

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK REBT DAN IMPLIKASINYA  
TERHADAP OPTIMISME SISWA**

**Ayu Sekar Mirah, Agungbudiprabowo, Rohmatus Naini**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

\*Corresponding Author. Email : [agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id](mailto:agungbudiprabowo@bk.uad.ac.id)  
[rohmatu.naini@bk.uad.ac.id](mailto:rohmatu.naini@bk.uad.ac.id)

**Abstrak.**

Riset ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling kelompok teknik REBT dan implikasinya terhadap optimisme siswa. Riset ini menggunakan riset pra-eksperimental. Subjek riset ini merupakan siswa kelas X di SMK N 1 Bantul yang ditetapkan dengan metode purpose sampling. Pengumpulan informasi diperoleh dengan memakai observasi serta skala optimisme. Hasil riset ini menampilkan cerminan tingkatan optimisme siswa saat sebelum diberikan terapi terletak pada kategori rendah serta setelah diberikan treatment terletak pada kategori tinggi dan metode REBT mempengaruhi positif terhadap optimisme siswa

**Kata kunci:** Teknik REBT, Optimisme siswa

**Pendahuluan**

Pendidikan adalah semua pengalaman belajar yang berlangsung di semua lingkungan dan sepanjang hayat. Pendidikan mencakup semua kondisi kehidupan yang mempengaruhi pertumbuhan individu. Pendidikan bertujuan untuk mengenali dan mengembangkan potensi yang dimiliki seseorang dan merupakan proses pembentukan kepribadian.

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, sekolah bertanggung jawab terhadap salah satu pendukung lembaga pendidikan resmi tersebut. Melalui pendidikan, mereka dapat memotivasi diri untuk menjadi orang yang optimis dan baik dalam berbagai aspek

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

pendidikan, memungkinkan mereka untuk memperluas impian mereka dan menciptakan karakter pribadi yang berkualitas dan unik. Saat ini, pendidikan sangat penting untuk meningkatkan kualitas dan daya saing bakat kita dalam kaitannya dengan perkembangan dunia di berbagai wilayah.

Optimisme merupakan langkah awal dalam memahami pemikiran manusia tentang belajar mandiri dalam menentukan keberhasilan tujuan hidup yang telah ditetapkan. Menurut Seligman (2008), optimisme adalah peristiwa buruk yang bersifat sementara dan tidak sepenuhnya mempengaruhi aktivitas seseorang, tidak hanya disebabkan oleh kelalaiannya sendiri, tetapi juga situasi, nasib, atau keyakinan bahwa hal itu dapat disebabkan oleh orang lain. Safarina (2016) menjelaskan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa apapun yang terjadi sekarang adalah hal yang baik yang memberi kita harapan bahwa masa depan adalah seperti yang kita inginkan.

Menurut Carver (Compton & Hoffman 2013), mereka yang optimis dan penuh harapan tentang masa depan akan lebih puas dengan hidupnya daripada mereka yang pesimis. Optimisme memegang peranan penting dalam diri individu, termasuk siswa dalam perkembangan remaja. Siswa yang optimis dalam belajar biasanya belajar dari lingkungan betapa pentingnya sikap optimis untuk keberhasilan belajar. Dukungan dari keluarga, teman, dan orang yang dicintai juga dapat mempengaruhi optimisme siswa tentang keberhasilan belajar.

Faktor yang mempengaruhi optimisme terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi bagaimana orang melihat diri mereka sendiri. Pandangan tentang diri ini ada hubungannya dengan penerimaan diri saya sendiri dan merupakan kondisi positif untuk melihat apa yang baik dan apa yang buruk yang saya alami. Faktor eksternal yang mempengaruhi optimisme seseorang antara lain dukungan dari orang terdekatnya, seperti keluarga dan teman. (Hasan, Lirik, Agustinus. 2013: 62).

