

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RASIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 21
BANDAR LAMPUNG**



Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**RISKA KHOLWUN MUTI
NPM : 1411080110**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440H/ 2018M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RASIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 21
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**RISKA KHOLWUN MUTI
NPM : 1411080110**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Dr. Imam Syafei, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Rifda El Fiah, M.pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1440H/ 2018M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG

Oleh

RISKA KHOLWUN MUTI

Disiplin belajar merupakan ketaatan/kepatuhan yang mengharuskan peserta didik mengikuti aturan yang berlaku didalam belajar. Namun yang terjadi di SMP Negeri 21 Bandar Lampung terdapat peserta didik kelas VIII yang tidak mematuhi peraturan Seperti: mencontek, datang terlambat, mengobrol saat jam pelajaran dikelas, membolos, memngganggu teman saat belajar, dan tidak mengerjakan tugas. Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan disiplin belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yang digunakan yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $> z$ control (2,805 $>$ 2,803), hal ini menunjukkan bahwa ditolak dan diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (100,6 $>$ 71). Selain itu juga dilihat dari tingkat presentase pada kategori tinggi yaitu kelas eksperimen lebih tinggi dari pada kelas kontrol (10% $>$ 0 %). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan Kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Rational Emotive Behavior Therapy, Kedisiplinan



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin (0721) 703260 Fak. 703260 Bandar Lampung (35142)

PERSETUJUAN

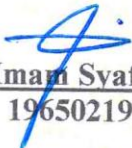
**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKTIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA
DIDIK SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG**

Nama : Riska Kholwun Muti
NPM : 1411080110
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

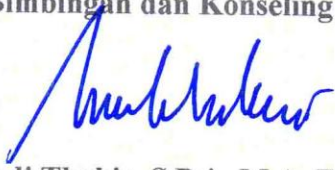

Dr. Imam Syafe'i, M.Ag
NIP. 196502191998031002

Pembimbing II


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 06706221994032002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D
NIP. 197604272007011015



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 21 BANDAR LAMPUNG**, disusun oleh Riska Kholwun Muti NPM 1411080110 Jurusan: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Jum'at/19 Oktober 2018.

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : **Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D**

()

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si**

()

Pembahas Utama : **Drs. Yahya AD, M.Pd**

()

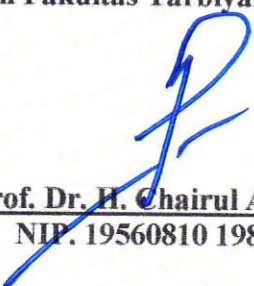
Pembahas Pendamping I : **Dr. Imam Syafei, M.Ag**

()

Pembahas Pendamping II: **Dr. Rifda El Fiah , M. Pd**

()

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**


Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

“demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”
(QS. Al’Ashr: 1-3)



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Riska Kholwun Muti lahir di Desa Pandan Surat, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu pada tanggal 25 November 1995. Penulis merupakan anak ke satu dari dua bersaudara, dari Bapak Sudarno dan Ibu Siti Badriyah.

Pendidikan di mulai dari Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Bustanul 'Ulum dan dinyatakan LULUS pada tahun 2008, kemudian melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Bustanul 'Ulum, pada kelas satu sampai kelas dua akhir penulis aktif di Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) dan Alhamdulillah dipercaya sebagai bendahara, kemudian kelas kelas tiga penulis fokus untuk persiapan Ujian Akhir Sekolah Berstandar Nasional (UAS-BN), dan pada tahun 2011 penulis dinyatakan lulus dari SMP IT Bustanul 'Ulum.

Penulis melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Terusan Nunyai. Di SMA N 1 Terusan Nunyai. Penulis aktif di Organisasi Rohani Islam (ROHIS) dan Palang Merah Remaja (PMR) sampai kelas dua akhir, pada kelas satu semester genap penulis mendapat kesempatan untuk mengikuti lomba Palang Merah Remaja (PMR) sebagai orang ke enam atau disebut dengan korban di SMA N 1 Terbanggi Besar dan Alhamdulillah mendapatkan juara II kelompok dan mendapatkan juara III kategori korban terbaik, dan kelas dua semester II penulis berkesempatan kembali untuk mengikuti lomba PMR kembali Alhamdulillah penulis mendapat juara II kelompok dan juara II kategori korban terbaik. Lalu pada kelas tiga penulis fokus Ujian Akhir Nasional kemudian penulis pada tahun 2014

dinyatakan LULUS.

Tahun 2014 penulis melanjutkan pada perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Konseling. Pada semester lima, tanggal 8 Januari 2017 penulis menikah dengan tambatan hati yang bernama Rahmadi S.Pdi.

Adapun kegiatan aktif yang diikuti penulis selama menjadi mahasiswa (UIN) Raden Intan Lampung yaitu penulis sering mengikuti kegiatan seminar baik di dalam ataupun diluar kampus.



KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada henti penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terimakasih untuk semuanya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Inten Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, M.A., Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling dan Bapak Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr Imam Syafei, M.Ag selaku Pembimbing I, dan Bunda Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

4. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini Kepala Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung serta seluruh staf yang telah meminjamkan buku guna keperluan ujian.
5. Kepala SMP Negeri 21 Bandar Lampung, guru serta staf yang telah memberikan bantuan hingga terselesainya skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan BK B dan seperjuanganku terutama sahabatku Siti Rara Rahma May Puja Pipit dan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberi bantuan baik petunjuk atau berupa saran-saran, sehingga penulis senantiasa mendapat informasi yang sangat berharga.

Semoga amal baik Bapak, Ibu dan rekan-rekan semua akan diterima oleh Allah SWT dan akan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 2018
Penulis

Riska Kholwun Muti
NPM. 1411080110

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan dan manfaat Penelitian	10
F. Ruang Lingkup penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok	13
1. Definisi Konseling Kelompok	13
2. Tujuan Konseling Kelompok	16
3. Komponen layanan Konseling kelompok	18
4. Asas konseling kelompok	18
B. Teknik Rational emotive behavior therapy	20
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	20
2. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy	25
3. Teknik-teknik konseling.....	27
4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik rational emotive behavior therapy	28
C. Kedisiplinan	29
1. Pengertian Kedisiplinan	29
2. Tujuan kedisiplinan.....	30
3. Fungsi kedisiplinan	32
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan	33
5. Indikator kedisiplinan.....	35

6. Analisis Berdasarkan Teori	35
D. Penelitian Relevan	37
E. Kerangka Berfikir	40
F. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	43
B. Desain Penelitian	43
C. Variabel Penelitian	45
D. Definisi Operasional	46
E. Populasi dan Sampel	48
1. Populasi	48
2. Sampel.....	48
3. Teknik Sampling	49
F. Teknik Pengumpulan Data	49
1. Wawancara	50
2. Observasi	50
3. Metode Kuesioner / Angket	51
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	54
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	57
1. Uji Validitas Instrumen	57
2. Uji Reliabilitas Instrumen	59
I. Langkah- langkah Penelitian	60
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	65
1. Teknik Pengolahan Data	65
2. Analisis Data	66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Data Deskripsi Pretast.....	68
2. Pelaksanaan penelitian	70
3. Data Deskripsi Postest.....	84
4. Uji Hipotesis Wilcoxon.....	87
B. Pembahasan	96
C. Keterbatas Penelitian.....	99

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	100
B. Saran-saran	101

DAFTAR PUSTAKA	102
-----------------------------	------------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Data Kelas VIII SMP N 21 Bandar Lampung Kkyrang Disiplin	5
Tabel 2 Definisi Oprasional	47
Tabel 3 Skor Alternatif Jawaban.....	51
Tabel 4 Kriteria Kedisiplinan Peserta Didik	53
Tabel 5 Kisi-Kisi Instrumen Sebelum Validasi	54
Tabel 6 Kisi Kisi Pengembangan Istrumen Sesudah Validasi	56
Tabel 7 Uji Validitas	58
Tabel 8 Hasil Uji Validitas.....	58
Tabel 9 Uji Reabilitas.....	59
Tabel 10 Langkah – Langkah Pemberian Treatment	61
Tabel 11 Hasil <i>Pretast</i> Eksperimen.....	68
Tabel 12 Hasil <i>Pretast</i> Kontrol	69
Tabel 13 Hasil <i>Posttest</i> Eksperimen	85
Tabel 14 Hasil <i>Posttest</i> Kontrol.....	86
Tabel 15 Hasil <i>Pretast Dan Posttes Eksperimen</i>	88
Tabel 16 Uji Wilcoxon Eksperimen.....	88
Tabel 17 Hasil <i>Pretast Dan Posttest</i> Kelas Kontrol.....	91
Tabel 18 Uji Wilcoxon Kelas Kontrol	92
Tabel 19 Deskripsi Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol	94
Tabel 20 Perbandingan Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol	95
Tabel 21 Tingkat Presentase Katagori Kelompok Eksperiemn Dan Kontrol	96

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Skema Kerangka Pikir Penelitian.....	41
Gambar 2 Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	44
Gambar 3 Variabel Penelitian	46
Gambar 4 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	69
Gambar 5 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	70
Gambar 6 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	86
Gambar 7 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	87
Gambar 8 Kurva Kelas Eksperimen.....	90
Gambar 9 Kurva Kelas Kontrol	93
Gambar 10 Grafik Peningkatan Kedisiplinan	97



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Permohonan Pra Peneliti
2. Surat Permohonan Penelitian
3. Surat Balasan Penelitian
4. Lembar ACC Seminar
5. Lembar Pengesahan Proposal
6. Lembar Persetujuan Responden
7. Angket
8. Surat Validasi Angket
9. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Angket
10. Pedoman Wawancara
11. Nama Peserta Didik
12. Daftar Hadir Kelas Eksperimen
13. Daftar Hadir Kelas Kontrol
14. Hasil *Pretest-Posttest* Kelas Eksperimen
15. Hasil *Pretest-Posttest* Kelas Kontrol
16. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen
17. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol
18. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Kelas Eksperimen
19. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Kelas Kontrol
20. Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kedisiplinan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan yang harus dilakukan oleh setiap orang secara maksimal, karena melalui kedisiplinan prestasi belajar kita dapat meningkat dan lebih baik lagi. Peserta didik merupakan individu yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam proses perkembangan memerlukan bantuan dalam mengenal jati diri terutama dilingkungan sekolah dan masyarakat.¹ Pendidikan karakter disekolah berpengaruh terhadap perilaku akademik peserta didik, yang mana dalam perilaku akademik tersebut mencerminkan soft skill dari masing-masing peserta didik.²

Menurut Amin S.Wijowasito secara etimologi istilah kedisiplinan berasal dari perkataan “*diciplin*” yaitu tata tertib. Hal ini senada dengan pendapat Mardia dalam jurnalnya bahwa “dalam proses pembelajaran disiplin sangat dibutuhkan, hal ini disebabkan pembelajaran diarahkan untuk membangun kemampuan berfikir dan kemampuan menguasai pembelajaran, dimana pengetahuan itu sumbernya dari luar diri, tetap

¹ Rika Damayanti, Tri Aeni. “ Efektivitas konseling Behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik SMP NEGERI 07 Bandar Lampung. *Konseli: jurnal bimbingan dan konseli* 03 (1)(2016) h. 1

² Dianna Ratnawati. ”Kontribusi Pendidikan Karakter Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Soft Skill Siswa SMK.*Jurnal Tadris Vol.1.No.1.20016.h.1*

dikontruksi dari dalam diri individu, oleh sebab itu setiap peserta didik harus memiliki Disiplin belajar.³

Berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa, dengan kedisiplinan seseorang akan menaati aturan yang sudah ditetapkan dengannya secara senang hati, tanpa adanya paksaan dari orang lain, serta dapat mengerti dan menguasai materi pembelajaran.

Seperti firman pada QS. An nisa: 59

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ
مِنْكُمْ ۖ فَإِن تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ
تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَٰلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿٥٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian, yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya”. (QS.An-Nissa: 59)(04)⁴

Dari ayat diatas jelas Allah SWT memerintahkan kita untuk taat kepada peraturan allah SWT dan rasulnya, disiplin peraturan adalah salah satu bentuk taat kepada Allah SWT dan Rasulnya, terutama aturan yang ditetapkan Allah SWT.

³ Mardina Bin Mith, *pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA 1Antigola Kabupaten Gorontalo*, Jurnal Universitas Negeri Gorontalo.h.24

⁴ Al-Qur'an Terjemahan dan tafsir untuk Wanita (Bandung Exa Grafika, 2013). h.87

Menurut Moenir “indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan peserta didik berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

1. Disiplin waktu, meliputi: (a) tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu; (b) tidak keluar kelas saat jam pelajaran; dan (c) mengumpulkan dan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.
2. Disiplin Perbuatan, meliputi : (a) patuh dan tidak menentang peraturan; (b) tidak malas belajar; tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya; (c) tidak suka berbohong; dan (d) melakukan tingkah laku yang menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan dan tidak mengganggu orang lain saat belajar.⁵

Berdasarkan indikator tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kedisiplinan yang tinggi merupakan peserta didik yang memiliki kesadaran dan tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas-tugas dan pembelajaran yang diberikan oleh guru seperti datang ke sekolah tepat waktu, tidak mengobrol saat jam pelajaran, tidak mencontek, dan tidak merokok di lingkungan sekolah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidak disiplin peserta didik mematuhi tata tertip di sekolah diantaranya adalah peserta didik membantu orang tuanya terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah, kurangnya kesadaran diri, dan pemahaman tentang peraturan sehingga peserta didik cenderung meninggalkan dan membangkang terhadap peraturan tata tertib yang berlaku, faktor lingkungan dan sebagainya.⁶

⁵ Khusnalia Dian Maharani, “Pengaruh Disiplin Belajar Dan Kreatifan Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Siswa kelas X SMA NI sentolo” *Konseli: jurnal bimbingan dan konseli* 08 (1)(2016) h. 9

⁶ Khusnalia Dian Maharani, Ibid. 110

”Dalam penelitian ini, teori REBT dipilih sebagai pedoman untuk mengembangkan delapan intervensi. Menurut teori itu, manusia paling bahagia ketika mereka menetapkan tujuan dan tujuan hidup yang penting dan secara aktif berusaha untuk mencapai ini. REBT percaya bahwa kita hidup di dunia sosial dan dengan demikian kita didorong untuk mengembangkan filosofi kepentingan pribadi yang tercerahkan. Rasional dalam teori REBT berarti terutama yang membantu orang untuk mencapai dasar mereka tujuan dan tujuan, sedangkan irasional berarti terutama yang mencegah mereka mencapai tujuan dan tujuan .⁷

Kedisiplinan merupakan bagian penting dalam pendidikan, baik dalam konteks pendidikan, non formal, maupun dalam pendidikan informal. Permasalahan mengenai kedisiplinan merupakan hal yang sudah umum dan sering kali terjadi baik didalam lingkungan masyarakat maupun dilingkungan sekolah.⁸

Gerald Corey menyebutkan untuk mengatasi berbagai pelanggaran ini dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan salah satunya yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang merupakan aliran psikoterapi yang berdasarkan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai dan bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri

