

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY (REBT)* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

Melinda Dewi Suryani

NPM: 1611080221

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh:

Melinda Dewi Suryani : 1611080221

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi. Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1442 H / 2021 M

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Teknik *REBT* atau yang lebih dikenal dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emosi*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu Desain penelitian yang digunakan yakni *quasi experimental Non-Equivalent Control Group Design*. Dengan membandingkan hasil *Pre-test* dan *Post-test*. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) $< \alpha$ yaitu $0,005 < 0,05$ Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* dan diperoleh harga z hitung = -3.807 kemudian dibandingkan dengan z tabel $0.05 = 1.96$ dengan ketentuan harga z hitung lebih besar dari z tabel ($-3.807 \geq 1.96$), maka H_a **diterima**. Serta hasil Pretest sebelum diberikan treatment yaitu 385 setelah diberikan posttest 1.279. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rasa percaya diri sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/mean *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelompok eksperimen skor *pre-test* 385 atau rata-rata/mean 38,50 dan skor *post-test* 1279 atau nilai rata-rata/mean 127,90, sedangkan pada kelompok kontrol skor *pre-test* 429 atau rata-rata/mean 42,90 dan skor *post-test* 1084 atau nilai rata-rata/mean 108,40. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, tetapi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($1279 > 1084$ atau $127,90 > 108,40$), dapat disimpulkan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* lebih efektif dibandingkan *Re-Inforcement Positif*, dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin, Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG**

Nama : **Melinda Dewi Suryani**
NPM : **1611080221**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

Indah Fajriani, M.Ps., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh **MELINDA DEWI SURYANI, NPM: 1611080221**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan pada Hari/Tanggal: **Senin, 30 November 2020.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**

Sekretaris

: **Mega Aria Monica, M.Pd**

Penguji Utama

: **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Penguji Pendamping I

: **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

Penguji Pendamping II

: **Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog**

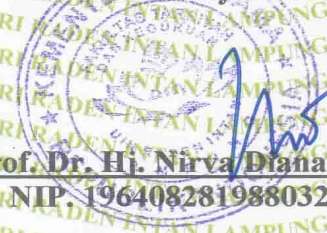
Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

(Handwritten signatures of the review team members)



MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

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 ayat 139)¹



¹ Kementerian Agama, *Al-Quran dan Terjemahan* (Jakarta : PT Cemerlang 2010) h.351.

PERSEMBAHAN

Atas rasa syukur dan nikmatnya sebuah perjuangan, berkat dukungan serta doa orang-orang yang ku sayang, skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah meridhoi setiap langkahku, yang membuat diri ini selalu mengingat bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan, setiap proses tidak akan mengkhianati hasil.
2. Kepada kedua orangtuaku yang kusayangi dan kucintai, ayahanda tercinta yaitu bapak Boniran dan ibunda Supriyati, S.Pd yang selalu menyayangi dengan tulus, mendoakan sepanjang waktu, mendidiku selama ini, memberikan semangat yang tak henti-hentinya, dan menjadi madrasah pertama bagi anak-anaknya, terimakasih atas semua yang telah diberikan kepadaku atau kasih sayang yang tak terhingga, sehingga dapat menghantarkanku menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan semua ini tidak bisa ku raih tanpa doa dan perjuangan ayah dan ibu.
3. Kakakku tercinta yang kusayangi Zudy Antoro yang selalu mendoakan, menyayangi, menjaga serta melindungiku, memberikan motivasi dan inspirasi serta dukungan, dan menjadi teladan terbaik bagi adik-adiknya. Adikku yang kusayangi dan kucintai Fetrisa Resti Agustin yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan menjadi pengingat terbaik dihidupku, semoga kita berada diantara orang-orang yang beruntung dan dapat membahagiakan orang tua

4. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah Banyak mengajarkan says untuk belajar istiqomah, berfikir, dan bertindak lebih baik.



RIWAYAT HIDUP

Melinda Dewi Suryani dilahirkan pada tanggal 01 Mei 1998 di desa Sidomulyo, Kecamatan Semaka, Kabupaten Tanggamus, penulis merupakan anak ke-2 dari pasangan suami istri yaitu bapak Boniran dan Ibu Supriyati S.Pd. penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 1 Sidomulyo dan lulus pada tahun 2010 lalu melanjutkan studi di SMP Negeri 1 Semaka dan lulus pada tahun 2013, dan menempuh pendidikan lanjutan di MA Bahrul Ulum Sudimoro dan lulus pada tahun 2016.

Penulis diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2016 Pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Program Strata 1 (S1) melalui jalur seleksi tes tertulis hingga menjadi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling pendidikan islam tersebut.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya, shalawat beserta salam tak lupa pula kita sanjung agungkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang mana syafaatnya kita nanti-nantikan di yaumul akhir kelak. Skripsi ini dengan judul **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK SMP NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG.**

Skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bimbingan dan bantuan serta motivasi dan doa dari berbagai pihak yakni merupakan bagian untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

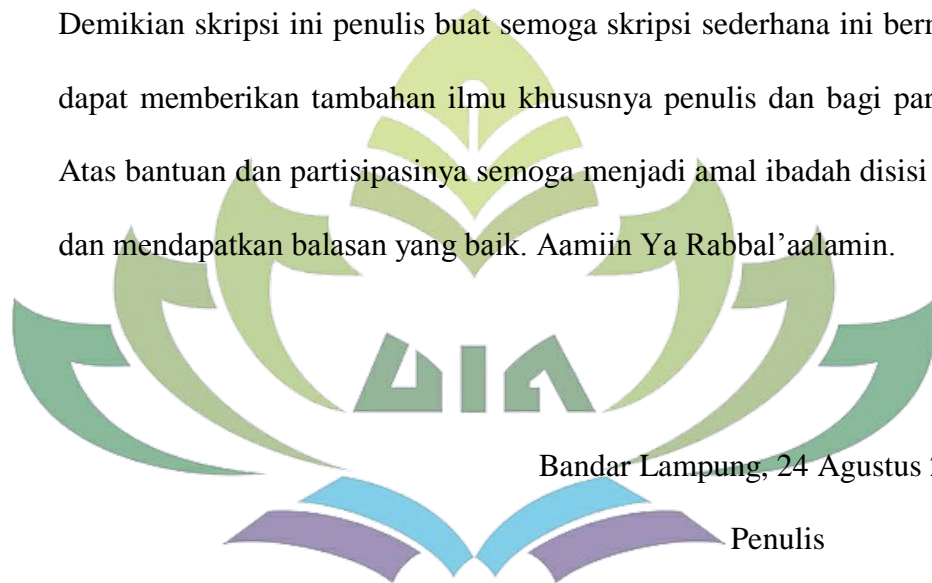
1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Drs. H.Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membantu serta memberikan arahan dengan baik.
5. Indah Fajriani, M.Psi. Psikolog selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu, meluangkan waktu, memberikan saran serta motivasi dan dukungan dengan tulus dan ikhlas, dan sebagai orangtua kedua di kampus, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan beliau, Aamiin ya Robbal'aalamin.
6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, terimakasih atas ilmu yang telah diberikan yang sangat bermanfaat di dalam kehidupan.
7. Bapak dan ibu, seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
8. Kepala sekolah beserta jajarannya di SMP Negeri 19 Bandar Lampung terimakasih telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
9. Ibu Hj. Astina Guswanti, S.Pd dan ibu Endang Wahyu Ningsih, S.Pd selaku guru bimbingan konseling di SMP Negeri 19 Bandar Lampung yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu dengan ikhlas dan tulus, terimakasih atas pengalaman serta ilmu yang telah diberikan, dan untuk adik-adikku kelas IX D dan IX F terimakasih telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT dan semoga kalian menjadi anak-anak yang sukses serta bermanfaat bagi orang lain. Aamin ya Robbal'aalamin.