Menurut McGannis (Ghufroon & Risnawita, 2017: 99), orang optimis jarang terkejut dalam menghadapi kesulitan, percaya diri dalam menghasilkan pikiran positif, meningkatkan keterampilan, dan berpikir inovatif. Seligman (2006) menawarkan tiga

dimensi untuk menjelaskan optimisme. Artinya, homeostasis berkaitan dengan dimensi waktu, homeostasis hal-hal baik dalam jangka waktu yang lebih lama daripada hal-hal buruk. Penetrasi berkaitan dengan dimensi jangkauan, keyakinan bahwa hal-hal baik menyebar ke orang lain. Dan personalisasi, sumber optimisme, adalah internalisasi dari hal-hal baik yang ada. Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Ruth Novianti Sidabalok, Winida Marpaung, Yulinda Septiani Manurung (2019) dapat dinyatakan variabel optimisme diperoleh gambaran sebesar 0 subjek (0 persen) yang memiliki tingkat optimisme rendah, terdapat 33 subjek (13,15 persen) yang memiliki tingkat optimisme sedang, dan terdapat 218 subjek (86,85 persen) yang memiliki tingkat optimisme tinggi. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki optimisme tinggi.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu bidang yang kini semakin dibutuhkan dan diakui oleh masyarakat serta merupakan bagian terpenting dari pendidikan Indonesia. Konseling menentukan salah satu penawaran: penawaran konseling kelompok di sekolah. Melalui layanan konseling kelompok ini dapat mendorong berkembangnya emosi, pikiran, wawasan dan sikap terhadap perilaku yang bertanggung jawab dalam munculnya motivasi individu khususnya dalam sosialisasi/komunikasi yang berpengaruh terhadap pemecahan masalah pribadi kelompok. pengembangan menggunakan dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok digunakan untuk mengembangkan kepribadian siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan kemampuan memecahkan masalah berdasarkan sains dan agama.

### **Metode**

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan saintifik dan menggunakan dua variabel. Desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian yaitu: pre-eksperimental desain, true eksperimental desain, factorial desain, dan quasi eksperimental desain. Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental desain. Menurut Sugiyono

(2015:1090 pre-eksperimental desain hasil eksperimen merupakan variabel dependen itu bukan semata mata dipengaruhi oleh variabel independen.

Dalam pengumpulan data penulis menggunakan angket pre test, kemudian diberikan layanan dan di tes lagi menggunakan angket post test.

### **Hasil Penelitian**

#### **A. Layanan Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian bimbingan dan konseling**

Secara etimologis, kata kepemimpinan merupakan terjemahan dari kata “leadership” yang berasal dari kata kerja “lead” yang berarti menunjukkan, membimbing, membimbing, atau membantu. Menurut Arthur J. Jones, diikuti oleh Helen, “bimbingan adalah dukungan yang diberikan satu orang kepada orang lain dalam pengambilan keputusan, koordinasi, dan pemecahan masalah” (Hallen A, 2002: 4).

Bimo Walgito menyatakan, “bimbingan adalah dukungan atau dukungan yang diberikan kepada seorang individu atau sekelompok orang untuk menghindari atau mengatasi kesulitan hidup atau untuk membantu sekelompok orang mencapai kesejahteraan hidup.” (2004: 6) . DR. Rahman Natawijaya menyatakan “bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta kehidupan umumnya. Dengan demikian dapat mengenyam kebahagiaan hidup dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kehidupan masyarakat umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan secara optimal sebagai makhluk sosial” (Hallen A, 2002 : 5).

Dari pengertian di atas, peneliti memiliki pedoman proses memberikan dukungan kepada individu atau sekelompok orang dengan cara yang sistematis sehingga individu atau kelompok orang dapat memahaminya.

Dan mencapai kemakmuran dan kebahagiaan hidup. Konseling merupakan terjemahan dari kata *counseling* (bahasa Inggris). Tetapi ada sebagian yang berpendapat bahwa konseling berasal dari kata suluh, yang memiliki arti obor (penerang). Konseling adalah proses memberikan dukungan melalui sesi konseling dengan seorang ahli (konselor) bagi mereka yang memiliki masalah yang mengarah pada mengatasi masalah yang dihadapi oleh orang yang mencari nasihat.. (Musari, 2011:92).

Memahami prinsip-prinsip bimbingan dan konseling merupakan pedoman dalam proses kepemimpinan dan konseling" (Walgito, 2004: 28). Helen berpendapat bahwa "prinsip bimbingan adalah seperangkat prinsip atau aturan permainan praktis yang harus diikuti ketika menerapkan program layanan bimbingan di sekolah." (Hellen, 2002:63).

