

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* DALAM MENINGKATKAN  
RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII  
SMP KARTIKA II-2 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

**Skripsi**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Pendidikan



Pembimbing 1 : Dr. Oki Dermawan, M.Pd  
Pembimbing 2 : Defriyanto, SIQ., MED

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

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP KARTIKA II-2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh :

**SRI HANDAYANI**  
**1411080272**

Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan. Rendahnya rasa percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Peserta didik memiliki rasa percaya diri rendah akan bersikap menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan, sulit menerima realita diri, kurang berani tampil atau takut gagal, dan selalu menempatkan atau memosisikan diri sebagai yang terakhir.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektivan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $z$  hitung eksperimen  $>$   $z$  kontrol ( $2,807 > 2,805$ ), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ( $97,50 > 84,20$ ). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian dinyatakan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

**Kata Kunci : Konseling Kelompok, Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), Rasa Percaya Diri**





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

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

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
THERAPY DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA  
DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP  
KARTIKA II-2 BANDAR LAMPUNG TAHUN  
PELAJARAN 2018/2019**

Nama : **Sri Handayani**  
NPM : **1411080272**  
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI**

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

**Pembimbing I**

**Dr. Oki Dermawan, M.Pd**  
**NIP. 197610302005011001**

**Pembimbing II**

**Defriyanto, SIQ., M.Ed**  
**NIP. 197803192008011012**

**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 TARBIYAH DAN KEGURUAN**

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

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP KARTIKA II-2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019.** Disusun oleh Sri Handayani, NPM: 1411080272.  
 Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diMunaqosyahkan pada hari/tanggal : Rabu, 7 November 2018.

**TIM MUNAQOSYAH**

- Ketua : Dr. Imam Syafe'i, M.Ag
- Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog
- Penguji Utama : Busmayaril, S.Ag., M.Ed
- Penguji Pendamping I : Dr. Oki Dermawan, M.Pd
- Penguji Pendamping II : Defriyanto, SIQ., M.Ed

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
 NIP. 195608101987031001

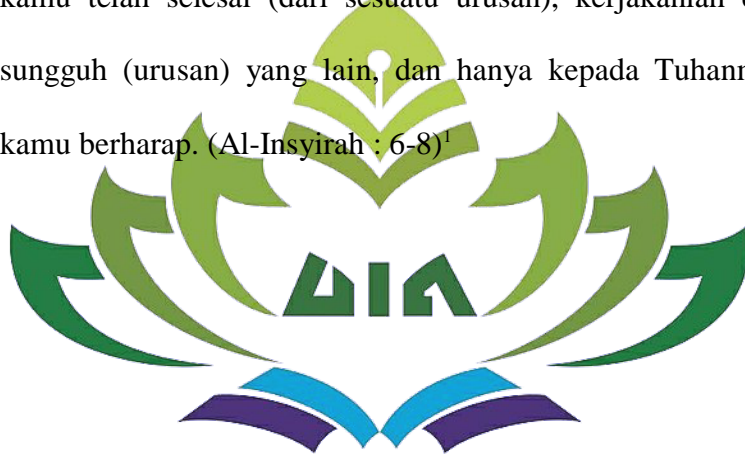


## MOTTO

فَارْغَبْ رَبِّكَ وَإِلَىٰ ۖ فَأَنْصَبْ فَرَعْتَ فَإِذَا ۖ يُسْرًا الْعُسْرَ مَعَ إِنَّ ۖ

Artinya :

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (Al-Insyirah : 6-8)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Al-qur'an dan terjemahnya juz 1-30 Edisi Baru. (Surabaya: Mahkota, 2014). h. 902

## PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirohhim*

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala rasa syukur dan bangga ku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta yaitu Bapak Tontawi dan Ibu Sukinah yang telah membesarkanku, mengasuh, mendidik, memberikan kasih sayang yang berlimpah serta dukungan baik moril, materil yang tak tergantikan. Atas segala doa yang selalu dipanjatkan bapak, ibu terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbanan yang tak pernah lelah berjuang hingga berecuran keringat untuk kebahagiaanku.
2. Adik-adikku tersayang yang selalu memberikan semangat, doa, serta dukungan yaitu Dwi Sepyana dan Meisya Sari
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama SRI HANDAYANI dilahirkan pada tanggal 05 Agustus 1997 di Kotabumi, penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Tontawi dan Ibu Sukinah. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang TK Asia di Muaradua dan lulus pada tahun 2002, kemudian penulis melanjutkan pendidikannya di SD Negeri 5 Muaradua dan lulus pada tahun 2008, penulis melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 1 Muaradua dan lulus pada tahun 2011, penulis melanjutkan pendidikannya di MA Negeri Muaradua dan lulus pada tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinar Mulya Kecamatan Banyumas Kabupaten Pringsewu selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

*Alhamdulillahirobbil'alamin* Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumulakhir nanti.

