

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu “*Guidance*” yang memiliki arti proses pemberian bantuan kepada seseorang secara sistematis dan berkelanjutan, yang dilakukan oleh seseorang yang sudah profesional atau ahlinya. Dalam sekolah bimbingan biasanya dilakukan oleh seorang guru BK atau konselor. Sedangkan kelompok memiliki arti sebagai perkumpulan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang semuanya saling berinteraksi satu dengan lainnya. Dalam hal ini terdapat beberapa definisi tentang istilah bimbingan kelompok menurut para pakar, diantaranya adalah:

Menurut Wibowo yang dikutip oleh Setianingsih menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan berkelompok yang mana dalam kelompok tersebut terdapat seorang pemimpin yang memiliki tugas untuk menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan anggota kelompoknya untuk melakukan diskusi dengan anggota yang lain. Tugas pemimpin kelompok disini juga membantu anggota kelompoknya untuk mencapai tujuan bersama¹.

Menurut Prayitno yang dikutip oleh Ulul Azmi dalam penelitiannya menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan memberikan informasi dalam suatu kelompok. Dalam kelompok tersebut terdapat rencana untuk mengambil suatu keputusan yang tepat dan terdapat dinamika forum yang berguna sebagai ajang untuk mencapai tujuan dalam bimbingan dan konseling.²

Menurut Romlah yang dikutip oleh Sri Narti mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai suatu teknik bimbingan yang dilakukan secara berkelompok

¹ Eka Sari; dkk. Setianingsih, ‘Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa’, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3.2 (2014), 76–82.

² Ulul Azam, *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan Di Sekolah*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016), 134-135.

yang berupaya untuk membantu seseorang untuk mencapai perkembangan yang optimal dalam hal minat, bakat serta nilai yang dianutnya. Sedangkan Sukardi berpendapat bahwa layanan bimbingan kelompok bertujuan agar para siswa memperoleh berbagai macam bahan dari narasumber secara bersma-sama yang bisa dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari dalam kehidupan individu maupun dalam kehidupan sosial masyarakat³.

Dalam Al-Quran juga dijelaskan bahwasanya setiap manusia cenderung hidup secara berkelompok dan saling membutuhkan antara satu dengan yang lainnya. Seperti yang sudah dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat ayat 13 sebagai berikut:

Artinya : *“Hai Manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu adalah orang yang paling bertakwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal⁴”.*

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah sebuah layanan yang diberikan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dengan menggunakan banyak orang yang membentuk suatu kelompok. Dalam kelompok tersebut terdapat seorang leader yang biasanya diisi oleh guru BK sebagai pemimpin kelompok dan bertujuan untuk memanfaatkan dinamika kelompok yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Dalam setiap layanan bimbingan dan konseling pasti adanya tujuan didalamnya. begitu pula dengan layanan bimbingan kelompok juga memiliki tujuan tertentu, sebagaimana para ahli juga menjelaskan tujuan-tujuan tersebut.

³ Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 332.

⁴ Kementrian agama RI, “Al Qur'an Terjemah Dan Tajwid”, (Sygma exagrafika: Bandung, 2014) 517.

Berdasarkan Winkel dan Sri Astuti dikutip dalam Aldina menyebutkan bahwa tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah untuk menunjang perkembangan individu dan sosial seluruh anggota kelompok tersebut, serta meningkatkan kerjasama dari anggotanya⁵. Disamping itu bimbingan kelompok juga bertujuan untuk merespon minat dan kebutuhan peserta didik. Adapun topic yang didiskusikan dalam layanan bimbingan kelompok adalah masalah yang bersifat umum (*common problem*) dan bukan masalah yang rahasia⁶.

Selanjutnya, Prayitno dan Erman Amti dikutip dalam Aswidah dkk menjelaskan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk melatih siswa berani untuk mengutarakan pendapatnya didepan teman-temannya, bersikap terbuka, akrab dengan teman-temannya yang lain, tenggang rasa dengan sekitarnya, memperoleh ketrampilan sosial, dan mengenali dirinya yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain⁷.

Menurut Tatiek Romlah sebagaimana yang dikutip oleh Aswida dkk, menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan berkelompok dengan cara mempelajari masalah yang dihadapi seseorang, menghilangkan ketegangan emosinya dan menambah pengertiannya tentang dinamika kepribadian⁸.

⁵ WS Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan Dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, (2010). dikutip dalam Fauzi Aldina, 'Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair Dan Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa', *Edukasi*, 4.1 (2018), 1–16 <<https://doi.org/10.1111/j.1365-3040.2005.01412.x>>.

⁶ M. Deni Siregar, 'Pengaruh Pemberian Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Pada Siswa SDN 2 Kelayu Jorong', *Jurnal DIDIKA: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3.2 (2017), 56 <<https://doi.org/10.29408/didika.v3i2.682>>.

⁷ Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994. dikutip dalam Wela Aswida, Marjohan, and Yarmis Syukur, 'Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa', *Konselor*, 1.2 (2012), 1–11 <<https://doi.org/10.24036/0201212697-0-00>>.