⁷ Dennis D. Parker,” *Discipline in Schools After Safford Unified School District #1 v. Redding*” of the ACLU Racial Justice Program , Volume 54/2009/10 October (2009).1031

⁸ Hanif Aftiani, dra Titin indah p M.Pd” Penerapan Konseling Kelompok Behavior Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Disekolah SMA N 1 Kedungadem Bojo Negoro” *Jurnal Bk UNESA*. Volume 03 No 2013 h.344

Dari hasil prapenelitian yang dilakukan di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Masih ada peserta didik yang tergolong kurang disiplin. Hal tersebut dikarenakan masih banyak peserta didik yang melakukan pelanggaran kedisiplinan di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Dalam proses pemberian bantuan kepada peserta didik guru bimbingan dan konseling masih menggunakan layanan konseling kelompok sehingga guru tidak pernah mengukur permasalahan kurangnya perilaku kedisiplinan pada peserta didik. Oleh karena itu, penulis mengumpulkan data menggunakan teknik nontes dalam bentuk angket untuk mengukur kedisiplinan yang kemudian diperoleh hasil bahwa peserta didik kedisiplinan yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Data Kelas VIII SMP Negeri 21 Bandar Lampung Kurang Disiplin

NO	Indikator	Jenis Pelanggaran	Peserta Didik	Presentase
1	Disiplin Waktu	a. Datang Terlambat	12	20%
		b. keluarkelas pada saat jam pelajaran	10	16,7%
		c. Tidak menyelesaikan tugas tepat waktu	8	13,3%
2	Disiplin perbuatan	a. Melanggar peraturan	10	16,7%
		b. Malas Belajar	7	11,7%
		c. Suka Berbohong	8	13,3%
		d. Suka mencontek	5	8,3%
Jumlah			60	100%

Sumber : Angket prapenelitian dengan masalah kurangnya disiplin peserta didik kelas VIII SMP Negeri 21 Bandar Lampung tgl 19 April 2018

Berdasarkan tabel 1 tersebut dapat diketahui bahwa, rendahnya kedisiplinan peserta kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung menurut indikator Disiplin hasilnya adalah terindikasi 12 peserta didik yang belum tepat waktu dengan presentasi 20%, terindikasi 10 peserta didik yang keluar kelas pada saat KBM berlangsung dengan presentasi 16,7%, terindikasi 8 peserta didik yang tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dengan presentasi 13,3 %, terindikasi 10 peserta didik tidak patuh peraturan dengan presentasi 16,7 %, terindikasi 7 peserta didik malas belajar dengan presentasi 11,2 %, terindikasi 8 peserta didik suka berbohong dengan presentasi 13,3%, dan terindikasi 5 peserta didik yang suka mencontek 8,3 %

Hal ini dapat diperkuat pula dari hasil wawancara dengan salah satu guru Bimbingan dan konseling di SMP Negeri 21 Bandar Lampung khusus kelas VIII, diketahui bahwa peserta didik disekolah kurang memiliki perilaku yang mencerminkan ketaatan atau kedisiplinan. Hal itu terlihat dari beberapa perilaku penyimpangan kedisiplinan, diantaranya siswa yang datang terlambat, sering membolos, dan tidak masuk tanpa alasan, serta berpakaian tidak sesuai dengan peraturan yang ditetapkan oleh sekolah. Pada kasus pelanggaran ini sebelumnya pihak sekolah sudah memberikan sanksi berupa teguran bahkan panggilan rang tua.⁹

Perilaku peserta didik dalam melanggar tata tertib sekolah dapat berdampak buruk, misalnya : ketinggalan pelajaran dan nilai akademik rendah. Untuk menanganinya, maka diperlukan bantuan dari guru pembimbing atau konseling untuk dapat meningkatkan kedisiplinan para peserta didik. Upaya penanganan yang dapat dilakukan yaitu memanfaatkan bimbingan dan konseling.

⁹ Lembar wawancara guru bk. SMP N 21 Bandar Lampung

salah satu penanganan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok dengan teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy*.

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor dan disalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan dalam mengatasi masalah.¹⁰

Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Junika Nurihana yang mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.¹¹ Intervensi melalui konseling kelompok, dapat dilaksanakan dengan berbagai teknik, salah satu yang dapat digunakan adalah teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy*.

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) dipilih karena sesuai diberikan kepada peserta didik mengalami persoalan kedisiplinan dan perilaku mereka disekolah. *Rasional Emotive Behavior Therapy* dipelopori oleh Albert Ellis berdasarkan hasil pengamatannya mengenai banyaknya anak atau remaja yang tidak memiliki pemahaman yang tepat terhadap peristiwa yang mereka alami dikeluarga mereka. Anak-anak atau remaja yang tidak mengalami

¹⁰ M.Edi Kurnanto, *Konseing Kelompok*, ALFABETA, Bandung, 2013. H. 7.

¹¹ Ibid., h. 8

kemajuan tersebut karena masih mempunyai fikiran atau keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa tertentu.¹²

“Debbie Joffe Ellis: Dan hal lain yang sangat saya sukai tentang REBT adalah ketepatannya, tidak hanya mengatakan mengubah pemikiran Anda, ia mengatakan lihatlah pemikiran Anda, jadilah detektif, jadilah seorang ilmuwan, Anda akan menemukan pemikiran yang menyakitimu. Dan jangan hanya mengubahnya, tetapi identifikasi dulu mereka, lalu singkirkan mereka, dapatkan mereka dari akar mereka, singkirkan mereka dan kemudian mulai berpikir dengan cara yang rasional dan sehat. Ini lebih tepat dan spesifik, kami didesak untuk mengidentifikasi "harus dan harus", dan ketepatan fase yang diperdebatkan ditekankan lebih daripada di banyak pendekatan kognitif lainnya”¹³.

Berdasarkan pengertian tersebut konseling kelompok disekolah sangat diperlukan, tujuannya agar individu yang dikonseling mampu memahami, melihat menemukan memecahkan masalah serta mampu berdisiplin dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis perlu untuk melakukan penelitian tentang “ **Evektivitas konseling kelompok dengan teknik rational emotive behavior therapy dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini di identifikasi sebagai berikut:

¹² Priyas Hayu Purbaning Tyas “ *Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengelola Emosi*” *Jurnal fokus konseling* volume 1 no 2 agustus 2015 h. 107-117

¹³ Debbie Joffe Ellis’and Montse Rovira’ *Rational Emotive Behavioural Therapy: The Evolution of a Revolution* Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner and Wife of Dr. Albert Ellis, the Creator of REBT” *Europe’s Journal of Psychology*, 2015, Vol. 11(1), 7–15, doi:10.5964/ejop.v11i1.911Published (VoR): 2015-02-27

1. Terindikasi peserta didik yang tidak disiplin waktu
2. Terindikasi peserta didik yang tidak disiplin perbuatan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka kajian skripsi ini dibuat batasan untuk menghindari kesalah pahaman sehingga tidak timbul penafsiran yang berbeda-beda yang akan mengakibatkan kekacauan dalam penulisan skripsi ini, maka dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup dan fokus masalah yang diteliti yaitu “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam meningkatkan kedisiplin Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung”.

D. Rumusan Masalah

Masalah merupakan kesenjangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi maka rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :”Apakah Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Efektif dalam meningkatkan kedisiplinan Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung?

E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Bagaimana Pelaksanaan layanan Konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Pelanggaran Disiplin Peserta Didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung

2. Manfaat Penelitian

i. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dan memberikan masukan bagi ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya bagi konselor sekolah dan guru dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di sekolah serta dapat memberikan pengayaan teori yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

ii. Secara Praktis

1. Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif terhadap peserta didik dalam meningkatkan kedisiplinan di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

2. Bagi pendidik Bimbingan Konseling

Dapat dijadikan acuan bagi guru, khususnya guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan bimbingan konseling untuk

mengatasi pelanggaran disiplin peserta didik.

3. Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan, memberikan pengalaman yang sangat besar berupa pengalaman yang menjadi bekal untuk menjadi calon konselor yang profesional serta dapat menambah pengalaman secara langsung bagaimana penggunaan layanan bimbingan konseling yang baik dan menyenangkan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah:

a. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling

b. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah sejauh mana pelanggaran kedisiplinan diri pada peserta didik dapat diatasi dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

d. RuangLingkupWilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP Negeri 21
Bandar Lampung.

e. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester
ganjil 2018/2019.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Definisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan dalam bimbingan dan konseling disekolah. Dalam mendefinisikan konseling kelompok para ahli memiliki pendapat yang berbeda-beda.

Layanan bimbingan kelompok dan dan konseling kelompok dapat di ibaratkan sebagai “anak kembar” yang lebih banyak persamaan dari pada perbedaanya. Persamaan terletak pada semua unsur pokoknya, dan perbedaanya terletak kepada muatan materi yang didukungnya.¹⁴

Bimbingan dan konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu kesemuannya bermanfaat

¹⁴ Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling : Bimbingan Konseling Kelompok*. Semarang: Bimbingan Konseling Unnes.h.69

untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk semua peserta.¹⁵

Sementara Amti menuturkan bahwa “layanan konseling kelompok secara tidak langsung dapat dikatakan sebagai layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok”.¹⁶ Disana ada konselor dan ada klien, yaitu anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling yang diusahakan seperti konseling perorangan yaitu permisif, terbuka dan penuh keakraban. Sedangkan konseling sendiri diartikan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan tersebut masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasanya, dan sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri.

Sedangkan Wibowo mengutip pernyataan Olsen mengenai pengertian konseling kelompok, menyatakan bahwa: Konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi orang yang tidak memiliki masalah-masalah emosional yang serius. Sementara Gazda menyatakan bahwa 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, berorientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra. Saling pengertian saling menerimadan saling mendukung.¹⁷

Menurut Sukardi layanan konseling kelompok dapat diartikan sebagai layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik

¹⁵ Prayitno. 2004. Bimbingan dan Konseling Kelompok. Jakarta: Gramedia.h3

¹⁶ Prayitno & Amti E. 2004. Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: PT Rieneka Cipta.h.311

¹⁷ Wibowo, M.E. 2005. Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang: UPT Unnes Press.h.19

memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.¹⁸ Sedangkan dinamika kelompok itu sendiri merupakan suasana yang hidup yang berdenyut, yang bergerak, berkembang yang ditandai dengan adanya interaksi antar anggota dalam kelompok.

Nurihsan dalam mendefinisikan konseling kelompok memberikan pandangan bahwa konseling kelompok dapat diartikan sebagai sebuah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan pengarahan kepada individu yang bersangkutan untuk berubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungan.¹⁹

Nurihsan dalam mendefinisikan konseling kelompok memberikan pandangan bahwa konseling kelompok dapat diartikan sebagai sebuah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberikan kesempatan, dorongan pengarahan kepada individu yang bersangkutan untuk berubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungan.

¹⁸ Sukardi, Dewa Ketut dan Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: RinekaCipta.h.49

¹⁹ Yusuf dan Nurihsan. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakaryah.h.32-33

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya bimbingan dan kelompok dan konseling kelompok itu sama, yang membedakan secara mendasar adalah pada muatan materi. Sehingga konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu kegiatan dalam layanan bimbingan dan konseling dengan format wawancara.

konseling dalam format kelompok yang dipandu konselor profesional yang sifatnya untuk pencegahan dan penyembuhan, dimana dalam kegiatan tersebut memungkinkan peserta konseling kelompok memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk kepentingan terapeutik guna mengembangkan pribadi semua peserta dan peralihan-peralihan lainnya melalui pendalaman masalah pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, berorientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra. Saling pengertian saling menerima, dan saling mendukung.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Tujuan Umum

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

b. Tujuan Khusus

Secara Khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta didik. Melalui dinamika kelompok yang insentif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang kemampuan diwujudkan tingkahlaku yang lebih efektif.²⁰ Dalam hal ini kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal juga ditingkatkan. Sedangkan menurut Romlah tujuan konseling kelompok yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan pada peserta didik belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
 - i. Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya.
 - ii. Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah tersebut dalam suasana yang pemisif.
 - iii. Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
 - iv. Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.²¹

Secara singkat dapat dikatakan bahwa hal yang paling penting dalam kegiatan konseling merupakan proses belajar baik bagi petugas bimbingan maupun bagi individu yang dibimbing. Konseling kelompok juga bertujuan untuk membantu individu menentukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

²⁰ Prayitno dan Amti. E. *Asar-Dasar Bimbingan dan Konseeling*. Jakarta : Rineka Cipta 2004. H 312

²¹ Romlah. *Landasan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2006, h 71

3. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Adapun komonen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok adalah pemimpin dan anggota kelompok.

a. Pemimpin kelompok

menurut Prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri.²² Dalam Hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

b. Anggota Kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling. Ada berbagai macam konseli yang terdapat dalam konseling kelompok. Konselor harus eka terhadap karakteristik konseli seperti apakah yang sesuai dengan konseling kelompok, atau bagaimana menyatukan konseli agar kompak dan memberikan umpan balik yang positif.

4. Asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut dijelaskan sebai berikut:

²² Prayitno, *Layanan BimbinganDan Konseling Kelompok (dasar dan Profil)*, (Jakarta :Ghalia Indonesia, 1995), h 39

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam layanan konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan menjaga semua pembicaraan maupun tindakan yang ada dalam kegiatan konseling kelompok;

b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan ini adalah kehadiran, pendapat, serta tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela tanpa paksaan;

c. Asas keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan, karena jika keterbukaan tidak muncul maka akan mendapat keraguan dan kekhawatiran, selain itu juga ketua kelompok akan sulit dalam memahami masalah anggota kelompok;

d. Asas kegiatan

Hasil kegiatan kelompok tidak akan berarti bila anggota kelompok yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan konseling;

e. Asas kenormatifan

Hasil kegiatan ini konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota kelompok yang lain harus

mempersilahkan dalam hal ini termasuk norma social;

f. Asas kekinian

Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya masalah yang saat ini sedang dialami;²³

B. Teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Pengertian *Rasional Emotive Behavior Therapy*

Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*).

REBT diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis (1950an), seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif.²⁴ untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan

²³ Prayitno, Op cit, h 114-119.

²⁴ bimbingandankonseling07.blogspot.co.id/2012/11/rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html diakses pada 24/05/2016

bertingkahtaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkahtaku Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan.

Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Antecedent event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami

atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi peserta didik, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.

Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan kerana itu tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rational belief maupun yang irrational belief.²⁵

Menurut Corey (2009: 276) Rational Emotive Behavior Therapy

²⁵ akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/ diakses pada 25/01/2016

memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk self-preservation, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk self-destruction, menghindari buah pikiran, prokrastinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi.

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkahlaku. Tiga aspek ini saling berkaitan karna satu aspek mempengaruhi aspek lainnya (walenet.al., 199, p. 15) secara khusus pendekatan *rational emotive behavioral therapy (rebt)* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional

- 1) Pemikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 2) Manusia adalah makhluk yang verbal dan berpikir melalui symbol

dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.

