

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Sejarah berdirinya Desa Lembor

Pada Bulan Oktober kurang lebih tahun 1300 M di desa yang letaknya di sebelah barat Desa Lembor yang sekarang ini dan jaraknya 1,5 KM dari Lembor yang sekarang ini. Pada waktu itu ada suatu kejadian yaitu terjadi musim kemarau yang panjang. Dalam musim kemarau panjang itu penduduk desa mengalami kekeringan air, karena tempat air yang diambil setiap hari itu tempatnya hanya di dalam telaga yang tidak ada sumbernya. Dalam kejadian yang demikian ini, semua penduduk merasa kebingungan, penduduk sudah berusaha membuat sumur namun tidak keluar airnya, penduduk juga berusaha mencari ke beberapa tempat, namun tetap tidak menemukan air, karena memang di sekitar desa itu tidak ada sumber air, walaupun ada, sumber air itu pasti sangatlah dalam.

Mengingat hal demikian, maka seluruh penduduk berduyung-duyung datang ke rumah seorang demang. Nama demang pada waktu itu yakni pak Uto, setelah kedatangan penduduk desa, pak Uto ingat bahwa di desa tersebut terdapat dua orang terkenal, orang yang disebut terkemuka itu namanya pak Djumat dan pak Roniyah. Kedua orang ini penduduk asal desa situ. Kedua orang itu dipanggil oleh Demang untuk datang ke rumah Kademangan. Setelah

kedua orang tersebut datang ke Kademangan dengan maksud diajak memikirkan nasib penduduk yang kekeringan air ini, akhirnya pak Demang meminta pertolongan kepada pak Djumat dan pak Roniyah dengan dorongan orang banyak agar Pak Djumat dan Pak Roniyah mau berusaha mencari sumber air, sebab pandangan Pak Demang dan semua penduduk, orang yang paling pandai di Desa tersebut yakni kedua orang tersebut. Maka Pak Djumat dan Pak Roniyah merasa bahwa mereka adalah yang disebut orang yang terkemuka dan mereka sendiri juga merasakan bahwa hidup tanpa air itu sangatlah sulit.

Akhirnya kedua orang tersebut berangkat mencari sumber air ke seluruh pelosok desa sampai keluar dari desa tersebut, namun tidak menemukan air sama sekali, dan karena perjalanan yang sangat lama dan menelusuri beberapa hutan, badan sudah merasa lelah dan pikiran bingung, mau pulang juga mereka merasa sungkan saat ditanya oleh warga jika bertemu mereka, mereka akan kebingungan menjawabnya. Kemudian mereka beristirahat sejenak sambil berfikir dan berdoa. Setelah lelah kedua orang tersebut hilang, mereka kembali mencari sumber air, di tengah perjalan mereka teringat ucapan orang zaman dahulu, jikalau di mana ada gunung, di dalam gunung tersebut pasti ada sumber air, kemudian kedua orang tersebut mencari gunung, tak lama kemudian mereka mendengar suara teriakan anak-anak, mendengar suara itu, kedua orang tersebut langsung mencari sumber suara tersebut hingga mereka berpencar.

Pak Djumat dan pak Runiyah terus mencari sambil berjalan sendiri-sendiri dan berpencar. Pak Djumat berhasil menemukan sumber suara tersebut, ternyata

itu merupakan suara anak penggembala yang sedang bermain air di sekitar gunung, namun beberapa saat kemudian pak Djumat baru menyadari bahwa ternyata Pak Runiyah tidak bersamanya, lalu pak Djumat memanggil nama pak Runiyah, karena lama sekali pak Runiyah tidak muncul, dan tempatnya juga rawa-rawa, maka pak Djumat meminta tolong kepada anak-anak penggembala itu untuk *gembar-gembor* (bahasa jawa, maksudnya berbondong-bondong memanggil) memanggil nama pak Runiyah, dan akhirnya mereka bertemu.

