

PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya adalah individu yang unik, yang mempunyai potensi pada diri masing-masing. Untuk mengeksplorasi potensi dirinya, mereka membutuhkan dorongan maupun wadah untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya, jika potensi dalam diri individu tidak dikembangkan, maka akan terpendam terus di dalam dirinya. Apalagi individu dalam proses belajar di sekolah yang biasa disebut dengan kata “siswa”.

Siswa yang dalam proses pengembangan dirinya melalui jalur pendidikan, yakni dengan sekolah. Mereka memiliki tingkat kecerdasan masing-masing. Pada dasarnya, kecerdasan setiap individu merupakan

1

Melihat dari pemaparan dari berbagai ahli di atas, bahwa kecerdasan adalah suatu potensi, maupun bakat yang dimiliki setiap individunya, yang dibuktikan dengan prestasi-prestasi yang telah diraihinya. Akan tetapi, tidak semua individu mempunyai kecerdasan yang sama, karena setiap individu dilahirkan dan dibesarkan oleh orang tua yang berbeda-beda. Oleh karena itu, kecerdasan yang dimiliki individu memang keturunan dari orang tuanya, dan ada pula karena cara pembelajaran dari orang tua yang berbeda-beda.

² Purwo Almaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 136-140

Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda. Sumber kecemasan yang paling menonjol selain berhubungan dengan guru, yang paling banyak dialami siswa di sekolah adalah kekhawatiran akan mengalami kegagalan dalam ujian atau tes, yang mana ujian atau tes tersebut sebagai salah satu syarat kelulusan dari sekolah.⁴

³ Wawancara kepada Ella salah satu siswa dari kelas VI atau III Aliyah MAI Attanwir umberrejo Bojonegoro, pada Sabtu, 08 Oktober 2016 pukul 10.00

⁴ Esty Rokhyani, *Efektivitas Konseling Rsional Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*, (Surabaya: Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol 10, No. 2, 2009), hal. 1

Maslow menyatakan bahwa percaya diri merupakan modal besar untuk pengembangan aktualisasi diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri akan menghambat pengembangan potensi diri. Jadi orang yang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, ketakutan dan keraguan untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.⁵

Namun, untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Sekolah perlu menyediakan suatu relaksasi ataupun motivasi kepada siswa sebelum menghadapi ujian. Karena relaksasi ataupun motivasi tersebut akan memberikan sugesti ke pikiran-pikiran siswa agar menjadikan siswa

[illegible]

Motivasi yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan media *training super student*, yang bertujuan menjadikan para siswa mampu membuat impian dan cita-cita dalam hidupnya serta mampu menjalani aktivitas dalam hidupnya selaras dengan impian dan cita-citanya. Dengan desain training super student yang dirancang dinamis, melibatkan peserta dan dilengkapi *game-game* yang menyenangkan sangat membantu peserta dalam mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan. Melihat dari tujuan dari *training super student*, peneliti

[illegible]

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa peneliti sering menjumpai siswa di MA Islamiyah Attanwir mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian *niha'i*. Kecemasan yang sering muncul pada diri siswa MA Islamiyah Attanwir adalah mulai tegang, panik, bingung, sampai pula jarang tidur demi belajar dengan bersungguh-sungguh untuk menghafalkan dari satu kitab ke kitab yang lainnya. Sampai pula ada yang jatuh sakit karena ujian dianggap sebagai hantu yang terus mengikuti dirinya.

[illegible]

sekali dengan kemampuannya bahwa mereka bisa mendapatkan ijazah tersebut.⁷

Ujian *niha'i* di MA Islamiyah Attanwir merupakan ujian yang diadakan untuk menguji seberapa besar kemampuan pemahaman siswa-siswa terhadap pelajaran ilmu agamanya, dan sebagai syarat bahwa siswa lulus dari pondok pesantren. Ijazah yang diberikan pula tidak banyak, hanya terbatas.⁸ Sebab itu, sering para siswa lebih terfokuskan untuk belajar bahan ujian *niha'i* dibanding dengan belajar bahan ujian nasional.

Penelitian ini akan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) karena melihat fakta di lapangan, bahwasanya siswa-siswi kelas XII (Tiga Aliyah) MA Islamiyah Attanwir banyak yang berfikir irasional bahwa mereka tidak yakin jika dapat melewati ujian *niha'i* dengan mudah dan bisa mendapatkan ijazah *syahadah*, karena mereka juga tidak percaya diri akan potensi yang dimilikinya. Peneliti berharap, dengan adanya pelatihan yakni *training super student* yang akan dilakukan peneliti, rasa percaya diri siswa dapat meningkat, siswa dapat belajar dengan sungguh-sungguh, tidak merasa cemas ketika menghadapi ujian *niha'i*, dan yakin akan potensi diri yang dimilikinya. Sehingga siswa-siswi lebih semangat untuk bersaing secara sehat mendapatkan ijazah yang jumlahnya hanya terbatas.

