

**EFEKTIVITAS KONSELING REBT SIKAP PEMALU SISWA DALAM  
MENUMBUHAN RASA PERCAYA DIRI DI SEKOLAH SMP  
MUHAMMADIYAH BANTUL**

Elly Angellita Nur Muhibad Elly Angellita Nur Muhibad<sup>a\*</sup> and Dr. Akhmad Fajar  
Prasetya, M.Pd<sup>b</sup>

<sup>a</sup>*Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,*  
*Country;* <sup>b</sup>*Department, University, City, Country*

[Elly1900001190@webmail.uad.ac.id](mailto:Elly1900001190@webmail.uad.ac.id)

**Abstrak**

Terdapat aktivitas dalam konseling REBT Merupakan suatu konseling yang menolong dalam hal masalah siswa alami dari konselor memberikan bimbingan layanan konseling Rebt . Masih banyaknya di temui anak terutama tingkat SMP yang memiliki kepercayaan diri yang minim sehingga perlu adanya bimbingan dan konseling terhadap anak tersebut . kepercayaan diri merupakan salah satu bentuk interaksi langsung yang di lakukan seseorang antara teman beserta lingkungan di sertai dengan latihan-berlatih terus sehingga kepercayaan diri dapat berkembang.

Menurut (Sri wahyuni, 2014) mengatakan kepercayaan diri merupakan suatu bakat dan hasil tingkatan dari proses dalam akademik dan perbedayaan, kepercayaan diri ini dapat di kembangkan.

Dengan menggunakan konseling REBT ini sebagai guru atau konselor dapat membantu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional sehingga siswa dapat mengendalikan permasalahan yang di timbul pada dirinya seperti perasaan cemas, takut berkomunikasi menjadi berani berbicara . pendekatan pada layanan konseling Rational Emotive Behavior ini yang penanganan focus pada pemikiran individu untuk itu perlu adanya di cari solusinya, untuk memberikan pembelajaran yang positif serta bermanfaat bagi siswa terhadap perkembangan kepercayaan diri .

Dari sini kemudian, melalui layanan Bimbingan dan konseling di lakukan di SMP Muhammadiyah bantul sebagai guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa yang tadinya siswa tersebut heterogen (maupun pemalu) menjadi berani bertanya dengan materi pembelajaran yang tidak siswa maupun dirinya kesulitan . terdapat sebuah strategi yang bisa di lakukan oleh konselor membangun lingkungan yang kondusif dengan

konselor dapat memberikan layanan konseling untuk membantu siswa tersebut dengan siswa di minta untuk rajin membaca buku dan materi setelah pulang sekolah, dan waktu senggang, belajar dengan mendengarkan musik . dengan mencari informasi dapat menambah pengetahuan . adapun ciri-ciri kepercayaan diri di antara lain : siswa berani menerima masukan dari seseorang menghadapi penolakan, individu yang memiliki cara pandang positif sehingga tidak ada perasaan minder ketika berkomunikasi .

Menurut Lautser yang di kutip oleh ( Nyi ulfa, 2016) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai kepercayaan diri ialah seseorang yang tidak egois, dengan artian masih membutuhkan pertolongan dari orang lain atau bantuan oleh orang lain . dari siswa yang berinteraksi dengan teman sebaya serta lingkungan di sekitar , adapun tidak percaya diri ini dapat membawa masalah terutama siswa dalam proses pembelajaran . kemudian bersosialisasi yang tidak baik dengan lingkungan dapat menyebabkan dampak bagi siswa dari keadaan kehidupan siswa akan memprihatinkan sehingga menyebabkan kondisi lingkungan menjadi masalah pribadi sehingga menimbulkan pengaruh untuk prestasi belajar

Aktivitas dari kepercayaan diri dapat meningkatkan keefektifan dalam melakukan kegiatan tersebut ( Sri Marjanti, 2010) .

