

TINJAUAN PUSTAKA

1. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial.³⁸ Pendekatan ini merupakan pengembangan dari behavior. Pada proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku. Akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah diakibatkan oleh pemikiran irasional, sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pemikiran konseli agar

29

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional. Ketika berfikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berfikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang didasari maupun tidak didasari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berfikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.⁴⁰

Tujuan konseling menurut Ellis pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara berfikir yang irasional. Cara berfikir manusia yang irasional itulah yang menyebabkan individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara berfikirnya atau iB harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berfikir yang rasional (rB).

⁴⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 242

Tujuan psikoterapis yang lebih baik adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih menjadisumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.⁴¹

- 1) Memiliki minat diri (*self interest*)
- 2) Memiliki minat social (*social interest*)
- 3) Memiliki pengarahan diri (*self direction*)
- 4) Toleransi
- 5) Fleksibel
- 6) Memiliki penerimaan

[illegible]

kuat? Mengapa kamu harus begitu? sekarang kita lihat kembali. Kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?.

(2) Pertanyaan untuk *reality testing*

Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? Mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menyakitkan.

(3) Pertanyaan untuk *pragmatic disputation*

Selama kamu meyakini hal tersebut akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang akan terjadi bila kamu berpikir demikian?⁴⁴

b) Analisis Rasional (*rational analysis*)

Teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.⁴⁵

c) Dispute Standart ganda (*double-standard dispute*)

Mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.⁴⁶

⁴⁴ Walen, R.S., DiGiusseppe dan Dryden, W., *A Practitioner`s Guide to Rational-Emotive Therapy*. (New York:Oxford University Press, 1992), hal. 156

⁴⁵ Froggatt, W., *A Brief Introduction To Rational Emotive Emotive Behavior Therapy* (New Zealand, 2005), hal. 6

⁴⁶ Froggatt, W., *A Brief Introduction To Rational Emotive Behavior Therapy...*, hal. 6

Membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah.

Yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan perasn menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir kembali.

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antaranya adalah:

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas

mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerak dramatis.

b) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

c) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

3) Teknik-teknik *Behavioral*

Adalah tehnik yang berupaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinanya yang tidak rasional dan tidak logis. Ataranya adalah:

a) Dispute Tingkah Laku (*behavioral disputation*)

Yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

b) Bermain peran (*role playing*)

Dengan bantuan konselor, konseli melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.

d) Pengalaman langsung (*exposure*)

Konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan kerampilan mengatasi masalah (*coping skills*) yang telah dipelajari sebelumnya.

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

Selain melakukan disputation secara verbal, *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) juga menggunakan *homework assignments* (pekerjaan rumah) yang digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktifitas yang dapat dilakukan dalam *homework*

assignments yaitu membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berfikir, relaksasi, dan distraction, serta aktivitas.⁴⁷

d. Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah klien, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasanya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- 3) Terciptanya dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

⁴⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling...*, hal. 220-225

- ### e. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Tahap *pertama* proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka mengalami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

Tahap *kedua*, membantu klien menyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah. Kesiediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan kepada klien untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan klien yang irasional.

[illegible]

2. Training super student Super Student

Sebelum melakukan pelaksanaan pelatihan maka akan dibuat sebuah perencanaan tepat, berikut ini tahapannya yaitu:

Langkah pertama dalam proses pelatihan adalah penentuan kebutuhan pelatihan, meliputi bidang informasi atau bidang ketrampilan dari individu atau kelompok yang perlu di kembangkan lebih lanjut untuk meningkatkan produktivitas.⁵¹

⁴⁹ Latipun, *Psikologi Konseling...*, hal. 80

⁵⁰ Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship: menjadi Pebisnis Ulung*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009), hal. 221

⁵¹ Eddy Soeryanto Soegoto, *Entrepreneurship: menjadi Pebisnis Ulung...*, hal. 222

b. Perencanaan Program Pelatihan

Program yang akan disampaikan pada *Training Super Student* adalah tentang Membangun Impian dan Tangga Sukses.