Penyusunan skripsi ini yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”** merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr.H.Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Prof. Dr.Hj.Nirva Diana, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.



3. Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Defriyanto, SIQ.,M.Ed selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan yang bermanfaat hingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
7. Mujeni M.M sebagai Kepala SMP Kartika II-2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin penelitian, Elida Rais M.Pd selaku Guru BK yang membimbing dan membantu selama penelitian, Bapak/Ibu Guru dan Staf TU, serta Peserta didik di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.
8. Sahabat-sahabat seperjuanganku kuliah : Muhammad Ridwan, Dila Ayu Angraini, Siti Amsanah, Eka Widia Astuti, Nanda Gita Lestari, Astuti, Dwi Ana, Sofia Mazab, Via Nuri Fadilah, Fauzan Miftahudin, Diki Yonanda dan Semua teman-teman seperjuangan angkatan 2014 terutama kelas C, Terimakasih atas dukungan kalian do'a serta motivasi yang kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat semua pihak yang tercantum maupun tidak tercantum, dan Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkan.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Bandar Lampung, November 2018  
Penulis,





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	17
C. Pembatasan Masalah.....	18
D. Rumusan Masalah.....	18
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	19
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok.....	20
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	20
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	22
3. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok .....	24
4. Tahap-Tahap Konseling Kelompok .....	25
5. Komponen Konseling Kelompok .....	28
6. Asas Konseling Kelompok .....	29
B. <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....	31
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	31

2. Konsep-Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	33
3. Ciri-Ciri <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	34
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	35
5. Peran dan Fungsi <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	37
6. Teknik-Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	37
7. Langkah-Langkah <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	40
8. Kelebihan dan Kelemahan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	42
9. Tahap-tahap Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	43
C. Rasa Percaya Diri .....	45
1. Pengertian Percaya Diri .....	45
2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri .....	48
3. Karakteristik Individu yang Kurang Percaya Diri .....	51
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri .....	53
5. Faktor-Faktor Penyebab Kurangnya Percaya Diri .....	57
6. Kiat untuk Meningkatkan Percaya Diri .....	59
D. Kerangka Berfikir .....	61
E. Kajian Relevan .....	62
F. Hipotesis Penelitian .....	65

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	68
B. Jenis Penelitian .....	69
C. Desain Penelitian .....	70
D. Variabel Penelitian .....	73
E. Definisi Operasional Penelitian .....	75
F. Populasi dan Sampel Penelitian .....	78



G. Teknik Pengumpulan Data.....	79
H. Instrumen Penelitian.....	83
1. Uji Validitas Instrumen .....	84
2. Uji Reabilitas Instrumen.....	87
I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data .....	88

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	90
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i> .....	90
2. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung .....	93
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i> .....	114
4. Uji Hipotesis Wilcoxon .....	117
B. Pembahasan.....	129
C. Keterbatasan Penelitian .....	131

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	132
B. Saran.....	133

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL GAMBAR

### TABEL

1.1. Teridentifikasi Permasalahan Rasa Percaya Diri Dari 32 Peserta didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019 .....	8
1.2. Gambaran Rasa Percaya Diri Peserta Didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Kelompok Eksperimen yang Disajikan Sampel Penelitian .....	9
1.3. Gambaran Rasa Percaya Diri Peserta Didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Kelompok Kontrol yang Disajikan Sampel Penelitian.....	10
3.1. Rancangan Pemberian <i>Treatment</i> Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT.....	73
3.2. Definisi Operasional.....	76
3.3. Alternatif Jawaban Angket .....	81
3.4. Kriteria Rasa Percaya Diri .....	83
3.5. Kisi-Kisi Instrumen Rasa Percaya Diri.....	84
3.6. Uji Validitas.....	86
3.7. Hasil Validitas .....	86
3.8. <i>Reliability Statistics</i> .....	87
4.1. Data <i>Pretest</i> Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelompok Eksperimen .....	91
4.2. Data <i>Pretest</i> Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelompok Kontrol.....	92
4.3. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	115
4.4. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	116
4.5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen .....	118
4.6. Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen .....	118



4.7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	122
4.8. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol .....	122
4.9. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen .....	126
4.10. Deskripsi Data Kelompok Kontrol .....	126
4.11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol.....	127