⁸ T. Romlah, *Teori Dan Praktik Bimbingan Kelompok*, Jakarta: Depdikbud. Sudjono, (2001) dikutip dalam Aswida, Marjohan, and Syukur.

Dari beberapa pernyataan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk melatih seseorang memiliki sikap yang terbuka, mampu bicara dengan lantang didepan banyak orang, mengambil sikap yang sesuai, bertanggung jawab, mengambil keputusan yang benar, mengembangkan perasaan, pikiran dan tingkah laku.

c. Komponen Bimbingan Kelompok

Terdapat tiga komponen inti dalam sebuah bimbingan kelompok, yaitu:

1. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok memiliki tugas untuk memimpin jalannya layanan bimbingan kelompok agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Anggota Kelompok

Anggota kelompok adalah salah satu komponen penting dalam layanan bimbingan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok anggota kelompok memiliki peran yang cukup penting karena merupakan badan jiwa dari kelompok tersebut. Dalam satu bimbingan kelompok terdapat minimal 2 sampai 10 anggota kelompok agar jalannya bimbingan kelompok lebih efektif dan efisien.

3. Materi Layanan

Materi layanan adalah permasalahan utama (topik utama) yang dialami setiap anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok akan membahas beberapa topik pembahasan baik yang berupa topik tugas maupun topik bebas. Topik tugas merupakan topik yang dipersiapkan oleh pemimpin kelompok. Sedangkan topik bebas adalah topik yang berasal dari anggota kelompok. Anggota kelompok akan mengemukakan topik bebas satu persatu, kemudian dipilih mana topik yang akan dibahas pertama dan seterusnya sampai semua topik selesai dibahas⁹.

⁹ Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), 47-52.

d. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Dalam bimbingan kelompok pastinya memiliki beberapa tahapan didalamnya. Dengan mengetahui dan memahami tahapan-tahapan didalam bimbingan kelompok seorang guru BK atau pemimpin kelompok pastinya akan mampu untuk memimpin didalamnya sebuah kelompok. Berikut merupakan tahapan-tahapan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok:

1. Kegiatan awal

Disetiap tahapan dalam bimbingan kelompok pasti adanya kegiatan awal atau tahap awal. Ditahap ini dilakukan untuk memberikan minat dalam terbentuknya sebuah kelompok yang menjelaskan tentang bagaimana kelompok yang dimaksud, baik dari tujuan dan manfaat yang diciptakan dalam sebuah kelompok, dan ajakan untuk mengikuti kegiatan didalam kelompok.

Tahap I (Pembentukan) mencakup beberapa tema yaitu: pengenalan antara anggota kelompok, pelibatan diri antara satu dengan yang lain, dan pemasukan diri terhadap kelompok tersebut. Tujuan dalam tahap I ini ada beberapa diantaranya:

- a) Seluruh anggota bisa memahami secara komprehensif akan bimbingan kelompok yang diikuti;
- b) Tumbuhnya suasana kebersamaan dalam kelompok tersebut;
- c) Tumbuhnya rasa senang saat mengikuti bimbingan kelompok;
- d) Saling mengerti, menerima dan percaya antar sesama anggota kelompok;
- e) Menumbuhkan suasana yang terbuka dan bebas;
- f) Mempelajari tingkah laku dan perasaan dari kelompok yang diikuti.

Kegiatan dalam tahap ini diantaranya:

- a) Mengemukakan definisi dan hal-hal yang berkaitan dengan bimbingan konseling;
- b) Menjelaskan asas dan cara yang dilakukan dalam kegiatan kelompok;
- c) Memperkenalkan satu sama lain kepada anggota kelompok;

- d) Meakai teknik yang khusus;
- e) Menggunakan media permainan sebagai pengakrab¹⁰.

2. Kegiatan peralihan

Ketika dalam kegiatan awal sudah terbentuk dengan baik dan kondusif, disitupula akan terciptanya dinamika kelompok mulai tumbuh. Kegiatan kelompok ini harus dibawa untuk yang lebih dalam lagi oleh guru BK atau pemimpin kelompok untuk menuju ke tahap peralihan.

Dalam tahap II (peralihan) ini juga memiliki tema didalamnya, yaitu: pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Yang dimana dalam tahap ini memiliki tujuan sebagai berikut:

- a) Semua anggota bebas dari perasaan ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya;
- b) Semakin siap dalam mengikuti pembahasan didalam kelompok tersebut;
- c) Setiap anggota semakin minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.¹¹

3. Kegiatan pokok

Ditahap yang selanjutnya ini adalah tahap inti atau kegiatan pokok dilayanan bimbingan kelompok, maka disetiap pembahasannya harus mendapatkan perhatian yang saksama dari guru BK atau pemimpin kelompok. Ditahap ini mendapatkan alokasi waktu yang lama dari semua yang terdapat kegiatan di layanan bimbingan.