Tanpa visi misi, karya pastoral akan menjadi seperti sebuah perahu yang berlayar tanpa kompas. Mengingat begitu pentingnya visi misi tersebut, maka dalam pelatihan ini semua diarahkan untuk menyadari dan selalu belajar untuk merumuskannya selama proses yang diselenggarakan. Visi

[illegible]

Untuk membentuk visi-misi (membangun impian), maka proses yang akan dilalui adalah sebagai berikut:

Bercerita tentang kisah anak elang, yang mencoba mengepakkan sayapnya, meniru apa yang dilihatnya, karena elang berfikir bahwa dirinya sama seperti dia (burung elang yang terbang di langit), elang berfikir bahwa jika ia bisa terbang, maka ia dapat mengelilingi seluruh Indonesia dengan mudah.⁵⁴

⁵³ Menuju Profesionalisme: *Kumpulan Refleksi Para Peserta Bulan Pastoral*, (Yogyakarta: Pusat Pastoral, 2010), hal. 120

⁵⁴ Mohamad Thohir, *Training of Trainer Super Student BBN (Bakti BKI untuk Negeri)*, Tanggal 18-20 Nopember 2016 di Nur Arofah Training Center Pacet

b) Impian dan Cita-cita

Apabila seseorang menginginkan kesuksesan, maka terdapat beberapa hal yang disiapkan. salah satunya adalah harus memiliki visi dalam hidup yang jelas, karena visi akan mendorong seseorang untuk menggapai impiannya.

⁵⁵ Akh. Muwafik Saleh, *Membangun Karakter dengan Hati Nurani Pendidikan Karakter untuk Generasi Bangsa*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 90

Penetapan Tujuan akan mengarahkan dengan jelas langkah yang akan dilalui untuk mencapai sebuah gambaran akhir dari perjalanan. Orang menikah hanya satu hari tetapi dalam mempersiapkannya membutuhkan waktu yang panjang, berbulan bulan. Mulai psikologi, materi, pikiran dll. Begitu pula dengan hidup, hidup itu memerlukan rancangan, rencana, persiapan sehingga kita dapat melangkah dengan pasti dengan arah tujuan yang jelas. Dalam perjalanan pasti menemukan kegagalan, namun kegagalan jangan kita buat alasan berhenti untuk maju. Gagal itu biasa, bangkit itu luar biasa.

Karena, jika impian hanya dalam angan-angan akan m... jika mempunyai keinginan a... jika ditulis dalam kertas dan

⁵⁶ Akh. Muwafik Saleh, *Membangun Karakter dengan Hati Nurani Pendidikan Karakter untuk Generasi Bangsa...*, hal. 33

d) Berbagi Impian, Menuai Do'a dan Harapan

Membangun masa depan dimulai dari bagaimana kita membangun citra diri yang positif. Mereka yang suka mengeluh dan menyesali apa yang di trima saat ini, justru sedang membangun masa depan yang suram dan tidak pernah memuaskan. Sebaliknya, mereka yang senantiasa bersyukur dan menikmati apa yang sudah dimiliki saat ini, senantiasa meiliki alasan untuk maju dan menata kehidupan yang lebih baik, itu sebabnya DR. Joyce Brother mengatakan, bertindaklah berlebihan kalau

Dengan membangun citra diri yang kuat, berhenti mengeluh dan mengeluarkan kata-kata yang negatif apalagi menggerutu. Berhenti pula menjadi “kompor” yang mengumbar kelemahan dari kepada orang lain. Saatnya untuk berubah dengan memilih untuk senantiasa optimis, serta meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan. Ketika kita memilih jalan baik, maka atas kehendak dan pencipta niscaya masa depan yang lebih baik akan di peroleh.⁵⁷

Berikut lirik lagu dari “Laskar Pelangi”:

Reff:

Cinta kepada hidup memberika senyuman abadi
Walau hidup kadang tak adil tapi cinta lengkapi kita
Laskar pelangi takkan terikat waktu
Jangan berhenti mewarnai jutaan mimpi di bumi

[illegible]