Setelah mereka berdua berhasil menemukan Sumber Air di Gunung, akhirnya mereka pulang dan menuju ke Rumah Kademangan dan melaporkan apa yang mereka dapatkan. Kemudian pak Demang memanggil seluruh warga untuk berkumpul dan Musyawarah, untuk membuat jalan antara desa dengan sumber air, namun mereka berfikir ulang, mengingat tempat sumber air itu terlalu jauh, karena tempatnya di Gunung dan melewati hutan yang panjang, maka musyawarah warga memutuskan untuk pindah Desa ke Sumber Air saja. Setelah perpindahan desa, tidak serta merta juga persoalan langsung selesai, mereka juga berdiskusi lagi mengenai nama desa baru itu.

Pak demang mengumpulkan seluruh penduduk lagi pada keesokan harinya untuk musyawarah mengenai nama desa yang akan ditempati tersebut, mengingat penduduk desa telah menganggap bahwa Pak Djumat dan Pak Runiyah merupakan orang yang terkemuka kepandaianya, dan mereka pula yang menemukan sumber air tersebut, maka penduduk menyerahkan penuh kepada kedua orang tersebut mengenai nama desa, karena penduduk desa sudah

menaruh kepercayaan penuh kepada kedua orang tersebut. Namun meskipun seperti itu, kedua orang tersebut masih ingin musyawarah bersama dengan suaa terbanyak, karena kedua orang tersebut merasa berat dipercaya oleh seluruh penduduk, kedua orang tersebut memikirkan nama, kemudian muncullah satu nama untuk desa tersebut yakni “Lembor”, nama itu diambil dari kata “Le” yang artinya panggilan anak kecil, dan “Mbor” yang artinya *Gembar-gembor*, nama itu diterima oleh seluruh penduduk desa dengan kata sepakat dan mantap.

Setelah itu penduduk merasa senang dan tenang, namun lama-kelamaan, air yang berada di sendang yang ditemukan oleh pak Djumat dan pak Runiyah itu berkurang dan semakin habis, karena terus menerus dipakai dan sumber tidak terlalu besar. Pak Djumat dan Pak Runiyah segera mengumpulkan penduduk untuk bersama-sama menggali sendang tersebut untuk dilebarkan dan didalamkan lagi, namun yang terjadi yakni sumber air meluap terlalu besar dan kuwalahan sampai terjadi banjir dan menggenangi desa dan terus mengalir ke barat, hingga sebelah barat Desa Lembor itu menjadi *Benowo* (rawa).

Penduduk desa merasa kewalahan dengan sumber yang terlalu besar tersebut, hingga akhirnya penduduk desa menggunakan tanaman pohon “Aren” untuk menecilkkan sumber air yang terlalu besar tersebut, dan sejak saat itu sampai sekarang, sendang yang berisi sumber air itu disebut sebagai sendang Aren.

2. Deskripsi profil dan lokasi penelitian

Desa Lembor terletak di Kecamatan Brondong yang wilayahnya masuk kawasan Lamongan Pantura (Pantai Utara) Propensi Jawa Timur. Desa Lembor dipimpin oleh Kepala Desa yang bernama Bpk. M. Naim, S.Pd. dengan Visi *“menciptakan sistem pemerintahan yang efektif untuk mewujudkan pembangunan menyeluruh dan kesejahteraan Masyarakat”*,¹

Selain Visi di atas, Kepala Desa juga memiliki beberapa Misi yang dilakukan dalam rangka membangun Desa, yakni

1. Menyelenggarakan sistem pemerintahan yang Efektif, jujur, adil, Transparan dan bertanggung jawab berdasarkan prinsip tertib hukum, tertib administrasi, dan pelayanan masyarakat.
2. Memberdayakan kelembagaan Desa dan seluruh potensi Masyarakat Desa.
3. Melaksanakan pembangunan secara menyeluruh dengan berpeoman pada pilar kemanfaatan, kesejahteraan berkelanjutan, transparansi dan partisipasi masyarakat.
4. Menciptakan kehidupan sosial, budaya, ketertiban, dan keamanan masyarakat yang harmonis, bertanggung jawab, religius dan bermanfaat.