- 3) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karna kejadian itu sendiri.
- 4) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 5) Pikiran dan perasaan yang negative dapat diserang dengan Mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional (*George & cristiani, p. 82-83*)²⁶

Konsep dasar *Elis (1993)* mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorikan sasikan pada beberapa posulat, antara lain:

- a. Pikiran, perasaan dan tingkahlaku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
- b. Gangguan emosional disebabkan oleh factor biologi dan lingkungan
- c. Manusia dipengaruhi orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain

²⁶gantinakomalasari, Ekawahyuni, *Teori dan teknik konseling* (Bandung:2010), h.203

disekitarnya.

- d. Manusia menyakiti dirisendiri secara kognitif, emosional dan tingkahlaku.

Individu sering berpikir dan menyakiti diri sendiridan orang lain.

Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.

Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.

Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk

membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya Ketika

individu bertingkah laku yang menyakiti dirisendiri (self defeating behavioral) (corey, 1995, p. 382-383)

Sedangkan menurut nelson dan jones pendekatan *Rational Emotive behavioral therapy* (rebt) memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berpikir dari teori ini, yaitu:

- 1) Pikiran dan emosi saling berkaitan.
- 2) Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain , keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab akibat dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama.
- 3) Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam self talk (perbincangan yang kerap kali diucapkan sehingga menjadi pikiran dan emosi).

2. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar pesertadidik dapat mengembangkan diri, meningkatkan *selactualizationnya* seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.²⁷

Menurut Corey (2009: 279) tujuan umum Rational Emotive Behavior Therapy adalah mengajari konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri – esensi dan totalitasnya – dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsional emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat.

Menurut Ellis tujuan umum Rational Emotive Behavior Therapy adalah membantu konseli dalam meminimalisir gangguan emosi, menurunkan self- defeating self-behaviors, dan membantu konseli lebih mengaktualisasikan diri sehingga mereka bisa menuju ke kehidupan yang bahagia.²⁸

Menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa

²⁷ akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/

²⁸ bkpemula.wordpress.com/2013/11/06/rationalemotivebehaviortherapy/diaksespada25/01/16

tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk merubah sikap, persepsi, cara berfikir yang tidak logis menjadi logis atau merubah kebiasaan negatif menjadi positif.

3. Teknik-Teknik Konseling

a. Teknik Kognitif

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

kemudian konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik- teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

b. Teknik Behavioral

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah

yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli.²⁹

4. kelebihan dan kekurangan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

1). kelebihan *Rational Emotive Behavior Therapy*

- a. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh peserta didik
- b. Kaedah berfikir logis yang diajarkan kepada peserta didik dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- c. Peserta didik merasa dirinya mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.

2). Kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy*

- a. Sebagian peserta didik boleh ditolong melalui analisa logis dan filsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu sulit cara berfikirnya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan pada logika.
- b. Selain itu, peserta didik yang terpisah jauh dari realita sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata

²⁹ Bimbingan dan konseling07.blogspot.co.id/2012/11/rebt-rational-emotive-behavior-therapy.html, diakses pada 24/01/2016

yang sukar sekali dicapai.

- c. Dan juga ada peserta didik yang terlalu berprasangka terhadap logika, sehingga sukar untuk mereka menerima analisis secara logika.³⁰

C. Kedisiplinan

1. Pengertian Kedisiplinan.

Dalam kamus umum Bahasa Indonesia Disiplin adalah: 1) latihan batin dan watak yang maksimal supaya segala perbuatan selalu mentaati tata tertib, 2) ketaatan pada aturan dan tata tertib (Purwodarminto,1996: 254). Menurut teori ini orang tua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka dari mereka cara hidup yang menuju ke hidup yang berguna dan bahagia. Menurut (Hurlock.1978:84) disiplin mempunyai empat unsur pokok yaitu: peraturan sebagai pedoman perilaku, konsistensi dalam peraturan tersebut dan dalam cara yang digunakan untuk mengajarkan dan memaksakannya, hukuman untuk pelanggaran peraturan, dan penghargaan untuk perilaku yang baik yang sejalan dengan peraturan yang berlaku.

Disimpulkan kedisiplinan adalah suatu sikap atau watak yang dilakukan secara suka rela terhadap aturan dan tata tertib.

³⁰ Marisameadow.blogspot.co.id/2013/04/rationalemotivetherapy.html, diakses 05/02/016 ,jam 04:30

2. Tujuan Kedisiplinan.

Adapun tujuan kedisiplinan adalah mewujudkan ketentraman, kenyamanan dan ketertiban proses belajar mengajar serta pendidikan dan pengajaran, agar dapat mencapai tujuan lembaga pendidikan yang diinginkan, serta membentuk perilaku individu agar sesuai dengan peraturan yang ditetapkan baik itu dilingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah. Kedisiplinan sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap peserta didik. Namun, masih banyak peserta didik yang belum menyadari pentingnya kedisiplinan.

Menurut Sofan Amri, "kedisiplinan dapat mengarahkan seseorang untuk menyesuaikan diri terutama dalam menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku dilingkungan. Berlangsungnya kedisiplinan sebagai alat pendidikan dan alat menyesuaikan diri akan mempengaruhi berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di sekolah. Di sekolah yang memiliki kedisiplinan yang baik, kegiatan belajar mengajar akan berlangsung tertib, dan terarah".³¹ Sedangkan menurut Mulyasa, "disiplin sekolah bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan dirinya, mengatasi, dan mencegah timbulnya problem-problem disiplin, serta berusaha menciptakan situasi yang menyenangkan dalam pembelajaran sehingga mereka menaati segala peraturan yang telah ditetapkan".³²


Dengan memiliki perilaku disiplin peserta didik dapat mencegah masalah yang akan terjadi, membuat proses belajar berjalan tertib sehingga akan tercipta situasi yang menyenangkan bagi peserta didik.

³¹ Sofan Amri, Op.Cit, h 162.

³² Mulyana, implementasi kurikulum tingkat satuan pendidikan, Jakarta, Bumi Aksara, 2009, h192

Dengan demikian diharapkan bahwa disiplin dapat membantu peserta didik agar dapat berdiri sendiri.

Hal tersebut senada dengan pendapat Tholip yang mengatakan bahwa, “disiplin mempunyai dua macam tujuan yaitu: (a) membantu peserta didik untuk menjadi mantan pribadinya dan mengembangkan sifat-sifat ketergantungan menuju tidak ketergantungan, sehingga individu mampu berdiri sendiri atas tanggung jawabnya; dan (b) membantu anak untuk mengatasi, mencegah timbulnya problem-problem disiplin, dan berupaya menciptakan situasi yang *Favortabel* bagi kegiatan belajar mengajar, dimana mengajar, dimana mentaati segala peraturan yang telah ditetapkan.”³³



Untuk mewujudkan tujuan disiplin belajar tersebut maka perlu ditumbuhkan perilaku disiplin pada peserta didik, karena perilaku disiplin tidak datang dengan sendirinya melainkan melalui latihan-latihan dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut senada dengan pendapat soegeng bahwa “disiplin terwujud melalui pembinaan sejak dini, dimulai dari lingkungan keluarga, melalui pendidikan yang tertanam dari sejak usia muda yang semakin menyatu kuat dalam dirinya dengan bertambahnya usia.”³⁴

Untuk membentuk kedisiplinan tidaklah mudah, setiap anak harus dibantu sejak dini cara hidup disiplin dengan latihan-latihan dan

³³ Tholib Kasan, *Teori dan Aplikasi Administrasi pendidikan*, Jakarta, Studia Press, 2011, hal 71

³⁴ Azhari Ari, Pembinaan Sisiplin dalam pembelajaran, (online): Blogspot, tersedia: <http://curhatpendidikanusiadini.blogspot.com/2014/11/pembinaandisiplindalam pembelajaran.html>,(diaksestanggal 6januari 2018jam 20.43)

penerapan yang dilakukan secara terus-menerus akan membuat peserta didik terbiasa untuk disiplin, dan menganggap disiplin merupakan kebiasaan yang harus dilakukan



3. Fungsi Kedisiplinan.

Kedisiplinan memiliki fungsi untuk mengatur peserta didik agar selalu mematuhi aturan dan membantu peserta didik mengontrol perilaku yang akan dilakukan agar sesuai dengan tata tertib yang berlaku dilingkungan sekolah.

Menurut Hadari Nawawi menyatakan bahwa: “dengan disiplin belajar itu maka peserta didik diikat dengan aturan yang ada yang dapat melatih mereka untuk hidup dengan baik dilingkungan sekolah. Sedangkan menurut Sofan” disiplin berfungsi sebagai alat penyesuaian diri dalam lingkungan yang ada. Disiplin dapat mengarahkan seseorang untuk menyesuaikan diri terutama dalam menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku dilingkungan sekitar”.³⁵

Dengan pembiasaan diri dalam disiplin akan membuat peserta didik terbiasa dalam perilaku disiplin, sehingga peserta didik dengan sendirinya akan berperilaku disiplin dan mengikuti peraturan tanpa paksaan/tekanan dari manapun. Sehingga dengan mudah peserta didik dapat menyesuaikan diri terhadap peraturan-peraturan dalam lingkungan yang baru.

Menurut Maman Rachman dalam Sofan, pentingnya disiplin bagi peserta didik adalah sebagai berikut:“(1) memberikan dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang;(2) membantu peserta didik memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan;(3) cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungan;(4) untuk mengatur keseimbangan individu satu dengan individu yang lain;(5) menjahui peserta didik

³⁵ Sofan Amri, Op.cit, h162

melakukan hal-hal yang dilarang sekolah; dan (6) mendorong peserta didik melakukan hal-hal yang baik dan benar”.³⁶

Sedangkan fungsi kedisiplinan menurut Tu’u dalam sofan adalah:

- i. Menata kehidupan bersama
Dalam berhubungan dengan orang lain, diperlukan norma/nilai yang berfungsi untuk mengatur kehidupan dan kegiatannya agar dapat berjalan lancar dan baik. Maka, fungsi disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia, dalam kelompok tertentu dan dalam masyarakat;
- ii. Membangun kepribadian
Disiplin yang ditetapkan disetiap lingkungan akan memberi dampak bagi pertumbuhan kepribadian yang baik. Lingkungan sangatlah berpengaruh
- iii. Melatih kepribadaian
Sikap, perilaku, pola kehidupan yang baik dan berdisiplin tidak terbentuk serta merta dalam waktu yang sangat singkat. Namun, terbentuk melalui suatu proses yang membutuhkan waktu yang panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan;
- iv. Hukuman
Ancaman hukuman/sanksi sangat penting karena dapat memberi dorongan dan kekuatan bagi siswa untuk menanti dan mematuhi. Tanpa ancaman hukuman/sanksi, dorongan ketaatan dan kepatuhan dapat diperlemah;
- v. Pemaksaan
Salah satu fungsi disiplin yaitu sebagai pemaksaan kepada seseorang untuk meningkatkan peraturan-peraturan yang berlaku dilingkungan itu;
- vi. Menciptakan lingkungan kondusif
Dalam lingkungan sekolah disiplin sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar, alasannya yaitu disiplin dapat mementuk kegiatan belajar, dapat menimbulkan rasa senang untuk belajar dan meningkatkan hubungan sosial.³⁷

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sika Disiplin

³⁶ Ibid, hal 164-165

³⁷ Ibid, hal 164

Karena sikap kedisiplinan bukan sikap yang muncul dengan sikap sendirinya, maka agar seorang anak dapat bersikap disiplin maka perlu adanya pengarahan dan bimbingan. Adapun faktor yang mempengaruhi kedisiplinan adalah :

1. Faktor dari dalam (Intern). Faktor dari dalam ini berupa kesadaran diri yang mendorong seseorang untuk menerapkan disiplin pada dirinya.
2. Faktor dari luar (Ekstern). Faktor dari luar ini berasal dari pengaruh lingkungan, yang terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

- a. Lingkungan Keluarga.

Faktor keluarga ini sangat penting terhadap perilaku seseorang termasuk tingkat kedisiplinannya. Karena keluarga di sini merupakan lingkungan yang paling dekat pada diri seseorang dan tempat pertama kali seseorang berinteraksi

- b. Lingkungan Sekolah.

Selain lingkungan keluarga, maka lingkungan sekolah merupakan faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku peserta didik termasuk kedisiplinannya, di sekolah seorang peserta didik berinteraksi dengan peserta didik lain, dengan para guru yang mendidik dan mengajarnya serta pegawai yang berada di lingkungan sekolah, sikap, perbuatan dan perkataan guru yang dilihat dan

didengar serta dianggap baik oleh peserta didik akan masuk dan meresap ke dalam hatinya

c. Lingkungan Masyarakat.

Masyarakat merupakan lingkungan yang mempengaruhi perilaku anak setelah anak mendapatkan pendidikan dari keluarga dan sekolah. Karena masyarakat merupakan faktor penting yang mempengaruhi disiplin anak, terutama pada pergaulan dengan teman sebaya, maka orang tua harus senantiasa mengawasi pergaulan anak-anaknya agar senantiasa tidak bergaul dengan orang yang kurang baik.

5. Indikator Kedisiplinan

Menurut Moenir “ indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan peserta didik berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

1. Disiplin Waktu, meliputi: (a) tepat waktu dalam elajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu; (b) tidak keluar kelas saat jam pelajaran; dan (c) mengumpulkan dan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya
2. Disiplin Perbuatan, meliputi: (a) patuh dan tidak menentang peraturan; (b) tidak malas belajar (c) tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya;(d) tidak suka berbohong dan(e) melakukan tingkah laku yang menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan dan tidak mengganggu orang lain saat jam belajar”³⁸.

Berdasarkan indikator tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik memiliki kedisiplinan yang tinggi merupakan pesera didik yang memiliki kesadaran dan tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas-tugas dan pelajaran yang diberikan oleh guru seperti

³⁸ Khusnalia Dian Maharani, Op.cit h.9

datang ke sekolah tepat waktu, tidak mengobrol saat jam pelajaran, tidak mencontek, dan tidak merokok di lingkungan sekolah.

6. Analisis Berdasarkan Teori

Adanya peraturan sekolah diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk mentaati peraturan dan tidak mencoba untuk melanggar. Mentaati peraturan berdasarkan dorongan dalam diri, akan membentuk kesadaran peserta didik untuk berperilaku disiplin di sekolah dan bukan merupakan suatu keterpaksaan. Peraturan yang dimaksud di sekolah adalah tata tertib peserta didik. Tata tertib tersebut harus dipatuhi peserta didik selama berada di sekolah. Peserta didik yang dapat melaksanakan tata tertib dengan benar akan merasa terarah untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan dan terhindar dari perasaan terpaksa. Peraturan tata tertib peserta didik di sekolah merupakan ketentuan yang berupaya mengatur perilaku dan sikap peserta didik agar dapat lebih baik.

Namun pada kenyataannya dalam berdisiplin, masih banyak sekali peserta didik tidak menjadi seorang pribadi yang berdisiplin. Hal tersebut terjadi karena adanya pengaruh interen dan eksteren peserta didik/pribadi seseorang. Sebagai contoh peserta didik tidak berdisiplin dalam Aspek disiplin peserta didik di lingkungan sekolah. Yang dimaksud dengan disiplin sekolah adalah peraturan. Masih banyaknya peraturan yang dilanggar oleh peserta didik seperti, tidak taat dalam hal

yang meliputi :

- a) Sikap peserta didik dikelas
- b) Kehadiran peserta didik
- c) Melaksanakan tata tertib di sekolah.

