanya pikiran, jadi jika keadaan emosi seseorang juga berpengaruh jika pikirannya terganggu (Corey, 2015). Tujuan dari metode pendekatan *rational emotive behavior therapy* adalah mengubah keyakinan irasional ini menjadi keyakinan rasional. Gejala emosional seperti tidak adanya percaya diri dalam interaksi sosial muncul ketika keyakinan irasional mempengaruhi seseorang. Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* akan meningkatkan pikiran seseorang terlebih dahulu.

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Berinteraksi Sosial

Hubungan antara emosi, tindakan, dan pikiran ditekankan dalam *rational emotive behavior therapy*, yang merupakan pendekatan perilaku-kognitif. Melalui beberapa tahap, Albert Ellis telah

mengembangkan strategis untuk pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Dengan menggunakan teori ABC, tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendorong individu untuk berpindah dari pemikiran irasional ke pemikiran rasional. Reaksi emosional individu terutama disebabkan oleh penilaian, interpretasi, dan filosofi sadar dan tidak sadar. Hambatan psikologis atau emosional ini merupakan hasil dari pemikiran irasional individu, disertai dengan prasangka dan emosi irasional (Eliis, 2006).

Pokok pikiran dalam Albert Ellis: terdapat tiga pokok pikiran yang membangun perilaku seseorang, yakni: *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C). Pokok pikiran ini dikenal sebagai teori ABC. Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok meliputi: 1) pendekatan kognitif, di mana siswa dengan cepat dan jelas mengungkapkan apa yang sela mini mereka yakini, apa yang mereka katakana pada diri mereka sendiri menyebabkan gangguan emosional, 2) pendekatan emotif, di mana berbagai prosedur, seperti penerimaan tanpa syarat, memainkan peran emosional rasional, model, dan terlibat dalam Latihan ilusi emosional rasional untuk memerangi rasa malu. Individu yang dibimbing mempelajari pentingnya penerimaan tanpa syarat, terlepas dari kenyataan bahwa perilaku mereka mungkin sulit untuk diterima sebagai individu yang memiliki nilai inheren atau intrinsik, 3) pendekatan behavior di mana penguatan, model sosial, dan teknik lain biasanya digunakan

Konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* telah terbukti meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial, Khotimah, N (2014) melakukan penelitian tentang Penggunaan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Berinteraksi Sosial Siswa Madrasah Aliyah Purwoasri Kediri. Lebih lanjut Sirait, R (2016) Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa SMA Negeri 1 Siantar. Oleh karena itu, konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat menjadi pilihan alternatif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial.

SIMPULAN

Kepercayaan diri tidak mungkin ada begitu saja, ada proses yang tertanam dalam kepribadian seseorang yang memungkinkan berkembangnya rasa percaya diri. Tingkat kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh dukungan orangtua dan dukungan teman sebaya. Dukungan teman sebaya memiliki dampak yang lebih besar selama masa remaja awal dibandingkan kanak-kanak. Akibat, peserta didik yang tidak memiliki kepercayaan diri dalam bersosialisasi cenderung tidak memiliki teman karena jauh dari orang lain dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan. Kurangnya rasa percaya diri siswa akan menghambat tumbuh kembangnya dalam beraktivitas di rumah, keluarga dan masyarakat, serta disekolah. Dengan berinteraksi dengan orang lain, mereka dapat meningkatkan pemikiran irasional dan menghasilkan solusi rasional satu sama lain, yang dapat membantu mengatasi kurangnya kepercayaan diri dalam interaksi sosial. Hubungan antara emosi, tindakan, dan pikiran ditekankan dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy*, sebuah pendekatan perilaku-kognitif, Albert Ellis melewati beberapa tahap dalam mengembangkan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Dengan menggunakan teori ABC, tujuan dari pendekatan ini adalah untuk berpindah dari pemikiran irasional ke pemikiran rasional. Reaksi emosional individu

terutama disebabkan oleh penilaian, interpretasi, dan filosofi sadar dan tidak sadar. Hambatan psikologis atau emosional ini adalah hasil dari pemikiran irasional individu, disertai dengan prasangka dan emosi irasional. Simpulan hendaknya merupakan jawaban atas pertanyaan penelitian, dan diungkapkan bukan dalam kalimat statistik. Ditulis sepanjang satu paragraf dalam bentuk esai, tidak dalam bentuk *numerical*. Manuskrip ditulis dengan kerapatan baris 1,15 *spasi*, huruf *Cambria 12*

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Group Counseling*. Boston: Cengage Learning
- Dayakisni T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang Umm Press.
- Elizabeth B. Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terj. Istiwidiyant dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Ellis, Albert. (2006). *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta: Mizan.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harter, J.K., Schmidt, F., Kilham, E.A., Agarwal, S & Asplund, J.W. (2006). Causal Impact of Employee Work Perceptions on The Bottom Line of Orhanizations *Perspectives on Psychological Scinence*, 5(4).
- Hasan, M, I. (2008). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Khotimah, N. (2014). *Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Berinteraksi Sosial Siswa Madrasah Aliyah Purwoasri-Kediri* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Lauster. (1992). *Tes Kepribadian*. (Terjemahan D.H. Gulo). Jakarta. Bumi Aksara.
- Prayitno, & Erman Amti. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rintyastini, Y dan S. Y. (2006). *Bimbingan dan Konseling SMP Kelas IV*. Jakarta: Esis Erlangga.
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 345907.
- Santosa, Slamet. (1999). *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John. (2004). *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Terjemahan Tri Wibowo BS. Jakarta: Kencana.
- Sirait, R. C., Tjahjono, K., & Setiawati, A. N. (2016). *Pengaruh pemberian ekstrak jintan hitam (Nigella sativa) terhadap kadar MDA serum tikus Sprague Dawley setelah diberikan paparan asap rokok* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifullah, Ach. (2010). *Tips Bisa Percaya Diri*. Jogjakarta: Gerai Ilmu.
- Walgito. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Willis, S. S. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

