

TEKNIK RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA DI SMA NEGERI 3 MAKASSAR



Fauzan Ariwibowo, Nurhidayatullah. D*

Balai Penelitian dan Pengembangan Agama Makassar Jl. AP.Pettarani No. 72 Makassar Email: fauzanariwibowo1@gmail.com

INFO ARTIKEL

Kata Kunci:
*Terapi Perilaku
Rasional Emotif,
Self Efficacy*

Keywords:
*Rational Emotive
Behavior Therapy
Techniques, Self
Efficacy*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui gambaran tingkat kecenderungan perilaku self efficacy siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Rational Emotif Behavioral Therapy di SMA Negeri 3 Makassar. (2) Untuk mengetahui penerapan teknik Rational Emotif Behavioral Therapy dalam meningkatkan self efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Experimental. Desain penelitian yakni One-Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, kuesioner. Subjek penelitian ini 8 orang yakni siswa kelas XII IPS I-V yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test menggunakan SPSS 20,0 for windows. Tingkat Self Efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar sesudah diberi perlakuan menunjukkan terjadi perubahan dari tingkat Self Efficacy dari rendah menjadi kategori sedang. Penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy dapat meningkatkan Self Efficacy siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Makassar.

ABSTRACT

This study aims to (1) find out the level of the tendency of students' self-efficacy behavior before and after the Rational Emotive Behavioral Therapy technique is given at SMA Negeri 3 Makassar. (2) To find out the application of Rational Emotive Behavioral Therapy techniques in increasing students' self-efficacy in SMA Negeri 3 Makassar. This study uses a quantitative approach to the type of Pre-Experimental research. The research design is the One-Group Pretest-Posttest Design. Data collection techniques used were observation, questionnaires. The subjects of this study were 8 people namely students of class XII IPS I-V determined by purposive sampling technique. Data analysis used descriptive statistical analysis, non-parametric analysis, the Wilcoxon Signed Rank Test using SPSS 20.0 for windows. The level of students' Self Efficacy in SMA 3 Makassar after being given treatment shows a change from the level of Self Efficacy from low to medium category. The application of Rational Emotive Behavior Therapy techniques can improve the Self Efficacy of class XII students at SMA Negeri 3 Makassar.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya bertujuan agar para siswa dapat mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi diri, kemampuan dan nilai pribadinya. Perkembangan yang optimal salah satunya ditunjukkan melalui prestasi akademik yang

tinggi. Prestasi akademik yang tinggi ini merupakan indikator utama dalam pendidikan di sekolah karena prestasi menunjukkan tingkat kompetensi siswa dalam menguasai materi pembelajaran.

Sayangnya dalam proses pendidikan masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar. Para siswa dengan kesulitan belajar ini cenderung memiliki

prestasi akademik yang jauh di bawah potensi kemampuannya dan standar tingkat penguasaan materi pelajaran. Sebagai contoh, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Anies Baswedan mengumumkan indeks integritas ujian nasional (IIUN) tingkat kabupaten/kota bagi jenjang SMA/ sederajat, Senin (18/05/2015). IIUN ini juga dikirimkan kepada kepala daerah sebagai hasil pemetaan pendidikan nasional. Mendikbud mengatakan, dengan diketahuinya hasil UN dan IIUN ini diharapkan dapat mendorong sekolah-sekolah di berbagai daerah juga pemangku kepentingan pendidikan di daerah tersebut untuk lebih berprestasi dan berintegritas. Dan tentu saja, kata dia, hasil pemetaan ini bisa menjadi media untuk menghilangkan praktik kecurangan. “Dari IIUN ini terlihat daerah mana saja yang berintegritas dan yang tidak”.