2) Tangga Sukses *Super Student*

Pada tahap ini adalah sebagai suatu langkah untuk mewujudkan apa yang sudah direncanakan sebelumnya. Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa maka langkah-langkah untuk mewujudkannya sebagai berikut:

a) *Positive Thinking*

Materi yang akan menggambarkan *positive thinking* adalah sebagai berikut:

- (1) Berfikir positif pada orang, lingkungan dan keadaan
- (2) Berfikir positif, menuntun kita bertindak positif menuju impian
- (3) Bebaskan diri dari berbagai belenggu
- (4) Jika yakin mampu, maka kita akan mampu, dan
- (5) Jika kita tidak yakin mampu, maka kita tidak akan mampu

Untuk menumbuhkan *positive thinking* pada diri siswa, terdapat beberapa tahap yang dilakukan sebagai berikut:

(a) Mengikrarkan Impian

Keyakinan negatif yang ditanamkan dalam diri akan menjadi penghambat kita untuk berfikir positif. Supaya kita dapat berfikir positif, maka dari diri kita harus menghancurkan semua keyakinan

negatif, supaya dapat mengantarkan kita dalam
menggapai cita-cita.⁵⁸

(b) Siapa Idola Anda?

Seseorang yang meningkatkan menjadi remaja, tokoh identifikasinya berubah kepada tokoh-tokoh selebritis terkenal, mungkin artis, tokoh agama, ulama, guru, motivator olahragawan atau tokoh apa saja yang melambangkan kehebatan dan keterkenalan. Mereka suka memasang poster tokoh yang menjadi idolanya dikamar tidur, meniru gaya rambut, mode pakainnya. Pada umumnya dalam usia remaja mereka mengambil tokoh idola tanpa memahami substansi kehebatan tokoh idolanya.⁵⁹

b) Good Habits

Materi *good habits* yang akan disampaikan pelatihan nanti adalah sebagai berikut:

- (1) Kebiasaan baik akan membentuk karakter yang baik pula
- (2) Orang-orang sukses pasti memiliki good habits
- (3) Sukses hari ini adalah hasil habit 5 tahun lalu
- (4) Hari esok ditentukan oleh habit hari ini.

⁵⁸ Mohamad Thohir, *Training of Trainer Super Student BBN (Bakti BKI untuk Negri)*, Tanggal 18-20 Nopember 2016 di Nur Arofah Training Center Pacet

⁵⁹ Achmad Mubarak, *Panduan Akhlak Mulia Membangun Manusia dan Bangsa berakarakter*. (Jakarta: Bina Rona Pariwara), hal. 107

d) *Never Give-Up*

Materi *never give-up* yang disampaikan pelatihan nanti sebagai berikut:

- (1) Tekun, berusaha sekuat tenaga
- (2) Tidak putus asa, tidak bosan, selalu bangkit
- (3) Setiap kesuksesan memerlukan tempaan kehidupan
- (4) Bergerak, mencoba dan terus bangkit.⁶⁰

3) **Melihat Video tentang kasih sayang orang tua dan perlakuan kebiasaan seorang anak yang baik**

Renungan berasal dari kata renung, artinya diam-diam memikirkan sesuatu, atau memikirkan sesuatu dengan dalam-dalam. Renungan dalam hasil merenung.⁶¹

⁶⁰ Moh. Thohir, *Training of Trainer Super Student BBN (Bakti BKI untuk Negeri)*, Tanggal 18-20 Nopember 2016 di Nur Arofah Training Center Pacet

61 http://ubayotaku.blogspot.com/2012/04/pengertian_renungan.html di akses 16 Oktober 2016

Jadi dengan kegiatan pelatihan yang sudah terencana tersebut di harapkan dapat berpengaruh untuk meningkatkan percaya diri siswa dalam menghadapi ujian *nihai'i* di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

a. Pengertian Percaya Diri

[illegible]

Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.⁶⁴

Hakim berpendapat, rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.⁶⁶

⁶³ Nur Ghufroon, dan Rini Risnawita, *Terori-teori Psikologi...*, hal. 33
⁶⁴ Nur Ghufroon, dan Rini Risnawita, *Terori-teori Psikologi...*, hal. 35
⁶⁵ Asmadi Alsa, dkk, *Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*, (Semarang: Jurnal Psikologi, No. 1. 47-58, 2006), hal. 48
⁶⁶ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hal. 6

frustasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.⁶⁷

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 kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa percaya diri dapat diartikan suatu kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara tepat.⁷¹

⁷¹ Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Alumni, 2000), hal. 202

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

1) Faktor Internal⁷²

- ⁷² Nur Ghufuron, dan Rini Risnawita, *Terori-teori Psikologi...*, hal. 37

Harga diri. Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

Pengalaman hidup. Pengalaman dapat pula menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

a) Pendidikan. Anthony mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu

[illegible]

merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak terus bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b) Pekerjaan. Rogers mengemukakan bahwa bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

c) Lingkungan dan pengalaman hidup. Lingkungan di sini merupakan lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Dukungan yang baik diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka akan berpengaruh

pada perkembangan harga diri individu.⁷⁴ Dalam teorinya Adler menekankan pada aspek sosial dari perkembangan kelahiran dan karenanya mengajukan kemungkinan urutan kelahiran dan signifikannya dalam hubungan interpersonal dari kehidupan keluarga. Adler berpendapat bahwa dalam posisi urutan tersebut, apakah yang pertama atau urutan yang terakhir mempunyai sifat yang berbeda.⁷⁵

c. Proses Pembentukan Percaya Diri

Menurut Hakim percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, akan tetapi terdapat proses tertentu di dalam pribadinya sehigga terjadilah pembentukan rasa percaya diri pada diri seseorang. Secara garis besar, terbentuknya rasa percaya diri yang kuat pada seseorang terjadi melalui empat proses, antara lain:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya, yang melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

⁷⁴ P. J. Centi, *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal. 33

⁷⁵ Irina V. Sokolova, dkk, *Kepribadian Anak, Sehatkan Kepribadian Anak Anda?*, (Yogyakarta: Kata Hati, 2008), hal. 34

- ### e. Ciri-ciri Percaya Diri

⁷⁹ Peter Lauster, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), hal. 14

1) Percaya akan kemampuan diri sendiri

2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

3) Memiliki sikap positif diri sendiri

4) Berani mengungkapkan pendapat

Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan segala sesuatu dalam diri yang diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

[illegible]

- 1) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima orang lain atau kelompok
- 2) Berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain (berani menjadi diri sendiri)
- 3) Punya pengendalian yang baik (tidak *moodny* dan emosinya stabil)
- 4) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan dan kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/ mengharapkan bantuan orang lain)
- 5) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam berbagai situasi

⁸² T. Hakim, *Mengatasi Raca Percaya Diri*, (Jakarta: Purwa Swara, 2002), hal. 5-6

- kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan h
- 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi b
- masalah.
- f. Percaya Diri dalam Perspektif Islam**
- Nabi Muhammad SAW telah diutus oleh Allah S
- dunia ini untuk menyampaikan firman-firman-Nya, meng
- tentang amar ma'ruf nahi munkar serta menjadikan suri ta

Nabi Muhammad SAW telah diutus
ke dunia ini untuk menyampaikan firman-firman Allah SWT.

Nabi Muhammad SAW telah diutus oleh Allah SWT ke dunia ini untuk menyampaikan firman-firman-Nya, mengajarkan tentang amar ma'ruf nahi munkar serta menjadikan suri tauladan bagi sekalian umat manusia. Al-Qur'an adalah salah satu media dakwah dan mukjizat Rasulullah SAW yang kekal, tidak akan bertambah ataupun berkurang dengan kemajuan ilmu pengetahuan.

Al-Qur'an diturunkan untuk membimbing serta memberi petunjuk yang benar kepada manusia dalam segala aspek kehidupan, baik psikis, fisik, individual dan sosial. Dalam al-

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. (Q. S. Ali Imran : 139)

⁸³ Mujiaba Sayyid, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993), hal. 33

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ
الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ
تُوعَدُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: *"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".*" (Q.S. Al-Fushilat : 30)

Allah telah memberi jaminan bagi mukmin yang memiliki kepercayaan diri dan nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Ayat yang menjelaskan adalah Q.S. Yunus ayat 62 dan Q.S. Al-Hijr ayat 53.