## 2. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok mengikuti rangkaian peserta dalam bentuk kelompok, dan konselor memimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok dan mendiskusikan berbagai masalah yang membantu individu sebagai bagian dari pelayanan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah. Diskusi membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. (Tohirin: 2011).

Menurut Bimo Walgito (2010) dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, konseling pada awalnya bersifat individual, tetapi telah berkembang menjadi konseling kelompok. Konseling kelompok memiliki jumlah peserta yang relatif sedikit, tetapi biasanya hanya 8 atau 10.

Layanan Konseling Kelompok adalah upaya suportif yang diberikan kepada siswa untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan mereka, dan konseling kelompok bersifat profilaksis. Supriatna dalam Fiah (2015) menunjukkan bahwa “konseling kelompok tidak hanya preventif, tetapi juga kuratif dan dirancang untuk memberikan kenyamanan dalam konteks perkembangan dan pertumbuhan mereka.”

Dari pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang berguna untuk pengembangan diri, konseling kelompok biasanya 8 atau 10 orang atau kurang, dan konseling kelompok adalah penyembuhan dan nyaman untuk perkembangan dan pertumbuhan.

### 3. Tujuan konseling kelompok

Prayitno (Tohirin: 2011) mengemukakan bahwa tujuan layanan konseling kelompok secara umum adalah untuk mengembangkan keterampilan sosialisasi siswa, khususnya keterampilan komunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, kami menemukan dan menyegarkan siswa dalam berbagai cara yang dapat mengganggu atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa, serta mengembangkan keterampilan sosialisasi dan komunikasi siswa secara optimal. Layanan konseling kelompok juga dapat mengurangi masalah pelanggan dengan menggunakan dinamika kelompok. Menurut

Corey (2012:333), tujuan pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah untuk membantu individu mengembangkan perilaku positif dan mencapai keterampilan interpersonal yang efektif, memperkuat proses kelompok, dan mengubah perilaku, termasuk mempromosikan.

Menurut Gibson dan Mitchel (2011:275), konseling kelompok berfokus pada membantu klien melakukan perubahan dengan memperhatikan perkembangan dan koordinasi sehari-hari, seperti: B. Perubahan perilaku, keterampilan hubungan, nilai-nilai, pengembangan sikap, atau keputusan karir.

### 4. Komponen konseling kelompok

Komponen konseling kelompok meliputi :

a. Pemimpin kelompok

Ini adalah bagian penting dari konseling kelompok. Pemimpin kelompok membutuhkan keterampilan yang mereka butuhkan untuk memberikan konseling kelompok, seperti dukungan, empati, penetapan tujuan, evaluasi, umpan balik, pengungkapan diri, pemodelan, dan penghentian layanan konseling kelompok.

b. Anggota konseling kelompok

Anggota konseling dapat bertindak secara langsung dan mandiri dengan mendengarkan, memahami dan menanggapi kegiatan konseling. Setiap anggota memiliki rasa kesatuan dalam sikapnya seperti membina keakraban dan keterlibatan emosional, mematuhi aturan kelompok, saling memahami, serta memberikan kesempatan dan tindakan untuk keberhasilan kegiatan kelompok. Wibowo (2005:18) mengemukakan bahwa “keanggotaan yang ideal untuk konseling kelompok adalah enam, tetapi jumlah anggota biasanya empat sampai sepuluh”.

c. Dinamika konseling kelompok

Dinamika konseling kelompok adalah suasana hidup konseling kelompok yang menonjolkan semangat kerjasama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dinamika kelompok dalam Jenkins (Wibowo, 2005:62) adalah “kekuatan dalam suatu kelompok yang menentukan tindakan kelompok dan anggotanya untuk mencapai tujuan kelompok”. Kehidupan kelompok ditanamkan oleh dinamika kelompok, yang menentukan gerak dan arah untuk mencapai tujuan kelompok. Melalui pengembangan dinamika konseling kelompok, setiap anggota konseling kelompok berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian masalah pribadi tersebut. Kehidupan konseling kelompok menentukan arah dan gerak untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

5. Asas konseling kelompok

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

- a. Asas kerahasiaan, asas ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua yang ada di kegiatan konseling kelompok.
- b. Asas kesukarelaan, kehadiran, pendapat, usulan ataupun tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan.
- c. Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatira.
- d. Asas kegiatan, hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila konseli yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan.
- e. Asas kenormatifan, dalam kegiatan konseling kelompok setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus mempersilahkan.
- f. Asas kekinian, masalah yang dibahas dalam konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari.

