

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Pustaka

##### 1. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

###### a. *Pengertian Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* di kembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran rasional melalui teori ABCDE.<sup>1</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. *Therapy REBT* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul. Menurut Geraild Corey terapi *REBT* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi perasaan.<sup>2</sup>

Menurut Prayitno layanan konseling adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang Konselor BK (pembimbing) terhadap seorang siswa (konseli) secara tatap muka dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli.

---

<sup>1</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta:PT. Indeks, 2011), hlm 201.

<sup>2</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 2008), hlm 13.

Sedangkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah Pendekatan behavior kognitif yang melakukan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.<sup>3</sup> Penemu REBT adalah Albert Ellis, menurut Gladding teori ini memiliki kemiripan dengan terapi kognitif Aaron Beck dan terapi mood baru oleh David Burns.<sup>4</sup>

Sedangkan menurut Arintoko REBT yaitu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).<sup>5</sup> Secara umum, rational emotive behavior therapy (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Dari beberapa pengertian menurut para ahli di atas dapat penulis simpulkan bahwa REBT adalah terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan suatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irrasional.

#### b. Konsep-konsep dasar Rasional Emotive Behavior Therapy

Konsep-konsep dasar kunci teori Albert Ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Activating Event* (A), *Belife* (B), *Emosional Consequence* (C), *Disputing* (D), *Effect* (E). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABCDE.

- 1) **Activiting Event (A)** yaitu segenap peristiwa luar yang dialami individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain.
- 2) **Belief (B)** yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi

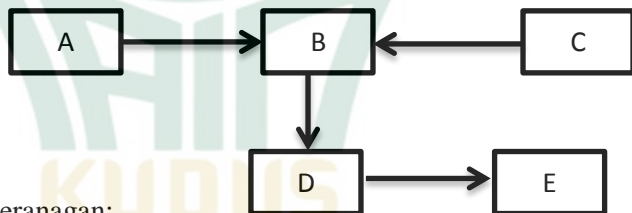
---

<sup>3</sup> Gantina, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hlm 201.

<sup>4</sup> Samuel T. Galding, *Konseling Profesi Yang menyeluruh*, (Jakarta: PT. Indeks, 2012), hlm 266.

<sup>5</sup> Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, (Andi Offset, Yogyakarta,2011), hlm 39.

- produktif.
- 3) **Emotional consequence (C)** merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB maupun iB.<sup>6</sup>
  - 4) **Disputing (D)** merupakan konfrontasi secara langsung terhadap keyakinan irasional konseli. Konselor berusaha menarik perhatian irasional konseli dan mengkonfrontasi secara kritis dengan nilai-nilai dirinya yang paling dasar, kemudian memberi dukungan kepada konseli untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional dan melakukan penilaian yang lebih realistis dan adaptif dari situasi masalah yang dihadapinya.
  - 5) **Effect (E)** adalah efek yang diharapkan terjadi setelah dilakukannya bimbingan konseling oleh konselor melalui konfrontasi (D). Jika pelaksanaan konseling REBT berjalan efektif, gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh konseli akan hilang. Konseli akan melihat situasi yang berbeda terhadap masalah yang dihadapinya.



keterangan:  
 A = Peristiwa  
 B = Kepercayaan  
 C = Konsekuensi  
 D = Konfrontasi  
 E = Hasil

**c. Teknik-teknik dalam Konseling REBT**

Teknik konseling dengan pendekatan rational emotive behavior therapy dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imageri, teknik behavior atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi konseli. setiap konselor dapat menggabungkan teknik-teknik tersebut.

<sup>6</sup> Boy Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm 134.

Menurut Komalasari, teknik-teknik dalam Rational Emotive Behavior Therapy yaitu.<sup>7</sup>

- 1) Teknik Kognitif (cognitive Disputation)
  - a) Dispute Kognitif (*Cognitive Disputation*)  
Dispute kognitif adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan cognitive disputation adalah dengan bertanya (question).
  - b) Analisis Rasional (*Rational Analysis*)  
Teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
  - c) Dispute Standar Ganda (*Double Standar Dispute*)  
Adalah mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
  - d) Skala Katastropi (*Catstrophr Scale*)  
Adalah membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya, dari 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasinya sampai paling rendah.
  - e) *Devil's Advocate (Rational Role Reversal)*  
Adalah meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional, sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
  - f) Membuat Frame Ulang (*Reframing*)  
Adalah mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berfikir konseli.
- 2) Teknik Imagery
  - a) Dispute Imajinasi (*Imaginal Disputation*)  
Adalah strategi imaginal disputation melibatkan

---

<sup>7</sup> Yessy Ary Eztiani Sutopo, *penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Skripsi (Lampung: Prodi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2016), hlm 21-25

penggunaan imageri. Setelah dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melibatkan emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berfikir rasional, bila belum maka pikiran irasionalnya masih ada.

b) Kartu Kontrol Emosional (*The Emotional Control Csr-d-ECC*)

Adalah alat yang dapat membantu konseli menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan paralel, yaitu perasaan yang sesuai yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.

c) Proyeksi Waktu (*Time Projection*)

Adalah meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian dan seterusnya. Bagaimana konseli merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Konseli dapat membutuhkan penyesuaian.

d) Teknik Melebih-lebihkan (*The Blow Up Tecnique*)

Adalah meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkan pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.