Dengan banyaknya ketidak disiplin tersebut maka diperlukan suatu konseling yang mampu mereduksi ataupun solusi agar permasalahan tersebut dapat terselesaikan yaitu dengan konseling. Konseling yang tepat yaitu dengan REBT, yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki peserta didik (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Sebagai contoh: Tidak hadir disekolah karena rasa malas dan ingin maen games itulah fikiran irrasional lalu, di ubah dengan adanya penguatan fikiran untuk bersekolah itu rasional.

D. Penelitian Yang Relevan

- 1) Amalia Madihie dan Sdek Mohd Noah pada tahun 2013, “An Application Of The Sidek Module Development InRational Emotive Behavior Therapy Counseling Intervention Module Design For Orphans”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan modul konsep diri bagi remaja yatim piatu yang tinggal di pantiasuhan dengan menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), sehingga dapat memperbaiki cara persepsi atau

pandangan hidupnya sendiri anak yatim di Malaysia. Metode penelitian yang digunakan adalah Reseach and Development (R&D). Partisipan penelitian adalah remaja yatim yang berusadari 13-17 tahun. Untuk validitas isi modul ini telah di ujioleh lima orang ahli konseling, dan untuk menguji keandalan modul ini menggunakan Alpha Cronbach. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul REBT-SC-A yang dikembangkan dapat digunakan pedoman untuk meningkatkan dan memperbaiki konsep diri remaja yatim dari konsep diri negatif menjadi positif.³⁹

2) Adik Hermawan pada tahun 2014, “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islami Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTS Nurul Huda Demak”.

Peneltian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling Rational Emotive Behavior Therapy berbasis Islam untuk meningkatkan self fficacy peserta didik. Metode yang digunakan adalah adalah eksperimen dengan desain randomized two group pre-post test design. Subjek penelitian ini adalah 16 peserta didik

³⁹ Amalia Madihie, Sidek Mohd Noah , “An Application Of The Sidek Module Development In REBT Counseling Intervention Module Design For Orphans”, Jurnal procedia-social dan behavioral sciences 84 (2013). h. 1481-1489

yang berasal dari kelas VIII MTS Nurul Huda Demak. Alat pengumpulan data ialah menggunakan skala self Efficacy.

Analisis data yang digunakan ialah T-Test dan Untuk menguji perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan independent sample test, sedangkan paired sample test digunakan untuk menganalisis perbedaan skor pre-post test. Hasil analisis tersebut penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Rational Emotif Behavior Therapy Berbasis Islam dapat efektif digunakan untuk meningkatkan self efficacy peserta didik MTS Nurul Huda Demak.⁴⁰

3) Aprilina dan Najlatun Naqiyah pada tahun 2013, "Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Peserta didik Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto" Jenis penelitian ini menggunakan Pre-eksperimental design dengan one group pretest post-test design. Teknik analisis data menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji T dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto setelah mendapatkan latihan regulasi diri menjadi mampu mengelola waktu belajar.⁴¹

⁴⁰ Adik Hermawan, "Konseling Rational Emotif Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTS Nurul Huda Demak", Tesis, (Yogyakarta: program pasca sarjana uin sunan kali jaga, 2014).

⁴¹ Aprilina Fitri, Najlatun Naqiyah, "Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto", Jurnal BK Unesa. Volume 04 nomor 01 Tahun 2013.

Dari beberapa penelitian tersebut diketahui bahwa penelitian ini masih belum pernah diteleti dan terdapat beberapa hal yang membedakan dari penelitian sebelumnya yaitu:

Pertama, berdasarkan topik pembahasan dan judul, penelitian ini masih bersifat asli dan belum pernah ditemukan dari penelitian yang membahas variabel terikat yaitu kedisiplinan dan variabel bebas yaitu Rational Emotive Behavior Therapy.

Kedua, berdasarkan subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek peserta didik SMP N 21 Bandar Lampung, berdasarkan teknik yang digunakan dalam konseling keompok Rational Emotive Behavior Therapy, dimana dalam penelitian ini, peneliti mencoba menggunakan metode konseling kelompok

E. Kerangka Berpikir

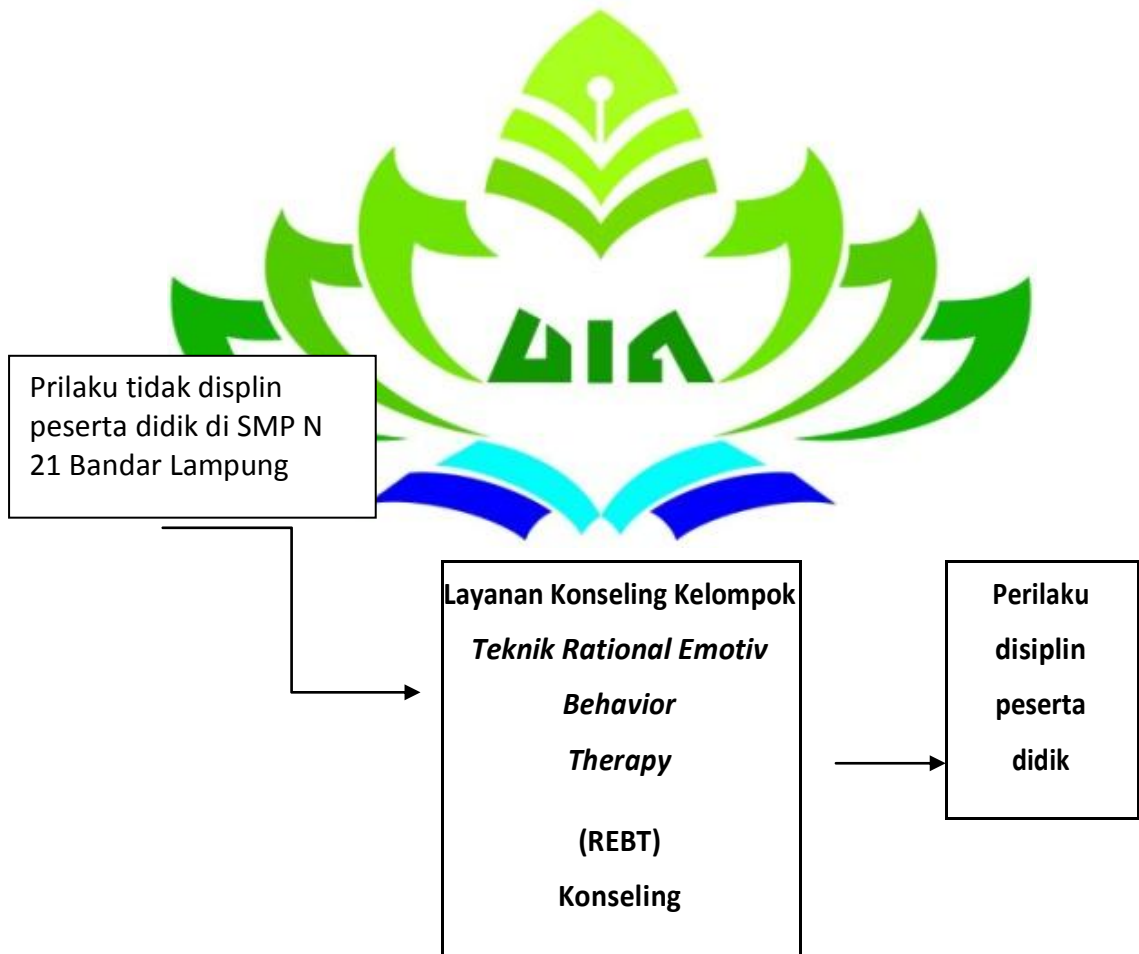
Kerangka pikir merupakan gambaran mengenai hubungan antar variabel dalam suatu penelitian, yang diuraikan oleh jalan pikiran melalui kerangka logis. Peserta didik SMP yang usianya berkisar antara 12-15 tahun dapat digolongkan sebagai usia remaja.

Orang yang mempunyai masalah yang diselesaikan dalam proses konseling. Konseli perlu mendapatkan pemecahan dan cara pemecahannya harus sesuai dengan keadaan konseli. Jadi dalam proses konseling ada tujuan

langsung yang tertentu, yaitu pemecahan masalah yang dihadapi konseli.

Selanjutnya peneliti membuat kerangka pikir penelitian yang digambarkan

dengan skema berikut:



Gambar 1

Skema Kerangka Pikir Penelitian

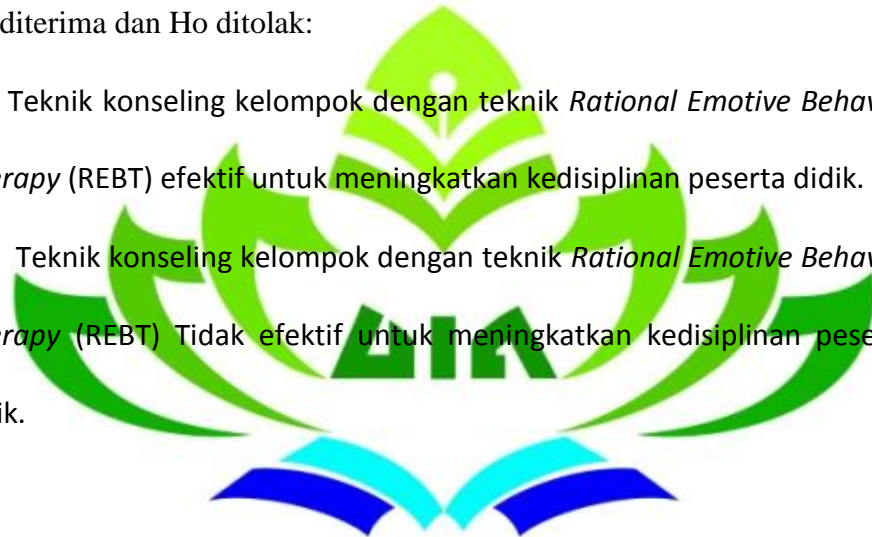
F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang masih bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih terus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ha diterima dan Ho ditolak:

Ha: Teknik konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

Ho: Teknik konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Tidak efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik.



2. Ho ditolak dan Hi diterima:

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengatasi perilaku tidak disiplin peserta didik kelas VIII SMP N 21 Bandar Lampung

Untuk menguji hipotesis ini, peneliti menggunakan uji statistik dengan uji Z. Dengan ketentuan jika hasil nilai Sig (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Hi diterima. Tetapi jika nilai Sig (2-tailed) > 0,05 maka Ho yang diterima.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

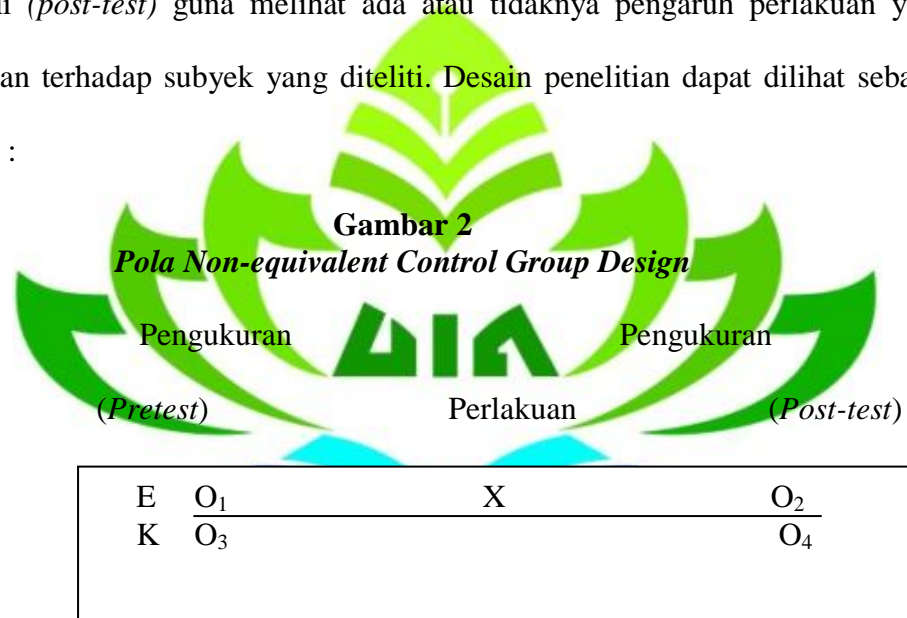
Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka- angka dan analisis menggunakan statistik.⁴² Metode yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experimental*. Alasan penulis menggunakan metode ini karena penulis akan menggunakan dua kelompok yang diteliti yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen supaya peneliti dapat melakukan perbandingan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan dengan dua kelompok tersebut.

B. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam dalam penelitian ini adalah *Non equivalent Control Group Design*. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pre-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*). Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok control sama-sama diberikan *pretest-*

⁴² Sugiyono, Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif,dan R&D), (Bandung:Penerbit Alfabeta,2016).h.13

posttest namun pemberian *treatment* atau perlakuan hanya dilakukan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol akan menjadi pembanding. Pada kedua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok teknik Rational Emotive Behavior Therapy, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O_1 dan O_3 : Pengukuran kedisiplinan peserta didik, sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior

Therapy akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket kedisiplinan. *Pre-test* mengumpulkan data peserta didik yang memiliki masalah kedisiplinan dan belum mendapatkan perlakuan.