10. Untuk teman-teman BK D 2016 terimakasih atas semua kenangan yang telah kalian berikan selama 4 tahun, semoga tali kekeluargaan tetap terjalin dan kesuksesan dapat kita raih dimasa depan.

11. Seluruh keluarga besarku yang aku sayang yang tak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, motivasi serta perhatian, kasih sayang yang tulus, serta doa yang selalu diberikan untuk suksesanku.

Demikian skripsi ini penulis buat semoga skripsi sederhana ini bermanfaat dan dapat memberikan tambahan ilmu khususnya penulis dan bagi para pembaca. Atas bantuan dan partisipasinya semoga menjadi amal ibadah disisi Allah SWT dan mendapatkan balasan yang baik. Aamiin Ya Rabbal'aalamin.



Bandar Lampung, 24 Agustus 2020

Penulis

Melinda Dewi Suryani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	
C. Batasan Masalah.....	
D. Rumusan Masalah	
E. Tujuan Penelitian.....	
F. Manfaat Penelitian.....	
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok.....	
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	
2. Tujuan Konseling Kelompok	
3. Komponen-komponen Konseling Kelompok.....	
4. Asas-asas Konseling Kelompok	
5. Dinamika Kegiatan Konseling Kelompok.....	
6. Tahapan Penyelenggaraan konseling Kelompok.....	
7. Persamaan dan Perbedaan Konseling Kelompok dengan Bimbingan Kelompok	
8. Cara Pemilihan Anggota Kelompok	

9. Ciri-Citi Anggota Kelompok.....	
B. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
2. Konsep-Konsep Dasar Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
3. Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
4. Karakteristik Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
5. Teknik-teknik Dari <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
6. Peran dan Fungsi Konselor dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
7. Proses Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
8. Langkah Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	
C. Kepercayaan Diri.....	
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	
2. Ciri-ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri.....	
3. Indikator Kepercayaan Diri.....	
4. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri.....	
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	
6. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri.....	
D. Peneliti yang Relavan.....	
E. Kerangka Berfikir.....	
F. Hipotesis.....	

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	
B. Desain Penelitian.....	
C. Variabel Penelitian.....	
D. Definisi Penelitian.....	
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	
F. Teknik Pengumpulan Data.....	

G. Instrumen Penelitian.....
H. Teknik Analisis Data.....

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian
1. Data deskripsi <i>pre-test</i>
a. Hasil angket <i>pre-test</i> rasa percaya diri kelas eksperimen
2. Pelaksanaan Penelitian
3. Data deskripsi <i>post-test</i>
a. Hasil <i>post-test</i> kelas eksperimen
4. Uji Hipotesis Wilcoxon
a. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen
b. Analisis proses perhitungan kelas control.....
B. Pembahasan

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan
B. Saran.....

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Data dokumentasi peserta didik kepercayaan diri rendah.....	7
2. Definisi Operasional	
3. Jumlah Populasi Penelitian	
4. Sampel Penelitian.....	
5. Alternatif Jawaban Angket.....	
6. Kreteria Kepercayaan Diri	
7. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	
8. Hasil <i>Pre-test</i> kelompok Eksperimen	
9. Hasil <i>Pre-test</i> kelompok Kontrol	
10. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan	
11. Hasil <i>Post-test</i> kelompok Eksperimen	
12. Hasil <i>Post-test</i> kelompok Kontrol	
13. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok Eksperimen.....	
14. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen.....	
15. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok Kontrol	
16. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol	
17. Deskripsi data kelompok Eksperimen dan Kontrol	
18. Perbandingan Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol	
19. Tingkat Presentase <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	
20. Peningkatan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	

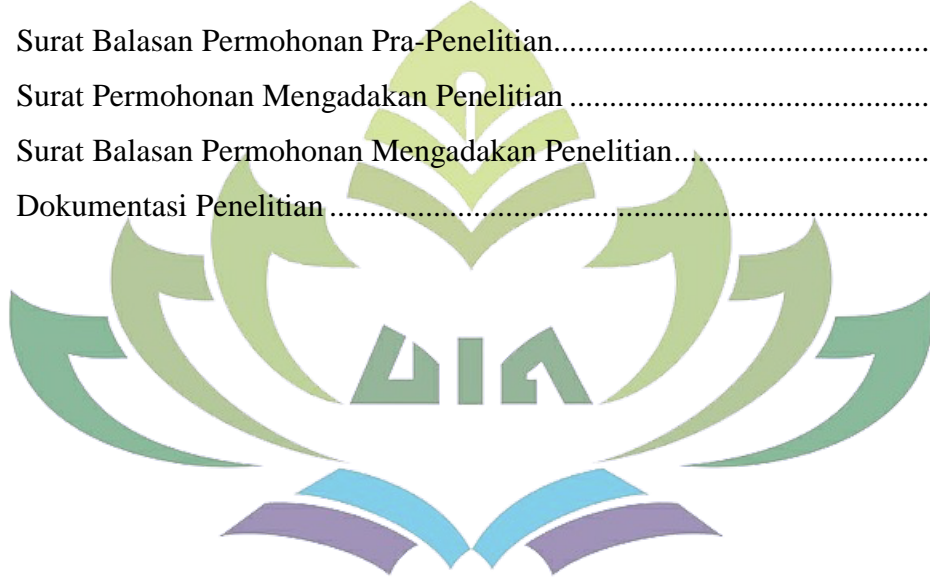
DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Kerangka Pikir Penelitian	
2. Desain Rencana Penelitian.....	
3. Variabel Penelitian.....	
4. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> kelompok Ekperimen.....	
5. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> kelompok Kontrol.....	
6. Grafik Hasil <i>Post-test</i> kelompok Ekperimen	
7. Grafik Hasil <i>Post-test</i> kelompok Kontrol	
8. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok Eksperimen	
9. Kurva Kelompok Eksperimen.....	
10. Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> kelompok Kontrol.....	
11. Kurva Kelompok Kontrol	
12. Grafik Peningkatan <i>Post-test</i> dan <i>Pre-test</i>	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Kepercayaan Diri
2. Surat keterangan validasi angket
3. Rencana Pemberian Layanan
4. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi
5. Surat Permohonan Pra-Penelitian
6. Surat Balasan Permohonan Pra-Penelitian.....
7. Surat Permohonan Mengadakan Penelitian
8. Surat Balasan Permohonan Mengadakan Penelitian.....
9. Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan sehari-hari. Saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya dalam meningkatkan mutu pendidikan untuk menghadapi perkembangan zaman. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional.² Masyarakat merupakan makhluk sosial yang hidupnya saling membutuhkan satu sama lain, begitu juga dengan para peserta didik yang ada di sekolah.

Setiap orangtua mengharapkan anaknya kelak menjadi orang sukses. Sekarang ini didalam masyarakat yang penuh persaingan, sukses tidak dapat diraih begitu saja. Banyak sifat pendukung kemajuan harus dibina sejak kecil. Salah satu diantaranya ialah kepercayaan diri (*self confidence*). Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang, maka dari itu kepercayaan diri menjadi atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam bermasyarakat.

²Komalasari Gantina and wahyuni Eka, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat:Indeks Penerbit, 2011)

Dalam menjalin hubungan sosial peserta didik harus melakukan interaksi dan komunikasi yang baik agar hubungan social tersebut berjalan lancar. Namun pada kenyataannya terdapat peserta didik yang masih kesulitan dalam menjalin hubungan social tersebut baik di dalam kelas maupun diluar kelas. Maka dari itu masalah sosial, pribadi, dan belajar menjadi hambatan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dikelas. Salah satu kunci agar dapat hidup bersosial yaitu menumbuhkan sikap percaya diri. Pada dasarnya kepercayaan diri adalah keyakinan pada diri sendiri untuk dapat menanggapi segala sesuatu dengan baik sesuai dengan kemampuan diri yang dimiliki.

