

PAPER NAME

Jurnal Nyi Ageng BK (2).docx

AUTHOR

Nyi Ageng

WORD COUNT

1641 Words

CHARACTER COUNT

10740 Characters

PAGE COUNT

4 Pages

FILE SIZE

268.0KB

SUBMISSION DATE

Nov 22, 2022 12:13 PM GMT+7

REPORT DATE

Nov 22, 2022 12:13 PM GMT+7**● 17% Overall Similarity**

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 13% Internet database
- 3% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 10% Submitted Works database

PENGARUH TEKNIK REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS XI BDP3 SMKTRUNOJOYO JEMBER

Nyi Ageng Wasilatussalam, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

E-mail: agewe21@gmail.com

Azwar Anas, M. Sc, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

E-mail:

Bhennita Sukmawati, M. Psi, Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

E-mail: bhennita.sw@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proporsi siswa SMK Trunojoyo Jember School yang kurang percaya diri, yang dapat menghambat kemajuan akademik, serta untuk memeriksa kepercayaan diri siswa tersebut sebelum dan sesudah menerima terapi Terapi Emosi Rasional individu. Pra-eksperimen dengan Desain Pretest-Posttest Control Group digunakan dalam metode kuantitatif penelitian ini. Sebanyak 28 siswa SMK Trunojoyo Jember School merupakan populasi penelitian. Prosedur purposive sampling digunakan untuk menarik sampel 8 siswa yang memiliki masalah dengan kepercayaan diri yang rendah. Alat pengumpul data meliputi survei dan catatan tertulis. Peneliti menggunakan quasi-eksperimental untuk menganalisis data mereka. Menurut temuan penelitian, kepercayaan diri siswa berada pada kisaran sedang 56 sebelum menerima layanan konseling individu menggunakan pendekatan Terapi Emosi Rasional. Namun, setelah menerima layanan, kepercayaan diri siswa meningkat menjadi 145, menunjukkan perbedaan antara pre-test dan post-test. Menurut perhitungan probabilitas Asymp, temuan ini menyiratkan bahwa pendekatan Terapi Emosi Rasional untuk konseling individu berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ho didiskualifikasi karena Sig dua sisinya menjadi 0,000 0,025.

Kata kunci: Pendekatan Rational Emotive Therapy, Konseling Individual, dan Kepercayaan Diri

Abstract

Many women who are still learning about themselves laid the groundwork for this essay in order to influence the improvement in performance at Trunojoyo Vocational School Jember. This study aims to comprehend the significance of self-acceptance prior to and during the delivery of individual counseling services using Rational Emotive Therapy. The methodology of this study uses a kind of control pre-posttest design with quantitative pre-experiment. This study used 28 students of SMK Trunojoyo Jember as the sample size. An approximate sample of 8 women struggling with self-acceptance was collected using deliberate sampling techniques. Both questionnaires and documents are used as data collection techniques. However, scientists use pseudo-experiments for data analysis. The results of this study show that self-acceptance is important both before and after getting individual counseling services using Rational Emotive Therapy, or category 66.

Keywords: Rational Emotive Therapy Approach, Individual Counseling, and SelfConfidence

PENDAHULUAN

Kualitas penting bagi setiap orang adalah kepercayaan diri. Siswa yang percaya diri akan mampu mengembangkan potensinya secara mantap dan menjadi anggota generasi penerus yang kompeten. Siswa yang kurang percaya diri, di sisi lain, memiliki kecenderungan untuk menarik diri, tampak canggung di sekitar orang lain, dan berjuang untuk menerima kenyataan.

Berbagai ahli memiliki definisi yang berbeda untuk apa arti kepercayaan diri. (Lauster, 2015) menegaskan bahwa salah satu aspek kunci kepribadian dalam kehidupan manusia adalah kepercayaan diri. Keyakinan akan bakat diri sendiri, kegembiraan, optimisme, toleransi, dan tanggung jawab adalah semua aspek kepribadian yang memungkinkan orang bertindak secara mandiri dan bertanggung jawab. Kemampuan untuk menghasilkan pendapat yang baik tentang diri sendiri, orang, lingkungan, dan keadaan yang dihadapi seseorang untuk mencapai tujuannya dikenal sebagai kepercayaan diri (Syaifullah, 2010).

Menurut (Lauster, 2015), sifat-sifat kepribadian diperoleh melalui pengalaman hidup, dapat diajarkan, dan ditanamkan melalui pendidikan bukan sifat yang diturunkan (bawaan). Percaya diri adalah sifat yang dimiliki oleh semua manusia, tetapi itu bervariasi dari orang ke orang. Kepercayaan diri mengungkapkan perbedaan dalam perilaku antara mereka yang memilikinya dan mereka yang tidak. Seseorang yang kurang percaya diri biasanya akan menghindari interaksi interpersonal.