Mendikbud memaparkan beberapa contoh daerah yang memiliki integritas tinggi, salah satunya adalah Nusa Tenggara Timur (NTT). Provinsi ini tercatat sebagai provinsi yang memiliki integritas tinggi walaupun hasil UN nya masih rendah. Dari 22 kabupaten/kota di NTT, IIUN tertinggi adalah 80,61 yang diraih oleh Kabupaten Belu. Meskipun IIUN kabupaten ini tinggi, rata-rata nilai UN siswa di sini menurun 1,04 poin dari tahun lalu. Secara nasional Mendikbud mengakui bahwa integritas dalam pelaksanaan UN masih rendah. Dan untuk NTT, ia mengatakan, dengan modal integritas ini intervensi yang akan dilakukan untuk daerah ini lebih mudah daripada intervensi bagi daerah yang memiliki nilai UN tinggi tapi integritasnya rendah. “NTT sudah memiliki modal karena integritas tinggi, perbaikan dilakukan dengan meningkatkan pembinaan prestasi akademik. Kalau daerah yang integritasnya rendah, itu harus dilakukan revolusi mental,”

Siswa merupakan salah satu kelompok peserta didik yang sarat akan berbagai prestasi, akan tetapi kenyataannya di sekolah-sekolah masih banyak kita jumpai berbagai masalah-masalah yang dialami oleh siswa yang perlumendapatkan perhatian serius dari para pendidik. Masalah-masalah

yang dimaksud disini adalah masalah rendahnya self efficacy siswa. Winkel, W.S (2002)

Banyak siswa yang cerdas, pintar dalam berbagai mata pelajaran sehingga sukses dalam ujian nasional. Namun ada pula siswa yang cerdas dan pintar dalam mata pelajaran merasa pesimis, mencari bocoran soal, membeli kunci jawaban, menerima kunci dari sms yang kurang pas. Sebagian siswa lagi tidak tahu, dan pasrah dalam kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada materi ujian, bayang-bayang pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar. Kondisi psikologis siswa seperti ini penting untuk mendapatkan pelayanan agar dapat sukses dalam Ujian Nasional.

Oleh sebab itu, Bandura memperkenalkan konsep self efficacy. Bandura (Kurniawan, 2011) mendefinisikan self efficacy sebagai “keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya”. Keyakinan efficacy dikatakan memengaruhi bagaimana seseorang melihat dan menginterpretasi suatu kejadian. Rendahnya aspek dapat terlihat dari kurang adanya keyakinan diri siswa terkait permasalahan belajar dan sosial. Siswa terkadang merasa tidak mampu terhadap pelajaran tanpa adanya usaha untuk memperbaiki diri. Diperoleh pemahaman bahwa siswa sebenarnya mampu namun mereka kurang yakin dengan apa yang mereka miliki. Begitu juga dalam hal sosial, siswa memiliki rasa minder jika mereka dihadapkan dengan perlombaan atau kegiatan yang melibatkan sekolah lainnya. Peneliti menyimpulkan bahwa self efficacy yang ada pada diri siswa merupakan salah satu aspek self-knowledge atau pengetahuan tentang diri yang mengalami gangguan untuk mengatasi hal tersebut diperlukan suatu teknik pemberian bantuan kepada siswa yang memungkinkan siswa mampu mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri

dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan.

Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan oleh konselor untuk meningkatkan self efficacy siswa adalah dengan menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

REBT berasumsi bahwa cara yang efisien dan efektif untuk membantu orang dalam membuat perubahan pribadinya adalah mengkonfrontasikan para klien dengan keyakinan yang tidak rasional serta menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan yang tidak rasional (Corey, 2009:244). Berpikir tidak rasional adalah pikiran yang salah secara empiris atau pikiran yang tidak dapat diverifikasi secara empiris. Pikiran tidak rasional ini tidak ada gunanya bagi individu dan hanya mengarahkan individu pada konsekuensi yang merusak diri sendiri. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir rasional, konseli diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Selanjutnya masalah akan menjadi ringan atau bahkan sembuh sama sekali (Oemarjoedi, 2003).

Berdasarkan fakta tersebut, maka peneliti mencoba menerapkan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy untuk meningkatkan Self Efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar.