Desa Lembor adalah salah satu Desa yang berada di wilayah Kabupaten Lamongan yang terdiri dari 03 RW (Rukun Warga), dan 12 RT (Rukun Tetangga), dengan luas $\pm$ 453,15 Ha, berbatasan langsung dengan kabupaten Tuban di sisi sebelah Barat, dan kecamatan Paciran di sisi sebelah Timur. Batas

¹Dokumen Desa Lembor, 28 November 2016

sebelah Selatan Desa Lembor adalah hutan, kemudian batas Utara juga hutan dan terdapat Desa yang menghubungkan dengan Jalan Raya Daendels. Desa Lembor berbatasan dengan beberapa desa dengan pembagian batas wilayah sebagai berikut:

Sebelah Barat : Desa Tlogoretno

Sebelah Timur : Desa Sendanghardjo

Sebelah Utara : Desa Brengkok, Tlogoretno, dan Sendanghardjo

Sebelah Selatan : Desa Gelap

Jika dilihat dari wilayah Kecamatan, maka Desa Lembor berbatasan dengan beberapa Kecamatan yakni; Kecamatan Laren dan Brondong, dengan rincian sebagai berikut:

Sebelah Barat : Kecamatan Brondong

Sebelah Timur : Kecamatan Brondong

Sebelah Utara : Kecamatan Brondong

Sebelah Selatan : Kecamatan Laren

Desa Lembor memiliki beberapa jenis tanah terkait Potensi SDA-nya (Sumber Daya Alam), yakni tanah sawah, tanah kering, tanah basah, tanah Fasilitas umum, dan tanah hutan, dengan rincian tabel sebagai berikut:

a. Tanah Sawah

Tabel 3.1
Tanah sawah

Sawah vigasi Teknis	- Ha
Sawah vigasi ½ Teknis	- Ha
Sawah tadah hujan	249,13 Ha
Sawah pasang surut	- Ha
Luas Tanah Sawah	249,13 Ha

b. Tanah Kering

Tabel 3.2
Tanah Kering

Tegal / ladang	157,2329 Ha
Pemukiman	31,87 Ha
Pekarangan	- Ha
Luas Tanah Kering	186,1029 Ha

c. anah Basah

Tabel 3.3
Tanah Basah

Tanah rawa	- Ha
Tanah pasang surut	- Ha
Tanah lahan gambut	- Ha

Kelurahan Desa Lembor terletak berdekatan dengan Hutan dan Persawahan, sehingga mayoritas penduduk Desa Lembor bermata pencaharian Tani dan Bercocok tanam, selain itu tanahnya juga subur, terdapat beberapa jenis tanah, yakni tanah kering, basah, dan lempung. Oleh karena itu penduduk Desa Lembor memanfaatkan tanah yang subur dengan bercocok tanam seperti padi, jagung, singkong, kacang tanah, kacang panjang, kacang IR, melon, semangka, mangga, kedondong, Cabai, belimbing, aneka sayur dan lain-lain.

3. Deskripsi konselor

Konselor adalah orang yang membantu mengarahkan konseli atau klien dalam memecahkan atau membantu menyelesaikan masalah yang ada pada diri klien, selain itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling islam. Dalam penanganan kasus ini, orang yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri. Adapun identitas konselor dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Nama : Halimah Ni'matus Sa'diyah