**Kata kunci:** Layanan bimbingan dan konseling REBT, Kepercayaan diri , Komunikasi, siswa heterogen

## **Pendahuluan**

Secara umum remaja ialah sebagai makhluk social yang mengalami suatu proses penyesuaian dari lingkungan dan pertemanan di sekitar dari tahapan ini terjadinya suatu perkembangan baik dari lingkungan fisik maupun perubahan social lainnya . cara pandang berfikir ini dalam setiap seseorang memiliki kemampuan atau kecapaian untuk bisa menerima materi pembelajaran khususnya pada siswa memiliki daya tangkap dalam menerima pembelajaran yang masuk, oleh banyak pembelajaran yang di berikan siswa di tuntut untuk bisa mengutarakan pendapatnya, berani untuk berkomunikasi dalam suatu kelompok pertemanan dan lebih, bahkan apabila siswa berani Untuk mengutarakan Pendapat siswa dapat belajar untuk dapat berinteraksi, mendapatkan pengalaman baru

serta menambah wawasan yang belum iya ketahui menjadi tau juga dari sekitarnya . oleh karena itu kepercayaan diri Sangat penting halnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk membawa perubahan positif terhadap seseorang serta individu itu sendiri dapat menyakini dari setiap kemampuan atau potensi yang ada pada dirinya sendiri .

Menurut Abriwansari (2014), aktivitas yang di lakukan di sekolah dari membawa beban kewajiban untuk siswa . oleh karena itu siswa smp harus berupaya untuk berusaha dapat menepatkan diri dalam hal modifikasi untuk diri individu tersendiri dengan menangani tugas yang di hadapi . siswa harus menekuni dan meningkatkan karakter kepercayaan diri agar ketika memasuki dunia pekerjaan atau aktivitas kehidupan dapat menyesuaikan posisi diri sehingga sebagai bekal untuk kehidupan siswa tersebut serta mencegah beban sekolah yang semakin tinggi. Untuk itu dalam proses dari remaja menuju dewasa di perlukan adanya kedewasaan maka kegagalan dalam menanggulangi penyesalan dapat terjadinya turun harga diri seseorang menimbulkan efek beban lanjut dapat menyebabkan remaja bersikap berapi-api, sensitive maupun bersikap tidak percaya diri, introvert, atau di sebut heterogen dengan kepercayaan diri yang rendah ( iswindharmanjaya, 2014) .

Namun masih sebagian di temui siswa di SMP Muhammadiyah Bantul dari hasil pengamatan yang di lakukan di sana masih banyak maraknya siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah bisa di sebut siswa tergolong heterogen dengan istilah sikap pemalu yang mengakibatkan siswa sulit untuk bergaul, berinteraksi dengan serta ketika di Tanya oleh guru mata pembelajaran takut untuk menjawab, mengalami perasaan yang cemas. Apalagi saat pembelajaran di kelas ketika guru menerangkan pembelajaran dan memberikan pertanyaan siswa ragu untuk menjawab pertanyaan di berikan . padahal dalam pembelajaran siswa berhak untuk mengutarakan pendapat di kelas siswa seharusnya secara bebas untuk bertanya kepada guru mata pembelajaran, jika tidak mengerti terkait materi pembelajaran yang di berikan oleh guru dan mampu bersosialisasi terhadap teman sebaya akan tetapi karena masih temukan anak heterogen atau bisa di kenal istilah introvert karena kurang bisa adaptasi dalam hal kemampuan bersosialisasi dan memiliki rasa malu seperti untuk mengutarakan pendapat, merasa sulit untuk berbicara hingga merasa malu takut untuk memulai pembicaraan atau takut berbicara salah, siswa tersebut biasanya merasakan cemas keringat dingin ketika akan berbicara maka dari pola pikir salah ini belum tentu akan terjadi atas dasar pemikiran siswa itu

## PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

sendiri serta lebih suka menyendiri, setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing . rasa percaya diri ini dapat membawa dampak untuk perkembangan proses belajar siswa di sekolah serta untuk bertumbuh mencapai potensi di miliki siswa harus memiliki keyakinan bahwa dapat mencapai tujuan yang di harapkan dalam hal pendidikan yaitu berprestasi melalui keyakinan, dan kompetensi berpandangan kepercayaan diri sebagai tolak ukur menentukan kesuksesan seseorang apabila individu tidak percaya diri dan merasa malu terhadap diri sendiri siswa tetap berada di zona nyaman tidak ada perubahan sehingga perlu adanya kepercayaan diri . kepercayaan diri dapat memiliki pandangan sebagai penentu seseorang sukses karena menyakini potensi yang siswa miliki dari karakter yang optimis serta bertanggung jawab .