3) Teknik Behavioral

a) Dispute Tingkah Laku ( *Behavioral Disputation*)

Adalah memberi kesempatan pada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berfikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.

b) Bermain peran (*Role Playing*)

Adalah dengan bantuan konselor, konseli melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan irasional.

c) Peran Rasional Terbalik (*Rational Role Reversal*)

Adalah meminta konseli untuk memainkan peran

- yang memiliki keyakinan irasional begitu sebaliknya.
- d) Pengalaman langsung (*Exposure*)  
Adalah konseli sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*copyng skills*).
  - e) Menyerang Masa Lalu (*Shame Attacking*)  
Adalah melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk mau dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.
  - f) Pekerjaan Rumah (*Home Work Assignments*)  
Adalah teknik yang dilakukan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

#### d. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional.<sup>8</sup> Selain itu konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irasional, dan melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi

---

<sup>8</sup> Aip Badrujaman, *Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Pada Setting Sekolah di Indonesia*, <https://bkpemula.files.wordpress.com> diakses pada tanggal 10 Desember 2021

kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.<sup>9</sup>

Tujuan utama REBT berfokus pada membantu orang untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif. REBT membantu klien agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui “kekacauan”. Klien dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa.<sup>10</sup> Tujuan lain dari REBT adalah membantu orang mengubah kebiasaan berpikir atau bertingkah laku yang menghancurkan diri sendiri.

#### e. **Proses dan Tahapan Konseling**

Dari beberapa jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada konseli, tampaknya untuk layanan bimbingan konseling individu perlu mendapat perhatian lebih. Karena bimbingan dan layanan yang satu ini bisa dikatakan merupakan ciri khas dari layanan bimbingan dan konseling, yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus.

Dalam prakteknya, memang strategi layanan bimbingan dan konseling harus terlebih dahulu mengedepankan layanan-layanan yang bersifat pencegahan, kemandirian, pengembangan, namun tetap saja layanan yang bersifat pengentasan pun masih diperlukan. Oleh karena itu konselor sayogyanya dapat menguasai proses dan berbagai teknik konseling, sehingga bantuan yang diberikan kepada konseli dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: 1. Tahap awal (tahap mendefinisikan masalah), 2. Tahap inti (tahap kerja), 3. Tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

##### 1) **Tahap Awal Konseling**

Tahap awal ini terjadi sejak konseli bertemu konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah konseli. Menurut Cavanagh tahap awal ini

---

<sup>9</sup> Samuel T. Galding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), hlm 265.

<sup>10</sup> Samuel T. Galding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks, 2012), hlm 268.

disebutnya dengan istilah *introduction and environmental support*.

Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling tahap awal ini adalah sebagai berikut:

- a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli yang mengalami masalah. Pada tahap ini konselor berusaha untuk membangun komunikasi dan berdiskusi kepada konseli. Hubungan tersebut dinamakan a working relationship, yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Kunci keberhasilan tahap ini diantaranya ditentukan oleh keterbukaan konselor dan konseli untuk mengungkapkan permasalahan, perasaan dan harapan. Sehubungan dengan permasalahan yang dialami konseli, keberhasilan dalam proses ini akan sangat bergantung terhadap kepercayaan konseli terhadap konselor.<sup>11</sup>
- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah berjalan dengan baik dan konseli telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah yang dialami konseli, karena sering kali konseli tidak mudah menjelaskan masalahnya hanya saja mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya.
- c) Konselor membuat alternatif bantuan untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli yaitu dengan membangkitkan semua potensi yang dimiliki konseli dan menentukan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah konseli.
- d) Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dan konseli, berisi: a. Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak keberatan. b. Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli. c. Kontrak kerjasama dalam proses konseling yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseli dalam seluruh proses rangkaian kegiatan konseling.

---

<sup>11</sup> Sofyan, dkk, *Konseling Individual* (Bandung:Alfabet,2013), hlm 50.

## 2) Tahap Pertengahan Konseling

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada atahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli terhadap masalah yang dialaminya. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai pemahaman dan alternatif pemecahan masalah yang dialami konseli. konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan konseli. jika konseli bersemangat, berarti konseli sudah begitu terlibat dan terbuka dalam proses konseling.
- b) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika:
  - 1) Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara dalam proses konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya.
  - 2) Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan memelihara keramahan, empati, kejujuran, serta keikhlasan dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada konseli.<sup>12</sup>
- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun oleh konelor dan konseli pada saat kontrak, kontrak tetap dijaga baik oleh konseli maupun konselor karena kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar saat proses konseling.<sup>13</sup>

## 3) Tahap Akhir Konseling

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu:

- a) Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.

---

<sup>12</sup> Sofyan, dkk, *Konseling Individual* (Bandung:Alfabet,2013), hlm 51.

<sup>13</sup> Sofyan, dkk, *Konseling Individual* (Bandung:Alfabet,2013), hlm 51.

- b) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).

Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Adapun tujuan-tujuan pada tahap akhir ini diantaranya:

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai. Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena konseli sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik buat konseli. pertimbangan keputusan tersebut tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan diluar diri konseli.
- b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli. konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan yang dialami konseli.
- c) Melaksanakan perubahan perilaku pada akhir konseling. Konseli sadar akan perubahan sikap maupun perilakunya, sebab konseli datang meminta bantuan konselor atas kesadaran akan perlunya perubahan terhadap dirinya.
- d) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri hubungan konseling harus atas persetujuan konseli, sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu: membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.<sup>14</sup>

Pada tahap akhir ditandai dengan beberapa hal yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan konseli. hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasan konseli.
- b) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

---

<sup>14</sup> Sofyan, dkk, *Konseling Individual* (Bandung:Alfabet,2013), hlm 52.

- c) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan lain sebagainya.<sup>15</sup>

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dilakukan yaitu sebagai berikut:<sup>16</sup>

- a) Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa cara berfikir mereka yang tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa pola pikirnya menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

- b) Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga memberi argument tentang pikiran-pikiran irasional konseli serta memberi pertanyaan untuk validitas diri konseli. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konsling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional (nalar).

- c) Pada tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional (tidak selaras). Terdapat dua tugas utama konselor pada tahap ini yaitu:

<sup>15</sup> Sofyan, dkk, *Konseling Individual* (Bandung:Alfabeta,2013), hlm 53.