### B. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

#### 1. Konsep pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) didasarkan pada pemahaman bahwa manusia memiliki potensi kognisi, emosi, dan perilaku holistik yang terintegrasi dalam dirinya. Ketika orang merasa, mereka berpikir dan bertindak. Ketika orang bertindak, mereka merasa dan berpikir. Ketika seseorang berpikir, dia merasakan dan bertindak. REBT membantu orang mengubah keyakinan irasional manusia menjadi keyakinan rasional untuk meningkatkan fungsi dan perilaku emosional (Ellis & MacLaren, 2003).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terapi kelompok lahir pada tahun 1959 dengan menggunakan model ABCDE. Albert Ellis, dalam praktik terapi



kelompoknya di REBT, memungkinkan klien untuk secara aktif berpartisipasi, berdiskusi, atau berdebat tentang keyakinan irasional anggota kelompok lain, dan semua anggota kelompok dapat mengambil manfaat dari perdebatan tersebut. Saya menjelaskan bahwa saya dapat melakukannya (Bernard & Dryden, 2019).

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) percaya bahwa ketika dihadapkan dengan peristiwa yang merugikan, orang mengembangkan keyakinan irasional dalam diri mereka sendiri, yang mengarah ke emosi disfungsional dan perilaku maladaptated. Meskipun keyakinan rasional memprovokasi emosi fungsional dan perilaku adaptif. Artinya keyakinan irasional adalah keyakinan tanpa dukungan logis, empiris, dan fungsional, dan keyakinan rasional adalah keyakinan dengan dukungan logis, empiris, dan fungsional Masu (Bernard & Dryden, 2019).

## 2. Tujuan REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mendorong klien untuk memiliki pemikiran rasional dan menghilangkan pemikiran irasional. Pemikiran irasional secara perlahan dapat mempengaruhi klien dan membangkitkan emosi negatif, sehingga pemikiran irasional secara perlahan digantikan oleh pemikiran rasional. Hal ini dapat menyebabkan misalignment yang nantinya dapat merugikan klien. (Dryden & Neenan; Ellis dalam Astuti, Nashori & Kumolohadi, 2011). Tujuan utama dari konseling dengan menggunakan pendekatan

REBT adalah untuk membantu orang memahami bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mengurangi emosi yang tidak terduga.

Adapun tujuan REBT menurut Ellis dan Benard dalam Thahir & Rizkiyani (2016), yaitu :

- a. Agar memiliki self interest (minat diri)
- b. Memiliki social interest (minat social)
- c. Memiliki self directions (pengarahan diri)

- d. Mampu bertoleransi
- e. Fleksibel
- f. Memiliki acceptance (penerimaan)
- g. Dapat bertoleransi pada frustrasi yang tinggi (high frustration tolerance)
- h. Memiliki realistic expectation (harapan yang realistis)
- i. Mampu mengambil resiko
- j. Mampu menerima ketidakpastian
- k. Dapat menerima diri sendiri (self acceptance)

### 3. Peran dan fungsi konselor

Peran konselor dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yaitu :

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
- d. Secara terus menerus menyerang pemikiran irasional konseli
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalah dengan kekuatan berpikir bukan emosi
- f. Bersifat didaktif

Keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor dalam menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menurut Walen, (dikutip oleh Komalasari 2018:215) yaitu :

- a. Empati (empathy)
- b. Ketulusan (genuineness)
- c. Konfrontasi (confrontation)
- d. Menghargai (respect)
- e. Kekongritan (concreteness)

#### 4. Tahap-tahap konseling

Konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli yaitu :

##### a. Tahap pertama

Proses dimana konseli diperhatikan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

##### b. Tahap kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

##### c. Tahap ketiga

Pada tahap akhir ini konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

#### 5. Teknik konseling REBT

Adapun teknik konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dibagi menjadi tiga kelompok yaitu :

- a. Teknik kognitif, adalah suatu untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences, dan berbagai ekspresi verbal lainnya
- b. Teknik imagery, strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri, setelah melakukan dispute secara verbal konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
- c. Teknik behavioral, yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