## DAFTAR GAMBAR

1.	Kerangka Berfikir Penelitian .....	62
2.	Pola <i>Non-Equivalent Control Grup Design</i> .....	71
3.	Variabel Penelitian.....	75
4.	Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen .....	91
5.	Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	93
6.	Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	115
7.	Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....	117
8.	Kurva Kelompok Eksperimen .....	121
9.	Kurva Kelompok Kontrol.....	125
10.	Grafik Peningkatan Rasa Percaya Diri .....	129





## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Validasi Angket
2. RPL
3. Lembar Kepuasan Konseli
4. Pedoman Wawancara Pra
5. Surat Penelitian
6. Daftar Nama Peserta Didik
7. Hasil Data *Pretest* dan *Posttest*
8. Hasil Uji Wilcoxon SPSS
9. Kartu Konsultasi Skripsi
10. Gambar Pelaksanaan Penelitian



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah


Peserta didik menjalani kehidupan di sekolah sekurang-kurangnya 6 jam dalam sehari. Peserta didik dituntut untuk menyesuaikan diri dengan individu lain di sekolah agar dapat terus bersekolah dengan nyaman. Peserta didik berinteraksi dengan guru, karyawan atau staf, kakak kelas, teman sebaya dilain kelas, dan terutama dengan teman satu kelasnya. Penyesuaian diri yang baik dengan teman sekelas akan membantu peserta didik belajar dikelas dengan nyaman. Sebaliknya, perilaku yang bertentangan dengan teman sekelas dapat membuat peserta didik merasa terganggu atau kurang nyaman berada diantara teman-teman sekelasnya. Ada berbagai cara untuk menyesuaikan diri. Cara menyesuaikan diri yang paling mudah adalah dengan berperilaku mengikuti nilai dan aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya.

Rasa percaya diri akan tumbuh pada diri seseorang jika telah terpuaskan kebutuhannya. Adapun bentuk kebutuhan manusia agar bisa percaya diri seperti kebutuhan-kebutuhan dasar fisiologis, kebutuhan akan rasa nyaman, kebutuhan



akan rasa cinta yang dimiliki, kebutuhan rasa harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri.<sup>1</sup>

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis dalam melakukan semua aktifitasnya dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang mampu untuk dilakukan, sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan yakin dan berhasil atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan percaya diri.<sup>2</sup>



Peserta didik dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga dapat meningkatkan kualitas diri dengan menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan bertanggung jawab. Suatu kenyataan yang tidak dapat dielakkan bahwa dalam proses pembelajaran sering timbul berbagai masalah pada diri peserta didik, misalnya kurangnya keaktifan peserta didik saat mengikuti pelajaran. Di sekolah peserta didik dihadapkan pada masalah penyesuaian diri terutama pada peserta didik yang baru memasuki SMP, dituntut untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Dalam proses penyesuaian diri peserta didik sering dihadapkan pada persoalan penerimaan dan penolakan pergaulanya. Tingkah laku yang ditunjukkan selalu ingin tampil keren, gaul dan mampu berbuat apa saja tanpa ragu. Namun yang lebih penting bagaimana mewujudkan harapan menjadi

---

<sup>1</sup> E. Koswara, *Teori-Teori Kepribadian*, (PT Eresco, Bandung), 1991, h. 118

<sup>2</sup> Hardiansyah Masya, Rohyan, "Penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik. *Jurnal bimbingan dan konseling*" (IAIN Raden Intan Lampung, 2016)

kenyataan. Kemungkinan lain, suatu hal yang terkadang tidak terpikirkan dan juga menjadi inti masalah sebagian individu yaitu mengalami kebingungan ketika melukan sesuatu.

Keyakianan individu terhadap dirinya timbul karena individu memiliki rasa percaya diri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat melakukan apapun dengan keyakinan akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang lantas putus asa tetapi mempunyai semangat untuk mencoba lagi. Rasa percaya diri setiap orang merupakan suatu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya.<sup>3</sup> Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertindak laku.

Rasa percaya diri yang rendah kadang kala muncul secara tiba-tiba pada seseorang ketika melakukan sesuatu sehingga orang tersebut tidak mampu menunjukkan atau mengeluarkan kemampuan sesungguhnya secara optimal. Kurangnya rasa percaya diri dapat diperbaiki sehingga tidak menghambat perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal.<sup>4</sup> Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al Imran ayat 139:

---

<sup>3</sup> Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya diri*, Puspa Swara, 2005, h. 6

<sup>4</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2010 Cet Ke 3,



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

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Al Imran: 4).*<sup>6</sup>

Rasa percaya diri peserta didik yang rendah jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya dan akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks.