Sehubungan dengan hal itu, dari hasil observasi yang dilakukan peneliti maka ditemukan permasalahan yang dialami oleh peserta didik atau para remaja yaitu potensi-potensi yang ada pada diri mereka tidak dapat berkembang secara optimal, mereka yang memiliki bakat tidak dapat mengembangkan, dan prestasi mereka cenderung tidak terlihat karena saat kegiatan belajar mengajar mereka tidak berani dalam mengungkapkan pendapat, tidak yakin dengan kemampuan diri, malu bertanya ketika guru sudah menjelaskan, merasa minder, takut salah, takut tidak dihargai.

Lauster mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan dalam melakukan sesuatu yang baik.

Menurut Rini, orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh dengan orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.³

Ayat tentang percaya diri:

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنَّمَا أَعْلَوْنَ وَأَنْتُمْ تَخَزَنُونَ أَوْلَا تَهْنُؤُوا أَوْلَا

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 ayat 139)⁴

Dari surat diatas menjelaskan bahwa janganlah kamu bersikap lemah padahal kamu orang yang kuat, janganlah kamu bersedih karena ada Allah disisi mu, sesungguhnya Allah selalu bersama kita dalam suka maupun duka. Yakinlah bahwa kamu adalah orang beriman yang selalu mendapat perlindungan dari Allah SWT.

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan suatu bangsa, melalui proses pendidikan akan terbentuk manusia yang pintar dan cerdas. Melalui pendidikan pula dapat dipelajari perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat berguna untuk mengubah keadaan suatu bangsa menjadi lebih baik. Pendidikan dalam pengertian yang lebih luas dapat diartikan sebagai

³Gufon, M. Nur, dan Rini Risnawita, Teori-Teori Psikologi, Djogjakarta : Ar-ruzz Media, 2012, h.35

⁴Kementrian Agama, Al-quran dan terjemah (Jakarta : PT cemerlang 2010) h.351.

proses pembelajaran kepada peserta didik (manusia) dalam upaya mencerdaskan dan mendewasakan peserta didik tersebut.

Ayat tentang kepercayaan diri :

وَإِنْ تُطِيعْ أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۗ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ

وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ

Artinya : *"Dan jika kamu menuruti kebanyakan orang-orang yang dimuka bumi ini, niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah"*..⁵(Q.S. Al-an'am : 116)

Dari surat di atas menjelaskan bahwa kepercayaan diri itu sangat dibutuhkan oleh masing-masing individu, karena setiap manusia pasti mempunyai pikiran dan tujuan yang berbeda dan hendaklah berhati-hati dalam mengambil keputusan agar tidak terjerumus atau tersesat di jalan yang salah.

Islam memandang peserta didik sebagai makhluk Allah dengan segala potensinya yang sempurna sebagai khalifah fil ardh, dan terbaik diantara makhluk lainnya.⁶ Pendidikan adalah proses pembelajaran untuk menciptakan seseorang yang pintar sehingga dapat mengubah kedewasaan peserta didik untuk keadaan yang lebih baik, pendidikan yang baik akan menghantarkan peserta didik tersebut ke jalan yang Allah ridhai. Setiap manusia mempunyai hak untuk mendapatkan pendidikan yang baik, baik melalui pendidikan formal maupun nonformal.

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional bab 1, pasal 1, di tegaskan bahwa "pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar

⁵Kementrian Agama, *Al-quran dan terjemah* (Jakarta : PT cemerlang 2010) h.351.

⁶ Drs. A. Susanto, M.Pd, *Pemikiran Pendidikan Islam*, Jakarta: Amzah, 2015, h.1

peserta didik secara efektif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.⁷

Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan secara tidak terstruktur dan bertatap muka langsung dengan guru BK disekolah sebelum adanya pandemic virus covid-19 oleh penulis dengan salah satu guru BK yang mengajar di SMPN 19 Bandar Lampung yaitu ibu Yeni Farida, S.Pd: “Selaku guru Bk di SMPN 19 Bandar Lampung, selama saya mengajar dengan silih bergantinya masalah-masalah yang sering terjadi terhadap peserta didik yaitu permasalahan rendahnya kepercayaan diri, membolos, tidak disiplin, masalah keluarga, dan masalah karier hingga berdampak pada prestasi belajar anak. Hal yang terjadi di kelas IX ini banyak yang mengalami rendahnya percaya diri, terdapat beberapa anak yang memiliki percaya diri rendah terutama di kelas IX D dan IX F. sikap rendahnya kepercayaan diri mereka dapat ditandai dengan jika diminta untuk maju ke depan mereka tidak berani karena takut atau ada yang diam duduk saja dikursinya, ada yang sulit menyampaikan ide-ide atau pendapatnya karena takut salah. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut upaya yang suda dilakukan yaitu memberikan layanan bimbingan individu atau kelompok agar mereka dapat mengungkapkan permasalahan yang sedang dialami tersebut dengan tujuan agar

⁷Undang-Undang, Sisdiknas *Sistem Pendidikan Nasional* UU RI No. 20 Tahun 2003(Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h.95

anak-anak tersebut menjadi berani dan mau berargumen di depan umum dan merasa percaya pada diri sendiri.»⁸

Dibawah ini adalah data peserta didik yang memiliki permasalahan kepercayaan diri yang didapat dari penyebaran angket secara langsung jauh sebelum masa pandemic covid-19 diadakan.

Tabel 1
Data Permasalahan Kepercayaan Diri
Pada Peserta Didik

No	Nama	Indikator				
		1	2	3	4	5
1	AD	√	√	√		√
2	ANA	√	√		√	
3	DU	√		√	√	
4	DA		√	√		√
5	FF	√	√	√		√
6	MAA	√	√	√		√
7	GM		√	√		√
8	NL	√		√	√	√
9	GM	√	√	√		
10	ZA	√	√		√	√
11	FDM		√	√		√
12	IS	√	√		√	√
13	MNA	√	√	√	√	
14	ON			√	√	√
15	SN	√		√	√	√
16	SA		√		√	√
17	SR	√		√	√	
18	WR		√	√		√
19	YAR	√	√	√		√
20	ZA	√		√	√	
Total		14	14	16	11	13

Sumber : Penyebaran angket pada peserta didik kelas IX D dan IX F SMP N 19 Bandar Lampung, tanggal 24 Oktober 2019.⁹

⁸Hasil wawancara peneliti dengan guru BK (Bu Yeni Farida, S.Pd), 24 Oktober 2019.

⁹Hasil penelitian pada peserta didik kelas IX D dan IX F SMPN 19 Bandar Lampung tanggal 24 Oktober 2019

Keterangan indikator permasalahan kepercayaan diri pada peserta didik :

1. Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan
2. Sulit menerima realita diri
3. Memandang rendah kemampuan diri sendiri
4. Memegang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri
5. Pesimis / mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data dari penyebaran angket pada saat penelitian bahwa terdapat beberapa anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah pada peserta didik SMP N 19 Bandar Lampung, adapun jumlah peserta didik yang mengalami permasalahan kepercayaan diri di kelas IX D dan IX F ialah sebanyak 20 peserta didik. Pada tabel tersebut dapat dipahami bahwa keadaan setiap peserta didik memiliki kondisi yang berbeda-beda. Sebagai contoh peserta didik berinisial AD, bentuk gejala yang dialami berupa menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri, memandang rendah kemampuan diri sendiri, dan mudah menilai sesuatu dari sisi negative. Sedangkan peserta didik dengan inisial ANA mengalami menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri dan memegang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Sama halnya dengan kedua belas peserta didik setelahnya, inilah yang menjadikan tanda peserta didik tersebut memiliki rasa kepercayaan diri rendah.