Tempat, tanggal lahir : Lamongan, 14 Maret, 1995

Alamat : Jl. Kapoor Putih Gg. Pasar RT. 10 RW. 03 Lembang

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya

4. Deskripsi konseli

Nama : Nur Laili

Tempat, tanggal lahir : Malaysia, 02 Mei 2000

Alamat : Jl. Kapoor Putih Gg. Pasar RT. 10 RW. 03 Lembang

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Pendidikan :MI Ma'arif Islamiyah Lembor Brondong Lamongan
SMP Al-Jadid Sendanghardjo Brondong Lamongan
MA NU Mazro'atul Ulum Paciran Lamongan

a. Kondisi kepribadian Konseli

Konseli merupakan seorang remaja berusia 16 Tahun, anak pertama dari tiga bersaudari, anak dari Bapak Sukoco dan Ibu Kasmupatin. Ayah konseli bekerja sebagai mandor pekerja bangunan di luar Negeri dan ibunya merupakan Ibu rumah tangga di rumah.³ Konseli adalah sosok remaja yang pendiam dan pemalu, konseli termasuk tipe orang yang *introvert* (tertutup), di sekolah konseli sering terlihat diam dan menyendiri. Ia merasa kalau dirinya berbeda dengan teman-teman yang lainnya. Konseli kurang percaya diri karena beberapa faktor, yakni merasa dirinya bodoh dibanding teman-teman yang lainnya, dan selalu harus mengikuti semua keinginan orang tuanya serta merasa serba dibatasi oleh ibunya.⁴ konseli hanya merenung dan melamun

³Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan konseli, Rabu 23 November 2016, pk. 18.30

⁴Hasil wawancara peneliti dengan konseli, Rabu 23 November 2016, pk. 15.30

itu lebih sering ditinggalkan, bahkan ketika di rumahpun seperti itu, dan konseli sendiri juga tidak lengkap dengan Sholatnya, yakni terkadang sholat, dan terkadang tidak.

5. Deskripsi Masalah

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Peneliti kepada konseli, dan lingkungan serta keluarga konseli, konseli sudah terlihat atau menunjukkan sifat / gejala yang mengarahkan pada *Timorous* (kurang percaya diri), yang diantaranya ditunjukkan dengan kurang bisa bersosialisasi, seringkali tampak murung, bersikap pasrah pada kegagalan, suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki, takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri, hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri, ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, murung, malu, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak.

Hasil wawancara Senin, 28 November 2016, dini hari dengan Guru BK konseli, beliau mengatakan bahwa konseli mengalami kehilangan rasa Percaya Diri, ia sering murung, diam, dan lebih sering menarik diri dari

keramaian. Anak yang sudah menginjak remaja ini merasa kurang percaya diri dalam beberapa hal, misal; dalam hal minat, berteman dan pelajaran.⁸

Hasil wawancara Sabtu, 01 Oktober 2016 dini hari dengan ibu konseli, beliau mengatakan bahwa konseli memang pendiam, suka di dalam rumah sendiri pada saat keluarga yang lain berkumpul di depan rumah, susah berinteraksi dengan orang baru, dan sukar akrab dengan orang lain, dan tidak memiliki keinginan yang jelas untuk dikatakan kepada orang tuanya.⁹

Hasil wawancara Senin, 28 November 2016, dini hari dengan Wali Kelas, beliau mengatakan bahwa konseli memang pendiam, baik saat di dalam kelas maupun di luar kelas. Konseli juga kurang aktif dalam forum kelas, di saat teman yang lain menjawab pertanyaan di kelas, konseli hanya diam, dan ketika teman-temannya yang lain tengah berkumpul beramai-ramai, konseli hanya berdua dengan satu teman di kelasnya, bahkan terkadang ia sendirian.¹⁰

⁸ Hasil wawancara Peneliti dengan Guru BK, Senin 28 November 2016, pk. 09,30 WIB

⁹ Hasil wawancara dengan Ibu Kasmupatin (ibu) Kunjungan Rumah, Sabtu, 01 Oktober 2016 15.45 WIB.

¹⁰ Hasil wawancara Peneliti dengan Wali Kelas, Senin 28 November 2016, pk. 11.47 WIB

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Theraphy* (REBT) dalam Menangani *Timorous* (kurang Percaya Diri) pada Remaja di Desa Lembor.