### C. Optimisme

#### 1. Pengertian optimisme

Menurut Seligman (Ghufron & Risnawati, 2016), optimisme adalah cara pandang holistik yang terlihat baik, berpikir positif, dan mudah dipahami. Orang yang optimis dapat menghasilkan lebih baik dari masa lalu, tidak takut gagal, dan selalu berdiri dan mencoba lagi ketika gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa apapun yang terjadi adalah untuk yang terbaik. Apa yang membuatnya berbeda dari yang lain. Eklund dan Tenenbaum (2014) menyatakan bahwa optimisme adalah harapan akan hasil yang positif atau diinginkan. Menurut

Segrestrom (Ghufron & Risnawati, 2016), optimisme adalah cara berpikir positif dan realistis ketika melihat masalah. Berpikir positif mencoba melakukan yang terbaik dari yang terburuk. Ini dapat meningkatkan kekebalan, karena optimisme membantu meningkatkan kesehatan mental dan senang menyelesaikan masalah dengan cara yang logis.

Menurut pendapat para ahli di atas, optimisme adalah cara seseorang untuk secara aktif menghadapi masalah individu, dan optimisme cepat sehingga individu

mengetahui apa yang diinginkan dan dapat dengan mudah menyelesaikan masalah. cara untuk mengubah resolusi tatap muka.

## 2. Ciri-ciri optimisme

Orang yang optimis yakin bahwa mereka dapat mencapai sesuatu, menanggung tantangan, mengharapkan hasil yang baik dalam situasi sulit, pandai menghadapi stres, pandai menghadapi stres, dan proaktif dalam menghadapi stres. menghadapi masalah, mengutamakan jaringan sosial yang lebih luas dan membentuk hubungan yang lebih dekat (Carver, et al., 2010). Menurut

McGinnis (dikutip dari Gufron dan Rini 2017: 99), optimis jarang dikejutkan oleh kesulitan. Percaya diri pada kemampuan mereka untuk menghilangkan pikiran negatif, mereka memberdayakan diri mereka sendiri, menggunakan pemikiran inovatif untuk berhasil, dan mencari kebahagiaan bahkan ketika mereka tidak bahagia.

Dapat dipahami bahwa ciri-ciri orang yang optimis adalah mereka yang percaya diri dengan kemampuan batinnya, berusaha meningkatkan kekuatannya, tidak terlalu tertekan, dapat mengatasi stres, dan pantang menyerah.

## 3. Aspek-aspek optimisme

Adapun individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek berikut :

Menurut Seligman ada 3 aspek optimisme yaitu:

- a. Permanence, yaitu menerangkan hal-hal yang berhubungan dengan waktu yaitu temporer atau permanen. Individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara permanen atau temporer. Individu yang optimis jika menjelaskan peristiwa bersifat temporer, sedangkan individu yang pesimis akan permanen.
- b. Pervasiveness, yaitu menerangkan tentang pengaruh suatu peristiwa terhadap kehidupan seseorang artinya individu dalam menjelaskan penyebab suatu peristiwa secara spesifik atau global. Jika menghadapi peristiwa buruk individu

yang optimis akan menjelaskan secara spesifik sedangkan individu yang pesimis menjelaskan secara global.

- c. Personalization, yaitu menerangkan tentang penyebab suatu peristiwa. Individu dalam menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa apakah dari faktor diri sendiri atau orang lain. Individu yang optimis cenderung tidak mempersalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu peristiwa buruk. Individu yang pesimis cenderung menyalahkan diri sendiri secara mutlak.

#### 4. Faktor-faktor optimisme

Menurut Vinacle (dalam Susilawati 2003:26) ada 2 faktor yang mempengaruhi optimisme yaitu :

- a. Faktor egosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki setiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini berupa aspek-aspek kepribadian yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara pribadi yang satu dengan yang lain, seperti percaya diri, harga diri dan motivasi.
- b. Faktor etnosentris, yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau orang lain yang menjadi ciri khas kelompok atau jenis lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, jenis kelamin, ekonomi dan agama.