Prayitno mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi bebas opini mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lainnya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lain. Menurut Prayitno (dalam Nartoyo) ada empat tahap konseling kelompok yaitu : Tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan kelompok, tahap pengakhiran.

Natawidjaja (dalam Irawan), menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan yang di arahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya dalam pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu.¹⁰ Konseling kelompok yang lebih sederhana menunjuk kepada kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama, pengertian tersebut tidak secara langsung dan sengaja memanfaatkan dinamika kelompok yang tumbuh didalam kelompok tersebut untuk membantu individu-individu yang bersangkutan.¹¹

Menurut Sutima, konseling kelompok merupakan bentuk layanan bimbingan yang diberikan kepada kelompok-kelompok kecil yang beranggotakan

¹⁰Edy Irawan, *efektivitas teknik konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja*, vol 2 No. 1, 2013, h.4.

¹¹Dra. HJ. Siti Hartinah DS., MM., *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, PT. Refika Aditama, Bandung, 2009, h. 6

5-12 peserta didik. Hal ini dimaksudkan untuk membantu peserta didik merespon kebutuhan dan minatnya.¹² Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu cara pemberian bantuan terhadap beberapa individu dalam suatu kelompok yang mengalami suatu permasalahan atau kegiatan kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok, di dalam kelompok peserta didik dilatih menghadapi suatu masalah dan memecahkan suatu masalah secara bersama-sama, peserta didik dilatih untuk mengemukakan pendapatnya dan saling menghargai pendapat oranglain.

Bimbingan dan konseling memiliki beberapa teknik dan pendekatan untuk mengatasi kepercayaan diri peserta didik, salah satunya yaitu dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. Menurut Corey (dalam Sutopo) *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dibandingkan dengan dimensi-dimensi perasaan.

Ellis (dalam Robyn W. Hale) mengemukakan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah bahwa manusia secara genetis cenderung berpikir secara kaku, irasional, Keyakinan irasional adalah akar gangguan emosional bahwa emosi ekstrim seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi yang berasal dari dalam diri. Emosi negatif yang tidak sehat ini mengarah pada disfungsi perilaku,

¹² Noor Jannah, *pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler di smp negeri 1 rantau*, volume.1 nomor 1 tahun 2015, h. 36

pada gilirannya, individu sering berperilaku dengan cara yang menghalangi pencapaian tujuan dan kesuksesan yang diinginkan.¹³

Menurut Winkel & Hastuti (dalam Sutopo) pendekatan *REBT* atau yang lebih dikenal dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (*emosi*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.¹⁴

Pandangan dasar tentang manusia dari pendekatan *REBT* (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) ini adalah bahwa individu mengalami tendensi untuk berfikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE. Siswa yang mempunyai sikap kurang percaya diri yang dipengaruhi cara berfikir irasional diharapkan mampu mengubah cara berfikir irasional tersebut sehingga mampu menumbuhkan percaya diri sehingga dapat berkembang secara optimal. Merubah pemikiran yang irasional dalam meningkatkan percaya diri peserta didik yang

¹³Jeffrey M. Warren, Robyn W. Hale, *Fostering Non-Cognitive Development of Underrepresented Students Through Rational Emotive Behavior Therapy: Recommendations for School Counselor Practice*, Volume 6, Issue 1, 2016, h. 90

¹⁴Yessy Ary Estiani Sutopo, *penggunaan konseling rasional emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa studi kasus siswa kelas XI di SMA negeri 1 seputih raman lampung tengah tahun pelajaran 2016/2017*, h.7

dapat dilakukan dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.¹⁵

Mappiare (dalam Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari) menjelaskan tujuan dari *REBT* yaitu menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakyakinan diri. Ellis dan Dryden (dalam Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari) menjelaskan *REBT* adalah pendekatan yang berfokus pada kognitif-behavior, dalam pelaksanaan *REBT* dalam mengatasi kepercayaan diri peserta didik dapat melalui format kelompok, konseling kelompok merupakan salah satu format kelompok dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu agar aktif, dinamis dalam berkomunikasi dan berani mengemukakan pendapat agar dapat bertukar pikiran, sehingga individu terbantu untuk lebih mampu melatih diri dalam berbicara didepan umum.¹⁶ Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* memiliki 3 tujuan, yakni membantu klien mencapai *insight* tentang *self-talk*-nya sendiri, membantu klien mengases pikiran, perasaan, dan perilakunya, dan melatih klien tentang prinsip-prinsip *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa yang mendatang tanpa bantuan konselor profesional.¹⁷

Dari hasil penyebaran angket maka terdapat 20 peserta didik yang mengalami kepercayaan diri rendah sehingga penulis tertarik untuk melakukan

¹⁵Siska Wiyasa Oktora, Yusmansyah, Shinta Mayasari, *Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling rational emotive behavior therapy (REBT)*, h.41

¹⁶Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari, *efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan mahasiswa*, volume. 5, nomor.1, h.16

¹⁷Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Eidisi Kedua*, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2015, h.270

penelitian ini dan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peserta didik dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengukur keefektifan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik dalam judul skripsi “Efektivitas Layanan Konseling kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Peserta Didik di SMPN 19 Bandar Lampung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, adapun identifikasi masalah yang ada di SMPN 19 Bandar Lampung adalah :

- a. Masih kurangnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di SMPN 19 Bandar Lampung
- b. Terdapat 20 peserta didik SMPN 19 Bandar Lampung yang memiliki masalah kepercayaan diri

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka penulis membatasi permasalahan pada efektifitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMPN 19 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada permasalahan tersebut maka untuk memudahkan kajian penelitian ini, penulis merumuskan masalah secara spesifik yakni “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMPN 19 Bandar Lampung?”

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan pada peserta didik SMPN 19 Bandar Lampung pada kepercayaan diri yang dimiliki, maka penelitian ini memiliki tujuan secara umum dan secara khusus yaitu sebagai berikut :

1. Secara Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui peningkatan kepercayaan diri peserta didik dalam konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) pada peserta didik SMPN 19 Bandar Lampung

2. Secara Khusus

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas SMPN 19 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya Bimbingan dan Konseling tentang pengembangan rasa kepercayaan diri pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran, kepada orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya dalam meningkatkan percaya diri pada peserta didik. Dengan adanya informasi tersebut diharapkan guru pembimbing dapat lebih memperhatikan lagi siswa yang kurang percaya diri sehingga siswa dapat mengembangkan potensi dirinya dan menyadari pentingnya peran BK di sekolah, sehingga pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling akan lebih efektif dan optimal.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup penelitian ini adalah konsep keilmuan dalam bimbingan dan konseling

2. Ruang Lingkup Objek

Objek penelitian ini adalah sejauh mana kepercayaan diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas IX D Dan IX F di SMPN 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah di SMPN 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran2020/2021



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Strategi berikutnya dalam melaksanakan program bimbingan adalah konseling kelompok. Konseling Kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (peserta didik) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan. Konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangkaperkembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa konseli-konseli (peserta didik) yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi mungkin memiliki suatu titik lemah dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk

mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. Dalam hal ini, individu-individu tersebut didorong untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling memercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling memedulikan diantara para peserta konsling kelompok. Konseli-konseli dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal yang memiliki berbagai kepedulian dan persoalan yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Konseli dalam konseling kelompok dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.