Dalam proses pelaksanaan ini konselor berusaha menciptakan *rapport* (hubungan konseling yang akrab dan bersahabat) dan konselor menciptakan keakraban dengan konseli dengan mengajak konseli berbicara dan sharing mengenai keseharian, serta lebih peduli dengan konseli. Pendekatan yang dilakukan konselor diantaranya yakni dengan menyapa konseli dan keluarganya dengan tujuan agar bisa menerima keberadaan konselor dan menumbuhkan rasa kasih sayang serta membantu apa yang dikerjakan konseli sambil berbincang-bincang dengan tujuan agar lebih akrab dengan konseli.

Setelah melakukan pendekatan dan mengetahui identitas konseli, serta masalahnya maka pada langkah ini konselor mulai menggali permasalahan yang sebenarnya sedang dihadapi konseli melalui beberapa langkah. Untuk menangani Remaja *Timorous* (kurang percaya diri) ini, konselor menggunakan berbagai strategi agar konseli dapat berubah secara perlahan. Salah satu cara yang digunakan oleh konselor adalah dengan menggunakan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada konseli. Berikut akan penulis paparkan bagaimana konselor menggunakan terapi REBT dalam menangani remaja kurang percaya diri ini.

karena konselor ingin menggali sampai mana kedekatan konseli dengan guru dan siswa lainnya di sekolah, kemudian kegiatan apa saja yang dilakukan konseli di sekolah. Awalnya konseli memang sulit untuk diajak berkomunikasi, namun dengan kesabaran dan kegigihan konselor, akhirnya konseli mulai sedikit bercerita meskipun dengan sigkat dan jawaban tertutup.

Konselor juga menanyakan bagaimana sekolah konseli, nyamankah di sekolah yang sekarang, konseli menjawab betah, gurunya baik, dan teman-temannya biasa-biasa saja, karena dia kurang dekat dengan teman-teman sekolahnya, namun dia juga mengatakan ada satu teman yang selalu bersamanya, yakni teman SMP-nya dulu yang sekarang juga satu sekolah dengannya.

Setelah agak lama berbicara mengenai sekolahnya, konselor mulai mengajak konseli untuk masuk ke inti permasalahan, yakni bertanya mengenai kegiatan konseli di rumah. Namun ketika konselor bertanya mengenai kebiasaan di rumah, konseli menunduk.

“saya kok jarang sekali lihat dek laili di rumah, ke mana biasanya?”

Konseli menunduk sambil diam, kemudian menjawab “*saya di rumah kok mbak, hanya saja lebih suka di dalam rumah*”. Namun ketika konselor bertanya mengenai sebab mengapa konseli selalu di dalam rumah, padahal keluarga dan tetangga sering sekali berkumpul di depan rumahnya, konseli menjawab dengan enggan:

“saya itu malu mbak kalau kumpul sama orang-orang, saya juga tidak mengetahui apa penyebabnya. Mbak kan tahu kalau saya pasti di dalam rumah saja ketika keluarga tengah berkumpul, saya merasa malu juga ketika keluarga saya berkumpul pasti menanyakan bagaimana sekolah saya “bagaimana? Bisa?”, kemaren dapat peringkat berapa, kemudian bagaimana kok bisa masuk tes di MA NU Mazro’atul Ulum juga?”¹²

Dilihat dari hasil wawancara dengan konseli, konseli merasa tertekan dengan keadaan konseli sekarang. Konseli merasa kalau dirinya kurang mampu dalam hal belajar dan komunikasi verbal dan non verbal.