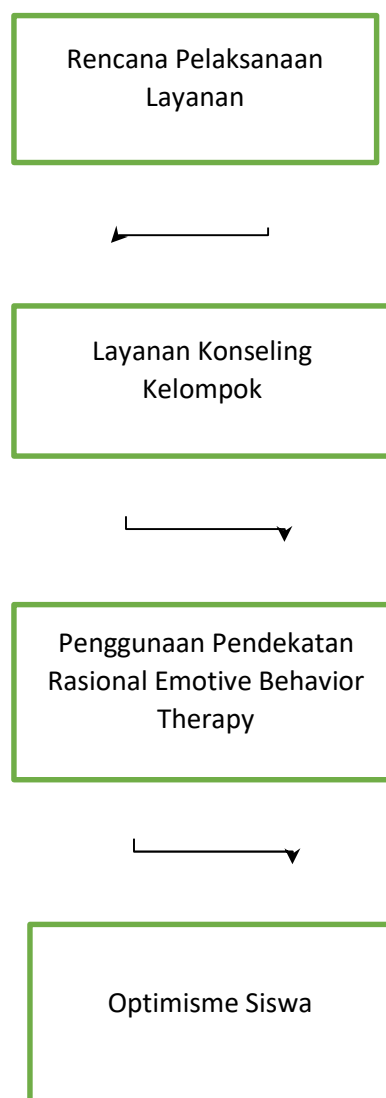
#### D. Kajian penelitian yang relevan

1. Hasil penelitian skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan kelompok Melalui Pendekatan RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) Untuk Peningkatan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ SMK Swasta Budhi Darma Indrapura Tahun Ajaran 2019/2020” oleh Anggi Rafika Dewi menunjukkan bahwa diterapkannya layanan bimbingan kelompok melalui

pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat memberikan peningkatan optimisme dalam diri siswa. Dengan menjadikan siswa untuk dapat selalu berpikir positif, tidak mudah menyerah dan mampu mengendalikan emosi atau mengontrol tindakan yang negative dalam dirinya. berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa rasa optimisme dalam diri siswa telah meningkat sekitar 35% meningkat menjadi sekitar 75% - 95% , oleh karena rasa optimisme dalam diri siswa sudah mulai terlihat.

E. Kerangka berpikir

Dalam penelitian ini akan diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap optimisme siswa.



#### F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

H<sub>0</sub>= tidak efektif nya layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT terhadap optimisme siswa

H<sub>a</sub>= efektif nya layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT terhadap optimisme siswa

#### **Pembahasan**

Konseling emosional rasional adalah jenis konseling yang mengatasi masalah berpikir irasional. Teori ini menekankan bahwa setiap perubahan besar dalam pemikiran Anda dapat membuat perbedaan besar dalam perasaan dan perilaku Anda. Konseling emosional yang wajar adalah suatu pendekatan untuk memecahkan masalah yang disebabkan oleh pola berpikir yang bermasalah (Ellis, 2005).

Secara keseluruhan, siswa yang dapat mengikuti tahap konseling ini memahami bahwa masalahnya dikenali dan bahwa pikiran-pikiran ini dihentikan oleh pikiran-pikiran positif. Setelah siswa memahami hal ini, konselor mengenali bahwa keyakinan negatif adalah penyebab masalah yang mereka hadapi, dan menjadi keyakinan positif dan motivasi untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi.

#### **Kesimpulan**

Optimisme siswa sebelum diberikan terapi berupa layanan teknik REBT berada pada kategori rendah dan sedang. Optimisme siswa setelah diberi terapu berupa layanan REBT menunjukkan adanya peningkatan optimisme siswa. Pemberian layanan teknik REBT berpengaruh positif meningkatkan optimisme siswa kelas X di SMK N 1 Bantul.



**Daftar Referensi**

- Wahyudi, W. (2020). layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13-16.
- Putri, D. T., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2019). KONSELING KELOMPOK PERSPEKTIF INTEGRATIVE (TEKNIK DISPUTE COGNITIVE & TEKNIK IMAGERI) UNTUK MENCEGAH UPAYA PERCOBAAN BUNUH DIRI SISWA BERASRAMA DI PESANTREN. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2(2), 67-76.
- Siregar, R. A., Bahri, S., & Bustamam, N. (2018). PENERAPAN TEKNIK ASSERTIVE ADAPTIVE DI DALAM REBT UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 3 BANDA ACEH. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(2).