Tinjauan Pustaka

Self Efficacy

Feist & Feist (2002) menyatakan bahwa self efficacy adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan dalam mengadakan control terhadap pekerjaan mereka kepada peristiwa lingkungan mereka sendiri. Definisi self efficacy menurut Bandura (Rustina, 2004) adalah

“People judgements of their capabilities to organize and execute course of action required to attain designated performances. It is concerned not with the skills one has but with judgement of what one can do with whatever skills one possesses”

Definisi tersebut menunjukkan bahwa, karakteristik kunci dari self efficacy yaitu komponen skill (keahlian), dan ability (kemampuan) dalam hal mengorganisir dan melaksanakan suatu tindakan. Self efficacy adalah proses kognitif yang mempengaruhi motivasi seseorang dalam berperilaku. Sebaik-baik seseorang dapat menentukan atau memastikan terpenuhinya motif yang mengarah pada tindakan yang diharapkan sesuai situasi yang dihadapi. Keyakinan akan seluruh kemampuan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak. (Baron & Byrne, 2004).

Bandura (Siburian, 2001) menguraikan proses psikologis self efficacy dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini :

1. Proses kognitif

Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan.

3. Proses afeksi

Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya memengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi

tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu.

4. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Rasional Emotif Behavioral Therapy (REBT)

Terapi Perilaku Emotif Rasional (Rasional Emotif Behavioral Therapy), selanjutnya disingkat REBT adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Contohnya, tiga orang yang bekerja pada perusahaan yang sama, kehilangan pekerjaan mereka pada waktu yang bersamaan. Orang pertama marah karena dia yakin, dia seharusnya dipromosikan dan bukannya dipecat; orang kedua merasa depresi karena dia yakin bahwa tanpa pekerjaan dia bukanlah apa-apa; dan orang ketiga merasa bahagia kehilangan pekerjaan karena selalu merasa bosan dengan pekerjaan tersebut.

REBT (Nur, 2012) menegaskan bahwa keyakinan yang kaku dan absolut dalam bentuk “mesti”, “seharusnya”, “harus”, dan sejenisnya, biasanya ditemukan pada inti gangguan emosional. Kepercayaan tersebut berbentuk sebagai perintah atau tuntutan yang diterapkan pada diri sendiri, orang lain, dunia.

Menurut pendapat Albert Ellis (Sukardi, 1984: 99) bahwa “bagaimana stimulus atau peristiwa-peristiwa pengaktivasi (A) dalam hidup ini tidak secara langsung menyebabkan berbagai konsekuensi emosional (C). Sistem keyakinan Belief System (B) individu yang paling menyusahkan individu tersebut dan karena itu individu memiliki kemampuan untuk membantah berbagai keyakinan yang

disfungsional dan irasional serta mengubah keyakinan-keyakinan tersebut”.

hakekat Masalah yang Dihadapi Konseli

Hakekat masalah yang dihadapi konseli dalam pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral itu muncul disebabkan karena ketidaklogisan konseli dalam berpikir. Ketidaklogisan berpikir ini selalu berkaitan dan bahkan menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan-kesulitan emosional dalam melihat dan menafsirkan objek atau fakta yang dihadapinya.

Pandangan Surya, M. (2003) REBT mengenai gangguan emosional seseorang yaitu, pandangan yang menyatakan bahwa masalah atau gangguan terjadi karena adanya pikiran dan perasaan yang tidak rasional. Keyakinan yang tidak rasional dari orang lain sejak kecil, ditambah pula diri sendiri yang menciptakan dogma dan tahayul yang tidak rasional. Kemudian secara aktif kita tanamkan keyakinan keliru itu dengan pengulangan sendiri. Pengulangan terhadap pikiran yang tidak rasional diindokrasikan sejak kecil, walaupun bukan berasal dari orang tua (Corey, 2009: 261). Teori ini menegaskan bahwa menyalahkan diri sendiri merupakan inti dari gangguan emosional. Jadi manusia menerima diri sendiri merupakan hal yang penting meskipun ada ketidaksempurnaan.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu Pre-Experimental. Metode ini adalah metode ilmiah karena telah memenuhi kriteria keilmiah, yaitu: konkrit/empiris, obyektif, terstruktur, rasional dan sistematis, yang mengkaji penerapan konseling Rasional Emotif Behavioral Therapy untuk meningkatkan self efficacysiswa. Jenis penelitian ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh setelah diberikan treatment (perlakuan tertentu), yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan self efficacysiswa di SMA Negeri 3 Makassar.