b. Diagnosis

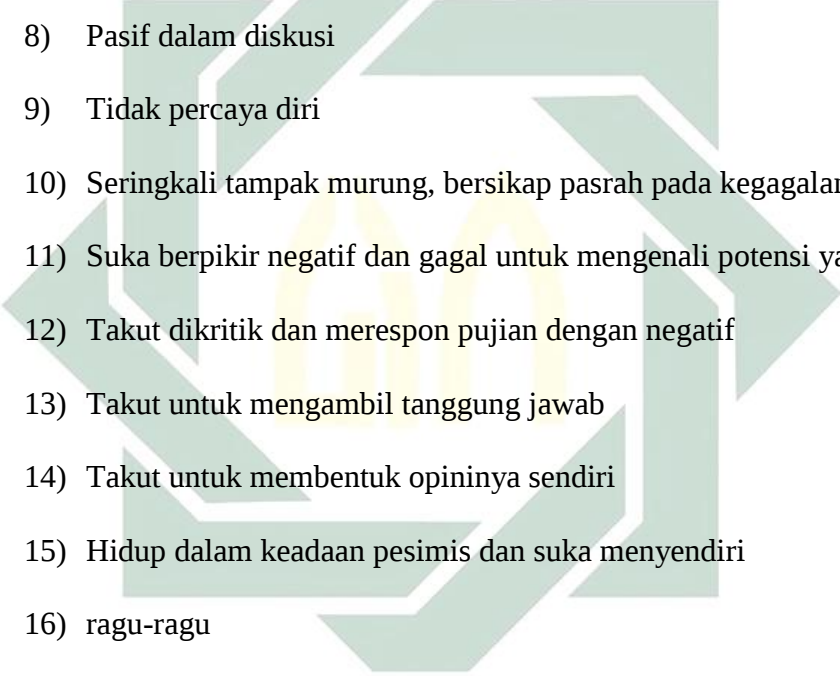
Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli.

Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari kesulitan belajar serta komunikasi konseli dalam hal kepercayaan diri dan menemukan alternatif solusi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

Diagnosis ini akan menjabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan. Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara ternyata remaja X mengalami masalah dalam hal kurangnya rasa percaya diri. Masalah yang dialaminya ini bisa jadi akibat yang kurang baik untuk perkembangannya. Diantaranya:

- 1) Menganggap dirinya tidak pintar/pandai

¹²Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 12 September 2016, pk. 16.43 WIB

- 
- 2) Pendiam
 - 3) Tidak berani mengutarakan pendapat
 - 4) Malu berkumpul dengan keluarga
 - 5) Tidak berani mengutarakan keinginan
 - 6) Tidak berani membuat keputusan
 - 7) Susah berinteraksi dan bersosialisasi
 - 8) Pasif dalam diskusi
 - 9) Tidak percaya diri
 - 10) Seringkali tampak murung, bersikap pasrah pada kegagalan
 - 11) Suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki
 - 12) Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif
 - 13) Takut untuk mengambil tanggung jawab
 - 14) Takut untuk membentuk opininya sendiri
 - 15) Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri
 - 16) ragu-ragu
 - 17) lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak
 - 18) murung
 - 19) malu
 - 20) merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain
 - 21) pasif dalam pergaulan
 - 22) tidak berani bertindak

Akibat dari masalahnya ini, X cenderung menjadi pribadi yang pendiam, jarang berkomunikasi dengan orang sekitar serta suka menyendiri dikarenakan rasa kurang percaya dirinya. Oleh karena itu, untuk membantu konseli, konselor menggunakan terapi yang didalamnya terdapat tehnik yang dapat digunakan untuk membangkitkan rasa percaya diri konseli kembali.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah, setelah didiagnosis dan menimbang permasalahan yang ada pada diri konseli, apakah dalam tingkatan berat, sedang, atau ringan, dan setelah ditelaah lagi, permasalahan yang dihadapi oleh konseli yakni dalam tingkatan sedang, dan butuh alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara maksimal.

Pada saat peneliti wawancara dengan wali kelas remaja X, beliau mengatakan bahwa X memang belum pernah mendapatkan layanan konseling secara khusus. Dalam menentukan terapi yang tepat untuk membantu X dalam menghadapi permasalahan ketidak percaya diriannya, peneliti berdiskusi dengan wali kelasnya dalam membahas beberapa penyebab permasalahan yang dialami oleh X (konseli).

proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Konselor menggunakan terapi REBT dalam menangani rasa kurang percaya diri pada Remaja X, dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar X dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Adapun pelaksanaan terapi ini meliputi lima tahap yaitu tahap pertama (pengajaran), tahap kedua (*persuasive*), tahap ketiga (*konfrontasi*), tahap keempat (pemberian tugas), dan tahap kelima (*ending*).