<sup>16</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2016), hlm 215-216.

## 1) Interpersonal

Interpersonal adalah membangun hubungan terapeutik, membangun rapport dan suasana yang kolaboratif.

## 2) Organizational

Organizational adalah bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses assesmen awal, membangun tujuan konseling.<sup>17</sup>

Melalui proses ini dapat penulis simpulkan bahwa proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna pada saat proses konseling berlangsung (konselor dan konseli). setiap tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan tersebut bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai raport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan keterampilan yang bervariasi, sehingga dalam proses konseling tidak merasa membosankan, akan tetapi sangat bermakna dan berguna.

## f. Peran dan Fungsi Konselor

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

- 1) Aktif-Direktif yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- 2) Mengontrol pikiran irasional konseli secara langsung.
- 3) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli berpikir dan mendidik kembali diri konseli.
- 4) Secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional konseli.
- 5) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan secara emosi.
- 6) Bersifat didaktif.<sup>18</sup>

Melalui proses ini dapat penulis simpulkan konseling REBT adalah membantu orang belajar bagaimana mengenali sesuatu *anatomi-emosional* yaitu, mempelajari bagaimana

---

<sup>17</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2016), hlm 215-216.

<sup>18</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks,2016), hlm 214.

perasaan terkait dengan pikiran. Pikiran mengenai sesuatu pengalaman dapat di karakteristik dalam empat cara: positif, negative, netral, dan kombinasi. REBT juga mendorong klien untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang belajar berpikir secara rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru.

## 2. Kepercayaan Diri

### a. Pengertian Kepercayaan Diri

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu. Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Konseli yang mempunyai kepercayaan diri memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Konseli yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki harapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya. Selain itu percaya diri mampu bertindak tanpa ragu.

Percaya diri adalah sebuah sikap mental berkenaan dengan keyakinan dan kepercayaan diri terhadap kemampuannya. Sebagaimana telah dijelaskan dalam kamus besar Bahasa Indonesia bahwa "Percaya diri adalah yakin benar atau memastikan akan kemampuan atau kelebihan seseorang". Kepercayaan diri menurut Bandura merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.<sup>19</sup> Sedangkan

---

<sup>19</sup> Siska dkk, *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi. No 2 (2003), hlm 68.

Shauger menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah anggapan seseorang tentang kompetensi dan keterampilan yang dimiliki serta kesanggupan untuk menangani berbagai macam situasi. Selanjutnya Burns mengatakan dengan kepercayaan diri yang cukup, seseorang individu akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap.<sup>20</sup>

Menurut Fatimah mengungkapkan bahwa yang dimaksud dengan percaya diri adalah sikap positif individu yang merasa mampu dengan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya.<sup>21</sup> Branden mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya.<sup>22</sup> Selanjutnya Radenbach menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan.

McClelland bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya. Menurut Tosi dkk mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri.<sup>23</sup> Menurut Suryana kepercayaan diri adalah

---

<sup>20</sup> Hamdan, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 SETU BEKASI*, [www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology) diakses pada tanggal 10 Desember 2021.

<sup>21</sup> Nurlalilyahtus Siyam dan Wagino, *Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Siswa Tunarungu Kelas V*. Ejournal Pendidikan Khusus, Vol.6 No 6 (2014).

<sup>22</sup> Hamdan *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 SETU BEKASI*, [www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology) diakses pada tanggal 10 Desember 2021.

<sup>23</sup> Hamdan *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMUN 1 SETU BEKASI*, [www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology) diakses pada tanggal 10 Desember 2021.

sikap dan keyakinan seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.<sup>24</sup>

Selanjutnya Parnel mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan sebagai unsur psikologis yang penting memiliki kaitan yang signifikan dengan keberhasilan yang dicapainya.<sup>25</sup> Sementara itu Taylor dkk mengatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri.<sup>26</sup> Mastuti menyatakan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.

Wiranegara menyatakan bahwa kepercayaan diri sebenarnya adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencana-rencananya. Orang yang percaya diri adalah seseorang yang tahu kemampuan dirinya dan menggunakan kemampuannya untuk berbuat sesuatu. Orang yang percaya diri akan mengambil setiap keuntungan dan kesempatan yang ada di depan matanya.<sup>27</sup> Supriyo mengtakan bahwa percaya diri adalah perasaan yang mendalam pada batin seseorang, bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya, keluarganya, masyarakatnya, umatnya dan agamanya, yang memotivasi untuk optimis, kreatif dan dinamis yang positif.<sup>28</sup> Oleh sebab itu, menurut Barbara rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat. Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam

---

<sup>24</sup> Nurlalilyahtus Siyam dan Wagino, *Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Siswa Tunarungu Kelas V*. Ejournal Pendidikan Khusus, Vol.6 No 6 (2014), hlm 3.

<sup>25</sup> Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhanian, *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK*, Jurnal Psikologi Vol 11, No 2 (2012).

<sup>26</sup> Siska dkk, *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi. No 2 (2003), hlm 69.

<sup>27</sup> Septry Rahayu Purwanti, *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap*, <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/19305> diakses pada tanggal 11 Desember 2021.

<sup>28</sup> Septry Rahayu Purwanti, *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap*, hlm 30.

hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri.<sup>29</sup> Diperkuat oleh Lauster rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya.<sup>30</sup> Menurut Hakim percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.<sup>31</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka penulis menyimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari kurangnya percaya diri yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

#### **b. Aspek –aspek Percaya Diri**

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, kumara menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu:

- 1) Kemampuan menghadapi masalah.
- 2) Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya.
- 3) Kemampuan dalam bergaul.
- 4) Kemampuan menerima kritik.<sup>32</sup>

Angelis mengatakan bahwa aspek-aspek percaya diri yaitu:

---

<sup>29</sup> Septry Rahayu Purwanti, *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII F SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap*, hlm 31.