Kemudian strategi yang bisa di lakukan oleh konselor untuk dapat menciptakan pendidikan yang kondusif di perlukan adanya proses motivasi yang bisa di ciptakan untuk kepercayaan diri siswa di mulai dari pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk di perlukan kerja sama antara konselor dan konseli sehingga tujuan yang selama ini di harapkan bisa di wujudkan atau berjalan sesuai semestinya . rendahnya kepercayaan diri siswa di sebabkan kurang adanya rasa ingin tahu siswa dalam mencari wawasan padahal untuk mencari materi bisa menggunakan handphone dari internet maupun dari sumber pengetahuan di internet, maupun adanya yang tidak suka membaca buku padahal dari buku yang di baca di temukan pengetahuan . karena menurut siswa beranggapan bahwa membaca buku sangat membosankan sehingga minim wawasan pengetahuan di miliki, tidak memiliki keterampilan berkomunikasi. Seharusnya pengetahuan dapat di kembangkan oleh individu itu sendiri jika mau berusaha serta adanya niat di diri seseorang, kegagalan itu di ciptakan oleh setiap seseorang hanya diri sendiri yang dapat mengubah pemikiran tersebut . kegagalan ini masih di jumpai seperti siswa tidak bisa bersosialisasi di lingkungan sekolah dan takut menghadapi pembelajaran tertentu dari guru serta ketidak percaya diri .

Terdapat pandangan guru bimbingan dan konseling terhadap penurunan prestasi belajar ketika proses belajar di sekolah. Terdapat gejala-gejala yang dapat di lihat bahwa siswa kurang memiliki kepercayaan diri yang rendah mengakibatkan nilai dan prestasi belajar yang menurun karena ketidak aktifan siswa di kelas, hal tersebut di lihat dengan aktivitas

di lakukan sehari-hari oleh seseorang ketika anak memiliki kepribadian yang tidak percaya diri anak tersebut terlihat introvert ( pemalu) di karenakan ketidak percayaan dirinya, kurang bisa bersosialisasi dengan teman, merasa takut untuk mengutarakan pendapat, bahkan memiliki pertemanan yang sedikit . oleh karena itu guru bimbingan dan konseling dapat membantu konseli dengan memberikan layanan melalui konseling REBT ini di harapkan membantu konseli untuk berkembang lebih baik dari sebelumnya . dalam layanan bimbingan dan konseling ini siswa dapat melatih menjadi mandiri, dapat mengembangkan pemahaman, pemanfaatan kondisi fisik, serta lingkungan di sekolah baik secara pribadi seseorang, untuk itu di perlukan adanya layanan konsultasi yang sesuai dengan kebutuhan konseli perlukan . untuk itu konselor yang professional di harapkan mengentaskan permasalahan konseli dengan menyesuaikan layanan yang cocok di berikan untuk mengupayakan perkembangan konseli hadapi dengan peningkatan kualitas efektif sehingga proses layanan bimbingan dan konseling berlaian dengan lancar

## **Metode**

Dalam penelitian ini dari judul “ EFEKTIVITAS KONSELING REBT SIKAP PEMALU DALAM MENUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH BANTUL . “ penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif karena di temukan fenomena di SMP Muhammadiyah Bantul siswa heterogen karena untuk mengetahui mengapa sebagian siswa yang berada di smp tersebut masih merasa rendah diri atau pemalu ketika berbicara dengan lawan bicara . untuk metode yang di gunakan dengan Literatur review dengan mencari penelitian yan telah di temukan dahulu

## **Hasil Penelitian**

Berdasarkan penelitian oberservasi yang di lakukan di SMP Muhammadiyah Bantul melalui layanan konseling REBT ini guru bimbingan dan konseling dapat mengembangkan komunikasi dengan siswa yang tergolong hiterogen dengan konselor memberikan menjadikan konseling REBT secara berkelompok bagi siswa Dan individu sehingga yang tadinya siswa itu heterogen menjadi lebih percaya diri . adapun tahapan yang di berikan oleh guru Bimbingan dan konseling dapat di lihat bahwa untuk guru mata pembelajaran mengajak siswa lebih aktif untuk berbicara untuk mengatasi permasalahan konseli terhadap kepercayaan dirinya, kemudian siswa menunjukkan progress setelah melakukan layanan bimbingan dan konseling REBT ini dengan konseli

## PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

sudah berani mengutarakan pendapatnya melalui teknik modelling serta mengajak konseli untuk mengikuti contoh inspirasi yang konseli gemari, untuk wawancara dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling guru mata pembelajaran mengkomunikasikan secara langsung sehingga siswa itu dapat mengerti apa yang disampaikan di smp muhammadiyah bantul ini juga guru tidak terlalu memaksakan siswanya dengan memberikan kesempatan kepada siswanya untuk bertanya terlebih dahulu

## **Pembahasan**

### **Pengertian Bimbingan dan Konseling REBT**

**Makna dari konseling Secara etimologis berdasarkan bahasa latin adalah consilium yang disebutkan juga “dengan” dari penerimaan maupun menyampaikan . Menurut bahasa An,** konseling merupakan suatu yang dilakukan untuk memberikan tanggung jawab dalam hal memberi informasi . adapun menurut para ahli Burks dan steffle, memaparkan bahwa konselor yang memiliki kerja yang professional memiliki keterkaitan dengan konseli, keterkaitan dengan memiliki individu untuk dapat terlibat lebih dari satu orang, hal ini dalam konseling, konselor sebagai penolong atau membantu klien untuk dapat memahami dan mengerti masalah yang sedang di hadapi klien tersebut maka di perlukan adanya padangan terhadap kehidupan dalam hal mencapai tujuan penentuan diri bisa di sebut

(self- determination ) .

Melalui memahami diri sendiri ini sebagai bekal proses layanan bimbingan dan konseling untuk dapat memecahkan permasalahan konseli secara emosional dan karakter interpersonal . kemudian Rogers berpendapat bahwa adanya konselor yang menolong konseli untuk dapat mengembangkan keterampilan konseli serta mental konseli untuk bisa menerima peristiwa di hadapi dengan konflik di hadapi dengan baik.

Layanan Bimbingan dan Konseling REBT ini merupakan suatu proses kerja konselor dalam hal membantu konseli untuk mengubah pemikiran yang tadi irasional menjadi rasional agar konseli dapat mengerti diri sendiri dari kemampuan yang di miliki ini menjadikan siswa menjadi produktif seperti konseli menyadari kemampuan yang ada pada dirinya sehingga memiliki kepercayaan diri untuk konseling REBT dapat di lakukan oleh konselor dengan mengubah pandangan konseli untuk tidak merasa cemas ketika akan mengutarakan suatu argument mengenai kemampuan yang di miliki oleh konseli .

### **Pengertian Kepercayaan diri**

Kepercayaan diri merupakan suatu bagian dari kepribadian seseorang yang mendapatkan kontribusi bagi aktivitas seseorang . maka kepercayaan diri sebagai

pengaruh penting dalam kesuksesan individu . banyak di jumpai tokoh-tokoh inspirasi untuk mendukung kesuksesan seseorang, individu tergolong sukses memiliki suatu personalitas atau tabiat di sebut juga dengan kepercayaan diri . oleh karena itu kepercayaan diri sangat di butuhkan untuk seseorang, kepercayaan diri ini tidak begitu saja berkembang dalam diri seseorang melainkan perlu adanya asahan untuk mengembangkan kepercayaan diri tersebut . kepercayaan diri seseorang dapat bersemi dengan berinteraksi atau komunikasi antara individu yang satu dengan yang lain dengan lingkungan .

Dalam zona Psikologis dan sosiologis yang kondusif di perlukan adanya rasa kepercayaan diri seseorang sehingga di perlukan rangkaian proses percaya diri bergantung pada kedewasaan individu atau kematangan berdasarkan keahlian maupun komunikasi serta pengetahuan yang di miliki dengan kepercayaan diri ini di butuhkan proses suasana kondusif yang menunjang terlaksananya kepercayaan diri (Lutfianto, 2013 ) .