Dengan populasi yang jelas akan mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian serta menarik simpulan pada akhir penelitian. Sesuai dengan hasil wawancara, rekomendasi beserta data dari dari Guru Pembimbing berdasarkan ciri-ciri didapatkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS 1, XII IPS 2, XII IPS 3, XII IPS 4, XII IPS 5 di SMA Negeri 3 Makassar.

Teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan siswa tersebut masuk dalam kategori memiliki self efficacy rendah dengan kriteria seperti merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menghindari tugas yang sulit, pesimis, dan motivasi rendah. Demi keefektifan pelaksanaan konseling, maka dipilih hanya 8 siswa sebagai sampel yang teridentifikasi mengalami self efficacy rendah.

Teknik pengumpulan data yang calon peneliti gunakan dalam penelitian ini Teknik Observasi, Angket (Kuesioner). Teknik observasi dibuat oleh calon peneliti yang digunakan untuk mengetahui kejadian atau perubahan serta reaksi dari siswa selama mengikuti konseling, melalui pengamatan langsung terhadap kelompok penelitian. Angket (Kuesioner) adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data tentang self efficacy siswa. Angket ini digunakan baik saat pretest maupun posttest.

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil angket penelitian berkaitan dengan self efficacy siswa, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif, dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah dirumuskan akan diuji dengan statistik nonparametrik dengan menggunakan uji wilcoxon. Wilcoxon dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian tentang adanya pengaruh teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan self efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar. Uji ini digunakan untuk mengetahui tingkat self efficacy siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Makassar melalui pendekatan eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan self efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar. Hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial melalui uji Wilcoxon (uji-z) untuk pengujian hipotesis.

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat self efficacy siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan teknik Rational Emotive Behavior Therapy di SMA Negeri 3 Makassar, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu; tingkat self efficacy siswa sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

Data Tingkat Self Efficacy Siswa Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Diberikan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy di SMA Negeri 3 Makassar.

Interval	Tingkat Self Efficacy Siswa	Kelompok Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	P(%)	F	P(%)
152-180	Sangat Tinggi	-	-	-	-
123-151	Tinggi	-	-	2	25
94-122	Sedang	-	-	6	75
65-93	Rendah	3	37,5	-	-
36-64	Sangat Rendah	5	62,5	-	-
Jumlah		8	100	8	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat Self Efficacy siswa sebelum (Pretest) diberikan teknik Rational Emotive Behavior Therapy di SMA Negeri 3 Makassar berada pada kategori sangat rendah sebanyak 5 responden (62,5%), kemudian kategori rendah sebanyak 3 responden (37,5%) hal ini ditandai dengan tidak tertarik pada mata pelajaran, malas mencari informasi tentang

pelajaran, rendahnya tingkat keberhasilan dalam belajar, tidak ada waktu belajar, tidak mandiri mengerjakan tugas dan takut menghadapi kegagalan. Sedangkan pada kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi tidak terdapat sama sekali responden pada kategori tersebut. Namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy, maka tingkat Self Efficacy

pada siswa menunjukkan peningkatan, dimana pada kategori sedang sebanyak 6 responden atau (75%) dan kategori tinggi sebanyak 2 responden (25%) hal ini ditandai ketertarikan pada mata pelajaran, mampu membuat rencana kegiatan, mandiri dalam bertindak, mampu menyediakan waktu untuk belajar dan berani menghadapi kegagalan. Sementara untuk kategori sangat tinggi terdapat responden setelah diberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy.

Berikut ini disajikan data tingkat Self Efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar, hasil Pretest dan Posttest pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penilaian.

Tingkat Self Efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Klasifikasi
Pretest	Eksperimen	71,5	65-93	Rendah
Posttest	Eksperimen	115,25	94-122	Sedang

Dari observasi dan wawancara awal yang telah penulis lakukan kepada guru pembimbing di SMA Negeri 3 Makassar, terdapat siswa yang memiliki self efficacy yang rendah yaitu individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari

kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan.