<sup>30</sup> Siska dkk, *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi. No 2 (2003), hlm 3.

<sup>31</sup> Desy Ardiyanti, *Peningkatan Percaya Diri Siswa dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok di Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro 2012*, <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/1107/726> diakses pada tanggal 11 Desember 2021.

<sup>32</sup> Fitri Yulianto, Fuad Nashori, *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Taekwondo Daerah Istimewa Yogyakarta*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol 3, No 1 (Juni 2006), hlm 58.

- a. Tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak menyelesaikan tugas-tugas, baik tugas yang paling sederhana, seperti membayar semua tagihan tepat waktu, hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu.
- b. Emosi adalah kepercayaan diri untuk segenap isi emosi. Untuk memahami segala yang dirasakan, menggunakan emosi untuk melakukan pilihan yang tepat, melindungi diri dari sakit hati atau mengetahui cara bergaul yang sehat dan rukun.
- c. Kerohanian Spiritual adalah keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, bahwa keberadaannya punya makna dan ada tujuan tertentu dari hidup. Kepercayaan spiritual berawal dari kesadaran tentang siapa kita sebenarnya, lepas dari raga dan pribadi kita, lepas dari segala topeng yang mungkin menutupi kita. Konseli berawal dari upaya untuk menghargai diri kita sendiri, sebagai suatu karya cipta yang unik dan menakjubkan. Tanpa spiritual, tidak mungkin kita dapat mengembangkan kepercayaan diri tingkah laku dan kepercayaan diri emosional.<sup>33</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa aspek-aspek percaya diri antara lain : keyakinan akan kemampuan diri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, berani mengungkapkan pendapat, rasional & realistis, memiliki ambisi yang wajar. Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran dan menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang sebagai tekad diri yang terbina dari keyakinan dalam jiwa, sebagai manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan kesediaan melakukan untuk berbuat sesuatu dan pantang menyerah.

**c. Ciri-ciri Orang Percaya Diri**

Konseli yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Berikut ciri-ciri konseli yang memiliki rasa percaya diri yang dikemukakan oleh para ahli, antara lain:

---

<sup>33</sup> Desy Ardiyanti, *Peningkatan Percaya Diri Siswa dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok di Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro 2012*, <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/1107/726> diakses pada tanggal 11 Desember 2021, hlm 7.

Menurut Lautser ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu:

- 1) Percaya pada kemampuan sendiri. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah salah satu sifat orang yang percaya diri.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan. Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- 3) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu.
- 4) Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.<sup>34</sup>

Sedangkan Fatimah mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik konseli yang mempunyai rasa percaya diri yang profesional adalah sebagai berikut:

- 1) Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konfomis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil).
- 5) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

---

<sup>34</sup> Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhania, *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK*, Jurnal Psikologi Vol 11, No 2 (2012), hlm 4.

- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.<sup>35</sup>

Berdasarkan yang telah dikemukakan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri dapat sebagai berikut:

- a) Percaya pada kemampuan diri sendiri.

Individu yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya secara tulus tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Artinya, orang lain bukan tolak ukur dari keberhasilan yang dimilikinya, karena individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing. Ukuran keberhasilan masing-masing individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing individu tergantung dari kapasitas dan kemampuan mereka.<sup>36</sup>

- b) Berani menerima dan menghadapi penolakan.

Rasa takut akan adanya penolakan mungkin menghantui setiap orang. Rasa takut ditolak adalah pemikiran yang membuat seseorang merasa tidak mampu, tidak kuat dan tidak berharga. Penolakan yang dilakukan oleh orang lain tidak selalu berarti bahwa orang tersebut tidak suka dengan apa yang telah kita lakukan, melainkan kadang apa yang kita berikan tidak sesuai dengan harapannya. Tetapi jika seorang individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, individu tersebut bisa mengamati dari sisi yang lebih positif bahwa suatu penolakan adalah pelajaran yang berharga untuk menuju kesempurnaan, setiap penolakan disikapi dengan

---

<sup>35</sup> Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhanita, *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK*, Jurnal Psikologi Vol 11, No 2 (2012), hlm 5.

<sup>36</sup> Siti Rochmah Maulida, Dhini Rama Dhanita, *Hubungan Antar Kepercayaan Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK*, Jurnal Psikologi Vol 11, No 2 (2012), hlm 6.

dada yang lapang dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya.

c) Mampu Mengendalikan Diri

Pengendalian diri dapat diartikan dengan emosi. Untuk dapat mengendalikan emosi, diperlukan suatu kontrol yang kuat dalam diri individu agar dirinya dapat berfikir logis. Pengendalian diri dipengaruhi oleh suasana hati individu. Pribadi yang percaya diri mampu mengendalikan diri dengan selalu berfikir obyektif dan realistis.

d) Bisa mengambil keputusan yang benar

Berfikir positif mencegah dalam memilih keputusan yang salah atau melakukan hal yang bodoh yang kemudian hari akan disesali, berfikir positif akan membuat keputusan yang tepat.<sup>37</sup>

e) Positif Thingking

“Positif Thingking” adalah kata yang tepat dalam menyikapi diri serta saat berinteraksi dengan pihak lain. Positif thingking harus dimulai dari dalam diri individu sendiri. Dalam menghadapi cobaan hidup individu selalu berpikiran positif terhadap cobaan tersebut. Ia tidak pernah mengeluh dan menyesali keadaan yang ada, melainkan berusaha untuk menjadi individu yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Individu yang percaya diri mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri.

f) Realistis

Realistis adalah sikap menerima diri sendiri apa adanya karena realistis merupakan sikap yang di nilai penting yang harus dimiliki oleh individu yang percaya diri. Konseli yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali isi positif dari kegagalan itu. Individu yang percaya diri memiliki sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif sehingga ia mampu menyikapi kegagalan dengan bijak.