Kepercayaan diri ini ialah suatu yang muncul pada masa era remaja . melalui kepribadian yang tidak lepas dari personalitas watak seseorang siswa Smp betul-betul berada di masa yang sulit dengan beradaptasi untuk modifikasi diri individu . masa remaja adalah masa yang di mana adanya perubahan secara fisik serta psikologis secara emosional dan cepat terganggu, memiliki suatu mood yang berubah. Dengan modifikasi remaja merasa ketidaknyaman dalam suatu keadaan pada diri seseorang sehingga terjadinya siswa smp ini mengalami peristiwa di kehidupan dengan tidak percaya diri ( Latipun, 2014) .

Dapat di tarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri suatu konteks seseorang untuk mencapai suatu tindakan untuk mengatur secara positif dengan menggenerasikan peristiwa yang muncul . kepercayaan diri ini dapat melakukan perubahan untuk mencapai kesuksesan di karenakan berani mengutarakan argument atau pandangan pendapat dari menambah wawasan di ketahui memiliki suatu menyimpulkan bahwa kepercayaan diri yang di mana seseorang memiliki keadaan mental sehingga dapat di evaluasikan secara menyeluruh dan memberikan kekuatan menghadapi tindakan yang di alami sehingga dapat meraih tujuan yang akan di



inginkan konseli . untuk itu sebagai manusia dapat memiliki aspek-aspek kepribadian yang berarto untuk dirinya sendiri .

Menurut ( Setiawan, 2014) menyimpulkan bahwa kepercayaan diri individu memiliki waktu untuk menumbuhkan mental dengan di evaluasikan dengan cara utuh sehingga memuaskan dalam hal kekuatan, untuk mendatangi tindakan meraih tujuan yang di inginkan kosel . untuk itu setiap seseorang harus mempunyai aspek-aspek kepribadian yang sangat berarti bagi dirinya sendiri .

## A. Ciri-ciri percaya diri

Menurut hakim “setiap seseorang memiliki aktivitas dan komitmen dari suatu konsep untuk masa depan seperti menciptakan sesuatu dalam hal kreatif atau produksi kepercayaan diri yang berbeda dari individu lain, sikap saling menghormati, memiliki pedomaan dalam hidupnya sendiri “ .

Kemudian menurut hakim menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki ciri-ciri yaitu :

- a. Memiliki gerak-gerak atau perbuatan dalam hal melakukan aktivitas
- b. Mempunyai keandalan dan wawasan
- c. Mandiri, dalam halnya seseorang yang mengerjakan tugas sendiri atau aktivitas tidak di Tanya terlebih dahulu
- d. Seseorang yang dapat beradaptasi atau menepatkan posisi di lingkungan dan berinteraksi dengan teman

Berdasarkan penelitian yang di dapat di tarik kesimpulan Kepercayaan diri memiliki suatu karakteristik terntu terdapat golongan kepercayaan diri sebagai berikut :

- (1) Dalam pelaksanaan observasi di Smp Muhammadiyah Bantul yang di dapat menurut guru bimbingan dan konseling sebagian siswa di Smp Muhammadiyah Bantul sudah memiliki kepercayaan diri dalam halnya mempunyai keahlian atau ilmu di miliki dengan berinteraksi dengan teman dan guru mata pembelajaran .
- (2) Dalam pelaksanaan observasi di lakukan di Smp Muhammadiyah B sudah di temukan siswa berani untuk berpendapat atau berargument namun harus di

Tanya terlebih dahulu oleh guru mata pembelajaran dan guru bimbingan dan Konseling

- (3) Selama pelaksanaan observasi di sekolah melalui wawancara sudah sebagian siswa sudah memiliki kepercayaan diri untuk bertanya jika tidak mengerti materi yang di ajarkan oleh guru pembelajaran dengan guru menyebutkan nama siswa tersebut
- (4) Dalam pelaksanaan observasi di Smp Muhammadiyah bantul terdapat sebagian siswa sudah meningkat dengan tidak mudah untuk mencari suatu fakta atau kebenaran dari jawaban yang di ajukan oleh guru Bimbingan dan Konseling, dalam hal menyampaikan pendapat .