Prosedur konseling kelompok sama dengan bimbingan kelompok, yaitu (a) tahap pembentukan temanya; pengenalan, pelibatan, dan pemasukan diri. (b) tahap peralihan temanya; pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga. (c) tahap kegiatan; temanya kegiatan pencapaian tujuan. (d) tahap pengakhiran; temanya penilaian dan tindak lanjut.

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada

pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungannya.¹⁸

Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suatu kelompok kecil melalui cara saling mempedulikan di antara para peserta konseling kelompok. Individu dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu normal yang memiliki berbagai kepedulian dan kemampuan, dan persoalan yang dihadapi bukanlah gangguan kejiwaan yang tergolong sakit, hanya kekliruan dalam penyesuaian diri. Individu dalam konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan

¹⁸Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. (Depok: Pt RajaGrafindo Persada, 2018), h. 106 et seq.

pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku yang tidak tepat.¹⁹

Strategi berikutnya dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik atau konseli dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.²⁰

Dalam konseling kelompok peserta didik mampu mengembangkan diri, mengendalikan diri, dan menemukan potensi yang dimilikinya serta saling mengenal orang lain atau kelompok lain, sehingga mereka dapat berinteraksi satu sama lain dan saling bekerjasama untuk mencapai tujuan. Konseling merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang membutuhkan (konseli) yang diberikan oleh orang yang ahli dan terlatih.

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Konseling kelompok membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Baik topik umum maupun masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamikakelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah bimbingan pemimpin kelompok.²¹

²⁰Ibid. h. 117.

²¹Rian hario MW, Heru Nurochman, —*Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cinema Education Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berwirausaha Di Panti Sosial* (Kalimantan Tengah: Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, 2018), h. 33.

Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan atau pun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor, di suatu kantor atau lembaga tertentu, atau di ruang praktik pribadi konselor. Di manapun jenis layanan itu dilaksanakan, harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.

2. Tujuan Konseling Kelompok

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif.

Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara. Pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan dan didinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru. Persepsi dan wawasan yang menyimpang dan/atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan. Sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif diguap dan didobrak. Kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif.

Melalui Berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab. Peserta layanan konseling kelompok berpersepsi dan berwawasan dengan lebih terarah, luwes dan luas serta dinamis. Kemampuan perpostur dan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan. Para peserta berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan. Khususnya untuk layanan konseling kelompok.

Dalam layanan konseling kelompok para peserta saling mengimbaskan kemampuan berkomunikasi, baik dalam pembahasan topik maupun dalam pemecahan masalah pribadi. Disanalah aktivitas dinamika kelompok berperan secara langsung. Dalam komunikasi masing-masing peserta diharapkan lebih mandiri dan mampu mengendalikan diri. Dengan tertanganinya masalah pribadi masing-masing peserta itu lebih mandiri dan mengendalikan diri terkait dengan masalah pribadi yang semula membebaninya.

b. Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada:

Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus di samping kemampuan berkomunikasi, yaitu terkembangkannya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada perpostur yang bertanggung jawab, khususnya terkait dengan masalah pribadi yang di alami dan tidak dibahas dalam kelompok kemampuan berkomunikasi.

C. Komponen-komponen layanan konseling kelompok

a. Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan konseling kelompok. Dalam Konseling kelompok tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui —bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus, Pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab diantara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus konseling kelompok.

b. Karakteristik Pemimpin Kelompok

Untuk menjalankan tugas dan kewajiban profesionalnya, pemimpin kelompok seorang yang Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menghibur, dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok. Dalam suasana demikian itu, objektivitas dan ketajaman analisis serta evaluasi kritis yang berorientasi nilai-nilai kebenaran dan moral (karakter-cerdas) dikembangkan melalui sikap dan cara-cara berkomunikasi yang jelas dan lugas (dalam

dinamika Berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab) yang santun dan bertata-krama, dengan bahasa yang baik dan benar.

a. Memiliki wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas dan menyinergikan materi bahasan yang tumbuh dalam aktivitas kelompok.

b. Memiliki kemampuan hubungan antar-personal berdasarkan kewibawaan yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, tanpa memaksakan, dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras. Keseluruhan karakteristik di atas membentuk pemimpin kelompok yang berwibawa di hadapan dan di tengah-tengah kelompoknya.

Kewibawaan ini harus dapat dirasakan secara langsung oleh para anggota kelompok. Kewibawaan pemimpin kelompok menjadi tali ikatan kelompok, menjadi panutan bertingkah laku dalam kelompok, menjadi pengembang dan pensinergian materi bahasan, serta berkualitas yang semuanya itu mendorong pengembangan kemampuan dan pemecahan masalah yang dialami para peserta kelompok.

c. Peran Pemimpin Kelompok

Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam :

1. Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yang bersuasana :

- a. Terjadinya hubungan antar anggota kelompok, menuju keakraban diantara mereka.
- b. Tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan.
- c. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
- d. Diikatnya aturan bersama kelompok dan/moral serta etika kehidupan yang berlaku.
- e. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara dan tidak menjadi yes-man, sehingga mampu tampil beda.

2. Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.

3. Penahapan kegiatan konseling kelompok.

4. Penilaian hasil layanan konseling kelompok.

d. Mitra Pemimpin Kelompok

Dalam memimpin kegiatan kelompok konseling kelompok, pemimpin kelompok dapat dibantu oleh seorang mitra. Mitra pemimpin kelompok ini (co-leader) berfungsi membantu pemimpin kelompok untuk mengefektifkan dan memperkaya dinamika kelompok. Mitra ini dapat menambah apa-apa yang dikemukakan oleh pemimpin kelompok, tetapi tidak boleh mengatasi atau menguasai apalagi menandingi pemimpin kelompok. Aspek-aspek administratif dapat ditangani oleh mitra pemimpin kelompok.

1. Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana di atas. Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat memengaruhi kinerja kelompok.

e. Besarnya kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misal 2-3 orang akan mengurangi efektivitas konseling kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena sumbernya (yaitu para anggota kelompok) memang terbatas. Di samping itu dampak layanan juga terbatas, karena hanya didapat oleh 2-3 orang saja. Kondisi seperti itu mengurangi makna keuntungan

ekonomis konseling kelompok. Hal ini tidak berarti bahwa konseling kelompok tidak dapat dilakukan terhadap kelompok yang beranggotakan 2-3 orang saja, dapat, tetapi kurang efektif.

Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima —sentuhan dalam kelompok kurang, padahal melalui —sentuhan-sentuhan dengan frekuensi tinggi (high touch) itulah individu (anggota kelompok) memperoleh manfaat langsung dalam layanan konseling kelompok. Kekurang efektifan kelompok akan mulai terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

f. Homogenitas/Heterogenitas Kelompok

Perubahan yang intensif dan mendalam memerlukan sumber-sumber yang bervariasi. Dengan demikian, layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber yang bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Pembahasan dapat ditinjau dari berbagai sisi, tidak monoton, dan terbuka. Heterogenitas dapat mendobrak dan memecahkan kebekuan yang terjadi akibat homogenitas anggota kelompok.

Heterogenitas yang dimaksudkan tentu bukan asal beda. Untuk tingkat perkembangan atau pendidikan, hendaklah jangan dicampur siswa SD dan SLTP dan SLTA dalam satu kelompok. Demikian juga orang dewasa dengan anak-anak dalam satu kelompok. Dalam kedua aspek ini diperlukan kondisi yang justru relatif homogen untuk menghindari kesenjangan yang terlalu besar dalam kinerja kelompok.

