

BAB IV

**LAYANAN KONSELING REBT DALAM UPAYA
MENINGKATKAN KETIDAKPERCAYAAN DIRI REMAJA
DESA BUMI JAYA KEC. CIRUAS KAB. SERANG**

**A. Proses Konseling REBT Dalam Meningkatkan Kepercayaan
Diri Pada Remaja**

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*). REBT diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis (1950an), seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif. Asal-usul terapi rasional-emotif dapat ditelusuri dengan filosofi dari Stoicisme di Yunani kuno yang

membedakan tindakan dari interpretasinya. Epictetus dan Marcus Aurelius dalam bukunya "*The Enchiridion*", menyatakan bahwa manusia tidak begitu banyak dipengaruhi oleh apa yang terjadi pada dirinya, melainkan bagaimana manusia memandang/menafsirkan apa yang terjadi pada dirinya (*People are not disturbed by things, but by the view they take of them*).¹

Setelah peneliti mengetahui masalah yang dialami oleh ke empat responden yaitu DI, KH, MA dan JI. Untuk mencapai tujuan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) peneliti (konselor) melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya:

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada semua responden yaitu DI, KH, MA dan JI bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus

¹ Ellis, Albert & Dryden, Windy.. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, s(New York : Springer Publishing, 1997), p. 49

belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran bahwa apa yang dipikir dalam benaknya hal yang salah, setiap orang memiliki kelebihan masing-masing daaan setiap orang memiliki potensi didalam dirinya serta setiap orang memiliki kekurangan, tidak ada manusia yang sempurna.

b. Langkah kedua

Membawa responden ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada responden bahwa responden memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar responden memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar responden dapat berubah fikiran

yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

d. Langkah keempat

Menantang responden untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

Teknik-teknik yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang dialami ke empat responden DI, KH, MA dan JI sebagai berikut:

a. Teknik-Teknik Kognitif

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

1. Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari responden. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana

ketidaklogikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

2. Tahap Persuasif

Meyakinkan responden untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3. Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir responden dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4. Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada ke empat responden DI, KH, MA dan JI untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan responden bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

B. Hasil Penerapan Konseling REBT Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Desa Bumi Jaya Kec. Ciruas Kab. Serang

Setelah melakukan konseling dengan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam langkah-langkah teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy*, maka perubahan yang dialami responden yang mengalami rasa kurang percaya diri pada remaja desa Bumi Jaya Kec. Ciruas Kab. Serang sebagai berikut:

1. Responden DI

Setelah peneliti melakukan konseling dengan teknik kognitif dengan beberapa pertemuan selama 5 kali dengan responden melalui tahap persuasif yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar. Bahwa setiap orang diluar sana masih banyak yang memiliki kekurangan fisik, setelah memberikan arahan dan penjelasan

secara menyeluruh kepada responden dan pada akhirnya responden mulai mengerti dan merubah bahwa ia mulai menyadari ia harus menerima keadaannya seperti itu dan membangkitkan kepercayaan diri bahwa walaupun keadaannya ia seperti itu ia harus menjadi orang yang sukses yang kemudian membahagiakan orang tuanya.²

2. Responden KH

Setelah peneliti melakukan proses konseling dengan penggunaan *Rasional Emotive Behavior Therapy*, selama 4 kali pertemuan melalui teknik kognif dengan tahap konfrontasi yaitu konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika. Selain itu peneliti memberikan tugas kepada responden KH untuk bergaul dengan teman-teman bermainnya baik disekolahan maupun dirumah. Setelah 4 hari kemudiann bertemu kembali dengan KH. Ia menceritakan bahwa ia merasa lebih baik dan tidak merasa takut lagi dengan perasaan takut salah bersikap dan ia juga

² Responden DI, Diwawancarai oleh peneliti Rabu 03 Februari 2017 pukul 13.30 WIB.

menjelaskan ketakutan dan rasa ketidakpercayaan diri itu hilang ketika ia mengintrofeksi diri bahwa ia tidak harus takut ketika berbicara karena kalua salahpun hal yyang wajar setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan.³

3. Responden MA

Setelah peneliti melakukan kegiatan konseling denagn MA yang ditemui dirumahnya dari jam 14.00-15.00 WIB. tahap yang diberikan kepada MA adalah tahap persuasif sama halnya yang diberikan kepada DI, tahap persuasif yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar yang selalu menyalahan orang lain dan Tuhan yang tidak adil. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar. Selain itu peneliti. Peneliti memberikan motivasi dan arahan kepada MA bahwa apapun kekurangan fisik yang terjadi pada kita itu adalah karunia Tuhan yang diberikan kita harus diterima dengan

³ Responden KH, Diwawancarai oleh peneliti Rabu 03 Februari 2017 pukul 14.00 WIB.

baik dan selalu bersyukur dan mulai percaya diri dan jangan takut. Setelah itu akhirnya MA merubah dan mulai menghilangkan ketidakpercayaan diri pada dirinya.⁴

4. Responden JI

Setelah peneliti melakukan kegiatan proses konseling dengan penggunaan *Rasional Emotive Behavior Therapy* dengan tahap konfrontasi yaitu peneliti (konselor) mengubah ketidak logikaan berfikir JI dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika agar ia menghilangkan fikirannya bahwa ia tidak memiliki kemampuan (*skill*) sehingga ia tidak percaya diri. Selain pemberian tahap konfrontasi konselor juga memberikan tahap persuasif yaitu meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar. Proses konseling ini sampai 5 hari pertemuan. Dan pada akhirnya JI mau untuk memulai menghilangkan

⁴ Responden MA, Diwawancarai oleh peneliti Sabtu 06 Februari 2017 pukul 13.30 WIB.

pikiran-pikiran ketidakyakinan pada dirinya, yang menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan.

Pada akhirnya responden JI mulai memahami dan mengerti ketika diberikan penjelasan dan diberikan arahan dan ia berjanji akan menghilangkan rasa tidak percaya diri karena ia merasa tidak memiliki kemampuan, dan sekarang ia berfikir lebih rasional bahwa setiap orang memiliki potensi atau kemampuan didalam dirinya yang kita lakukan hanya mengasah kemampuan itu agar nampak.⁵

⁵ Responden MA, Diwawancarai oleh peneliti Sabtu 06 Februari 2017 pukul 15.00 WIB.