---

<sup>37</sup> <http://www.didisugiarto.com/2008/11/how-to;be;positif;thngking>. Diakses pada tanggal 29 januari 2022.

## g) Maju Terus Konseli yang Percaya Diri

Maju terus individu yang percaya diri adalah konseli yang selalu bersemangat dan berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib yang dialaminya. Konseli menganggap kegagalan sebagai suatu keberhasilan yang tertunda dan sebagai semangat untuk menyempurnakan dan berusaha meraih hasil yang bagus.

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap percaya dan meyakini kemampuan diri sendiri sehingga mampu membantu seseorang, mengubah cara pandangnya terhadap dirinya menjadi positif dan realistis sehingga mampu bersosialisasi dengan baik dengan lingkungan sekitar. Jika seseorang individu telah memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan lebih baik lagi. Namun jika seseorang individu memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam berkomunikasi kepada seseorang dan sulit menerima realita dirinya.

d. **Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Menurut Lindfielda dalam Kamil ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kepercayaan diri diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Cinta Individu perlu dicintai tanpa syarat. Untuk perkembangan harga diri yang sehat dan langgeng, mereka harus merasa bahwa dirinya dihargai karena keadannya yang sesungguhnya, bukan yang seharusnya atau seperti yang diinginkan orang lain.
- 2) Rasa aman bila individu merasa aman, mereka akan mencoba mengembangkan kemampuannya dengan menjawab tantangan serta berani mengambil resiko yang menarik.
- 3) Model peran mengajar lewat contoh adalah cara yang paling efektif agar anak mengembangkan sikap dan keterampilan sosial untuk percaya diri. Dalam hal ini peran orang lain sangat dibutuhkan untuk dijadikan

contoh bagi individu untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri.<sup>38</sup>

- 4) Hubungan untuk mengembangkan rasa percaya diri terhadap segala hal individu perlu jelas mengalami dan bereksperimen dengan beraneka hubungan diri yang dekat dan akrab dirumah ataupun teman sebaya.
- 5) Kesehatan untuk bisa menggunakan sebaik-baiknya kekuatan dan bakat kita, kita membutuhkan energi. Jika mereka dalam keadaan kesehatan, dalam masyarakat bisa dipastikan bahwa anak yang tampak sehat biasanya mendapatkan lebih banyak pujian, perhatian, dorongan moral dan bahkan kesempatan.
- 6) Sumber daya memberikan dorongan yang kuat karena dengan perkembangan kemampuan anak memungkinkan mereka memakai kekuatan tersebut untuk menutupi kelemahan yang mereka miliki.
- 7) Dukungan individu membutuhkan dorongan dan pembinaan bagaimana menggunakan sumber daya yang mereka miliki. Dukungan juga merupakan faktor utama dalam membantu individu sembuh dari pukulan rasa percaya diri yang disebabkan oleh trauma, luka dan kekecewaan.
- 8) Upah dan hadiah juga merupakan proses mengembangkan rasa percaya diri agar menyenangkan diri usaha yang telah dilakukan.<sup>39</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya

---

<sup>38</sup> Lindenfield G, Mendidik Anak Agar Percaya Diri, dalam kami. (Jakarta: Arcan, 1997), hlm 24.

<sup>39</sup> Nunur Yuliana Dewi, *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Sumarlan SMA Negeri 1 Sumber Rebang*, 2012, hlm 26.

merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana konseli merasa memiliki kompetensi, yakni, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman potensi aktual prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

### 3. Korban Penyalahgunaan NAPZA

#### a. Pengertian Korban

Terjadinya suatu tindak pidana dalam masyarakat mengakibatkan adanya korban tindak pidana dan juga pelaku tindak pidana. Dimana terjadinya suatu tindak pidana ini tentunya yang sangat dirugikan adalah korban dari tindak pidana tersebut. Ada beberapa pengertian mengenai korban, pengertian ini diambil dari beberapa penjelasan mengenai korban.

Berbagai pengertian korban banyak dikemukakan baik oleh para ahli maupun bersumber dari konvensi-konvensi internasional yang membahas mengenai korban, sebagian diantaranya sebagai berikut:

- 1) Menurut Arif Gosita, korban adalah mereka yang menderita jasmaniah dan rohaniah sebagai akibat tindakan orang lain yang mencari pemenuhan kepentingan diri sendiri atau orang lain yang bertentangan dengan kepentingan hak asasi pihak yang dirugikan.<sup>40</sup>
- 2) Romli Atmasasmita, korban adalah orang yang disakiti dan penderitanya itu diabaikan oleh Negara. Sementara korban telah berusaha untuk menuntut dan menghukum pelaku kekerasan tersebut.<sup>41</sup>
- 3) Muladi, korban (victims) adalah orang-orang yang baik secara individual maupun kolektif telah menderita kerugian, termasuk kerugian fisik atau mental, emosional atau gangguan substansial terhadap hak-haknya yang fundamental, melalui perbuatan atau komisi yang melanggar hukum pidana di masing-masing negara, termasuk penyalahgunaan kekuasaan.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Arif Gosita, *Masalah Korban Kejahatan*, (Jakarta: Akademika Pressindo, 1993), hlm 63.

<sup>41</sup> Romli Atmasasmita, *Masalah Santunan Korban Kejahatan*, (Jakarta: BPHN), hlm 9.

<sup>42</sup> Muladi, *Hak Asasi Manusia, Politik dan Sistem Peradilan Pidana*, (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 1997), hlm 108.