1) Tahap pertama (pengajaran)

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Peneliti dibantu oleh Ibu Kasmupatin selaku Ibu Konseli. Ibu Kasmupatin sendiri memberikan pengarahan kepada X agar tidak malu saat bertemu peneliti. Kemudian bu Kasmupatin mempersilahkan peneliti untuk masuk rumah, dan bu Kasmupatin keluar agar X merasa nyaman ketika mengobrol dengan peneliti, setelah itu peneliti berbincang-bincang dengan konseli mengenai konseli sendiri, sekolah, lingkungan dan keluarganya. Beberapa saat kemudian konseli sudah terlihat nyaman dan akrab dengan peneliti. Selanjutnya peneliti mulai menayakan beberapa hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi konseli khususnya tentang ketidakpercayaan diri konseli ketika diajak berkomunikasi oleh orang sekitar dan

2) Tahap kedua (*persuasive*)

Pada tahap ini konseli masih ragu-ragu dan menganggap dirinya sama seperti awal pertemuan, masih merasa kurang percaya diri, namun konselor tetap berusaha meyakinkan dan memberikan motivasi serta stimulus positif kepada konseli untuk melawan pikiran tidak logisnya (*irasional*) agar menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih percaya diri lagi, karena konselor sangat yakin bahwa konseli memiliki kemampuan dan kelebihan seperti teman-teman yang lainnya.

3) Tahap ketiga (konfrontasi)

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli berfikir kearah yang lebih logis. Ketidak logikaan berfikir konseli disini adalah anggapan bahwa semua temannya lebih baik dari pada dirinya dan konseli berfikir bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan. konseli sendiri juga sering berfikir bahwa dia tidak akan pernah mampu bersaing lebih baik lagi dengan teman-temannya.

“tapi teman-teman saya mereka sangat pintar, dalam diskusi mereka aktif di kelas, hanya saya yang jarang menjawab karena saya ragu dengan jawaban saya, takutnya salah, saya juga tidak sepintar mereka, saya tidak mampu bersaing dengan teman-teman saya, jauh mbak”¹⁴

“itu kan masa lalu, waktu kalian masih sama-sama kecil, masih belum tau mana yang benar dan yang salah. Coba sekarang laili ingat, apa teman-teman laili yang di MA sekarang seperti itu? Mengabaikan laili, menganggap laili tidak ada, mencemooh laili, tidak menyapa laili? Hidup itu harus berjalan, prestasi harus dikejar, mau sampai kapan diam terus seperti ini, kalau terus menerus tidak percaya diri seperti ini, kalau nanti sudah lulus, bagaimana mau bekerja, bagaimana mau punya karir? Bagaimana caranya?”

Setelah mendengarkan apa yang diucapkan konselor, konseli diam sejenak, ia mulai merenung dan berfikir ulang, kemudian konseli mengatakan bahwa teman-temannya yang sekarang memang tidak sama dengan temannya dulu waktu MI.

“iya sih mbak, teman saya yang sekarang memang tidak seperti itu, mereka baik, menyapa saya, tapi saya memang jarang berkumpul dengan mereka, ya karena itu tadi, saya tidak percaya diri. Teman-teman saya tidak pernah mengasingkan saya, saya sendiri saja yang kemaren memang berfikir kalau saya tidak sepadan dengan mereka, saya punya satu teman yang biasanya selalu bersama saya, dan saya nyaman sama dia karena dia teman SMP saya, yang memang dari dulu sudah dekat, ke mana-mana berdua sama dia, karena menurut saya, yah dia yang paling baik, dan paling pas berteman dengan saya, mau menerima saya apa adanya”¹⁷