Dia akan menunjukkan karakteristik yang berbeda dari orang pada umumnya, seperti kurangnya interaksi, keraguan terus-menerus saat melakukan aktivitas, dan kurangnya keberanian ketika berbicara jika dia tidak memiliki dukungan. (Rakhmat, 1992) menegaskan bahwa selain memiliki konsep diri yang buruk, keinginan untuk mengisolasi diri berasal dari kurangnya kepercayaan pada kemampuan seseorang. Jelas ketika seseorang menunjukkan tingkat keberanian, interaksi sosial, tanggung jawab, dan harga diri yang kuat bahwa mereka memiliki keyakinan pada kemampuan mereka sendiri. (Antony, 2011) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kepercayaan diri seseorang yang diperoleh melalui pernyataan dan keyakinan yang mempromosikan pencapaian berbagai tujuan hidupnya sambil mendesaknya untuk mempertahankan optimisme meskipun ada kemunduran.

Dampak dari seseorang yang kurang percaya diri adalah kurang yakin dengan bakatnya, padahal keinginan untuk percaya diri dan rasa superioritas adalah dua kebutuhan manusia yang paling esensial. Hal ini mungkin berpengaruh pada bagaimana remaja mengembangkan rasa diri mereka dan pada akhirnya tingkat kepercayaan diri mereka (Fiorentika, Santoso & Simon, 2016). Efek ini memainkan peran penting pada perilaku siswa selama pelajaran, seperti keengganan mereka untuk berbicara di depan kelas dan kecenderungan mereka untuk diam.

Banyak faktor, termasuk yang berasal dari lingkungan individu dan dari dalam dirinya, mungkin berdampak pada kurangnya rasa percaya diri seseorang. Kebencian, ketakutan, kecemasan, ketidakmampuan untuk menerima hidup apa adanya, dan ketidakmampuan untuk menggunakan karunianya sendiri adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Variabel keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat merupakan contoh faktor lingkungan yang berdampak pada kepercayaan diri (Pinasti, 2011). Bagi mereka yang kurang percaya diri, masalah dapat datang baik dari variabel internal maupun eksternal dalam diri individu maupun eksternal dalam lingkungan individu. Meskipun kemandirian dan kepercayaan diri berjalan beriringan, orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi biasanya merasa lebih mudah untuk terhubung dengan orang lain pada tingkat pribadi dan lebih berhasil dalam interaksi interpersonal.

SMK Trunojoyo Jember merupakan sekolah formal yang telah menerapkan pemberian layanan bimbingan dan konseling secara baik. Jember belajar BDP (Bisnis Online

dan Pemasaran) dan AKL di SMK Trunojoyo (Akuntansi Keuangan Institusi). Meskipun demikian, anak-anak di SMK Trunojoyo Jember masih diidentifikasi memiliki masalah, termasuk tumbuhnya rasa percaya diri yang rendah. dimana kepercayaan siswa menurun, khususnya di kelas XI BDP 3. Hal ini terlihat dari kurangnya keterlibatan siswa selama kegiatan pembelajaran tatap muka di kelas.

Peneliti mewawancarai siswa untuk lebih memahami permasalahan yang ada di SMK Trunojoyo Jember. Berdasarkan hasil wawancara kedua, diketahui bahwa siswa kelas XI BDP 3 (Bisnis Online dan Pemasaran) memiliki rasa kurang percaya diri dan menunjukkan gejala seperti: a). Masih ada beberapa siswa yang enggan menyuarakan pendapatnya. b) Beberapa siswa masih mengalami kecemasan saat berbicara di depan kelas. b). Siswa sendiri masih hadir di lingkungan pendidikan.(d). Siswa yang meragukan kemampuannya sendiri. e). Masih ada beberapa siswa yang takut untuk berbicara dengan orang lain, dan Wijayanti justru memperburuk gejala tersebut (2018). Karena sikap acuh-tak acuh dan komunikasi yang jarang, teman sekelas akan mengisolasi dan menggertak siswa yang kurang percaya diri. Menurut penelitian mendalam, orang yang kurang percaya diri memiliki tanda-tanda yang cukup jelas, seperti suka menyendiri, kurang komunikasi dengan teman, dan sulit menyesuaikan diri dengan teman lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perubahan kepercayaan diri siswa kelas XI BDP 3 SMK Trunojoyo Jember. untuk menawarkan berbagai pembenaran untuk gagasan teoretis tentang kepercayaan.