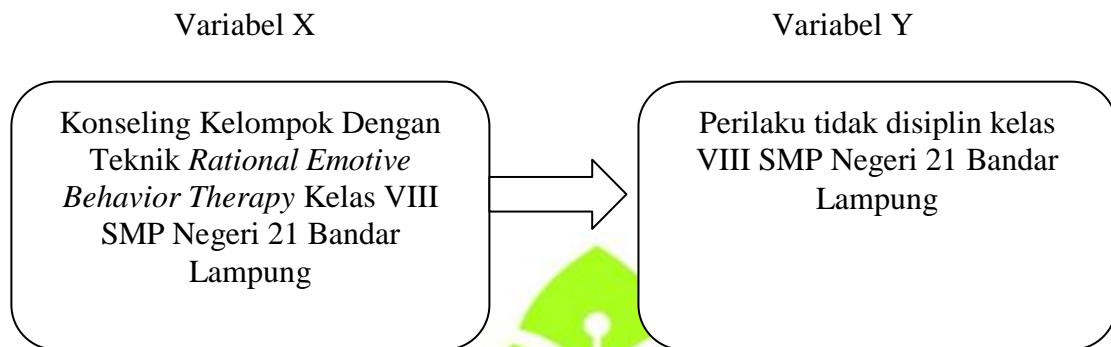
- O2 : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat kedisiplinan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana kedisiplinan pada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.
- O4 : Pemberian *post-test* untuk mengukur kedisiplinan pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik Rartional Emotive Behavior Therapy.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik Rational Emotive behavior Therapy dalam meningkatkan kedisiplinan.⁴³

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya. Secara teoritis variabel dapat

⁴³ Ibid, h.116

didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek lain .⁴⁴ Dalam penelitian ini terdiri dua variabel yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y)



Gambar 3
Variabel Penelitian

D. Definisi Oprasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasioanal dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah :

⁴⁴ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung, 2012, hlm. 228

Tabel 2
Tabel Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Variabel bebas (X) Konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy	Layanan yang diberikan oleh seorang guru BK kepada peserta didik dalam bentuk suasana kelompok dengan maksud membimbing peserta didik mencapai pribadi yang diinginkan yaitu individu yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai pelajar, sebagai anggota keluarga, maupun di masyarakat serta mampu mengambil keputusan . Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna(<i>fulfilling lives</i>). .	Observasi	Mengamati obyek yang akan diberikan layanan		
2	Variabel terikat (Y) Kedisiplinan	kedisiplinan adalah suatu sikap atau watak yang dilakukan secara suka rela terhadap aturan dan tata tertib	Angket	Memberikan angket kepada peserta didik, agar diketahui jika	Skor terendah, skor tertinggi	Interval

				terdapat peserta didik yang kurang disiplin		
--	--	--	--	---	--	--

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Suharsimi Arikunto, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.⁴⁵ Sedangkan menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁴⁶ Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksudkan adalah seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 240 Peserta didik yang terdiri dari 8 (delapan) kelas . kemudian popuasi penelitian yang saya gunakan 60 peserta didik yang terindikasi memiliki kedisipinan yang rendah

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴⁷ Sampel penelitian ini adalah peserta didik yang melakukan perilaku tidak disiplin kelas VIII SMP Negeri 21 Bandar Lampung dengan jumlah 20 peserta didik. Dari jumlah 20 peserta didik tersebut akan saya bagi

⁴⁵ Arikunto, Suharsimi. 2006. "Edisi Revisi Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek". Jakarta : Rineka Cipta. h.108.

⁴⁶ Sugiyono. 2009. "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan, kuantitatif, kualitatif dan R&D)". Bandung: Alfabeta. h.117.

⁴⁷ Sugiono *Ibid*, h. 81

menjadi 2 kelompok, 10 peserta didik masuk kedalam kelompok eksperimen dan 10 peserta didik masuk ke kelompok kontrol.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan.⁴⁸ Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling, yang artinya pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Dalam penelitian ini, sampel diperoleh berdasarkan hasil penyebaran angket kedisiplinan. Data yang di dapat tidak hanya melalui penyebaran angket melainkan berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru BK dan beberapa peserta didik yang mengalami masalah kedisiplinan. Peserta didik yang termasuk dalam kategori kedisiplinan yang rendah dan sedang menjadi pertimbangan untuk dijadikan sampel penelitian terindikasi sejumlah 20 peserta didik.

F. Teknik Pengumpulan Data

⁴⁸ Sugiyono. *Ibid.* h. 217

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang diperlukan dalam mengungkap permasalahan yang diperlukan. Adapun metode pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode-metode sebagai berikut:

1. Metode wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dari responden.⁴⁹ Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas atau taks struktur yaitu untuk memperoleh informasi dari Guru Bimbingan Konseling SMPN 21 Bandar Lampung.

2. Observasi

Menurut Hadi observasi adalah merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation*.⁵⁰ Peneliti menggunakan metode *non participant observation* berarti peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Menurut Sutrisno hadi yang di kutip oleh sugiyono mengemukakan bahwa, observasi adalah

⁴⁹ Sugiono *Ibid*, h. 137

⁵⁰ Sugiono, *ibid*, h. 145.

suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁵¹

Peneliti melakukan pengumpulan data dari lapangan dengan mengamati diantaranya adalah keadaan lingkungan sekolah SMP N 21 Bandar Lampung, keadaan perilaku tidak disiplin peserta didik, serta layanan bimbingan dan konseling yang diberikan. Mengikuti kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan seperti layanan konseling, mencatat secara sistematis, memotret segala sesuatu yang berkaitan dengan layanan konseling, khususnya pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotiv Behavior Therapy* untuk mengatasi perilaku tidak disiplin bagi peserta didik.

3. Kuesioner (Angket)

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁵² Angket dipergunakan sebagai instrument untuk mengukur perilaku tidak disiplin peserta didik. Instrument ini terdiri dari 32 pertanyaan dan digolongkan kedalam empat tingkatan perilaku tidak disiplin yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Responden memilih satu

⁵¹ Sugiono, *Ibid.*, h. 145

⁵² Sugiono *Ibid*, h. 142

dari empat pilihan jawaban yang ada pada kuesioner dengan menggunakan Skala Likert, dimana digunakan skorsing atau nilai jawaban.

Tabel 3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Alaternatif Jawaban			
	lalu	ring	dang- kadang	lak Pernah
avorable (pernyataan positif)	4	3	2	1
favorable (pernyataan negative)	1	2	3	4

Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval; dan penentuan jarak interval (j_i) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk=Jumlah kelas interval.⁵³

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $4 \times 32 = 128$
- b. Skor terendah : $1 \times 32 = 32$
- c. Rentang : $128 - 32 = 96$
- d. Jarak interval : $128 : 3 = 43$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kedisiplinan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4
Kriteria kedisiplinan peserta didik

Interval	Kriteria	Deskripsi
85 - 128	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi memiliki kedisiplinan yang sangat baik yang ditandai dengan ; a)peserta didik Tepat waktu dalam belajar disekolah, b) peserta didik patuh pada peraturan sekolah, dan c) Peserta didik bertinghku laku sesuai norma yang ada.

⁵³ Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

44 – 84	Sedang	Peserta didik yang masuk kategori rendah telah memiliki kedisiplinan yang cukup baik, yang ditandai dengan : a) peserta didik patuh pada peraturan sekolah, b) peserta didik kurang tepat waktu dalam belajar di sekolah serta c) tidak bertingkah sesuai dengan norma-norma yang ada.
0 - 43	Rendah	Peserta didik dalam kategori sangat rendah belum menunjukkan kedisiplinan yang baik, hal ini ditandai dengan : a) peserta didik belum mampu Tepat waktu dalam belajar di sekolah, b) peserta didik belum mampu patuh pada peraturan sekolah, dan c) Peserta didik belum mampu bertingkah laku sesuai norma yang ada.

G. Pengembangan Instrumen Penelitian

Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrument yang tepat dalam mengetahui komunikasi interpersonal peserta didik adalah menggunakan lembar angket. Dasar teori pengembangan instrument ini ditinjau dari aspek-

aspek yang mempengaruhi Kedisiplinan menurut Munir. Aspek- aspek kedisiplinan meliputi Disiplin Waktu, Disiplin menegakkan peraturan, dan Disiplin sikap.

Tabel 5
kisi-kisi pengembangan instrumen sebelum validasi

Variabel	Indikator	Sub indikator	Aitem	
			favorabel	Unfavorabel
1. kedisiplinan			favorabel	Unfavorabel
1.1 Komponen kedisiplina	Disiplin waktu	ketaatan terhadap kegiatan belajar disekolah	15, 16, 17, 18	
		Ketaatan dalam menegerjakan tugas-tugas disekolah	19, 20	21
	Disiplin menegakkan peraturan	ketaatan terhadap tata tertib disekolah	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14	8, 11, 13
		teratur dalam kegitan dirumah	33,34,35, 36, 37,38	32,35,39
	Disiplin sikap	Berdoa ketika beraktifitas	23, 24	
		mengucap salam	22	
	Disiplin beribadah	Taat dalam melaksanakan ibdah shlat	26, 27, 28	
		Taat menjalankan puasa	30, 31	

Tabel 6
kisi-kisi pengembangan instrumen sesudah validasi

Variabel	Indikator	Sub indikator	Aitem	
1. kedisiplinan			favorabel	Unfavorabel
1.1 Komponen kedisiplina	Disiplin waktu	Bersedia taat terhadap kegiatan belajar disekolah	15.16,17, 18,	
		Bersedia Taat dalam menegerjakan tugas-tugas disekolah	19, 20	21
	Disipin menegakkan peraturan	Bersedia taat terhadap tata tertib disekolah	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14,	8, 11, 13
		teratur dalam kegitan dirumah	26,27,28, 29,30	31,32
	Disiplin sikap	Berdoa ketika beraktifitas	23	24
		mengucap salam	22	25

H. Uji Coba Instrumen

Validitas dan reabilitas instrumen merupakan alat ukur atau alat uji instrumen peneliti yang memegang peran penting dalam suatu penelitian ilmiah. Karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama apakah alat ukur itu baik atau tidak.

1. Validitas

Validitas merupakan suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 16,0 for windows*.⁵⁴ Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 30 peserta didik. Jika $N=30$ dengan taraf signifikan 5 %, maka diperoleh $r_{tabel} = 0,361$. Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika $r_{hitung} > r_{tabel}$

Tidak valid : jika $r_{hitung} < r_{tabel}$

⁵⁴Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014), h. 37

Tabel 7
Uji Validitas
Case Processing Summary

	N	%
CValid	30	100.0
a Excluded ^a	0	.0
s Total	30	100.0
e s		

Tabel 8
Hasil Validitas

Nomor Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0,361	.492	Valid
2	0,361	.679	Valid
3	0,361	.662	Valid
4	0,361	.678	Valid
5	0,361	.742	Valid
6	0,361	.662	Valid
7	0,361	.712	Valid
8	0,361	.810	Valid
9	0,361	.704	Valid
10	0,361	.686	Valid
11	0,361	.765	Valid
12	0,361	.834	Valid
13	0,361	.681	Valid
14	0,361	.465	Valid
15	0,361	.834	Valid
16	0,361	.783	Valid
17	0,361	.693	Valid
18	0,361	.705	Valid
19	0,361	.683	Valid

20	0,361	.812	Valid
21	0,361	.698	Valid
22	0,361	.752	Valid
23	0,361	.645	Valid
24	0,361	.586	Valid
25	0,361	.747	Valid
26	0,361	.635	Valid
27	0,361	.505	Valid
28	0,361	.431	Valid
29	0,361	.578	Valid
30	0,361	.541	Valid
31	0,361	.639	Valid
32	0,361	.534	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 32 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Reabilitas

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik. Uji instrumen setelah instrumen sudah di uji validitas. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic* 16, 0 sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.⁵⁵ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 16,0 for windows*.

⁵⁵*Ibid*, h.39

Tabel 9
Uji Reabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.779	33

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,779 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

I. Langkah-langkah penelitian

1. Tahap pertama *Pre-test*

Sebelum melaksanakan tindakan, peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *pre-test* yaitu berupa pernyataan pada angket. *Pre-test* ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah Kedisiplinan dapat dipengaruhi melalui pengamatan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

2. Tahap kedua, *Treatment*

Setelah kedua kelompok diberikan *pre-test* dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment*. *Treatment* di kelas eksperimen menggunakan konseling kelompok dengan teknik REBT dengan mencoba merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar pesertadidik dapat mengembangkan diri menjadi

lebih berdisiplin, Sedangkan pada kelas kontrol menggunakan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik tertentu. Dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan untuk kelas eksperimen dengan melakukan treatment dengan 2x45 menit pertemuan

3. Tahap ketiga, *Post-test*

Langkah ketiga sekaligus langkah terakhir adalah dengan memberikan pernyataan *Post-test* sama seperti tahap *pre-test*. Hasilnya berupa data kemampuan akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan akibat dari perlakuan yang diberikan.

I. Langkah-langkah Pemberian *Treatment*

Treatment yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu Layanan Konseling Kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pemberian treatment dilakukan sebanyak 6 (enam) kali pertemuan sudah termasuk *pretest* dan *posttest*. Akan lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10
Langkah-langkah Pemberian *Treatment*

No	Tahapan	Kegiatan
1	<i>Asesmen</i>	
	a. Mempersilahkan peserta didik menceritakan masalahnya	Dalam hal ini masalah yang akan dibahas adalah masalah peserta didik yang kurang disiplin
	b. Mengidentifikasi perilaku yang bermasalah	Perilaku yang bermasalah sudah ditentukan sebelumnya pada tahap <i>pre test</i> yaitu perilaku kurang disiplin
	c. Mengklarifikasi perilaku yang bermasalah	Mengklarifikasi apakah hasil wawancara yang didapat sesuai dengan keadaan peserta didik yang sesungguhnya

	d. Mengeidentifikasi peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah	Mengidentifikasi, hal apa yang menjadi alasan peserta didik tidak berdisiplin
	e. Mengidentifikasi intensitas perilaku bermasalah	Mengidentifikasi berapakah peserta didik melanggar tata tertib disekolah
	f. Mengidentifikasi perasaan peserta didik saat menceritakan perilaku bermasalah	Menanyakan perasaan peserta didik pada saat menceritakan permasalahan ketika tidak disiplin
	g. Merangkum pembicaraan peserta didik	-
	h. Menemukan inti masalah	Menemukan inti masalah mengapa peserta didik kurang dalam bersikap disiplin
	i. Memberikan motivasi kepada peserta didik	Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk merubah sikap kurang disiplin menjadi lebih berdisiplin terhadap waktu, aturan, dan tingkah laku
2	<i>Goal Setting</i>	
	a. Menentukan tujuan konseling	Tujuan dalam hal ini adalah agar peserta didik menjadi lebih berdisiplin
	b. Mempertegas tujuan yang ingin dicapai	Mempertegas bahwa tujuan dalam konseling ini adalah agar peserta didik lebih berdisiplin
	c. Meyakinkan peserta didik bahwa praktikan ingin membantu klien dalam mencapai tujuan konseling	Menyakinkan peserta didik bahwa praktikan ingin membantu peserta didik untuk lebih berdisiplin
	d. Membantu peserta didik memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai	Membantu peserta didik dalam memandang perilakunya dalam menentukan dan mengatasi hambatan yang dihadapinya dalam mencapai tujuan konseling
	e. Merinci tujuan menjadi sub tujuan yang berurutan dan operasional	Sub tujuan : a. Mengurangi perilaku kurang berdisiplin peserta didik b. Menghilangkan sama sekali perilaku tidak berdisiplin peserta didik
	Teknik Implementasi	

	a. Menentukan teknik koseling	Menentukan teknik konseling yang akan digunakan dalam mengurangi perilaku kurang berdisiplin yaitu teknik <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)
	b. Menyusun prosedur perlakuan yang sesuai dengan teknik yang diterapkan	Prosedur perlakuan teknik <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajarkan kepada peserta didik bagaimana mengisi lembar REBT 2. Meminta peserta didik untuk mengingi IREBT, sesuai dengan apa yang menjadi tujuan konseling 3. Meminta peserta didik untuk melakukan apa yang telah ia tulis dalam lembar REBT
	c. Melaksanakan prosedur sesuai dengan teknik yang diterapkan	Melaksanakan prosedur sesuai dengan apa yang direncanakan sebelumnya
3	<i>Evaluasi Terminasi</i>	
	a. Menanyakan dan mengevaluasi apa yang akan dilakukan peserta didik setelah diberikan tredment	Menanyakan kepada peserta didik bagaimana perasaan peserta didik setelah mendapatkan tredment serta menanyakan rencana atau tindakan yang akan dilakukan
	b. Membantu peserta didik mentrasfer apa yang dipelajari kedalam tingkah laku peserta didik	Meminta peserta didik untuk benar-benar melakukan apa yang ia tulis dalam lembar REBT, agar tujuan konseling ini benar-benar dapat tercapai
	c. Mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan	Membuat kesepakatan dengan peserta didik untuk mengadakan konseling lanjutan
	d. Menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan dikatakan peserta didik	Menyimpulkan tentang apa yang telah didapatkan selama proses konseling, mulai dari tujuan sampai dngan hasil konseling
	e. Membahas tugas-tugas yang harus dilakukan pada pertemuan selanjutya	Memberikan tugas pada peserta didik untuk melakukan tugas dalam lembar REBT dan melaporkan perubahan yang terjadi
	f. Mengakhiri proses konseling	Mengakhiri proses konseling
	g. Posttest	Untuk mengetahui dan mengukur

	<p>h. Membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dengan setelah mengikuti layanan bimbingan dan konseling untuk kelas kontrol dan eksperimen</p>	<p>peserta didik setelah diberikan perlakuan atau treadmend⁵⁶</p>
--	---	--

Sumber: Tahapan Konseling Behavioral

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Langkah persiapan

- a. Merumuskan tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan yang bersifat umum maupun tujuan khusus;
- b. menentukan jenis diskusi yang dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai;
- c. menetapkan masalah yang akan dibahas; dan
- d. mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan teknik pelaksanaan diskusi, misalnya ruang kelas.