Gejala lain yang sering ditemukan pada siswa yaitu terkadang siswa apatis dengan hasil belajarnya. Ketika memperoleh hasil belajar yang rendah, siswa tidak pernah mempertanyakan kembali pelajaran yang kurang dipahami serta siswa malas mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan. Oleh karena itu, siswa merasa ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, ketika menghadapi kegagalan siswa bukannya mencari tahu mengapa gagal tetapi justru putus asa. Sehingga self efficacy menjadi rendah diakibatkan kekuatan keyakinan yang kurang. Hal ini dapat dikaitkan dengan kurangnya informasi tentang kemampuan para siswa untuk yakin pada dirinya sendiri.

Menghadapi permasalahan self efficacy yang terjadi pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, sehingga perlu meningkatkan efektifitas layanan-layanan bimbingan dengan teknik yang dapat digunakan untuk membuka wawasan berfikir global secara mandiri dalam berprestasi. Salah satu alternatif pendekatan yang saat ini akan dikaji adalah teknik Rational Emotive Behavior Therapy. Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan oleh konselor untuk meningkatkan self efficacy siswa adalah dengan menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy. Ellis berpendapat bahwa “REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan emosi, kognisi, dan perilaku”. REBT berasumsi bahwa cara yang efisien dan efektif untuk membantu orang dalam membuat perubahan pribadinya adalah mengkonfrontasikan para klien dengan keyakinan yang tidak rasional serta menyerang, menantang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan yang tidak rasional (Corey, 2009:244).

Sejalan dengan hal tersebut di atas, pada kenyataannya secara umum siswa di SMA Negeri 3 Makassar khususnya kelas XII yang menjadi sampel dalam penelitian

ini memiliki tingkat self efficacy yang rendah pada saat diberikan Pretest atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy.

Dalam proses penelitian ini siswa diberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy yang terdiri dari 7 kali pertemuan dilakukan secara bertahap dengan metode ceramah dan diskusi tentang langkah-langkah Rational Emotive Behavior Therapy. Pertama, pemberian bahan informasi tentang defenisi dan tujuan pelaksanaan teknik Rational Emotive Behavior Therapy. Kedua, Mengaktifkan Pengalaman. Ketiga, Mengenali pemikiran dan keyakinan irasional, Keempat, Mengenali konsekuensi pemikiran dan keyakinan irasional Kelima, Menghapus keyakinan irasional dan Mengenali pengaruh negatif. Keenam, Mengenali perasaan baru. Ketujuh, Terintegrasi dan terminasi. Setiap pelaksanaan penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy peneliti dibantu oleh guru pembimbing untuk mengobservasi semua siswa yang mengikuti kegiatan penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy lalu mencatat atau memberi tanda cek (lihat pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa yang mengikuti). Setiap pertemuan, peneliti memberikan penjelasan serta berdiskusi dengan siswa mengenai bahan informasi yang diberikan yang merupakan hal-hal penting dalam teknik Rational Emotive Behavior Therapy.

Berdasarkan hasil analisis persentase kelompok yang telah diobservasi tersebut, menunjukkan bahwa perubahan yang dialami siswa diakibatkan adanya penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy, yang dibuktikan pada saat pelaksanaan mulai tahap pertama, kedua, ketiga, keempat, kelima, keenam dan ketujuh sampel penelitian secara umum menunjukkan peningkatan yang selalu meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terhadap sampel penelitian saat Pretest secara umum menunjukkan tingkat self efficacy dominan berada dalam kategori sangat rendah dan rendah. Namun demikian,