Dari beberapa pengertian menurut para ahli diatas dapat penulis simpulkan bahwa korban merupakan pihak yang dirugikan dari adanya suatu tindak pidana, dapat dikatan bahwa korban memiliki kepentingan untuk mencari keadilan terhadap kerugian yang dialaminya dan korban sebenarnya memiliki posisi sentral dalam sistem peradilan pidana dan merupakan nadi dari sistem peradilan pidana.

**b. Korban Penyalahgunaan NAPZA**

Korban tidak saja dipahami sebagai obyek dari suatu kejahatan tetapi juga harus dipahami sebagai subyek yang perlu mendapat perlindungan secara social dan hukum. Pada dasarnya korban adalah orang baik, individu, kelompok ataupun msyarakat yang telah menderita kerugian yang secara langsung telah terganggu akibat pengalamnya sebagai target dari kejahatan subyek lain yang dapat menderita kerugian akibat kejahatan adalah badan hukum.

Bila hendak membicarakan mengenai korban, maka sebaiknya dilihat kembali pada budaya dan peradaban Ibrani kuno. Dalam peradaban tersebut, asal mula pengertian korban merujuk pada pengertian pengorbanan atau yang dikorbankan, yaitu mengorbankan seseorang atau binatang untuk pemujaan atau hirarki kekuasaan.<sup>43</sup>

Istilah korban pada saat itu merujuk pada pengertian “setiap orang, kelompok atau apapun yang mengalami luka-luka, kerugian atau penderitaan akibat tindakan yang bertentangan dengan hukum.penderitaan tersebut bisa berbentuk fisik, psikologi maupun ekonomi” menyebutkan kata korban mempunyai pengertian: “korban adalah orang yang menderita kecelakaan karena perbuatan (hawa nafsu dan sebagainya) sendiri atau orang lain.<sup>44</sup>

Ditinjau dari perspektif tingkat keterlibatan korban dalam terjadinya kejahatan, Ezzat Abde Fattah menyebutkan beberapa tipologi korban, yaitu:

- 1) *Nonparticipating victims* adalah mereka yang menyangkal/ menolak kejahatan dan penjahat tetapi tidak turut berpartisipasi dalam penanggulangan kejahatan.

---

<sup>43</sup> [Http://Www.faculty.Ncwc.Edu/Toconnor/300/30013ct](http://Www.faculty.Ncwc.Edu/Toconnor/300/30013ct), Diakses pada tanggal 12 Desember 2021.

<sup>44</sup> Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 1976), hlm 33.

- 2) *Latent or predisposed victims* adalah mereka yang mempunyai karakter tertentu cenderung menjadi korban pelanggaran tertentu.
- 3) *Propocative victims* adalah mereka yang menimbulkan kejahatan atau pemicu kejahatan.
- 4) *Participatting victims* adalah mereka yang tidak menyadari atau memiliki perilaku lain sehingga memudahkan dirinya menjadi korban.
- 5) *False victims* adalah mereka yang menjadi korban karena dirinya sendiri.<sup>45</sup>

Apabila dilihat dari prespektif tanggung jawab menurut Stephen Schafer. Korban itu sendiri mengenal 7 bentuk yakni sebagai berikut:

- 1) *Unrelated victims* adalah mereka yang tidak ada hubungan dengan si pelaku dan menjadi korban karena memang potensial. Untuk itu, dari aspek tanggung jawab sepenuhnya berada dipihak korban.
- 2) *Provocative victims* merupakan korban yang disebabkan peranan korban untuk memicu terjadinya kejahatan. Karena itu, dari aspek tanggung jawab terletak pada diri korban dan pelaku secara bersama-sama.
- 3) *Participatting victims* hakikatnya perbuatan korban tidak disadari dapat mendorong pelaku melakukan kejahatan. Misalnya, mengambil uang di Bank dalam jumlah besar tanpa pengawalan, kemudian di bungkus dengan tas plastik sehingga mendorong orang untuk merampasnya. Aspek ini bertnanggung jawab sepenuhnya pada pelaku.
- 4) *Biologically weak victim* adalah kejahatan disebabkan adanya keadaan fisik korban seperti wanita, anak-anak dan manusia lanjut usia (manula) merupakan potensial korban kejahatan. Ditinjau dari aspek pertanggung jawabannya terletak pada masyarakat atau pemerintah setempat karena tidak dapat memberi perlindungan kepada korban yang tidak berdaya.
- 5) *Social weak victims* adalah korban yang tidak diperhatikan oleh masyarakat bersangkutan seperti para gelandangan dengan kedudukan sosial yang lemah. Untuk itu pertanggung jawabannya secara penuh terletak pada penjahat atau masyarakat.

---

<sup>45</sup> Taufik Makarao, *Tindak Pidana Narkotika*, (Jakart: Ghalia Indonesia, 2005), hlm 17.

- 6) *Selfvictimizing victims* adalah korban kejahatan yang dilakukan sendiri (korban semu) atau kejahatan tanpa korban. Pertanggung jawaban sepenuhnya terletak pada korban karena sekaligus sebagai pelaku kejahatan.
- 7) *Political victims* adalah korban karena lawan politiknya. Secara sosiologis, korban ini tidak dapat dipertanggung jawabkan kecuali adanya perubahan konstelasi politik.<sup>46</sup>

Namun demikian korban penyalahgunaan narkotika itu sepatutnya mendapatkan perlindungan agar korban tersebut dapat menjadi baik. *Double track system* merupakan system dua jalur mengenai sanksi dalam hukum pidana, yakni jenis sanksi pidana dan sanksi tindakan. Fokus sanksi pidana ditujukan pada perbuatan salah yang telah dilakukan seorang melalui pengenaan penderitaan agar yang bersangkutan menjadi jera. Fokus sanksi tindakan lebih terarah pada upaya pemberian pertolongan pada pelaku agar ia berubah jelaslah bahwa sanksi pidana lebih menekankan pada pembalasan sedangkan sanksi tindakan bersumber dari ide dasar perlindungan masyarakat dan pembinaan atau perawatan si pelaku.<sup>47</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa korban penyalahgunaan napza adalah seseorang yang menggunakan narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya diluar pengobatan atau tanpa sepengetahuan dokter yang berwenang. Adapun upaya untuk memulihkan kondisi fisik, mental, psikis dan sosial korban penyalahgunaan napza yaitu: terapi fisik, terapi mental/spiritual, terapi psikoanalisis, terapi penghidupan sebagai layanan pasca rehabilitasi.