Dalam tahap III (peralihan) ini memiliki tema, yaitu: kegiatan pokok atau inti dari kegiatan ini. Tujuan dari tahap ini antara lain:

- a) Terungkapnga secara bebas masalah atau topik yang dibahas;
- b) Terbahasnya masalah dan topik yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas;
- c) Ikut serta untuk semua anggota kelompok secara aktif, dinamis dalam pembahasan.¹²

¹⁰ Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, H. 58

¹¹ Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, H 61.

4. Kegiatan pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok selesai ditahap ketiga, kegiatan kelompok ini akan mengakhiri kegiatan tersebut. Sebelum ketahap pengakhiran, dikegiatan ini pasti adanya tahap penyimpulan hasil. Dalam tahap ini (penyimpulan hasil) memiliki tema yaitu: hasil pembinaan PERPOSTUR (perilaku positif terstruktur).

Tujuan dalam kegiatan ini antara lain:

- a) Terungkap secara tertulis maupun lisan dari hasil kegiatan melalui format BMB3;
- b) Komitmen anggota kelompok untuk menjalankan PERPOSTUR.

Kegiatan dalam tahap ini diantaranya:

- a) Anggota kelompok mengisi format BMB3;
- b) Kelompok membahas isian BMB3;
- c) Anggota kelompok menyampaikan komitmen tentang pelaksanaan PERPOSTUR dalam kehidupan nyata.

Peranan Pemimpin Kelompok di tahap ini diantaranya:¹³

- a) Memperjelas hasil kegiatan kelompok;
- b) Menjelaskan cara mengisi format BMB3;
- c) Menjelaskan perlunya memagami hasil kegiatan yang dihasilkan oleh semua anggota kelompok;
- d) Memperjelas dan mengharapkan komitmen anggota kelompok dalam terlaksananya PERPOSTUR oleh setiap anggota kelompok.

Setelah adanya tahap keempat yang merupakan penyimpulan hasil dari layanan bimbingan kelompok maka akan ada tahap yang namanya tahap kelima yaitu pengakhiran. Dalam tahap yang terakhir ini memiliki tema, yaitu: kesan dan pesan dan tindak lanjut.

Tujuan dalam kegiatan ini antara lain:

- a) Mengetahui pesan dan kesan dari anggota kelompok selama mengikuti bimbingan kelompok;
- b) Merumuskan rencana follow up (tindak lanjut);
- c) Terjalannya hubungan emosional antar anggota walaupun bimbingan kelompok sudah berakhir.¹⁴

¹² Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, 74.

¹³ Prayitno, dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, 77.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam bimbingan kelompok ini ada lima tahapan, diantaranya tahap pembentukan, tahap perlihan, tahap pkok atau inti, tahap penyimpulan hasil, dan yang terakhir tahap kesimpulan. Dan disetiap tahapnya ada tujuan dan kegiatan masing-masing dan juga peranan pemimpin kelompok disetiap tahapnya berbedaa-beda.

e. Asas-Asas dan Dinamika Bimbingan Kelompok

Menurut Munro, Manthei & Small dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat tiga asas dasar yang diambil dari klies, yaitu asas kerahasiaan, sukareal dan keputusan diambil oleh klien sendiri. Asas-asas ini juga yang menjadi dasar dari bimbingan kelompok.¹⁵

1. Asas Kerahasiaan

Semua yang menjadi bahasan dalam bimbingan kelompok harus menjadi rahasia bagi anggota kelompok tersebut dan tidak boleh dibocorkan diluar kelompok. Seluruh anggota kelompok harus menyadari pentingnya menjaga rahasia antar anggota. Menjaga kerahasiaan dalam bimbingan kelompok sama pentingnya dengan menjaga kerahasiaan antar perorangan dalam layanan bimbingan dan konseling. Asas ini kerahasiaan ini harus selalu dimantapkan dan dijaga komimennya dengan penuh bagi seluruh anggota kelompok.

2. Asas Kesukarelaan

Asas sukarela dalam bimbingan kelompok harus dimulai sejak awal kelompok dibuat. Pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat yang haus dipenuhi oleh seluruh anggota kelompok agar dalam prosesnya bimbingan kelompok berjalan dengan terstruktur dan efektif. Dengan asas sukerala ini seluruh anggita kelompok bisa mewujudkan peran yang aktif dari diri mereka guna mencapai tujuan dari bimbingan kelompok.

¹⁴ Prayitno,dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*, H 78

¹⁵ Prayitno, *Konseling Propesional Layanan Dan Kegiatan Pendukung Yang Berhasil*, (Padang, 2016), 218-219

3. Asas Kekinian dan Kenormatifaan

Asas kekinian berarti dalam bimbingan kelompok memiliki topik pembahasan yang aktual dan seluruh anggota kelompok diharuskan mengemukakan apa yang berlaku dan terjadi saat ini. Asas kekinian digunakan dalam pembahasan topik permasalahan agar anggota kelompok tidak merasa jenuh dan topik pembahasan bisa up to date. Sedangkan asas kenormatifaan mengarah kepada metode yang digunakan saat menyampaikan sesuatu, tata karma yang digunakan dalam kelompok bimbingan dan pembahasan dalam topik permasalahan.¹⁶

f. Kelebihan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa kelebihan dari bimbingan kelompok, diantaranya adalah:

