

ABSTRAK

Ady Fahrurroji: Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Alumni (Penelitian Pada Alumni SMK Bina Taruna Jalancagak – Subang lulusan 2015)

Rasa percaya diri merupakan gambaran dari *emosional consequence* yang dipengaruhi oleh pengalaman dan *mindset* seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan. Rasa percaya diri menjadi faktor penting yang harus dimiliki seseorang. Seseorang yang tidak percaya diri akan mengalami kesulitan untuk menggapai cita dan tujuan yang di inginkan, khususnya tujuan dan cita-cita yang berhubungan langsung dengan masyarakat. Oleh sebab itu, konseling rasional emotif dipilih sebagai strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam menggapai suatu tujuan yang di inginkan.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari konseling rasional emotif terhadap peningkatan rasa percaya diri dan mengetahui *presentase* peningkatan rasa percaya diri setelah dilakukan proses konseling rasional emotif.

Teori yang digunakan yakni teori rasional emotif dengan formula ABC (*Antecedent event, Belief, dan Emotional Consequence*). Asumsi dasar dari konseling rasional emotif yakni menghilangkan gangguan emosional yang disebabkan oleh pola pikir yang dapat merusak diri seperti; benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, dll.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pengambilan data primer melalui wawancara dan lembar kuesioner. Metode yang digunakan adalah metode *Pre-Experimental Designs*. Populasi yang digunakan adalah alumni SMK Bina Taruna yang tergabung pada komunitas/group Kurhid of Slow (KOS). Metode sampling yang digunakan yakni *Nonprobability* dengan teknik *sampling purposive* yang ditentukan berdasarkan beberapa kriteria penelitian.

Hasil Penelitian ditentukan berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diberikan kepada konseli ketika sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling. Hasil tersebut kemudian dianalisis secara statistik menggunakan software SPSS dengan melakukan uji normalitas yang mengacupada rumus shapiro-wilk, kemudian uji *paired sampel t test* dengan uji hipotesis jika nilai Signifikansi (Sig.) lebih kecil dari nilai alpha (α 0,05) maka dinyatakan konseling rasional emotif berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri Alumni, setelah itu menggunakan rumus matematika dasar untuk menguji nilai presentasi peningkatan rasa percaya diri. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini menyatakan bahwa konseling rasional emotif berpengaruh terhadap peningkatan rasa percaya diri alumni dengan nilai *persentase* peningkatan rasa percaya dirinya sebesar 6,4%.

Kata Kunci: rasa percaya diri, konseling, rasional emotif.