#### c. **Faktor Penyebab Penyalahgunaan NAPZA**

Masalah penyalahgunaan narkotika itu tidak terbatas pada kaum muda saja tetapi juga termasuk orang-orang tua, tetapi 90% lebih memang terdiri dari kaum muda. Prof. Dr Graham Baline seorang psikiater terkenal. Setelah meneliti atas terjadinya penyalahgunaan pemakaian narkotika oleh kaum muda mengemukakan bahwa sesbab-sebabnya antara lain:

---

<sup>46</sup> Taufik Makarao, *Tindak Pidana Narkotika*, (Jakarta: Ghalia Ondonesia, 2005), hlm 162.

<sup>47</sup> Sujono, dan Bony Daniel, *Komentar & Pembahasan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika*, (Jakarta: Sinar Grafika,2011), hlm 23.

- 1) Untuk membuktikan keberanian mereka dalam melakukan tindakan yang berbahaya.
- 2) Untuk mempermudah penyaluran dan perbuatan seks.
- 3) Untuk melepaskan diri dari kesepian dan memperoleh pengalaman emosional.
- 4) Untuk menemukan arti hidup di dunia ini.
- 5) Untuk mengisi kekosongan dan perasaan bosan dirumah.
- 6) Untuk menghilangkan rasa frustrasi dan gelisah disebabkan adanya suatu masalah yang tak dapat dipecahkan.
- 7) Untuk sekedar mengikuti ajakan kawan-kawan dalam memupuk rasa solidaritas antar kelompok.
- 8) Untuk sekedar ingin tahu dan mencobanya saja.
- 9) Kurang kuatnya mental dan mudah kena pengaruh yang bersifat negatif.
- 10) Karena sesuatu pengobatan disebabkan penyakit yang dideritanya.<sup>48</sup>

Menurut Prof Dr Graham Blaine, sebab-sebab penyalahgunaan narkotika dilihat dari segi pembawaan dapat dikelompokkan menjadi tiga macam yaitu:

- 1) Ingin mengalami sendiri (The Eksperience seekers)
- 2) Ingin menjauhi realitas (the oblivion seekers)
- 3) Ingin merubah kepribadian (the personality change).<sup>49</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya penyalahgunaan napza. Keluarga menjadi unit sosial terkecil dalam masyarakat serta menjadi sekolah pertama bagi anak-anak. Orang tua bertanggung jawab sebagai guru mereka di rumah. Tugas utama keluarga adalah memenuhi kebutuhan jasmani, rohani dan sosial anggota keluarganya baik perawatan, pemeliharaan, bimbingan, perkembangan kepribadian dan pemenuhan emosional serta spiritual bagi anggotanya. Jika terjadi disfungsi dalam keluarga bisa jadi timbul kelambatan, ketegangan dan kesulitan penyesuaian kepribadian sehingga merusak fungsinya sebagai diri individu atau sosial.

---

<sup>48</sup> Janne Mandagi, *Penanggulangan Bahaya Narkotika dan Psicotropika*, (Jakarta: Pramuka Saka Bayangkara,1996), hlm 85.

<sup>49</sup> Janne Mandagi, *Penanggulangan Bahaya Narkotika dan Psicotropika*, (Jakarta: Pramuka Saka Bayangkara,1996), hlm 86.

#### d. Dampak Penyalahgunaan NAPZA

Sesuai dengan buku yang mengutip keterangan dari Mardani, dampak bahaya yang diakibatkan dari pemakaian narkoba ada 6, yaitu:<sup>50</sup>

1) Kehilangan kekayaan

Butuh keluar biaya banyak untuk menikmati barang haram tersebut, ditambah lagi dengan efek yang ditimbulkannya yaitu kecanduan untuk menggunakannya lama-kelamaan akan menguras habis harta yang kita miliki, harta terbuang sia-sia tanpa memperoleh hasil apa-apa.

2) Pertengkaran

Dalam keadaan normal seseorang akan cenderung lebih suka dengan kedamaian dan benci dengan perselisihan. Tetapi hal ini tidak berlaku pada pengguna narkoba. Pengguna narkoba lebih sensitif, mudah tersinggung dan cepat marah apabila ada orang yang bersebrangan dengan pendapatnya.

3) Mudah terkena penyakit

Pengguna narkoba membahayakan otak dan organ tubuh lainnya. Dengan kerusakan yang terjadi membuat daya imunitas dalam tubuh lemah, sehingga mengakibatkan tubuh rentan terkena penyakit karena filter dalam tubuh telah rusak akibat penggunaan barang haram tersebut.

4) Memperoleh nama buruk

Narkoba merupakan barang haram yang dilarang penggunaannya baik secara hukum maupun agama. Di masyarakat penggunaan narkoba dianggap sebagai orang yang menyimpang norma agama sedangkan dalam sosial dianggap sebagai orang yang tidak baik dan pantas mendapatkan hukuman.

5) Bersikap tidak malu

Penggunaan narkoba biasanya akan merasakan suasana hati dan pikiran yang tidak wajar. Mereka berlaku dengan pengaruh obat, sehingga kadang mereka tidak sadar dengan apa yang diperbuat.