2. Pelaksanaan diskusi

- a. Memeriksa segala persiapan yang dianggap dapat mempengaruhi kelancaran diskusi;
- b. memberikan pengarahan sebelum dilaksanakan diskusi, misalnya menyajikan tujuan yang ingin dicapai serta aturan-aturan diskusi sesuai dengan jenis diskusi yang dilaksanakan;

⁵⁶A ris Handoko, *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran*, skripsi : universitas negeri malang, tersedia di http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/130_891

- c. melaksanakan diskusi sesuai dengan aturan main yang telah ditetapkan;
- d. memberikan kesempatan yang sama kepada setiap peserta diskusi untuk mengeluarkan gagasan dan ide-idenya; dan
- e. mengendalikan pembicaraan kepada pokok persoalan yang sedang dibahas Menutup diskusi

J. Teknik Dan Pengolahan Dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau "*coding*", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data Entry* (Pemasukan Data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk "kode" (angka atau huruf)

dimasukkan kedalam program “software” *SPSS for widows reliase 24* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.

- d. *Cleaning Data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karna apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik. Statistik non parametrik tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi, misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi normal dan $n < 30$. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan uji jenjang bertanda *wilcoxon*. Uji jenjang bertanda *wilcoxon* merupakan penyempurnaan dari uji tanda (*sign test*) yang dapat diterapkan jika peneliti ingin menetapkan dua kondisi yang berlainan. Kondisi berlainan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah melihat perubahan skor komunikasi interpersonal sebelum dan sesudah di beri perlakuan dengan

teknik sosiodrama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Rumus Uji ranking tanda Wilcoxon untuk $N > 25$ sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

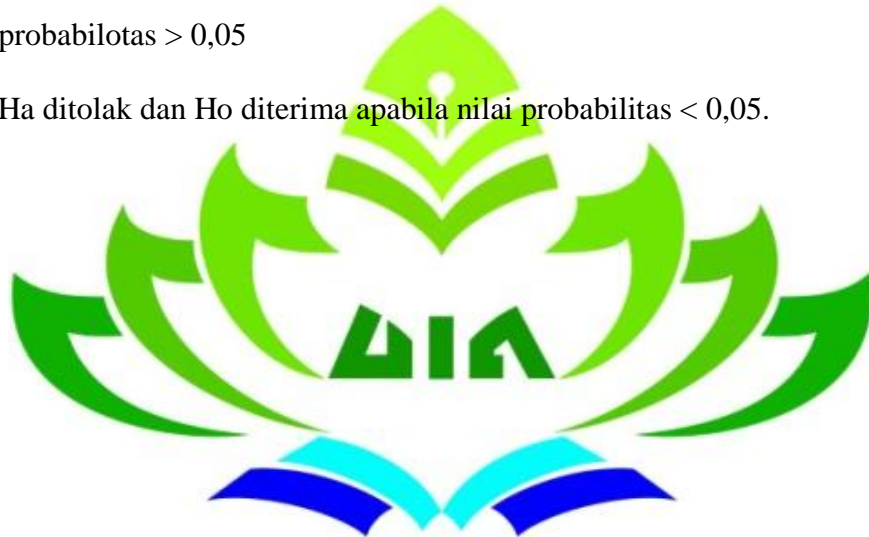
Keterangan:

N = Jumlah Data

T = Jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif atau positif

Dengan kriteria pengujian H_a Diterima dan H_0 ditolak apabila probabilitas $> 0,05$

H_a ditolak dan H_0 diterima apabila nilai probabilitas $< 0,05$.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dianalisis data dalam pembahasan tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior therapy* dalam meningkatkan Kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

1. Data Deskripsi *Pretest*

a. Hasil *Pretest* kedisiplinan Kelas Eksperimen

Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* kedisiplinan pada kelas eksperimen (VIII E) peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut.

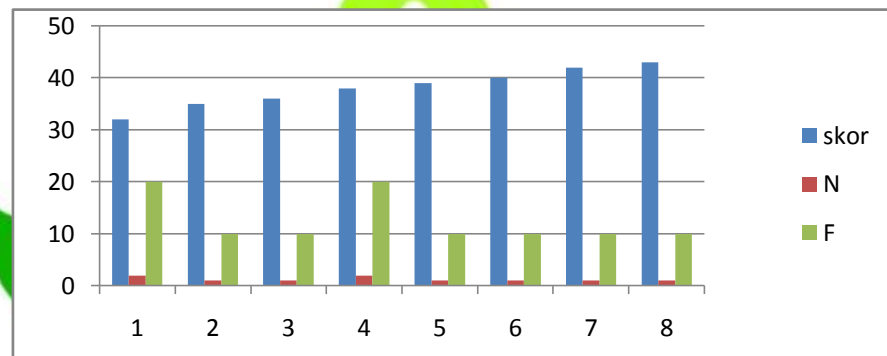
Tabel 11
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Kedisiplinan	N	F (%)
1.	32	2	20
2.	35	1	10
3.	36	1	10
4.	38	2	20
5.	39	1	10

6.	40	1	10
7.	42	1	10
8.	43	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (20%) peserta didik memiliki skor kedisiplinan sebanyak 32 dan 2 orang (20%) memiliki skor 38. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* kedisiplinan rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Gambar 4
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen



b. Hasil *Pretest* kedisiplinan Kelas Kontrol

Hasil *pretest* pada kelas kontrol (VIII F) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

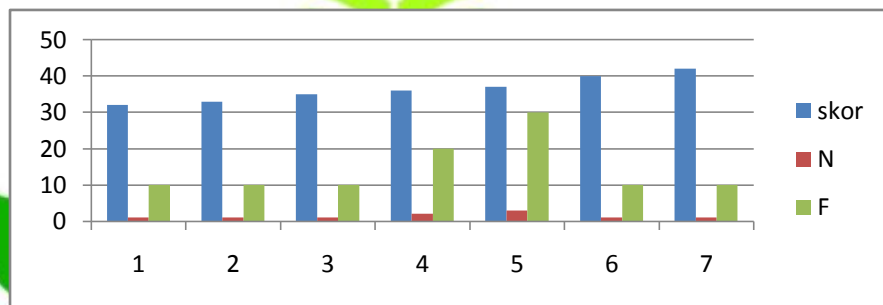
Tabel 12
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Skor kedisiplinan	N	F (%)
1.	32	1	10
2.	33	1	10
3.	35	1	10
4.	36	2	20
5.	37	3	30

6.	40	1	10
7.	42	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (20%) peserta didik memiliki skor kedisiplinan sebanyak 36 dan 3 orang (30%) memiliki skor 37. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* kedisiplinan rendah. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 5
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Kontrol



2. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Rabu 13 agustus 2018 di kelas VIII E dan VII F untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai sikap kedisiplinan dengan menyebarkan skor kedisiplinan. Hasil penyebaran angket kedisiplinan pada kelas VIII E dari 30 peserta didik didapat 15 peserta didik berada pada kategori sangat tinggi, 5 kategori sedang dan 10 peserta didik berada kategori rendah. Sedangkan

untuk *pretest* pada kelas VII F dari 30 peserta didik didapat 14 kategori tinggi, 6 kategori sedang dan 10 pada kategori rendah.

b. Perlakuan (*treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelas eksperimen dan teknik diskusi pada kelas kontrol. Pelaksanaan *treatment* berlaku pada jam-jam tertentu serta kesepakatan dengan pendidik. Adapun sesi perlakuan yang dilakukan.

a) Kelas Eksperimen

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama *treatment* dilakukan pada hari Jum'at, 20 agustus 2018. Peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan bimbingan dan konseling teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, materi layanan yang diberikan saat layanan berlangsung. Pada pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa tahap yaitu dimulai dari pembentukan kelompok yang diawali dengan doa yang di pimpin oleh pemimpin kelompok. Selanjutnya adalah memperkenalkan diri dari masing-masing anggota kelompok dengan menggunakan permainan. Kemudian selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, asas, norma dan cara pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Menentukan waktu yang

disepakati untuk setiap kali pertemuan yaitu 40 menit.

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dan kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh dan mempersiapkan para anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu kedisiplinan dengan cara merubah cara bersikap, persepsi, dan cara berfikir dengan tema meningkatkan kedisiplinan peserta didik yang baik. Setelah anggota kelompok memahami dengan baik selanjutnya mempersilahkan, peserta didik menceritakan masalahnya dan anggota yang lain menanggapi, begitu juga dengan anggota lainnya.

Setelah semua anggota selesai menceritakan masalahnya dan anggota yang lain menanggapi, Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok merangkum pembicaraan peserta didik dan menemukan inti masalah serta memberikan motivasi kepada peserta didik. Setelah pemimpin kelompok merangkum, Selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan ini dilakukan hari Jum'at, 27 Agustus 2018 dan dilaksanakan seperti pada pertemuan pertama. Penulis menyiapkan rencana pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* seperti materi layanan,. Pelaksanaan dilakukan pada ruang kelas karena setiap kelas diberikan waktu 1 jam mata pelajaran untuk bk.

Tahap pembentukan yang diawali dengan doa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan untuk mengakrabkan suasana peneliti memberikan sebuah permainan “menggambar segitiga sama kaki” dengan tujuan agar melatih konsentrasi peserta didik. Setelah melakukan tahap permainan pemimpin kelompok kembali menjelaskan maksud dari tujuan, manfaat, asas, norma dan pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Selanjutnya pemimpin kelompok menetapkan waktu yang akan digunakan yaitu 40 menit, apabila waktu tersebut kurang maka dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

Pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan dan mempersiapkan anggota untuk memasuki tahap kegiatan. Pada tahap ini peneliti menjelaskan pentingnya kedisiplinan. Sebelum pemimpin kelompok menjelaskan

pentingnya kedisiplinan, pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana cara meningkatkan kedisiplinan, kemudian baru menjelaskannya. Lalu pemimpin kelompok menjelaskan tentang tema yang akan dijelaskan yaitu tentang menimbulkan kesadaran tepat waktu. Setelah dijelaskan anggota kelompok diberikan waktu untuk kembali bercerita tentang kesadaran tepat waktu.

Setelah anggota kelompok bercerita tentang kesadaran tepat waktu, anggota yang lainnya menanggapi. Tahap selanjutnya tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok merangkum pembicaraan peserta didik dan menemukan inti masalah serta memberikan motivasi kepada peserta didik. Setelah pemimpin kelompok merangkum, Selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan memberikan ucapan terima kasih.

3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 30 Agustus 2018. Pada pertemuan ini sama yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Karena sudah 3 kali memasuki kelas tersebut peneliti dan peserta didik semakin dekat. Tahap yang pertama yang dilakukan yaitu tahap pembentukan yang dipimpin oleh pemimpin kelompok dan

semoga pada kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Untuk mengakrabkan suasana pemimpin kelompok melakukan permainan yaitu sugesti dengan tujuan untuk melatih konsentrasi.

Tahap selanjutnya dilakukan yaitu tahap peralihan dengan menjelaskan tata tertib dan mempersiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan. Pada tahap selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu mengerjakan tugas tepat pada waktunya. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan kepada para anggota kelompok bagaimana menghargai mana cara mengerjakan tugas tepat pada waktunya, setelah anggota memahami bagaimana cara mengerjakan tugas tepat pada waktunya. Kemudian melakukan tanya jawab untuk memperjelas masalah dan anggota lain menanggapi.

Setelah anggota selesai dan menanggapi serta berdiskusi mengenai evaluasi pelaksanaan berdasarkan hasil observasi dan tanggapan dari kelompok. Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran, pemimpin kelompok merangkum dan menginformasikan bahwa kegiatan hari ini akan diakhiri. Selanjutnya pemimpin kelompok memimpin doa dan mengucapkan terima kasih.

4) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 04 september 2018, yang dilakukan di ruang kelas pada tiap hari Jum'at ada mata pelajaran bk pada kelas ini. Peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berisi materi, *Rational Emotive Behavior therapy*

Tahap yang dilakukan yaitu tahap pembentukan yang dimulai dengan doa dengan harapan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya pemimpin kelompok melakukan permainan kuis untuk memperhangat suasana dan agar lebih akrab satu dengan yang lainnya. Tujuan dari permainan ini yaitu terus konsentrasi. Kemudian pemimpin kelompok kembali menjelaskan maksud, tujuan, asas dalam bimbingan dan konseling dan menetapkan waktu yang akan disepakati yaitu 40 menit.

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu tidak membolos . setelah menjelaskan topik. Pemimpin kelompok menjelaskan

tips tidak membolos. Kemudian pemimpin kelompok berinteraksi kepada anggota kelompok dan mempersilahkan anggota kelompok untuk menceritakan masalahnya dan anggota kelompok yang lain menanggapi.

Setelah selesai bercerita dan saling menanggapi Tahap selanjutnya yang dilakukan yaitu mengakhiri kegiatan dengan melakukan penilaian segera dan menginformasikan bahwa kegiatan akan di akhiri. Kemudian pemimpin kelompok memimpin doa dan mengucapkan terima kasih.

5) Pertemuan kelima

Pada pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Jum'at, 11 september 2018, yang dilakukan di ruang kelas karena ada mata pelajaran bk. Peneliti menyiapkan rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang berisi materi, *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Tahap yang dilakukan yaitu tahap pembentukan yang dimulai dengan doa dengan harapan kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya pemimpin kelompok melakukan permainan kapal karam untuk memperhangat suasana dan agar lebih akrab satu dengan yang lainnya. Tujuan dari permainan ini yaitu untuk

menciptakan kerjasama, gotong royong, saling tolong menolong. Kemudian pemimpin kelompok kembali menjelaskan maksud, tujuan, asas dalam bimbingan dan konseling dan menetapkan waktu yang akan disepakati yaitu 40 menit.