Berdasarkan kesimpulan terdapat ciri atau karakteristik yang memiliki rasa kurang percaya diri yang rendah yaitu :

- (1) Dalam pelaksanaan observasi yang di lakukan di Smp Muhammadiyah bantul melalui wawancara oleh guru Bimbingan dan Konseling terdapat masih di temukan sebagian siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah terlebih dahulu di tanya atau di sebutkan nama lalui siswa tersebut menjawab
- (2) Masih di temukan di Smp Muhammadiyah bantul introvert lebih suka menyendiri dari pada bergaul dengan teman seusianya
- (3) Masih di temukan di Smp Muhammadiyah Bantul kurang bisa beradaptasi di lingkungan sehingga kurang percaya diri
- (4) Dalam pelaksanaan observasi di lakukan di Smp Muhammadiyah Bantul sebagian siswa takut bertanya jika tidak mengerti materi karena beranggapan bahwa guru pembelajaran menakutkan terutama guru pembelajaran yang tergolong disiplin atau killer
- (5) Selama pelaksanaan observasi di Sekolah dari hasil wawancara di temukan siswa introvert merasa malu ketika berbicara maupun berkomunikasi di depan kelas merasa cemas ketika akan presentasi .

## **B. Faktor-faktor penyebab tidak percaya diri**

Terdapat factor pemicu kurang percaya diri di Smp sebagai berikut :

- (1) siswa merasa minder akan bentuk fisik dari individu merasa tidak cantik dan tidak tampan sehingga tidak tampil percaya diri
- (2) Siswa introvert kurang bisa berbaur dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya sehingga tidak bisa beradaptasi di sekolah
- (3) tidak mampu berkomunikasi dengan baik ketika mengutarakan pendapatnya tergolong kaku tidak bisa menepatkan kalimat-kalimat yang ingin di ucapkan

juga kurang membaca ataupun mencari informasi di internet, wawasan yang belum di ketahui siswa.

(4) siswa smp yang merasa takut, cemas, khawatir di bicarakan oleh teman sekelas apabila akan menyampaikan pandangan dalam sebuah argument dari pertanyaan di berikan oleh guru.

(5) merasa grogi melakukan sesuatu karena kurang akrab dan jarang berbicara dengan teman sekelas siwa takut untuk di salahkan.

(6) siswa smp merasa tertekan menghadapi kondisi yang mendesak terpaksa untuk melakukan sesuatu yang di ajukan oleh teman maupun guru karena kurang adanya wawasan terkait materi pembelajaran untuk itu kurang percaya diri .

### C. Prinsip Komunikasi

Menurut Arni Muhammad, ada prinsip dasar komunikasi sebagai berikut :

#### a. Komunikasi sebagai proses belajar

Sadirman menyebutkan bahwa komunikasi ialah suatu pembelajaran dari interaksi dengan seseorang atau lebih dapat di rasakan dengan kesadaran dan memiliki tuntunan dalam hal menuntun siswa menuju dewasa .

Pembelajaran merupakan suatu kemampuan yang di miliki siswa dalam hal prestasi . kegiatan ini dapat menolong siswa . menurut Dimiyati dalam Syaiful pembelajaran adalah suatu aktivitas yang di lakukan tersusun untuk menerima hasil pembelajaran maka di perlukan partisipasi aktif dari siswa, guru pembelajaran dapat menyuplai sumber belajar .

#### b. Komunikasi adalah sistem

Setelah seseorang melakukan interaksi atau komunikasi dengan lawan bicara, seperti pemahaman yang di dapat di kirimkan setara dengan peraturan dengan individu yang menerima

#### c. Komunikasi di lakukan secara tidak di sengaja

Komunikasi ini di sengaja karena jika pesan memiliki tujuan yang jelas ketika di kirimkan atau di terima oleh seseorang maka komunikasi tersebut bisa di bilang tidak di sengaja missal ketika berkomunikasi atau berinteraksi dengan teman dan guru pembelajaran .