Setelah homogenitas relatif terpenuhi, maka kondisi heterogen diupayakan, terutama terkait dengan permasalahan yang hendak dibahas dalam kelompok. Apabila yang hendak dibahas adalah permasalahan —tinggal kelas— misalnya, maka peserta kelompok hendaklah campuran dari mereka yang pernah tinggal kelas dan tidak tinggal kelas. Dengan kondisi seperti itu, mereka yang tinggal kelas akan mendapat bahasan dan masukan dari mereka yang tidak tinggal kelas, sedangkan mereka yang tidak tinggal kelas dapat bersimpati kepada sejawat yang tinggal kelas di satu sisi, sedangkan di sisi lain dapat mengantisipasi serta meneguhkan diri untuk tidak tinggal kelas. Demikian juga untuk berbagai permasalahan, memerlukan kondisi heterogenitas anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok. Dengan demikian, pembentukan kelompok sejak awalnya mengarah pada terhimpunnya anggota kelompok yang secara relatif heterogen khususnya bervariasi dalam wawasan, pengalaman dan orientasi.

g. Peranan Anggota Kelompok

1. Aktivitas Mandiri

Peran anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok dilihat dari ketiga sisinya, yaitu: dari, oleh dan untuk para anggota kelompok itu sendiri, dalam dinamika Berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab masing-masing anggota kelompok beraktivitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

- a. Mendengar, memahami dan merespons dengan tepat dan positif (mendengar, memahami, dan merespon).
 - b. Berpikir dan berpendapat.
 - c. Menganalisis, mengkritisi, dan berargumentasi.
 - d. Merasa, berempati, dan bersikap.
 - e. Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.
 - f. Bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai anggota kelompok dan pribadi yang mandiri.
2. Aktivitas mandiri masing-masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok. Kebersamaan ini diwujudkan melalui :
- a. Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antara anggota kelompok.
 - b. Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok.
 - c. Komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama.
 - d. Saling memahami, memberi kesempatan, dan membantu.
 - e. Kesadaran bersama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.

4. Asas-Asas Konseling Kelompok

a. Asas Kegiatan

Tiga etika dasar konseling Munro, Manthei & Small, 1979, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri. Asas-asas ini mendasari seluruh kegiatan layanan konseling kelompok.

b. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan keluar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

c. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor (pemimpin kelompok). Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggotakelompok akan dapat

mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

d. Asas-asas lain

Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan konseling kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan dalam kaitannya dengan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

5. Dinamika Kegiatan Konseling Kelompok

Sebagai —ibunya kehidupan| dinamika Berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab dibina dan diaktifkan dalam setiap gerak kehidupan manusia, termasuk kehidupan kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan medan yang sangat baik untuk dikembangkannya kemampuan BMB3 melalui aktualisasi dinamika kelompok yang dapat terjadi secara intensif dan efektif pada layanan konseling kelompok. Konselor secara piawai mengembangkan kemampuan ber-BMB3 diantara setiap anggota kelompok.²²

6. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Layanan Konseling kelompok diselenggarakan melalui format kelompok. Tahapan 5-an/5-in sepenuhnya diselenggarakan dalam layanan konseling kelompok. Namun demikian karena layanan tersebut terlaksana dalam format dan interaksi yang terbentuk secara khusus, maka tahapan 5-an/5-in itu terwadahi dalam segenap rangkaian proses pelaksanaan konseling kelompok dengan istilah tahapan yang agak berbeda, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, penyimpulan, dan penutupan. Masing-masing tahapan konseling kelompok itu memuat secara kental tahapan 5-an/5-in, yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap pembentukan, yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan

²²Prayitno, *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), h. 21 133 et seqq.

dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Di sini tahap pengantaran secara kental tersampaikan oleh konselor.

- b. Tahap peralihan, yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tahap ini berisi tahapan penjajakan dan penafsiran.
- c. Tahap kegiatan, yaitu tahapan —kegiatan intil untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok pada konseling kelompok. Tahap kegiatan ini sepenuhnya berisis pembinaan terhadap seluruh peserta layanan.
- d. Tahap penyimpulan, yaitu tahapan kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Peserta kelompok diminta melakukan refleksi berkenaan dengan kegiatan pembahasan yang baru saja mereka ikuti. Di sini refleksi BMB3 dari masing-masing anggota kelompok diminta, terkait dngan Perpostur dengan Akurs-nya. Tahapan penyimpulan itu merupakan puncak dari pembinaan terhadap anggota kelompok, yang selanjutnya disambung dengan penilaian.
- e. Tahap penutupan, yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan, diawali dengan laiseg. Kelompok merencanakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya, dan salam hangat perpisahan.²³

²³Ibid. h. 149 et seq.

7. Persamaan dan Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok

Di antara layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok terdapat banyak persamaan, di samping perbedaannya.

1. Kelompok yang sama

Terhadap satu kelompok yang sama dapat diselenggarakan baik bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Apabila kedua layanan itu hendak dilaksanakan terhadap satu kelompok yang sama, bimbingan kelompok hendaknya dilaksanakan terdahulu. Dengan demikian penyelenggaraan konseling kelompok akan mendapatkan kondisi kelompok yang lebih berkompeten berkat kegiatan bimbingan kelompok.

2. Pemimpin Kelompok yang Sama

Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok dapat diselenggarakan oleh pimpinan kelompok (konselor) yang sama. Penyelenggaraan bimbingan kelompok dan konseling kelompok terhadap satu kelompok oleh pemimpin kelompok yang sama akan membawa keuntungan tersendiri. Dalam arti dinamika kegiatan kelompok semakin dapat dimantapkan dengan pola dan suasana yang lebih efektif dan efisien serta berkelanjutan.

3. Perbedaan

Perbedaan yang paling pokok di antara bimbingan kelompok dan konseling kelompok adalah materi pembahasannya. Dalam bimbingan kelompok materi yang dibahas adalah topik-topik umum yang menjadi

perhatian dan/atau kepentingan anggota kelompok tetapi berada —di luar diri para anggota kelompok, sedangkan materi konseling kelompok secara langsung terfokus pada masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok. Apabila layanan bimbingan kelompok berorientasi pada pengembangan wawasan, penghayatan, aspirasi dan sikap terhadap materi topik-topik yang dibahas, orientasi konseling kelompok adalah membahas dan terentaskannya masalah pribadi anggota kelompok yang bersangkutan.²⁴

8. Cara Pemilihan Anggota Kelompok

Definisi deskriptif yang dikemukakan oleh George M. Gazda dalam *Group Counseling : A Developmental Approach* (1978) dan dikutip oleh Shertzer dan Stone dalam bukunya, *Fundamentals of Counseling* 1980, halaman 361, sebagai berikut: —konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami.

Saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung. semua ciri terapeutik itu diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor. Konselor-konselor atau para klien adalah orang yang pada dasarnya tergolong orang

²⁴Ibid. h. 147 et seq.

normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Para konseli ini dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan/atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu (disarikan).²⁵

Meskipun suatu kelompok terdiri dari sejumlah orang, tetapi kelompok bukan sekedar kumpulan sejumlah orang. Sejumlah orang yang berkumpul itu baru merupakan —lahanl bagi terbentuknya kelompok. beberapa unsur perlu ditambahkan apabila kumpulan sejumlah orang itu hendak menjadi sebuah kelompok. Unsur-unsur tersebut yang paling pokok menyangkut tujuan, keanggotaan dan kepemimpinan, serta aturan yang diikuti.