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu komunikasi yang setara. Setelah menjelaskan, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk berceita dan menanggapi. Setelah selesai selanjutnya melakukan evaluasi pelaksanaan berdasarkan hasil observasi dari kelompok penonton. Tahap selanjutnya yang dilakukan yaitu mengakhiri kegiatan dengan melakukan penilaian segera dan menginformasikan bahwa kegiatan akan di akhiri. Kemudian pemimpin kelompok memimpin doa dan mengucapkan terima kasih.

b) Kelas Kontrol

1) Pertemuan pertama

Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 19 Agustus 2018 dengan menggunakan teknik diskusi. Yang harus disiapkan peneliti yaitu rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling teknik diskusi sebagai sumber materi rujukan. Ruang yang dipakai yaitu ruang kelas. Tahap yang dilakukan yaitu tahap pembentukan, pemimpin kelompok memimpin doa agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Setelah itu pemimpin kelompok memulai perkenalan dengan peserta didik dengan menggunakan permainan siapa dia. Tahap selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma dan cara pelaksanaan kegiatan. Peneliti bersama anggota kelompok menetapkan kontrak waktu yang disepakati dalam melakukan kegiatan ini yaitu 40 menit.

Tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib yang harus dipatuhi dalam kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh. Kemudian menyiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap diskusi. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu meningkatkan

kedisiplinan. Para anggota kelompok diberikan waktu untuk mengungkapkan permasalahannya yang sesuai dengan topik tersebut. Sehingga dapat dicari solusi dari permasalahan tersebut. Pada kegiatan ini hanya beberapa orang saja mau mengungkapkan masalahnya karena ada beberapa peserta didik yang masih sungkan untuk mengungkapkan masalahnya. Kemudian pemimpin kelompok mengadakan diskusi terhadap permasalahan yang telah diungkapkan. Pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana cara meningkatkan kedisiplinan. Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran dimana pada tahap tersebut pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri. Pemimpin kelompok menanyakan kesan-kesan peserta didik selama mengikuti kegiatan kemudian pemimpin kelompok memimpin doa dan mengucapkan terima kasih.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 03 september 2018 di ruang kelas karena pada kelas ini ada jam mata pelajaran bk. Seperti pertemuan yang sebelumnya pada pertemuan ini menggunakan teknik diskusi. Untuk menghangatkan suasana pemimpin kelompok memberikan permainan yaitu sugesti dengan tujuan untuk melatih

konsentrasi peserta didik. Setelah melakukan permainan selanjutnya pemimpin kelompok menetapkan waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan yaitu 40 menit dan apabila waktu tidak cukup maka dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

Tahap selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dan mempersiapkan anggota kelompok untuk masuk ketahap kegiatan. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan dan menjelaskan pentingnya kedisiplinan. Sebelum menjelaskan topik tersebut pemimpin kelompok bertanya pada peserta didik tentang pengetahuannya bagaimana meningkatkan kedisiplinan. Kemudian para anggota kelompok diberikan waktu untuk mengungkapkan permasalahannya yang terkait topik di atas untuk di diskusikan serta mencari solusinya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan terkait agar peserta didik dapat menanamkan rasa empati serta peduli dengan orang lain.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan kelompok akan diakhiri. Kemudian kegiatan ini di tutup dengan berdoa dan mengucapkan terima kasih.

3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin, 07 september 2018 dengan layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Pada pertemuan ini dimulai dengan tahap pembentukan yang dimulai dengan berdoa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Untuk mencairkan suasana pemimpin kelompok melakukan permainan yaitu bercermin. Tujuan dari permainan ini untuk melatih konsentrasi dan kerjasama. Tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan yaitu pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dan mempersiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok menyiapkan topik yang akan dibahas yaitu menghargai perbedaan pendapat. Para anggota kelompok diberikan waktu untuk mengungkap permasalahannya untuk didiskusikan dan dicarikan solusinya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan pentingnya menghargai pendapat orang lain. setelah itu anggota kelompok diberikan tugas untuk menyimpulkan dari diskusi yang telah dilakukan. Pada tahap selanjutnya yaitu tahap pengakhiran dimana pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri. Kegiatan ditutup dengan berdoa.

4) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Rabu, 06 september 2018. Tahap yang dimulai yaitu tahap pertama yang diawali dengan berdoa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok kemudian dilakukan pengaturan posisi duduk agar lebih nyaman. Sebelum memasuki tahap kegiatan pemimpin kelompok mengungkapkan sedikit materi kemaren sebelum memasuki tahap selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan pada tahap ini. Untuk memperhangat suasana pemimpin kelompok melakukan permainan. Permainan tersebut yaitu lempar spidol dengan tujuan perlunya sikap hati-hati dan tanggap. Tahap selanjutnya yaitu peralihan dimana pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dan kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh dan mempersiapkan anggota kelompok dalam memasuki tahap kegiatan.

Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu menjalin kerjasama dengan orang lain dan menjelaskan penting topik tersebut dibahas. Selanjutnya para anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan permasalahannya. Setelah para anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya kemudian diadakan diskusi untuk mencari solusinya. Anggota kelompok terlihat

antusias dalam tahap ini. Pada tahap akhir pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri dan memberikan ucapan terima kasih.

5) Pertemuan kelima

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin, 9 september 2018. Pada tahap awal dimulai dengan tahap pembentukan yaitu doa yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan kembali maksud dan tujuan dilakukan kegiatan ini dan memberitahu bahwa kegiatan ini adalah pertemuan yang terakhir untuk mencairkan suasana maka pemimpin kelompok memberikan sebuah permainan yaitu kapal karam dengan tujuan untuk menciptakan kerjasama dan gotong royong.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan yang ditempuh dan mempersiapkan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa topik bahasan yaitu meningkatkan kedisiplinan. Kemudian para anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan permasalahannya yang terkait dengan topik tersebut. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan materi. Pada tahap akhir yaitu pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan akan diakhiri.

c. Tes Akhir (*Posttest*)

Posttest dilaksanakan pada hari Selasa, 10 september 2018 pada kelas kelas kontrol dan eksperimen.

3. Data Deskripsi *Posttest*

a. Kelas Eksperimen

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diberikan untuk meningkatkan Kedisiplinan. Berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen pada tabel berikut.

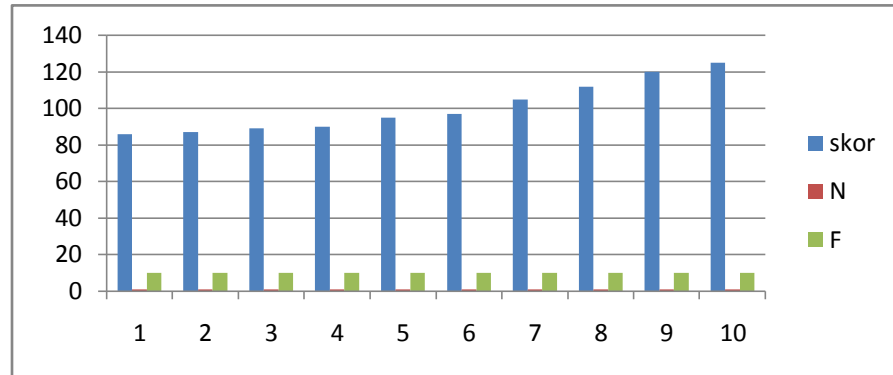
Tabel 13
Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Skor Kedisiplinan	N	F (%)
1.	86	1	10
2.	87	1	10
3.	89	1	10
4.	90	1	10
5.	95	1	10
6.	97	1	10
7.	105	1	10
8	112	1	10
9	120	1	10
10	125	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* kedisiplinan tinggi. Hal ni dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 6

Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen



b. Kelas Kontrol

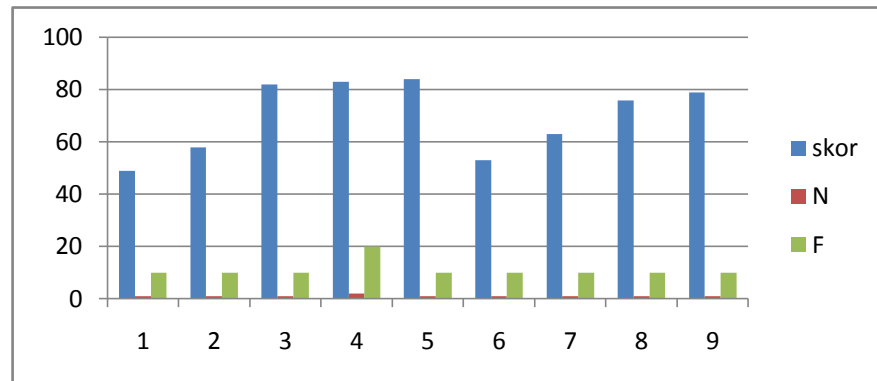
Untuk mengetahui hasil skor kedisiplinan terhadap peserta didik setelah diberi perlakuan maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 14
Hasil *Possttest* Kelas Kontrol

No	Skor Kedisiplinan	N	F (%)
1.	49	1	10
2.	58	1	10
3.	82	1	10
4.	83	2	20
5.	84	1	10
6.	53	1	10
7.	63	1	10
8	76	1	10
9	79	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (20 %) peserta didik memiliki skor kedisiplinannya. Secara keseluruhan sebanyak peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* kedisiplinan sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Gambar 7
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol



4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini di pakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.⁵⁷ Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatment* berupa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk kelas eksperimen (VIII E) dan 10 sampel untuk kelas kontrol (VIII F) diberikan *treatment* teknik diskusi atau teknik konvensional. Sebelum diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* , sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kedisiplinannya. Kemudian setelah diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkatkedisiplinannya .

⁵⁷ Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115.

a. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Tabel 15
Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Tanda
1	Konseli 1	42	87	45	Positif
2	Konseli 2	32	89	57	Positif
3	Konseli 4	40	112	72	Positif
4	Konseli 5	38	105	67	Positif
5	Konseli 6	35	120	85	Positif
6	Konseli 7	39	86	47	Positif
7	Konseli 8	36	90	54	Positif
8	Konseli 9	32	95	63	Positif
9	Konseli 13	43	97	54	Positif
10	Konseli 16	38	125	87	Positif

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 16
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen

Test Statistics^b

	postteseksperimen – pretesteksperimen
Z	-2.805 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Statistics

	Pretesteksperimen	Postteseksperimen
N Valid	10	10
Missing	0	0
Mean	37.5000	100.6000

Median	38.0000	96.0000
Mode	32.00 ^a	86.00 ^a
Std. Deviation	3.77859	14.18293
Minimum	32.00	86.00
Maximum	43.00	125.00
Sum	375.00	1006.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest eksperimen : 37, 5 (termasuk kategori rendah)

Mean posttest eksperimen : 100,6 (termasuk kategori tinggi)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$ maka H_0 diterima

Jika $z \text{ hitung} \geq z \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0, 05 maka H_0 diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. $z \text{ hitung} = -2,805$ (lihat pada *output*, tanda $-$ hanya menunjukkan arah)

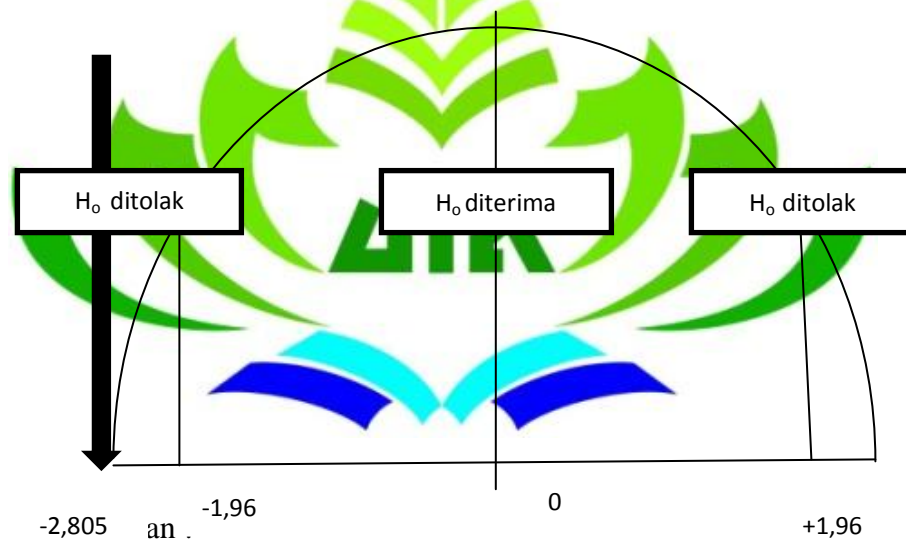
2. z tabel = $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

- 1) $0,05 : 2 = 0,025$
- 2) $0,5 - 0,025 = 0,475$
- 3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)

Gambar 8
Kurva Kelas Eksperimen



Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan Kedisiplinan peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti teknik *Rational Emotive Behavior*

Therapy dapat meningkatkan Kedisiplinan. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,805$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $\pm 1,96$.

b. Analisis perhitungan kelas kontrol

Tabel 17
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelas Kontrol

	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Tanda
1	nseli 1	36	83	47	Positif
2	nseli 2	32	84	52	Positif
3	nseli 4	37	83	46	Positif
4	nseli 5	33	53	20	Positif
5	nseli 6	40	76	36	Positif
6	nseli 7	37	63	26	Positif
7	nseli 8	35	49	14	Positif
8	nseli 9	36	58	22	Positif
9	nseli 13	42	79	37	Positif
10	nseli 16	37	82	45	Positif

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 18
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol

Test Statistics^b

	posttestcontrol - pretestcontrol
Z	-2.803 ^a

Asymp. Sig. (2-tailed)

.005

Statistics

		Pretestcontrol	Posttescontrol
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		36.5000	71.0000
Median		36.5000	77.5000
Mode		37.00	83.00
Std. Deviation		2.95334	13.77599
Minimum		32.00	49.00
Maximum		42.00	84.00
Sum		365.00	710.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

Mean pretest kontrol : 36.5 (termasuk kategori rendah)

Mean posttest kontrol : 71.0 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung $<$ z tabel maka H_0 diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_0 ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas > dari 0,05 maka H_0 diterima

Probabilitas < dari 0,05 maka H_0 ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

3. z hitung = -2,803 (lihat pada *output*)

4. z tabel = $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan kepercayaan 95 % dan uji dua sisi