---

<sup>50</sup> Mardani, *Penyalahgunaan Narkoba dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Pidana Nasional*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hlm 76.

## 6) Lemahnya kecerdasan

Seperti yang telah kita ketahui dari jenis narkoba yang dijelaskan beserta zat yang dikandungnya dan efek yang ditimbulkannya, narkoba sangat mempunyai pengaruh besar terhadap kinerja otak manusia. Penggunaan *Sabu* misalnya, barang tersebut bisa menyebabkan paranoid, mudah tersinggung dan halusinasi yang merupakan dari kinerja otak yang berakibat pada penurunan fungsi otak sehingga berepengaruh pada kecerdasan penggunaannya.<sup>51</sup>

Dengan mengacu pada pengertian-pengertian korban diatas, maka penulis bisa menyimpulkan bahwa korban pada dasarnya tidak hanya orang-perorangan atau kelompok yang secara langsung menderita akibat dari perbuatan-perbuatan yang menimbulkan kerugian/penderitaan bagi diri/kelompoknya, bahkan lebih luas lagi termasuk di dalamnya keluarga dekat atau tanggungan langsung dari korban dan orang-orang yang mengalami kerugian ketika membantu korban mengatasi penderitaannya atau untuk mencegah viktimisasi.

## B. Penelitian Terdahulu

Hasil pengamatan kepustakaan yang diperoleh dari beberapa penelitian terdahulu terkait Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan Napza di PRS Maunatul Mubarak Sayung Demak. Antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yoga Rahayu Hardani (2016) dengan judul: “*Pelaksanaan Konseling Individu Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy REBT Untuk Meningkatkan Self Confidence Anak Berkelainan Fisik*”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil Observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy REBT* terdapat perubahan, yaitu konseli tidak lagi malu dengan keadaan fisiknya, mau keluar kelas untuk bermain, konseli mau bertanya

---

<sup>51</sup> Mardani, *Penyalahgunaan Narkoba dalam Perspektif Hukum Islam dan Hukum Pidana Nasional*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2008), hlm 74.

dan maju kedepan walaupun masih merasa grogi dan gemeteran tapi dapat di tutupi konseli dengan cara tersenyum. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan konseling individu teknik *Rational Emotif Behavior Therapy REBT* dalam meningkatkan *Self Confidence* peserta didik pada umumnya dan khususnya pada anak berkebutuhan khusus.

Persamaan dari penelitian ini adalah keduanya membahas mengenai masalah konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) dan metode yang digunakan adalah kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada fokus penelitian, dikarenakan penelitian terdahulu berfokus pada anak berkebutuhan khusus, dan penelitian sekarang berfokus pada konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban penyalahgunaan napza.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Khotibul Umam (2013) dengan judul: "*Pemberdayaan terhadap Korban Penyalahgunaan Napza Melalui Rehabilitasi Sosial Berbasis Masyarakat Bariton di Desa Argodadi Kecamatan Sedayu kabupaten Bantul*" hasil penelitian menujukaan bahwa: a. Upaya pemberdayaan yang dilakukan Bariton dengan melalui sebuah program dengan dua tahap: pra pelaksanaan dan pelaksanaan program. Tahap pra pelaksanaan program Bariton melakukan tindakan : perencanaan pengorganisasian sosialisasi. Tahap pelaksanaan program Bariton melakukan tindakan: sosialisasi bahaya Napza, penguatan kapasitas pengetahuan dan keterampilan, pendampingan korban penyalahgunaan Napza dan pembinaan lanjutan. b. Dampak pemberdayaan terhadap korban penyalahgunaan Napza dan masyarakat sekitar yakni: terciptanya lingkungan yang aman dan nyaman karena semakin berkurangnya tindakan penyalahgunaan Napza yang terlihat di Argodadi, meningkatkan pengetahuan tentang Napza, bertambahnya penghasilan secara ekonomi, adanya jaminan kesehatan murah yang diperoleh.

Persamaan dari penelitian ini adalah keduanya menggunakan metode kualitatif dan membahas mengenai korban penyalahgunaan napza. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada jenis penelitian, dikarenakan penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian *field research* dan penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif..

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yessy Ary Estiani Sutopo (2017) dengan judul: "*penggunaan Konseling Rational emotive Behavior Therapy REBT Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri*

*Siswa.*” Metode penelitian yang digunakan bersifat deskriptif kualitatif. Sumber data meliputi sumber data primer yang di peroleh dari pengamatan langsung dan wawancara kedua subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket, observasi dan wawancara. Teknik analisis data: reduksi data, penyajian data dan kesimpulan atau verifikasi data. Hasil penelitian *rational emotive behavior therapy* dapat dikatakan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan kedua subjek pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling dilakukan. Perubahan yang dialami kedua subjek, seperti yakni dengan kemampuan yang dimiliki, mampu berpikir secara logis dan rasional, berani bersosialisasi dengan teman-temannya dan berani mengutarakan argumentasinya serta bertanya ketika ada diskusi kelompok.

Persamaan dari penelitian ini adalah keduanya membahas mengenai Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada fokus penelitiannya, dikarenakan penelitian terdahulu berfokus pada penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri Siswa dan penelitian sekarang berfokus pada Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban penyalahgunaan napza.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa peran layanan bimbingan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada korban NAPZA di PRS maunatul Mubarak Sayung Demak tergambarkan dengan terlaksananya tujuan dan konseling REBT yaitu: memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpifikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional dan memilih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

Meningkatkan kepercayaan diri pada korban penyalahgunaan napza tidak mudah, setiap orang memiliki kepercayaan dan kemampuan masing-masing. Sudah menjadi tugas konselor membantu dalam berjalannya proses konseling. Meningkatkan

kepercayaan merupakan hal yang sangat penting guna mereka mampu berinteraksi sosial dengan masyarakat sekitar.

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.