⁷ Observasi di MAI Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro, pada Sabtu, 08 Oktober 2016 pukul 09.00

⁸ Wawancara kepada Dian Imaduddin, salah satu guru dari MAI Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro, pada Sabtu, 08 Oktober 2016 pukul 09.30

Peneliti merumuskan sebuah rumusan masalah yang dianggap sangat urgen untuk diketahui, yaitu:

- ### C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh serta perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan *training super student* untuk meningkatkan rasa

2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat keefektifan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan *training super student* untuk meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) siswa dalam menghadapi ujian *niha'i* di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan mampu memperluas khazanah keilmuan tentang *training super student* dan mampu mengembangkannya baik secara teoritis maupun praktis.

Adapun beberapa manfaat *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam penelitian ini yang menggunakan *training super student* adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (referensi) terhadap ilmu pengetahuan yang terkait penggunaan *training super student* sebagai media untuk mengidentifikasi potensi siswa, sehingga terciptanya rasa percaya diri siswa dalam merancang impian dan cita-citanya, yang kemudian dilanjutkan dengan tindakan yang rasional untuk menggapai semua yang diimpikan maupun di cita-citakannya. Karena dengan adanya kegiatan *training super student*, para siswa akan antusias dan semangat

- a. **Bagi pendidik (kyai dan *ustadz*):** hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media *training super student* untuk memberikan motivasi kepada siswa, sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa untuk menentukan tujuannya dari belajar.
- b. **Bagi subyek penelitian:** hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai instrumen intropeksi dan peningkatan rasa percaya diri dalam jiwa siswa, agar mereka memiliki keyakinan, berpikir positif bahwa siswa dapat melalui ujian sekolah dengan lancar.
- c. **Bagi mahasiswa umum:** hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai contoh konkret pengaplikasian *training super student* untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam menghadapi ujian akhir pondok maupun sekolah.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

[illegible]

yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.⁹

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental dapat didefinisikan sebagai penelitian untuk mengetes hipotesis dengan cara melakukan percobaan terhadap kelompok-kelompok eksperimen yang dikenakan perlakuan-perlakuan tertentu dengan kondisi-kondisi yang dapat dikontrol.¹⁰ Hal ini diambil karena peneliti ingin menggunakan suatu perlakuan terhadap kelompok percobaan dengan kondisi yang akan diatur sedemikian rupa, dan kemudian hasil yang didapatkan akan di evaluasi dan di tindak lanjuti.

Jenis eksperimen yang digunakan adalah eksperimen *one group pretest posttest design*. Maksudnya adalah meneliti keadaan sebelum diberi perlakuan dan meneliti keadaan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan diberi perlakuan.¹¹

⁹ S. Margono, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal. 105

¹⁰ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 39

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 74

diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representif (mewakili).¹⁵

Indikator-indikator dari variabel X tersebut adalah sebagai berikut:

- b. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)**

Indikator-indikator dari variabel Y tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Bersikap positif
- 2) Optimis
- 3) Mandiri
- 4) Tidak mudah menyerah.²¹

[illegible]

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir rasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali berfikir yang rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran rasional melalui teori A-B-C.²⁵ Pendekatan ini juga merupakan teori yang komprehensif karena mengenai masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi, dan perilaku.²⁶

²⁴ Hartono, dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 131
²⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 93
²⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 176

b. Training super student Super Student

Di mana *super student* adalah siapapun orangnya di antara kita yang memiliki impian, tindakan dan konsep diri yang

[illegible]

Untuk menerapkan pemanfaatan terapi rasional-emosif melalui *training super student* terdapat 2 tahapan proses yang harus dilakukan, dari 2 tahapan tersebut diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Tahapan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

Membangun impian dapat diartikan membangun visi misi dalam hidup maupun tujuan hidup. Pada tahap pertama ini, proses yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Memberikan cerita tentang kisah anak elang dan ayam.

Simulasi permainan kertas yang diberi intruksi, dan satu kertas tanpa intruksi (kosong).