Sekumpulan orang akan menjadi kelompok kalau mereka mempunyai tujuan bersama, seluruh anggota kelompok melakukan kegiatan yang tertuju pada pencapaian tujuan bersama itu. Masing-masing individu ingin mewujudkan tujuan yang berbeda-beda. Dalam suatu kelompok semua individu yang ada di dalamnya mengikat sendiri pada satu tujuan. Keanggotaan suatu kelompok justru ditentukan oleh keterikatan individu yang bersangkutan pada tujuan yang dimaksudkan. Keanggotaan kelompok tidak perlu dikaitkan pada sistem resmi, harus terdaftar, mempunyai kartu anggota, membayar iuran, dan

²⁵Winkel, Sri hastuti, *Bimbingan dan konseling Di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta:Media Abadi, 2006), h. 590.

lain-lain. Dengan demikian, tanda keanggotaan dalam kelompok adalah rasa kebersamaan yang diikat dengan tujuan yang satu²⁶

9. Ciri-Ciri Anggota Kelompok

Hal-Hal yang meleka pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam bukunya *Grup Counseling*, interaksi dalam kelompok mengandung banyak unsur terapeutik, yang paling efektif bila seluruh anggota kelompok :

- a. Memandang kelompoknya sebagai kelompok yang menarik.
- b. Merasa diterima oleh kelompoknya.
- c. Menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang dapat mereka harapkan dari orang lain.
- d. Merasa sungguh-sungguh terlibat.
- e. Merasa aman sehingga mudah membuka diri.
- f. Menerima tanggung jawab terhadap peranannya dalam kelompok.
- g. Bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama.
- h. Menghayati partisipasinya sebagai bermakna bagi dirinya.
- i. Berkomunikasi sesuai dengan isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain.

²⁶Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), h. 308.

- j. Bersedia menerima umpan balik dari orang lain, sehingga lebih mengerti akan kekuatannya dan kelemahannya.
- k. Mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga mau berubah dan menghadapi ketegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri.

B. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

1. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Menurut Ws Winkel (dalam Sri Hartati) mengatakan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah corak konseling yang (menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*Rational Thinking*), berperasaan (*Emoting*), dan berperilaku (*Acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam, dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.²⁷

Menurut Ellis (dalam Hasibuan) *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran dan keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis. Dari beberapa pendapat para ahli di atas, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* yaitu konselor membantu konseli mengenal secara pasti kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan ke arah yang lebih mendorong dan membantu diri.

²⁷Sri Hartati, *konsep pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa*, Vol.3 No.2 juli 2017, h.15

2. Konsep Dasar Dari Pendekatan *Rational Emotive Behaviour therapy(REBT)*

Konsep dasar yang dikembangkan oleh Ellis (dalam Nusuki) adalah sebagai berikut:

- a. Pikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional, reasi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional, dengan pemikiran rasional dan inteletnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- c. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- d. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
- e. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan symbol-symbol bahasa.
- f. Pada diri manusia sering terjadi self verbalization, yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- g. Pemikiran tidak logis irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya, ide-ide irasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.²⁸

²⁸Nusuki, *penggunaan pendekatan konseling rational emotive behaviof therapy melalui layanan konseling individual untuk mengatasi siswa yang mengalami kesurupan di SMAN 2 aik mel*, Vol.9 No.1 juni 2014, h.104

3. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti : benci, takut, rasa bersalah, cemas was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri.

4. Karakteristik Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional, pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan lingkungannya. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya, serta pikiran dan perasaan yang negative yang merusak dirinya ke arah hidup yang lebih baik yang menjadi logis dan rasional.²⁹

5. Teknik-Teknik Dari Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Berikut ini ada beberapa teknik konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dapat diikuti, antara lain adalah teknik yang berusaha

²⁹*Ibid*, h.105

menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri (berdasarkan *emotive experiential*) yang terdiri atas:

- a. *Assertive training*, yaitu melatih dan membiasakan klien terus menerus menyesuaikan diri dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
- b. *Sosiodrama* yaitu, semacam sandiwara pendek tentang masalah kehidupan sosial.
- c. *Self modeling* yaitu teknik yang bertujuan untuk menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model dan klien berjanji untuk mengikuti *Social Modeling* yaitu membentuk perilaku baru melalui model sosial dengan cara imitasi, observasi.
- d. Teknik *reinforcement positive*, yaitu memberi reward terhadap perilaku rasional atau memperkuatnya.
- e. *Desensitisasi sistematis*, yaitu klien diajarkan santai dan menghubungkan keadaan santai dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan.
- f. Relaksasi
- g. *Self-control*, yaitu dengan mengontrol diri.
- h. Diskusi.
- i. Simulasi dengan bermain peran antara konselor dengan klien.
- j. *Homework assignment* (metode tugas).
- k. *Bibliografi* (memberi bahan bacaan).³⁰

³⁰*Ibid*, h.105

6. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Menurut Gantina K, Eka W, dan Karsih peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* adalah:

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung.
- c. Menggunakan berbagai pendekatan untuk menstimulasi konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berfikir bukan emosi.
- f. Bersifat didaktif.

Dalam melaksanakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*, konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* banyak didominasi oleh pendekatan-pendekatan yang menggunakan pengolahan verbal. Selain itu secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*, adalah sebagai berikut:

- a. Empaty (*Empathy*)
- b. Menghargai (*Resfeck*)

- c. Ketulusan (*Genuineness*)
- d. Kekongritan (*concreteness*)
- e. Konfrontasi (*confrontation*)

7. Proses Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Berikut ini adalah tahap-tahap dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* :

- a. Bekerja sama dengan konseli.
- b. Melakukan assesmen terhadap masalah, orang dan situasi.
- c. Memberitahukan peserta didik untuk treatment.
- d. Mengimplementasikan program penanganan.
- e. Mengevaluasi kemajuan.
- f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.³¹

8. Langkah Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Langkah Konseling *REBT* menurut George dan Cristiani berpendapat bahwa langkah-langkah konseling *REBT* adalah sebagai berikut:

Langkah pertama, suatu proses yang menunjukkan pada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan gangguan yang irrasional dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami. Langkah kedua, membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli dan

³¹ Indah Purwanti, *implementasi pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan konseling kelompok pada peserta didik kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung*, 2016, h.15

konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan konseli yang irrasional. Langkah ketiga, membantu konseli lebih “mendebatkan” (*disputting*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.³²

f. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar peserta didik. Bandura mengemukakan kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.³³

Menurut Willis (dalam Komara) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Menurut Hakim (dalam Ardiyanti) kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan

³²Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang, Penerbit Universitas Muhammadiyah 2003, Hal.49

³³Siska, Sudardjo, Esti Hayu Purnamaningsih, *kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa*, No. 2, 2003, h. 68

keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.³⁴

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan kepercayaan diri adalah kemampuan atau keyakinan untuk percaya dengan kemampuan sendiri, dengan kekuatan dalam diri yang mendorong untuk lebih maju dan berkembang dan dapat memperbaiki diri dengan lebih baik.

2. Ciri-Ciri Individu yang Mempunyai Kepercayaan Diri

Rini mengemukakan tentang beberapa ciri atau karakteristik siswa yang mempunyai kepercayaan diri sebagai berikut:

- c. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- d. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- e. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani menjadi diri sendiri.
- f. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- g. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).

³⁴Desi Ardiyanti, *peningkatan percaya diri siswa dalam belajar melalui layanan konselingkelompok di Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro T.A 2011/2012*, h.32

- h. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- i. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.³⁵
- j. Siswa yang memiliki rasa percaya diri tentu memiliki ciri-ciri yang kita lihat. Seperti mempunyai kemampuan yang baik, tenang, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

3. Indikator Kepercayaan Diri Rendah

- a. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan
- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri)
- c. Memandang rendah kemampuan yang tidak realistic terhadap diri sendiri
- d. Memegang harapan yang tidak realistic terhadap diri sendiri
- e. Pesimis dan mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif

4. Akibat Kurangnya Kepercayaan Diri

Dampak negatif dari kurangnya tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. Mengalami kegagalan.
- b. Selalu mengeluh.
- c. Mudah putus asa.
- d. Selalu merasa gelisah.
- e. Menyesal dikemudian hari.