1. Peserta didik bisa dengan mudah mengenal dan memahami dirinya sendiri melalui anggota kelompoknya;
2. Timbulnya interaksi yang intensif dan dinamis antar anggota kelompok sehingga tujuan dari bimbingan kelompok bisa tercapai;
3. Bisa membentuk pribadi yang positif bagi peserta didik, saling menghargai, memiliki sikap toleran, kreatif dan bertanggung jawab
4. Mengurangi rasa tegang yang dialami oleh anggota kelompok, kekecewaan, masalah yang dihadapi dan lain sebagainya;
5. Menambah gairah hidup bagi anggota kelompok sehingga mereka bisa menjalankan tugas dengan baik, suka menolong, memiliki jiwa sosial yang tinggi, disiplin dan lain sebagainya.¹⁷

2. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

a. Pengertian

Psikolog klinis atau spesialis psikologi klinis Albert Ellis adalah pelopor Terapi perilaku Emosional Rasional atau pendekatan REBT. Pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan perasaan, perilaku, serta bayangan terpaut disebut pendekatan Terapi Perilaku Emosional Rasional.¹⁸

¹⁶ Prayitno, *Konseling Profesional Layanan Dan Kegiatan Pendukung Yang Berhasil*, (Padang, 2016), 220.

¹⁷ Hartinah Siti, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2017), 9-10

¹⁸ Nikmarijal Saiful, 'Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)',

“Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) is an approach to counselling that can be placed firmly in the cognitivebehavioral tradition of psychotherapy, meaning that it particularly focuses on the way that we think and behave, in its attempt to understand our emotional responses”.¹⁹ REBT adalah metode terarah, yaitu pendekatan yang melatih konseli guna menguasai rekomen kognitif yang menimbulkan kendala emosi, berusaha mengganti metode berpikir konseli supaya memisahkan asumsi itu, berpikir irasional, atau belajar mengawasi kegunaan atau sebab yang dimunculkan dari perilaku.²⁰

Sistem psikoterapi ini didasarkan pada pandangan Ellis tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), yang merupakan metode mengajar orang bagaimana keyakinan mereka memengaruhi emosi dan perilaku mereka²¹. Metode REBT adalah penyelesaian permasalahan yang berpusat pada penilaian berpendapat, penilaian, keputusan, serta arah tanpa berurusan dengan lebih banyak dimensi pikiran dari pada dimensi sensasi. Selain itu, menurut Hude Darwis, REBT adalah suatu metode konseling yang menekankan pada keramahan dan interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku secara umum, serta pergantian yang mendalam dalam pola pikir, serta persepsi yang mengarah pada pergantian emosi serta sikap²².

REBT salah satu metode dari pengarahan yang menolong pasien mengganti pemikiran serta kepercayaan

IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education, 1.1 (2020), 7
<<https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>>.

¹⁹ Imalatul Khaira, Firman Firman, and Neviyarni S, ‘Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh Di Panti Asuhan Wira Lisna Padang’, *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1.1 (2017), 1 <<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n1.p1-7>>.

²⁰ Gantina Komalasari and Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), 202.

²¹ Imas Kania Hartati, Sri & Rahman, ‘Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa’, *Genta Mulia*, Vol 8.No 2 (2018), 13–26 <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM (1).pdf>.

²² Nova Erlina and Devi Novita Sari, ‘Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016’, *Konseli*, 3.2 (2016), 303–16.

pasien yang irasional jadi rasionalitas, menunjang mengganti tindakan, metode berasumsi serta kesadaran, sampai diimpikan pelanggan mampu menumbuhkan serta menggapai kesadaran diri yang maksimal²³. Dengan tujuan untuk lebih memahami respons emosional seseorang, REBT dapat digunakan dalam terapi perilaku kognitif sebagai pendekatan terbimbing²⁴. Banyak konseli menggunakan pemikiran berhenti dalam kombinasi dengan metode lainnya, seperti teknik sederhana yang dapat dengan mudah dikelola dan dipahami oleh individu yang dilatih, serta strategi yang dapat digunakan untuk pengawasan pribadi²⁵.

Jadi dapat disimpulkan bahwa REBT merupakan metode pendekatan yang membantu mengarahkan konseli untuk mengubah pemikiran yang tidak rasional menjadi lebih rasional serta membantu konseli untuk membangun kemampuan dalam dirinya untuk mengatur pikiran, perasaan dan tindakan konseli.

b. Teori REBT

REBT pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pendekatan ini memiliki tujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pemikiran-pemikiran yang irasional menjadi pemikiran yang rasional melalui teori ABC²⁶.

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu: A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu. B = *Belief System* (Cara individu memandang

²³ Dina Rahmawati Hapsyah and others, 'Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar', *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2.1 (2019), 23–33 <<https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1002>>.