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٢﴾

Artinya: “Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (Q.S. Yunus : 62)

قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَالِمٍ ﴿٥٣﴾

Artinya: “Mereka berkata: "Janganlah kamu merasa takut, Sesungguhnya Kami memberi kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran seorang) anak laki-laki (yang akan menjadi) orang yang alim”.⁸⁴ (Q.S. Al-Hijr : 53)

Menurut Agama Islam, orang-orang yang tidak memiliki rasa percaya diri, pesimis dan berputus asa adalah termasuk

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Berdasarkan ayat al-Qur'an yang telah dipaparkan, menunjukkan bahwa agama Islam telah mengatur, menganjurkan, serta memberi jaminan kebahagiaan umat-Nya untuk hidup penuh dengan percaya diri dalam menjalani kehidupannya di dunia. Allah SWT telah memberikan larangan yang jelas serta melaknat umat-Nya apabila hidup penuh keputusasaan dan tanpa kepercayaan pada dirinya sendiri.

1. Fauzan Adhim, NIM. B53210052 yang berjudul “Pemanfaatan Teori Eksistensial-Humanistik melalui *Super Student* untuk Meningkatkan *Self Awariness* Siswa Kelas X di MA Ma’arif Udanawu Blitar”.

[illegible]

Persamaan dari skripsi ini adalah menggunakan *training super student super student* dan perbedaannya adalah meningkatkan *self confidence* siswa.

2. Laili Rahmawati, NIM. B03212012 yang berjudul “Bimbingan Konseling Karir dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa antara Belajar dan Berorganisasi di MA Bilingual Krian Sidoarjo”.

Skripsi ini menjelaskan bagaimana bimbingan konseling karir dalam meningkatkan manajemen diri siswa, di lihat dari perilaku, aktivitas keseharian siswa serta lingkungan siswa dengan masalah saat ini. Peneliti mendapatkan informasi bahwa siswa tersebut prestasinya menurun drastis setelah dia mengikuti banyak kegiatan.

Persamaan dari skripsi ini adalah menggunakan *training super student super student* dan perbedaannya adalah meningkatkan manajemen diri siswa.

3. Inayatur Rosyidah, NIM. B03212010 yang berjudul “Pengaruh Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Rational Emotive Therapy* terhadap Kemandirian Santri di PonPes Darul Ubudiyah Raudlatul Muta’alimin Lil Banat Al-Ustmany Surabaya”.

Skripsi ini menjelaskan fenomena dalam dunia pondok pesantren yang dialami para santri adalah kurangnya sikap percaya diri, berpikiran negatif, sulit dalam menyesuaikan diri di lingkungan pesantren, dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

Persamaan dari skripsi ini adalah menggunakan pelatihan untuk mengurangi pikiran yang irrasional dan perbedaannya adalah mengupayakan kemandirian santri.

4. Nur Ilmi Fasih, NIM. D03209056, yang berjudul “Implementasi Terapi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa (Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 4 Surabaya”.

Skripsi ini membahas tentang fenomena di SMPN 4 Surabaya, bahwa terdapat salah satu siswa yang memiliki kurang percaya diri, yang diperlihatkan dengan tindakan siswa tersebut yang suka menyendiri, pendiam, dan susah bersosialisasi dengan teman-temannya.

Persamaan dari skripsi ini adalah menggunakan terapi REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dan perbedaannya terletak pada permasalahan, teknik, dan metode penelitiannya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi

Terdapat dua macam hipotesis dalam penelitian kuantitatif, yaitu hipotesis kerja atau alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Adapun maksud dari hipotesis yang pertama (H_a) adalah hipotesis yang menyatakan bahwa antara variabel X (REBT dengan *training super student super student*) memiliki pengaruh terhadap variabel Y (Rasa Percaya Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian *Nihai*).

[illegible]