Dari sini konselor terus saja memberikan motivasi kepada konseli, dan terus berusaha mengubah pemikiran konseli yang irasional menjadi rasional, hingga akhirnya konseli sudah mulai sadar, bahwa ia dan teman-temannya memiliki kemampuan yang sama, dan mampu berkomunikasi dengan baik kepada lawan bicaranya. konseli sudah mulai aktif

¹⁷Ungkapan konseli pada saat proses konseling berlangsung

4) Tahap keempat (pemberian tugas)

[illegible]

5) Tahap kelima (*ending*)

Tahap ini adalah tahap pertemuan terakhir dengan konseli. Pada tahap ini konselor *me-review* (melihat kembali) kemampuan konseli dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman sekelas atau teman main di rumah, dan melihat bagaimana cara berkomunikasi konseli dengan ibunya serta keluarga yang lain. Dengan begitu rasa percaya diri konseli sedikit demi sedikit akan mulai terlihat dan secara tidak langsung konseli lebih berani mengungkapkan argumentasinya secara logis didepan kelas maupun didepan teman-temannya. Kemudian konselor berusaha mendorong konseli agar tidak bosan dan lelah agar terus berlatih untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam menghadapi segala hal yang ada. Setelah berbincang-bincang sebentar dengan konseli, peneliti mengucapkan terimakasih dan mohon maaf atas proses konseling yang telah dilakukan bersama jika ada kesalahan dan kurangnya.

6) Evaluasi

Setelah proses konseling berakhir, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana keefektifan terapi REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) yang diterapkan oleh konselor pada konseli. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

- a) Sudah tidak menganggap dirinya tidak pintar/pandai
- b) Mulai berani mengutarakan pendapat
- c) Sudah tidak malu berkumpul dengan keluarga
- d) Mulai berani mengutarakan keinginan
- e) Mulai berani membuat keputusan
- f) Mulai berinteraksi dan bersosialisasi
- g) Aktif dalam diskusi
- h) Mulai percaya diri
- i) Sudah tidak tampak murung
- j) Mulai berpikir positif dan mengenali potensi yang dimiliki
- k) Tidak takut dikritik dan merespon pujian dengan positif
- l) Mulai berani mengambil tanggung jawab
- m) Berani untuk membentuk opininya sendiri
- n) Hidup dalam keadaan optimis
- o) Mulai tegas
- p) Mulai berani berbicara dihadapan orang banyak
- q) Sudah tidak sering murung
- r) Percaya diri
- s) Tidak merasa rendah diri, dan berani memulai suatu hubungan baru dengan orang lain
- t) Aktif dalam pergaulan
- u) Lebih berani bertindak

Setelah konseli mendapatkan arahan dari konselor yang dilakukan dalam proses konseling dengan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*), konseli mengalami perubahan dalam diri konseli. Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling ialah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada point 1 (satu) bagian Evaluasi, yakni: Mampu berfikir secara logis dan rasional mengenai keadaan dirinya, lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, serta lebih berani bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik dengan teman-temannya dan mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi, maupun ketika berkomunikasi dengan orang sekitar, meskipun terkadang masih agak ragu untuk melaksanakan namun akhirnya dilakukan juga oleh konseli dengan semangat bahwa ia memiliki kemampuan yang sama dengan orang lain.

Untuk mengetahui lebih jelasnya tentang hasil akhir dari REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam Menangani *Timorous* (kurang Percaya Diri) pada Remaja, maka di bawah ini terdapat tabel tentang perubahan dalam diri konseli:

Tabel 3.8
Kondisi Konseli Sesudah Pelaksanaan Konseling

No.	Kondisi konseli	sudah pelaksanaan konseling	
		Ya	Tidak
1.	Menganggap dirinya tidak pintar/pandai		✓
2.	Susah berinteraksi dan bersosialisasi		✓
3.	Tidak berani mengutarakan pendapat		✓
4.	Malu berkumpul dengan keluarga		✓
5.	Tidak berani mengutarakan keinginan		✓