²⁴ Husrin Konadi and Syarifah Ainy Rambe, 'Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Teknik Self Control Terhadap Mahasiswa Dalam Penggunaan Smartphone', *Jurnal SOMASI (Sosial Humaniora Komunikasi)*, 1.2 (2020), 315–21 <<https://doi.org/10.53695/js.v1i2.116>>.

²⁵ Arif Ainur Rofiq, 'Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 02.01 (2012), 65–74.

²⁶ W. Siska Oktora, Yusmansyah, and Shinta Mayasari, 'Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)', *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5.5 (2017), 40–53.

suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A. C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative. Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*Belief system*)²⁷. Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut: Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief System*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasonals terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

c. Tujuan REBT

Tujuan REBT merupakan guna meminimalisir ataupun melenyapkan sikap irasional untuk mengganti sikap yang tidak di idamkan, serta konseli wajib mengenali kalau metode berpikir, merasa serta berperilaku adalah satu kesatuan aksi. Pikiran atau perasaan yang negatif serta mengganggu diri wajib diakui supaya konseli bisa memusatkan pikiran serta perasaannya ke arah yang rasional, rasional, serta konstruktif.²⁸ REBT mempunyai sebagian tujuan antara lain:

- 1) Mempermudah klien untuk memahami misi khusus mereka sendiri.
- 2) Pastikan terapis membantu klien memperoleh pengetahuan tentang pikiran dan perasaannya sendiri.

²⁷ Hasan Bastomi, 'Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)', *KONSELING EDUKASI 'Journal of Guidance and Counseling'*, 2.1 (2018), 25-45 <<https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4465>>.

²⁸ Robert & Marianne, *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 221.

- 3) Konseli harus mempelajari konsep REBT sehingga mereka dapat menjadi lebih mandiri di masa depan²⁹.

Menggunakan REBT, dapat memungkinkan orang dapat belajar merasionalkan pikiran dan perasaan irasional mereka, menghasilkan fungsi emosional yang lebih baik dan perilaku yang lebih integratif³⁰. Artinya bisa dimengerti kalau tujuan konseling dengan metode *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk menolong pribadi mengetahui jika mereka bisa hidup secara rasional dan lebih efektif³¹.

Selain itu, Adapun tujuan REBT berdasarkan Ellus dan Bernard dalam Hapsyah, dkk.³² yaitu:

- 1) Agar memiliki *self interest* (minat diri)
- 2) Memiliki *social interest* (ketertarikan sosial)
- 3) Memiliki *self direction* (pengarahan diri)
- 4) Mampu bertorelansi (*tolerance*)
- 5) *Flexibility* (fleksibel)
- 6) Memiliki *acceptance* (penerimaan)
- 7) Dapat bertoleransi pada frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerance*)
- 8) Memiliki *realistic expectation* (harapan yang realistis)
- 9) Mampu mengambil resiko (*risk taking*)
- 10) Mampu menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*)
- 11) Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*).

²⁹ Dina Nadira Amelia Siahaan, 'Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan', *Al-Irsyad*, 10.1 (2020), 8 <<https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7507>>.

³⁰ Fauziah Fauziah and others, 'Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Di Tengah Pandemi Covid-19', *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7.2 (2020), 52 <<https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>>.

³¹ Yeni Cahyati, Muswardi Rosra, and Ratna Widiastuti, 'Peningkatan Kemantapan Pilihan Karir Melalui Layanan Konseling Kelompok REBT Pada Siswa SMK Increased Career Choice Strengthening Through Services REBT Group Counseling for Vocational Students', 2020.

³² Hapsyah, dkk., 'Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar', p. 27.

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar peserta didik. Bandura mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa ia mampu berperilaku sesuai kebutuhan untuk memperoleh hasil yang diharapkan³³. Komara berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan ciri pribadi seseorang yang yakin akan kemampuannya sendiri untuk berkembang dan beradaptasi sebagai pribadi yang dapat memecahkan suatu masalah dalam solusi yang sebaik-baiknya³⁴. Percaya diri adalah suatu sikap atau keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga tidak terlalu takut dengan perbuatannya, merasa bebas melakukan sesuatu sesuai dengan kehendaknya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, santun dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki keinginan untuk dapat mencapai prestasi dan mampu memahami kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri³⁵. Rasa percaya diri dapat dikembangkan dalam diri seseorang itu sendiri. Menumbuhkan rasa percaya pada seseorang bukan dengan cara mengimbangi kelemahan dengan kelebihan, tetapi tentang bagaimana cara seseorang tersebut mampu memahami serta menerima diri mereka sendiri, sehingga sampai titik dimana mereka akan percaya kepada kemampuan mereka untuk melakukan berbagai hal sesuai dengan yang mereka harapkan³⁶.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah rasa yakin dan percaya pada dirinya sendiri dalam melakukan suatu hal bahwa ia mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, memiliki tekad untuk mencapai prestasi, mampu memberikan solusi, mampu menjalin hubungan baik

³³ Albert Bandura, "Social learning theory. New jersey: prenticehall." *inc. Englewood cliffs* (1977) dikutip dalam Siska, Sudardjo, and Esti Hayu Purnamaningsih, 'Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, 2.2 (2003), 67–71.