### D. Tahapan Pendekatan Konseling REBT Kognitif

#### 1. Tahap pembinaan hubungan ( Relation Building )

Pada tahapan ini terdapat pembinaan dengan berhubungan baik terhadap konselor dan konseli untuk syarat dalam konseling agar tujuan dalam konseling berjalan semestinya, untuk itu perlu adanya kerja sama hubungan yang baik seperti akrab, terbuka . konselor dapat menciptakan suasana pendukung dengan memulai pembicaraan

#### 2. Tahap Kognitif berdasarkan Pemikiran dan cara pandangan

Peran konselor pada tahapan ini memberikan konsekuensi sebagai berikut :

- a. Konselor dapat mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah di hadapi konseli dari kepercayaan diri yang rendah A, B, C yang di hadapi dari permasalahan keyakinan irasional konseli
- b. Konselor dan konseli dapat bekerja sama dengan konseli terkait permasalahan yang di hadapi oleh konseli dengan konselor mengajar serta memberikan informasi terkait teori A-B-C dengan mendiskusikan masalah tersebut dapat mengarahkan perubahan, serta irrational belief ke rational belief yang ingin di capai dalam konseling untuk menentukan komitmen yang ingin di rubah pada konseli mengenai kepercayaan diri
- c. Yang terakhir dapat menerapkan teknik debate dan dispute

## **E. Peranan Layanan Bimbingan dan Konseling REBT Kepercayaan diri**

Peranan Konseling REBT ini dalam hal meningkatkan kepercayaan diri dengan menentukan factor penentu keberhasilan individu tersebut. Adapun tokoh-tokoh yang menginspirasi karakter kepercayaan diri . dalam kehidupan di sekolah masih banyak di temui siswa smp yang memiliki kepercayaan diri yang rendah belum bisa menyeimbangi tugas-tugas yang akan di hadapi, oleh karena itu siswa di minta untuk memahami dan mengembangkan karakter kepercayaan diri yang perlu di tingkatkan sehingga individu dapat menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari dari konselor mengajarkan konseling untuk membentuk karakter kepercayaan diri, sehingga konseli dapat beradaptasi di lingkungan sekitarnya dari pergaulan, berkomunikasi dengan teman sebaya atau guru sekolah. Untuk itu proses pertumbuhan dalam berkembang menuju dewasa dari kegagalan untuk mengatasi ketidakpuasan yang berakibat individu menjadi kurang percaya diri seperti menjadi pemalu atau di sebut siswa tergolong heterogen dari permasalahan tersebut tidak luput dari perhatian banyak pihak

Menurut George dan Cristuiani (2014) mengatakan peranan konselor dengan menggunakan pendekatan Konseling Emotive Behavior Therapy ( REBT ) yaitu :

- (1) Dalam layanan bimbingan dan konseling REBT ini konselor aktif dan direktif untuk mengajukan peran seperti menjelaskan tahapan awal konseling
- (2) Konselor dapat mengkonfrontasikan pikiran irasional konseling secara langsung
- (3) Konselor menggunakan pemikiran yang irasional untuk melakukan tindakan terhadap konseli agar dapat berfikir dengan mendidik kembali diri konseli sendiri .
- (4) Konselor dapat mengungkapkan secara langsung dengan pemikiran irasional konseli bahwa cara pandang irasional konseling tidak tepat
- (5) Konselor mengajak konseli untuk dapat mengatasi masalahnya dengan kemampuan berfikir tidak untuk emosional .

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Muhammadiyah bantul layanan konseling REBT berhasil di lakukan di smp Muhammadiyah Bantul karena setelah di beri layanan berupa mengkomunikasikan lagi ke siswa akhirnya siswa tersebut menerima masukan dan motivasi yang di berikan oleh guru bk maupun guru mata pembelajaran untuk berani terkait materi di berikan oleh guru mata pembelajaran . konselor sudah dapat melihat bahwa di SMP Muhammadiyah bantul siswa heterogen sudah menurun sehingga pembelajaran di kelas dapat menjadi efektif .

**PROSIDING**  
Seminar AntarBangsa Bimbingn Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu,27 Agustus 2022

**Daftar Pustaka**

**<http://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB21414363047.pdf>**

Iswidharmanjaya, D. (2014). Satu hari menjadi lebih percaya diri. Media Komputindo.

Nur Ghufroon, & Rini Risnawita, Op.Cit. h. 34 14Ibid, h. 35

8 Abu Ahmadi. Psikologi Sosial. Jakarta: Rineka Cipta. 2002, h. 27 19 Nur Ghufroon, & Rini Risnawita, Op.Cit, h.35

Arni Muhammad. Op. Cit, h. 19-21

Sardiman AM. Interaksidan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali Press. 2005, h. 8 32

Syaiful Sagala. Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta. 2011, h. 62