METODE PENELITIAN

Inkuiri kuantitatif menjadi metode yang digunakan dalam penelitian ini. Strategi ini dipilih karena dalam penelitian ini data digunakan sebagai alat untuk mencari informasi tentang apa yang dipelajari dan berbentuk angka. Secara khusus siswa kelas XI SMK Trunojoyo Kota Jember memberikan data perubahan perilaku percaya diri untuk penelitian kuantitatif ini. 26 siswa dijadikan populasi penelitian, sedangkan 8 siswa dijadikan sampel. Temuan penelitian ini perlu dicirikan dalam hal apakah mereka mencerminkan perubahan tinggi, sedang atau rendah dalam perilaku percaya diri. Dalam analisis data penelitian ini, klasifikasi dan pengujian hipotesis akan dilakukan dengan menggunakan metode statistik non parametrik yang dikembangkan oleh Wilcoxon (Sugiono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan metode tersebut, maka kelas XI BDP 3 SMK Trunojoyo Jember dipilih sebagai kelompok eksperimen dan mendapat perlakuan berupa penyuluhan dengan teknik REB, sedangkan kelas XI BDP 2 SMK Trunojoyo Jember dijadikan sebagai kelompok kontrol dan tidak mendapat perlakuan. berupa penyuluhan dengan menggunakan pendekatan kognitif teknik REB. Penelitian ini berusaha untuk mengetahui kemanjuran konseling berbasis REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Trunojoyo Jember kelas XI BDP 3. Sehingga diketahui dari hasil Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) bahwa dari 26 siswa pada kelompok kontrol, 4 siswa masuk dalam kategori percaya diri rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Trunojoyo Jember menunjukkan bagaimana taktik REB mempengaruhi kepercayaan diri siswa. Lauster (2017) menyatakan bahwa kemampuan untuk menonjol dengan 5 indikator keyakinan pada kemampuan sendiri, optimisme, pandangan positif terhadap diri sendiri, objektivitas, bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dilakukan, dan pemikiran rasional dapat diterima dengan nalar dan sejalan dengan realitas maka dengan teknik REBT merupakan pendekatan kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Analisis hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai pre-test dan post-test kelompok eksperimen menghasilkan t-hitung sebesar -3.381 dengan df atau derajat bebas = 3 dan Sig. (2-tailed) sebesar 0,25, atau 0,016. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipilih untuk menerima temuan bahwa siswa kelas XI BDP 3 SMK Trunojoyo Jember yang menerima perlakuan setelah menerima pendekatan REBT lebih percaya diri. Temuan ini menunjukkan keefektifan teknik REBT sebagai strategi kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI BDP 3 SMK Trunojoyo Jember.

Hasil penelitian sebelumnya patut dicatat, dengan nilai pretest 66 dan nilai posttest 116. Penerapan teknik REBT dalam hubungannya dengan pendekatan kognitif dalam penelitian ini, dengan demikian dapat disimpulkan, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI BDP 3 SMK Trunojoyo Jember.

KESIMPULAN

Sebelum menggunakan pendekatan terapi rasional emotif dalam konseling individu, siswa di SMK Trunojoyo Jember memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif rendah, dengan skor 66. Berdasarkan hasil perlakuan, siswa di SMK Trunojoyo Jember yang mendapatkan konseling individu menggunakan pendekatan REBT mendapat skor 116 yang termasuk dalam kategori relatif tinggi. Hasil uji-t kelompok eksperimen, yang menunjukkan bahwa t-hitung adalah -2,755 dengan df = 25 dan Sig. (2-tailed) = 0,016 Nilai sig, menyiratkan ini. kurang dari tingkat signifikansi 0,05 (2-tailed) atau (0,016 0,05). Hitungan -0,348 dengan df 3 dan sig. (2-tailed) = 0,530 sig nilai (2-tailed) lebih besar dari taraf signifikan 0,05, atau (0,530 > 0,05) diperoleh dari uji-t pre-test dan post-test confidence analysis kelompok kontrol. Oleh karena itu, adalah mungkin untuk mengklaim bahwa hipotesis Ha benar, yang menunjukkan bahwa pendekatan REB untuk konseling individu sangat efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Banyak pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini, terutama Bapak ABD Salam dan Ibu Emi Mulya R yang telah memberikan inspirasi dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini dengan doa dan kerja kerasnya. Penulis juga mendapat dukungan dari keluarga besar penulis.

● 17% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 13% Internet database
- Crossref database
- 10% Submitted Works database
- 3% Publications database
- Crossref Posted Content database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	repository.uin-suska.ac.id	Internet	3%
2	Universitas Pendidikan Indonesia on 2016-10-26	Submitted works	1%
3	eprints.uny.ac.id	Internet	1%
4	repository.radenintan.ac.id	Internet	1%
5	Universitas Bunda Mulia on 2021-06-18	Submitted works	1%
6	Universitas Muhammadiyah Sinjai on 2022-01-21	Submitted works	<1%
7	Solikatun, Uswatun Hasanah. "Korelasi Gaya Kepemimpinan Kepala M...	Crossref	<1%
8	es.scribd.com	Internet	<1%

9	etd.repository.ugm.ac.id	Internet	<1%
10	mafiadoc.com	Internet	<1%
11	scribd.com	Internet	<1%
12	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-06-30	Submitted works	<1%
13	es.slideshare.net	Internet	<1%
14	garuda.ristekdikti.go.id	Internet	<1%
15	repository.usd.ac.id	Internet	<1%
16	Universitas Muria Kudus on 2016-04-15	Submitted works	<1%
17	id.scribd.com	Internet	<1%
18	rofifatun.wordpress.com	Internet	<1%
19	kafekepo.com	Internet	<1%
20	neliti.com	Internet	<1%

21	unand.ac.id Internet	<1%
22	Universitas Sultan Ageng Tirtayasa on 2020-09-29 Submitted works	<1%
23	Universitas Muria Kudus on 2016-08-25 Submitted works	<1%