³⁴ Komara.

³⁵ Zulfriadi Tanjung and Sinta Amelia, 'Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa', *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2.2 (2017), 2–6 <<https://doi.org/10.29210/3003205000>>.

³⁶ Sri.

dengan orang lain, serta mampu memahami dengan baik kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya.

b. Ciri-Ciri Orang Dengan Kepercayaan Diri

Berdasarkan Lauster dalam Siska dan Purnamaningsih, orang yang memiliki kepercayaan diri ciri-cirinya adalah mandiri, toleran, tidak mementingkan diri mereka sendiri, tidak memiliki rasa malu, optimis, ambisius, yakin dengan apa yang diucapkan, dan tidak terlalu berlebihan³⁷. Selanjutnya, Thursan Hakim juga menyebutkan beberapa ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri³⁸ yaitu antara lain:

- 1) Tenang dalam segala sesuatu
- 2) Memiliki potensi dan ketrampilan yang memadai.
- 3) Mampu meredakan ketegangan yang muncul di berbagai situasi.
- 4) Mampu menempatkan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Mempunyai kondisi jasmani dan rohani yang memadai
- 6) Mempunyai kapabilitas yang memadai
- 7) Mempunyai tingkat pendidikan formal yang baik dan cukup
- 8) Memiliki keterampilan atau keahlian lain yang mampu menyokong kehidupannya, seperti keterampilan berbahasa asing.
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 10) Memiliki pengalaman hidup yang berguna dalam membuat mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai keadaan dalam hidup.
- 11) Selalu memberikan reaksi positif saat menghadapi masalah-masalah, seperti tetap sabar, tegar, dan tabah menghadapi kesulitan hidup.

³⁷ P. Lauster, *The Personality Test*, London: Pan Books (1978) dikutip dalam Siska, Sudardjo, and Purnamaningsih.

³⁸ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Puspa Swara, 2005. 5

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Siswa

Thursan Hakim menjelaskan mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang siswa³⁹. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Bentuk fisik

Bentuk fisik dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Apabila seseorang itu memiliki tubuh yang propesional dan bagus pastinya akan membuat orang tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi karena terlihat bagus dimata orang lain.

b. Bentuk wajah

Bentuk wajah bagi kebanyakan orang merupakan hal yang sangat penting untuk membangun rasa percaya diri. Hal ini dikarenakan daya tarik seseorang salah satunya tergantung pada wajahnya. Wajah yang *good looking* atau rupawan dapat membuat rasa percaya diri seseorang meningkat.

c. Status ekonomi

Seseorang yang memiliki status ekonomi yang tinggi kemungkinan juga memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi pula.

d. Kemampuan dan tingkat pendidikan

Sudarji mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh dalam menentukan kepercayaan diri seseorang⁴⁰. Orang dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki banyak pengalaman dalam hidupnya dan membuat mereka lebih mengenal kelebihan dan kekurangan diri mereka sesuai dengan standar keberhasilan sehingga tumbuh rasa percaya diri yang membuat mereka tidak takut dalam menanggapi suatu hal dalam hidupnya⁴¹.

³⁹ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, h. 12.

⁴⁰ Shanty Sudarji, 'Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri', *Psibernetika*, 10.1 (2018), 51–61 <<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>>.

⁴¹ Aulia Hapasari and Emiliana Primastuti, 'Kepercayaan Diri Mahasiswi Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya', *Psikodimensia*, 13.1 (2014), 60 <<https://doi.org/10.24167/PSIKO.V13I1.278>>.

e. Penyesuaian diri

Jika seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam arti positif, maka ia tidak akan kesulitan menyesuaikan diri ke dalam lingkungannya⁴². Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seseorang maka semakin baik pula penyesuaian diri mereka, begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri seseorang maka akan semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri mereka⁴³.

f. Kebiasaan gagap dan gugup

Kebiasaan gagap dan gugup yang tumbuh sejak kecil akan sangat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri seseorang.

g. Keluarga

Peran keluarga dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang sangatlah penting. Orang tua memegang peran penting dalam menerapkan pola komunikasi dan pola asuh terhadap anak yang akan berpengaruh pada perkembangan rasa percaya diri mereka. Berdasarkan Wardani dan Kholid, pola komunikasi yang dilakukan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa kepercayaan diri siswa⁴⁴. Wardani dan Kholid juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa kasus yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu yang secara tidak sadar melukai mental dan membuat trauma seorang anak⁴⁵. Seperti contohnya, adanya masalah keluarga yang

⁴² Babby Hasmayni, 'Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja', *Jurnal Analitika*, 6.2 (2014), 98–104 <<http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/850>>.

⁴³ Hasmayni. "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja", h. 102.

⁴⁴ Shintya Agustina Wardani and Kholid, 'Pola Komunikasi Keluarga Dan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Pengaruh Pola Komunikasi Orangtua Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas PGRI Ronggolawe Tuban)', *Jurnal Politik Dan Sosial Kemasyarakatan*, 14.2 (2022), 246–54 <<http://www.tjybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>>.