²⁹ Achmad Mubarak, *Panduan Akhlak Membangun Manusia & Bangsa Berkarakter*, (Jakarta: Bima Rena Pariwara, 2001), hal. 102-103

d) Menulis Impian

e) Video tentang menulis Impian yang lebih efektif

f) Berbagi impian menuai doa

g) Bersama menyanyikan lagu Group Band Gigi yang berjudul “Sang Pemimpi”

Semua peserta dan pemateri bersama-sama menyanyikan lagu sang pemimpi.

Tangga sukses merupakan cara/ langkah untuk meraih apa yang telah dirancang, yakni meraih mimpi yang sudah dibentuk

- a) *Positif Thinking* (berpikir positif terhadap segala sesuatu)
- b) *Good habits* (kebiasaan yang baik, seperti “setiap hari membaca buku min. 1 halaman”)
- c) *Be Your Self* (menjadi diri sendiri, risaukan omongan dari orang lain yang dapat mengendurkan semangat)
- d) *Never Give Up* (jangan mudah menyerah dalam melakukan sesuatu yang belum dapat dicapai).

Training super student dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk pelatihan yang didalamnya terkonsepkan motivasi untuk memberikan semangat kepada siswa dalam belajar maupun dalam hal lainnya, yang pada intinya mencapai suatu impian yakni impian sukses melewati *niha'i* yang sudah digambarkan dalam pikiran siswa, siswa mendapatkan dorongan untuk mencapai impian tersebut.

c. Percaya Diri (Self Confidence)

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.³⁰

Kepercayaan diri menurut Zakiah Darajat adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.³¹

Inge mendefinisikan rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan suatu perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana

³⁰ Nur Ghufron, dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi...*, hal. 33

³¹ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Masagung, 1995), hal. 25

Percaya diri (*self confidence*) adalah suatu kepercayaan akan kemampuan terbaik diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat memanfaatkan kemampuannya dalam mengatasi suatu masalah dengan situasi yang terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Pada dasarnya kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan dibentuk oleh kepribadian seseorang dan dari faktor-faktor pengalaman yang didapat sewaktu kecil dalam hidupnya.

5. Teknik Pengumpulan Data

³² Inge Pudjiastuti Adyowibowo, *Memperkuat Kepercayaan Diri Anak melalui Percakapan Referensial*, (Jakarta: Jurnal Pendidikan Penabur – No. 15 / Tahun ke-9/ Desember 2010), hal. 37

a. Observasi

Pada proses ini, peneliti mengamati secara langsung fakta obyek penelitian pada siswa kelas XII atau 3 aliyah di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro, yakni dengan banyaknya siswa yang berbicara bahwa siswa yang duduk di kelas bawah akan susah untuk mendapat Ijazah *Syhadah*, dan melihat keadaan siswa yang resah jika mendengar kata ujian *niha'i* akan dilaksanakan.

b. *Interview (Wawancara)*

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan dari *interviewer*.³⁵ Teknik ini dilakukan untuk memperkuat hasil yang telah didapatkan dari observasi maupun dengan penyebaran angket yang telah dilakukan peneliti dan memperoleh hasilnya.

³⁵ Lexi Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hal. 186

Bab pertama, pendahuluan. Bab ini berisi latar belakang mengapa melakukan penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, kerangka teori-hipotesis, metode penelitian, meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data. Dalam bab ini juga menjelaskan tentang sistematika pembahasan, seperti yang anda baca sekarang.

[illegible]

Bab ketiga, penyajian data. Bab ini berisi tentang deskripsi umum objek penelitian, deskripsi pelaksanaan pelatihan, deskripsi hasil penelitian, dan bagian akhir dari bab ini adalah pengujian hipotesis.

Bab keempat, analisis data. Bab ini berisi tentang penjelasan tiga analisis data; pertama adalah menganalisa data *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan *training super student* untuk meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) siswa dalam menghadapi ujian *niha'i* menggunakan pengujian hipotesis, kedua adalah menganalisa data tingkat signifikansi rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian *niha'i* sebelum dan sesudah *training*, dan ketiga adalah menganalisa data tingkat keefektifan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan *training super student* untuk meningkatkan rasa percaya diri (*self confidence*) siswa dalam menghadapi ujian *niha'i* di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

Bab kelima, penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran. Pada sub bab kesimpulan, peneliti memberikan kesimpulan jawaban dari rumusan masalah yang sudah dipaparkan di awal. Sedangkan pada sub bab saran, peneliti akan memberikan saran dan rekomendasi kepada instansi, serta individu yang terkait dalam penelitian, serta seluruh mahasiswa BKI sehingga memberikan manfaat penelitian yang lebih maksimal.