³⁵*bid*, h.149

5. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Anthony (dalam Kusrini, Prihartanti) ada 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

Faktor Internal: konsep diri dan harga diri, kondisi fisik dan penampilan fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup.

Faktor Eksternal: pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup, bekerja.³⁶

6. Proses Pembentukan Rasa Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri terbentuk secara bertahap yang membentuk sebuah proses, menurut Hakim secara garis besar proses terbentuknya kepercayaan diri sebagai berikut:

3. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.³⁷

³⁶Woro Kusrini, Nanik Prihartanti, *hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali*, universitas muhammadiyah Surakarta, h.134

³⁷*Ibid*, h.94

D. Peneliti Yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik telah digunakan oleh banyak peneliti antara lain:

1. Peneliti sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Siska Wiyasa, Yusmansyah, Shinta Mayasarimahasiswa FKIP Universitas Lampung “Peningkatan Percaya Diri Dalam Belajar Menggunakan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*”, hasil dari penelitian ini adalah penelitian pada siswa kelas X SMA negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil data ketiga subjek dalam mengikuti kegiatan konseling selama empat kali pertemuan pada setiap subjek, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada percaya diri dalam belajar siswa kelas X SMA negeri 15 Bandar Lampung setelah dilakukan konseling *REBT*.
2. Peneliti sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti yang bernama Zulfajri Hidayah “Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Pembelajaran Dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*”, hasil dari penelitian ini adalah analisis statistik menunjukkan bahwa z hitung = -2,207 z tabel = 0 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kepercayaan diri siswa, sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Kesimpulan penelitian adalah bahwa kepercayaan diri siswa dapat

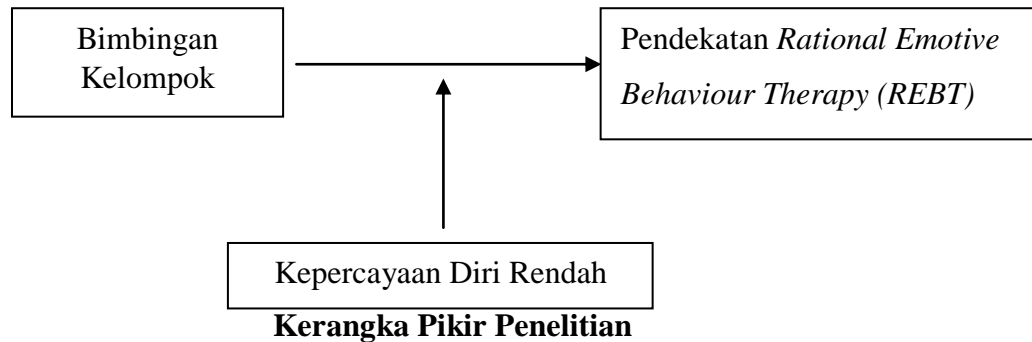
ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada 6 siswa kelas VIII di SMP negeri 3 natar, Lampung Selatan.³⁸

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah ada dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian terlebih dahulu yaitu menggunakan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik

E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan teori diatas, maka timbul kerangka pikir dalam penelitian ini cara pengentasan masalah kepercayaan diri peserta didik yang akan dilakukan dalam penelitian adalah efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Dalam pelaksanaannya atas dasar konsep ini, maka alur kerangka pikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:

³⁸Zulfajri Hidayah, *meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan rational emotive therapy*, h.11



F. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban atau dugaan yang bersifat sementara yang harus diuji lagi kebenarannya. Menurut Kerlinger dan Tuckman hipotesis adalah sebagai dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih.³⁹ Hipotesis merupakan pernyataan tentatif yang merupakan dugaan atau tekanan sementara tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Untuk membedakan antara teori dan hipotesis maka perlu diadakannya penelitian atau pembuktian teori menjawab suatu hipotesis. Hal ini disebabkan karena teori memiliki tujuan alat yang tersusun rapi untuk menjelaskan dan meramalkan peristiwa-peristiwa.

Berdasarkan pengertian diatas maka hipotesis dalam pengertian ini adalah kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy ((REBT)* pada peserta didik kelas IX D Dan IX F SMPN 19 Bandar Lampung. Oleh karena itu penelitian menggunakan hipotesis dari hasil pra survey sebagai berikut :

³⁹Dr. Hrnovinsh, Ak, *Modul jenis-jenis hipotesis, metodologi penelitian*, h.12

$$H_0 \neq H_a$$

Keterangan :

H_0 :Tidak ada pengaruh konseling kelompokdengan pendekatan *RationalEmotive Behaviour Therapy ((REBT)* terhadap kepercayaan diri pesertadidik

H_a :Ada pengaruh konseling konseling kelompokdengan pendekatan *RationalEmotive Behaviour Therapy (REBT)* terhadap kepercayaan diripeserta didik



DAFTAR PUSTAKA

- A. Susanto, M.Pd, *Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015)
- Arista K, *Model Konseling kelompok Dengan Teknik Life Model Untuk Meningkatkan Kepercayaan diri Atlet Persinas Asad Kabupaten Kudus Tahun 2015*, Vol.1 No. 2 Tahun 2015
- Asrulla S, Amri, *Pengaruh Kepercayaan Diri Self Confidence Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Study Kasus Deprogram Study Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Pare-Pare*, Vol.5, No.1, Juni 2017
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015
- Desi A, *Peningkatan Percaya Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Metro Tahun Pelajaran (2011-2012)*
- Fijriani, Amaliawati, *Layanan Konseling kelompok Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa*, Vol. 1 No. 1 2017
- Gufron, M. Nur, dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Djogjakarta : Ar-ruzz Media, 2012, h.35
- Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari, *Efektivitas Layanan Konseling kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa*, (vol.5, no.1)
- HJ. Siti Hartinah DS., MM., *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009
- Indah Purwanti, *Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Theray (REBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dengan Menggunakan*

Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Kelas Kelas VII B Di SMP N 21 Bandar Lampung, 2016.

Indra Bangkit Komara, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa*, Vol.5 No.1, 2016

Irawan, Edy., *Efektivitas Teknik Konseling kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*, vol 2 No. 1, 2013

Jannah, Izzatul., *Pengembangan Diri Remaja: Every Day is Pede Day*. Solo: Era Eureka, 2006

Jeffrey M. Warren, Robyn W. Hale, *Fostering Non-Cognitive Development of Underrepresented Students Through Rational Emotive Behavior Therapy: Recommendations for School Counselor Practice*, Vol. 6, Issue 1, 2016

Kementrian Agama, *Al-Quran Dan Terjemah* (Jakarta : PT cemerlang, 2010).

Komalasari, Gantina and Wahyuni Eka, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta Barat: Indeks Penerbit, 2011)

Ningdyah, *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMPN 3 Ngrambe*, vol. 1, no. 2, September 2016, h. 3

Nurdjana Alamri, *Layanan Konseling kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*, (Vol.1 No. 1 Tahun 2015)

Nurmaningsih, *Konseling kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*, Edisi Khusus (No. 1 Agustus 2011)

Nusuki, *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan Di SMAN 2 Aik Mel*, Vol.9 No.1 juni 2014

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta, PT Rineka Cipta, 2009

Riduwan, *Belajar Mudah Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2004)

Sri Hartati, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Vol.3 No.2 juli 2017

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2013

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011

Undang-Undang, *Sisdiknas (Sistem Pendidikan Nasional)* UU RI No. 20 Tahun 2003 (Jakarta: Rajawali Pers, 2014)