⁴⁵ Wardani and Kholid. "Pola Komunikasi Keluarga Dan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Pengaruh Pola Komunikasi Orangtua Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas PGRI Ronggolawe Tuban)", h. 248.

menjadikan suasana kurang harmonis juga terdapat sifat otoriter yang ada dalam keluarga.

Jadi dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seorang siswa baik hal-hal yang ada dalam diri mereka maupun hal-hal dari luar diri mereka. Dalam diri seorang siswa, memiliki rasa percaya diri amatlah penting dalam menunjang proses belajar mereka. Siswa yang kebanyakan adalah seorang remaja, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan hal ini membuat mereka dengan mudah berinteraksi dengan teman sebayanya, berani mengemukakan pendapat tanpa keraguan dan mampu menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak serta berpikir secara positif dalam mengambil keputusan⁴⁶. Sebaliknya remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung sulit untuk membangun komunikasi, menyampaikan pendapat, dan memiliki rasa tidak yakin untuk bersaing dengan remaja lainnya. Selanjutnya, terdapat tiga tingkatan kepercayaan diri seseorang, antara lain tinggi, sedang dan rendah⁴⁷. Tingkat kepercayaan diri seorang siswa dapat dilihat dari bagaimana mereka menjalankan kegiatan sehari-hari mereka di sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat berupa kegiatan belajar mengajar, interaksi dengan teman maupun guru, kegiatan individu siswa, serta kegiatan lainnya⁴⁸. Siswa yang memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi akan berdampak positif bagi masa sekarang maupun masa depannya kelak.

Menurut Imro'atun salah satu bentuk munculnya rasa ketidakpercayaan diri pada siswa adalah kurangnya subjektifitas guru dalam penilaian tanpa mempertimbangkan keterlibatan siswa yang aktif dalam

⁴⁶ Muhammad Riswan Rais, 'Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja', *Al-Irsyad*, 12.1 (2022), 40 <<https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>>.

⁴⁷ C. J. Mruk, *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. Springer Publishing Company, 2006 dikutip dalam Siti Imro'atun, 'Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2.2 (2017), 50–57 <<https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>>.

⁴⁸ Imro'atun. "Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama", h. 50.

proses pembelajaran tetapi berdasarkan nilai akhir ulangan dan mengakibatkan kurangnya kemampuan untuk membedakan siswa yang berprestasi dengan siswa yang tidak berprestasi, selain itu juga disebabkan rendahnya kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan yang dimiliki dan terlalu tingginya kriteria ketuntasan minimal yang menyebabkan siswa kurang percaya diri untuk mengekspresikan dirinya dalam kelas⁴⁹. Dengan kata lain, kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh seorang peserta didik untuk meraih harapan atau cita-cita yang diinginkannya. Tingkatan kepercayaan diri pada peserta didik dapat dilihat dalam kegiatan sehari-hari peserta didik di sekolah. Kegiatan tersebut antara lain adalah kegiatan belajar mengajar, kegiatan berinteraksi dengan guru maupun teman, kegiatan individu peserta didik, dan kegiatan lainnya. Seorang peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi dirinya di masa sekarang maupun di masa yang akan datang⁵⁰.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang telah dilaksanakan oleh Siska Wiyasa Oktora, Yusmansyah, Shinta Mayasari, berjudul “Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)”⁵¹. Penelitian ini berfokus pada tingkat kepercayaan diri siswa sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa dalam belajar dengan menerapkan konseling rational emotive behavior therapy (REBT) pada siswa kelas X SMA Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian yang digunakan ialah studi kasus dengan menggunakan deskriptif kualitatif. Penelitian ini melibatkan 3 siswa sebagai subjek penelitian dengan kriteria tingkat kepercayaan diri yang rendah. Skala percaya diri dalam belajar digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan konseling REBT, ketiga

⁴⁹ Imro’atun. “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama”, hal. 51.

⁵⁰ Imro’atun. “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama”, hal. 50.

⁵¹ Oktora, Yusmansyah, and Mayasari. “Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)”.

subjek penelitian mengalami perubahan dalam berpikir lebih rasional sehingga dapat disimpulkan REBT dapat diterapkan pada siswa untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Penelitian yang relevan selanjutnya adalah jurnal penelitian yang telah dilakukan oleh Siti Nur Rahmawati dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja⁵²”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti bahwa terdapat salah satu remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah dengan menunjukkan perilaku yang cenderung pendiam, ragu dengan kemampuan sendiri, kurang yakin, takut dalam menyampaikan pendapat dan lain-lain. Penelitian ini menggunakan REBT sebagai pendekatan konseling dengan teknik dispute kognitif, Analisis Rasional (*Rational Analysis*) serta homework assignment. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yang mempelajari permasalahan yang ada. Penelitian ini dilakukan selama 2x pertemuan dengan menerapkan teknik-teknik pendekatan konseling yang telah ditetapkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan konseling REBT terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri narasumber.