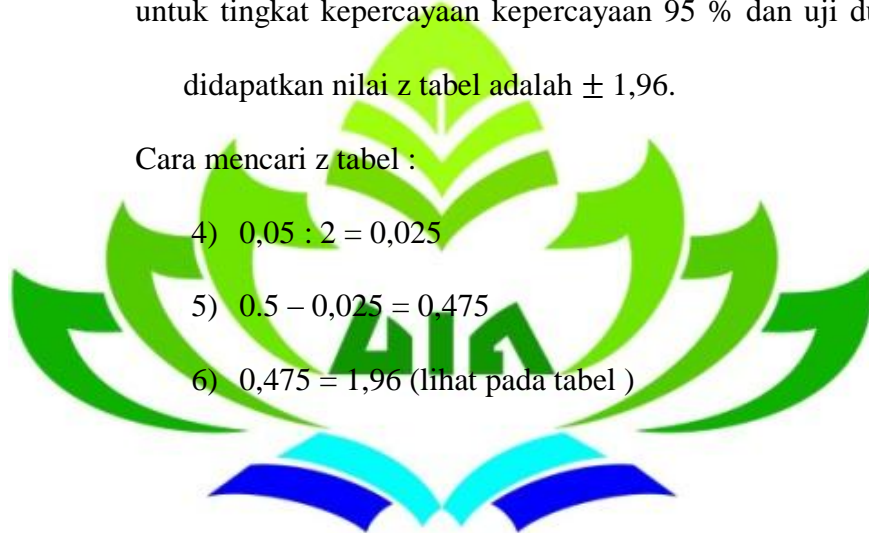
didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

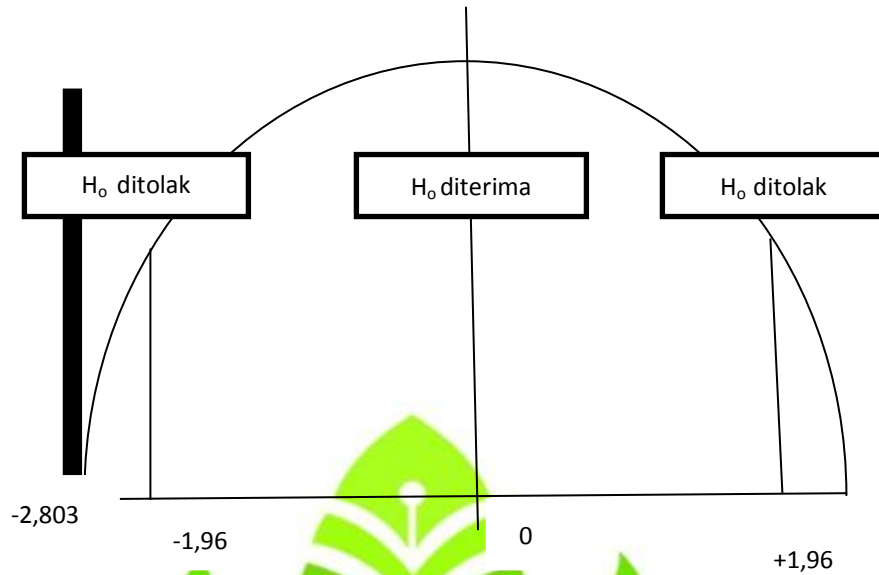
4) $0,05 : 2 = 0,025$

5) $0,5 - 0,025 = 0,475$

6) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 9
Kurva Kelas Kontrol



Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik diskusi dapat meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Sedangkan dari perhitungan z tabel di dapat nilai z adalah $-2,803$ (tanda negatif hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

c. Analisis kelas eksperimen dan kelas kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua tersebut sama-sama menolak H_0 dan

menerima H_a . Tetapi jika dilihat dari keefektifannya maka teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih efektif bila dibandingkan pada kelas kontrol.

Tabel 19
Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretesteksperimen	10	32.00	43.00	37.5000	3.77859
postteseksperimen	10	86.00	125.00	100.6000	14.18293
Valid N (listwise)	10				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretestkontrol	10	32.00	42.00	36.5000	2.95334
postteskontrol	10	49.00	84.00	71.0000	13.77599
Valid N (listwise)	10				

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih besar daripada kelas kontrol yaitu $86 > 49$. Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen juga lebih besar dibanding kelas kontrol yaitu $100.6 > 71.0$. Hal ini menunjukkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih efektif dibandingkan teknik yang digunakan pada kelas kontrol.

Tabel 20
Perbandingan kelas eksperimen dan kelas Kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	42	87	45	36	83	47
2	32	89	57	32	84	52
3	40	112	72	37	83	46
4	38	105	67	33	53	20
5	35	120	85	40	76	36
6	39	86	47	37	63	26
7	36	90	54	35	49	14
8	32	95	63	36	58	22
9	43	97	54	42	79	37
10	38	125	87	37	82	45
Skor	375	1006	631	365	710	345
Mean	37,5	100,6	63,1	36,5	71	34,5

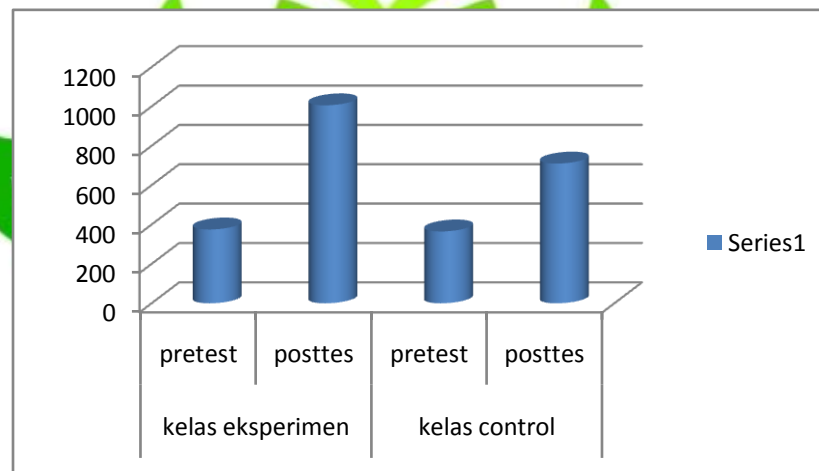
Tabel 21
Tingkat Presentase Kategori Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kategori	Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tinggi	0	0	10	100	0	0	0	0
2	Sedang	0	0	0	0	0	0	10	100
3	Rendah	10	100	0	0	10	100	0	0
Jumlah		10	100	10	100	15	100	15	100

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/*mean pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 375 atau rata-rata/*mean* 37,5 dan skor pada *posttest* 1006 atau nilai rata-rata/*mean* 100,6 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 365 atau

nilai rata-rata/*mean* 36,5 dan skor *posttest* atau 710 dengan nilai rata-rata/*mean* 71. Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($1006 > 710$ atau $37,5 > 71$). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dapat meningkatkan Kedisiplinan peserta didik. Berikut gambar peningkatan Kedisiplinan.

Gambar 10
Grafik Peningkatan Kedisiplinan



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $1006 \geq 710$ atau nilai rata-rata/*mean* $100,6 \geq 71$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Selain itu ada

peningkatan Kedisiplinan yang signifikan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada *pretest* 375 dengan rata-rata/*mean* 37,5 dan skor *posttest* 1006 dengan rata-rata/*mean* 100,6 dan tingkat presentasi kenaikan dalam kategori tinggi pada kelas eksperimen lebih tinggi dari kelas kontrol yaitu 100 % > 0 % sehingga dinyatakan signifikan mengalami peningkatan.

Menurut S. Wijowasito Kedisiplinan adalah secara etimologi istilah disiplin berasal dari perkataan “diciplin” yaitu tata tertib.⁵⁸ Untuk meningkatkan kedisiplinan yang baik ada dua aspek yang harus dimiliki yaitu bisa berdisiplin waktu dan berdisiplin perbuatan. Hal ini sesuai dalam Al-qur’an surah al insyirah ayat 7 tentang berdisiplin waktu dan perbuatan:


فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya : Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Q.S Al-Insyirah (7): (94).

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa ketika kita berdisiplin maka dimulai dari sikap kita sendiri. Apabila kita bisa bersikap disiplin dengan baik maka prestasi belajar akan semakin meningkat dan lebih baik lagi.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen diberikan *treatment* atau perlakuan dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dan kelas kontrol diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik diskusi. Dalam

⁵⁸ Mardina Bin Mith, *pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA 1Antigola Kabupaten Gorontalo*, Jurnal Universitas Negeri Gorontalo

setiap pertemuan dalam kelas eksperimen diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sesuai dengan topik yang akan dibahas.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* diberikan kepada kelas eksperimen dalam 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Topik permasalahan berdasarkan aspek-aspek Kedisiplinan. Sesi layanan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Angket kedisiplinan diberikan kedua kelas, baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembanding kedua kelompok.

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi peningkatan Kedisiplinan pada kelas eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami peningkatan tetapi kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibanding kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan Kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket kedisiplinan memang efektif tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi dapat mempunyai kedisiplinan yang baik ataupun sebaliknya. Karena belum tentu apa

yang mereka isi sesuai dengan dirinya. Dan dirasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tapi ketika berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut. Selain itu peneliti juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini peneliti bertemu peserta didik hanya dalam waktu tertentu saja.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan Kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung dapat mengalami peningkatan dengan dapat dibuktikan sebagai berikut :

Tingkat Kedisiplinan peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor dengan 375 dengan rata-rata skor 37,5. Setelah mendapatkan *treatment* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan Kedisiplinan yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 1006 dengan rata-rata/*mean* 100,6.

Pada kelas kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelas kontrol didapat dengan skor 365 dengan rata-rata/*mean* 36,5. Mengalami peningkatan dalam setelah diberikan teknik diskusi dengan nilai *posttest* skor yaitu 710 dengan rata-rata/*mean* 71.

Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen yaitu 2.805 dan z hitung pada kelas kontrol yaitu 2.803. Dengan sig keduanya yaitu 0,005 yang lebih kecil dari sig 0,05. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelas eksperimen lebih besar dari z hitung kelas kontrol ($2.805 \geq 2.803$). Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih efektif dalam meningkatkan Kedisiplinan peserta didik. Tingkat presentase dalam kategori tinggi pada kelas eksperimen lebih tinggi dibanding kontrol (100 % > 0 %)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 21 Bandar Lampung, hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil *posttest* dan dapat dilihat dari sikap peserta didik di dalam kelas diluar kelas, terhadap peraturan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa adanya perubahan dalam kedisiplinan peserta didik dari kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Peserta diharapkan dapat menambahkan wawasan pengetahuan tentang kedisiplinan sehingga peserta didik diharapkan dapat bersikap disiplin dengan baik.

2. Pendidik BK diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sesuai dengan permasalahan peserta didik.
3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dan memberikan dukungan terhadap program bimbingan dan konseling
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat fokus kedalam indikator bahwasannya *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan kedisiplinan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aris Handoko, *Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran*, skripsi : universitas negeri malang, tersedia di http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/130_891
- Adik Hermawan, 2014. ” *Konseling Rational Emotif Behavior therapy berbasis islam untuk meningkatkan self Efficacy peserta didik MTS Nurul Huda demak*” Tesis (yogyakarta Kali jaga,
- Al-Qur'an Terjemahan dan tafsir untuk Wanita (Bandung Exa Grafika, 2013).
- Al-Qur'an Terjemahan dan tafsir untuk Wanita 2013 (Bandung Exa Grafika,).
- Amalia Madihie, Sidek Moh-Noah. 2013”*An Application of the sidek module Development in Rational Emotive Behavior Therapy counseling intervention module design for orphas*” *Jurnal Procedia-sosial dan behavior sciences nomor 8 volume 4*
- Aprilina Fitra, Najlatun Naqiyah, 2013 “peranan Latihan Regulasi Diri untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar peserta didik kelas X.G SMA Negeri 3 Mojokerto” *Jurnal BK Unesa Volume 04 No1*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. “*Edisi Revisi Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*”. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. “*Edisi Revisi Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*”. Jakarta : Rineka
- Debbie Joffe Ellis' and Montse Rovira' *Rational Emotive Behavioural Therapy: The Evolution of a Revolution Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner and Wife of Dr. Albert Ellis, the Creator of REBT*” *Europe's Journal of Psychology*, 2015, Vol. 11(1), 7–15, doi:10.5964/ejop.v11i1.911Published (VoR): 2015-02-27.
- Dennis D. Parker. 2009” *Discipline in Schools After Safford Unified School District #1 v. Redding*” of the *ACLU Racial Justice Program* , Vol. 54/2009/10 October (2009).1031
- Dianna Ratnawati. 2016”*Kontribusi Pendidikan Karakter Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Soft Skill Siswa SMK.01(1)(2016)* .
- Eko Putro Widoyoko, 2014*Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,)
- Eko Putro Widoyoko. 2014 *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,)

- gantinakomalasari,Ekawahyuni. 2010 *Teori dan teknik konseling* (Bandung:),
- Hanif Aftiani, dra Titin indah p M.Pd. 2013” *penerapan konseling kelompok behavior untuk meningkatkan kedisiplinan siswa disekolah SMA N 1 kedungadem Bojo Negoro*” jurnal bimbingan dan konseling UNESA. Vol 03 No 2013
- Khusnalia Dian Maharani. 2016 “*Pengaruh Disiplin Belajar Dan Kreatifan Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Siswa kelas X SMA NEGERI 29 Bandar Lampung*” *Konseli: jurnal bimbingan dan konseli* 08 (1)(2016)
- M.Edi Kurnanto. 2013. Bandung *Konseing Kelompok*, ALFABETA.
- Mardia Bin Smith. 2017. *pengaruh layanan konseling kelompok terhadap disiplin belajar siswa di SMA N 1 antingolah.gorontalo utar: Jurnal penelitian dan pendidikan*, (8) No (1) :2017
- Mulyana, *Implementasi kurikulum tingkat satuan pendidikan*, 2009 Jakarta. Bumi Ksara,
- Mulyana, *implementasi kurikulum tingkat satuan pendidikan*, Jakarta, Bumi Aksara,2009
- Novalia, Muhammad Sajali. 2014 *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja,)
- Prayitno dan Amti. E. *Asar-Dasar Bimbingan dan Konseeling*. 2004. Jakarta : Rineka Cipta
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling : Bimbingan Konseling Kelompok*. Semarang: Bimbingan Konseling Unnes.
- Priyas Hayu Purbaning Tyas “ *pendekatan naratif dalam konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengelola emosi*” *Jurnal fokus konseling* volume 1 no 2 agustus 2015
- Rika Damayanti dan Tri Aeni. 2016. “*Efektivitas konseling Behavioral dengan teknik modeling untuk mengatasi perilaku agresif pada peserta didik SMP NEGERI 07 Bandar lampung*”. *Konseli: jurnal bimbingan dan konseli* 03 (1)(2016)
- Romlah. 2006 *Landasan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia,
- Romlah. *Landasan Bimbingan dan konseling kelompok jakarta* : Ghaila indonesia

Sukardi, Dewa Ketut dan Kusmawati, Nila. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: RinekaCipta.

Sukardi. Dewa Ketut dengan Kusmawati, Nila. 2008 *Proseses bimbingan Konseling Disekolah* Jakarta: Rineka Cipta

Team Penyusun, kamus besar Bahasa indonesia, Balai pustaka, 1990

Tholib kasan, 2011, *Teori dan Aplikasi Administrasi Pendidikan*, Jakarta, studi Proses,

Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UPT Unnes Press.

Wibowo,M.E. 2005. *Konseling kelompok perkembangan semarang*: UPT. Unes

Yusuf dan Nurihsan. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakaryah.

Yusuf dan Nurihsan. 2008. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Ibandung : PT Remaja rosdakaryah