setelah diberi perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy sebanyak 7 tahap kegiatan ternyata menunjukkan dampak signifikan. Hal ini disebabkan karena tingkat self efficacy siswa mengalami peningkatan dari sangat rendah dan rendah menjadi kategori sedang dan tinggi.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif tersebut, dapat dianalisis bahwa pada hakekatnya terdapat peningkatan self efficacy bagi siswa yang telah diberi perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy, yaitu dapat dilihat dari perilaku siswa yang sudah mampu merasa berdaya, tidak cepat sedih, peduli, tidak cemas, mendekatkan diri dari tugas-tugas yang sulit, tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang tinggi, komitmen yang kuat terhadap tujuan yang ingin dicapai. Perubahan ini terjadi dikarenakan siswa yang diberikan perlakuan cukup antusias mengikuti dan melaksanakan berbagai tahap kegiatan dalam teknik Rational Emotive Behavior Therapy yang diberikan mulai pemberian bahan informasi, saran-saran yang diberikan dari teman-teman dan juga peneliti melalui kegiatan, kemudian kegiatan tindak lanjut serta adanya kemauan yang kuat untuk melaksanakan alternatif pemecahan masalah melalui teknik Rational Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan self efficacy siswa baik itu di rumah maupun disekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pendapat di atas, tampak bahwa pelaksanaan teknik Rational Emotive Behavior Therapy merupakan tindakan yang dapat meningkatkan self efficacy siswa yang dihadapi oleh siswa dimana melalui pemberian bimbingan dan konseling ini siswa diharapkan dapat betul-betul memahami kemampuan dirinya sehingga mampu membawa perubahan pada diri-sendiri yang didasarkan pada peningkatan mengatur dan mengontrol dirinya.

PENUTUP

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Self Efficacy siswa di SMA Negeri 3 Makassar sebelum diberi perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy pada umumnya berada pada kategori rendah. Akan tetapi sesudah diberi perlakuan menunjukkan terjadi perubahan dari tingkat Self Efficacy dari rendah menjadi kategori sedang.

2. Penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy memiliki pengaruh terhadap tingkat Self Efficacy siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Makassar. Artinya, bagi kelompok siswa yang diberikan perlakuan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy selama tujuh sesi kegiatan, tingkat Self Efficacy siswa mengalami peningkatan sehingga teknik Rational Emotive Behavior Therapy dapat meningkatkan Self Efficacy siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Makassar.

Rekomendasi untuk penelitian ini adalah:

1. Mengingat bahwa penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy dalam kegiatan bimbingan dan konseling masih jarang dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa teknik Rational Emotive Behavior Therapy ini dapat meningkatkan Self Efficacy siswa, maka disarankan hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy secara terprogram.

2. Bagi siswa, untuk senantiasa secara mandiri melakukan latihan-latihan berupa teknik Rational Emotive Behavior Therapy yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalahnya khususnya Self Efficacy yang telah diberikan sebelumnya oleh peneliti.

3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik Rational Emotive Behavior Therapy dengan menggunakan Self Efficacy dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang berbeda pula.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Balai Litbang Agama Makassar dan Redaksi Jurnal Educandum yang telah menerima dan memuat tulisan ini. Dan kepada teman-teman peneliti, terima kasih telah memberikan saran, kritik, dan kesediaan berdiskusi selama tulisan ini dibuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 1997. Self Efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychology Review*, 84, 1991-215
- Baron & Byrne. 2004. Psikologi Sosial Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Corey, G. 2009. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Feist, J & Feist, G.J. 2002. *Theories Of Personality (5th ed)*. Boston: McGraw Hill.
- Nur, I. 2012. Penerapan teknik Role Playing untuk meningkatkan Self-Efficacy siswa dalam Belajar di SMP 13 Makassar. Skripsi. Makassar. FIP UNM.
- Oemarjoedi, K.A. 2003. Pendekatan cognitive behavior dalam Psikoterapi Creative. Media Jakarta.
- Rustina. 2004. Computer Self Efficacy (CSE) Mahasiswa Akuntansi dalam Penggunaan Teknologi Informasi: Tinjauan Perspektif Gender: *Jurnal Akuntansi dan Keuangan*. 6(1):29-39.
- Siburian, H.E. 2001. Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Goad Orientation Pada Guru Sekolah Minggu. Skripsi. (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Universitas Indonesia.
- Surya, M. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.
- Winkel, W.S. 2002. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.