Penelitian ketiga yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian dengan judul “Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa⁵³”. Khairuddin Tambusai sebagai peneliti berfokus kepada 1) kepercayaan diri siswa, 2) pelaksanaan serta hasil dari layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa dan guru BK dengan menggunakan observasi dan wawancara sebagai instrument. Analisis data penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif. Penelitian menemukan bahwa 1) banyak siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi tapi ada pula siswa yang masih memiliki rasa percaya diri yang rendah. Hal ini ditandai dengan siswa yang terlalu pendiam serta malu dan ragu-ragu untuk mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, 2) layanan bimbingan kelompok dilaksanakan paling sedikit sebulan sekali dengan tujuan untuk membantu siswa agar mampu mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki, dan 3) bimbingan kelompok yang dilakukan

⁵² Siti Nur Rahmawati, ‘Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja’, *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3.1 (2022), 38–44.

⁵³ Khairuddin Tambusai, ‘Bimbingan Kelompok Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa’, *Al-Irsyad*, 11.1 (2021), 117 <<https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9500>>.

guru pembimbing untuk meningkatkan rasa percaya diri sehingga mampu mengurangi sifat pemalu serta mengadakan perubahan dalam diri siswa sehingga mereka mampu mengoptimalkan kemampuan yang mereka miliki.

Penelitian keempat yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang telah dilaksanakan oleh Fauziah, Neviyarni, Yeni Karneli, Netrawati yang berjudul “Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19⁵⁴”. Penelitian ini meneliti bagaimana penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk siswa pada masa pandemic covid-19. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kepustakaan dimana objek penelitiannya bersumber pada kepustakaan, seperti jurnal ilmiah, artikel, buku, maupun data-data statistika. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa modifikasi layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dapat diterapkan dalam mengoptimalisasi proses pembelajaran serta hasil belajar siswa pada masa pandemic covid-19. Hasil ini disandarkan pada kegunaan pendekatan ini dalam mengubah pemikiran irasional siswa menjadi pemikiran yang lebih rasional.

Penelitian kelima yang relevan dengan penelitian ini adalah jurnal penelitian yang dilaksanakna oleh Siti Imro’atun yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama⁵⁵”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang digunakan untuk meneliti keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Subjek penelitian ini ialah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Paciran, Lamongan, Jawa Timur. Subjek penelitian ini dipilih menggunakan *purposive sampling* yang kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, selama penelitian berlangsung, kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda yang kemudian diuji dengan Wilcoxon Signed Ranks Test. Hal dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki dampak untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

⁵⁴ Fauziah and others., *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan* 7, no. 2 (2020): 52, <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>.

⁵⁵ Imro’atun. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 2 (2017): 50–57, <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah disebutkan oleh peneliti diatas, telah banyak penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya berkaitan dengan layanan konseling kelompok sebagai metode untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa. Akan tetapi, jumlah penelitian yang meneliti tentang penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk mengembangkan rasa percaya diri siswa masih lah sedikit jumlahnya. Dan peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengembangkan rasa percaya diri peserta didik, untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dalam mengembangkan rasa percaya diri peserta didik, dan untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam mengembangkan percaya diri peserta didik di SMP NU Putri Nawa Kartika.

C. Kerangka Berpikir

Tingkat kepercayaan diri seorang siswa sangatlah penting adanya. Rasa percaya diri dibutuhkan oleh siswa untuk menunjang proses belajar serta untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka sehingga mereka mampu mencapai hasil yang diharapkan. Sebagai Lembaga formal, sekolah memiliki peran penting untuk meningkatkan serta mengoptimalkan kemampuan para peserta didiknya sehingga mereka mampu menjadi manusia yang berilmu serta menjadi pribadi yang baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Dan untuk mencapai ini semua, para peserta didik haruslah memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk meningkatkan potensi dalam diri mereka. Akan tetapi, masih banyak ditemukan siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah yang ditandai dengan siswa cenderung pemalu, kurangnya keberanian untuk bersosialisasi dengan teman sebaya, kurangnya keberanian untuk menyampaikan pendapat, tidak berani untuk mendaftarkan diri dalam ekstrakurikuler di sekolah, dan lain-lain. Hal ini tentunya dapat berpengaruh ke dalam proses belajar siswa. Disinilah peran guru bimbingan konseling sangat dibutuhkan untuk membantu siswa-siswa dengan kepercayaan diri rendah.

Peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam membimbing siswa agar mampu menggali potensi yang ada dalam diri mereka. Dan salah satu layanan dalam kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa

kepercayaan diri siswa adalah bimbingan konseling kelompok. Dalam memberikan layanan konseling kelompok, guru juga dapat memodifikasi layanan seperti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengubah pemikiran irasional seperti kurang percaya diri menjadi pemikiran yang lebih rasional. Maka dari itu, untuk mengetahui bagaimana kondisi rasa percaya diri siswa, bagaimana implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT dalam mengembangkan rasa percaya diri siswa, serta faktor pendukung dan penghambat dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik di SMP NU Putri Nawa Kartika peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam proses pengumpulan data.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