Percaya diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan individu tersebut maupun dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakit.”<sup>7</sup>

Menurut Imro’atun kepercayaan diri adalah mengetahui apa yang diharapkan dan keyakinan memiliki kemampuan untuk dapat mencapai ekspektasi tersebut. Dengan kata lain, kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh seorang peserta didik untuk meraih harapan atau cita-cita yang diinginkannya. Tingkatan kepercayaan diri pada peserta

<sup>6</sup> Departemen Agama RI. *Al Qur'an Terjemah* (Bandung; Diponegoro), 2010. h.67

<sup>7</sup> *Ibid.* h. 149

didik dapat dilihat dalam kegiatan sehari-hari peserta didik di sekolah. Kegiatan tersebut antara lain adalah kegiatan belajar mengajar, kegiatan berinteraksi dengan guru maupun teman, kegiatan individu peserta didik, dan kegiatan lainnya. Seorang peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi dirinya di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.<sup>8</sup>

Sedangkan menurut Lauster kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, mereka bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.<sup>9</sup> Ayat tentang percaya diri:



إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan*

<sup>8</sup> Jurnal Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50–57. Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/654>

<sup>9</sup> Lauster, P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997) h.62

*gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Fusshilat: 30).*

Mengetahui betapa pentingnya kepercayaan diri dalam mencapai keberhasilan belajar maka sudah semestinya percaya diri perlu mendapat perhatian yang lebih. Kepercayaan diri anak dapat dibangun dan ditingkatkan melalui pembicaraan untuk hal yang sifatnya mendukung, memberi dorongan melalui tindakan, meluangkan waktu sejenak untuk kebersamaan, mengekspresikan kasih sayang melalui kata-kata dan seni, serta menciptakan peristiwa-peristiwa istimewa.

Kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Individu yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.<sup>10</sup>

Situasi tertentu, kadang-kadang seseorang dihadapkan pada suatu kesulitan yang bersumber dalam dirinya sendiri. Masalah ini timbul karena individu merasa kurang berhasil dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan hal-hal dalam dirinya. Konflik yang berlarut-larut, frustrasi dan neurosis merupakan sumber timbulnya masalah pribadi. Masalah pribadi juga bisa

---

<sup>10</sup> Iswisharmanjaya & Agung, h. 13



timbul akibat individu gagal dalam mempertemukan antara aspek-aspek pribadi di suatu pihak dan keadaan lingkungan di pihak lain.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil survei pra penelitian yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 27 Februari 2018, di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung wawancara dengan ibu Dra. Elida Rais, M.Pd sebagai guru BK kelas VII, gejala yang nampak yaitu: peserta didik menunjukkan rasa takut/malu, cemas dalam menghadapi sesuatu yang berpengaruh terhadap emosi yang dimiliki peserta didik. Berdasarkan wawancara dan pengamatan awal nampak perilaku peserta didik pada kesehariannya dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dikelas seperti jika diberikan kesempatan bertanya terhadap materi yang dibahas mereka lebih banyak diam, peserta didik cemas ketika ditunjuk guru untuk menjawab pertanyaan, malu ketika tampil untuk berbicara, minder ketika mengeluarkan pendapat karena merasa tidak ada ide yang bisa disumbangkan, mudah putus asa ketika pendapatnya kurang bisa diterima oleh teman-temannya.

Peserta didik kelas VII yang berjumlah 223 peserta didik, populasi 32 peserta didik dan 20 sampel yang diambil secara acak, dapat teridentifikasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik dalam rasa percaya diri rendah.

---

<sup>11</sup> Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2007, h. 124

Berikut ini adalah hasil dari penggunaan kuesioner pada masing-masing peserta didik:

**Tabel 1.1**  
**Teridentifikasi Permasalahan Rasa Percaya Diri Dari 32 Peserta didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019**

No	Indikator	Jumlah Peserta Didik Bermasalah	Persentase
1	Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan	8	25%
2	Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	8	25%
3	Kurang berani tampil/takut gagal	9	28%
4	Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir	7	22%
<b>Jumlah</b>		<b>32</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Pra Penelitian peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung*

Data pada tabel diatas didapat oleh penulis dalam kegiatan pra penelitian dengan menggunakan alat kuesioner, yang di isi langsung oleh peserta didik. Berikut ini adalah hasil dari 10 sampel kelompok eksperimen yang diambil secara acak dan 10 sampel kelompok kontrol yang diambil secara acak. penggunaan kuesioner pada masing-masing peserta didik:

**Tabel 1.2**  
**Gambaran Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2**  
**Lampung Kelompok Eksperimen Yang Disajikan Sampel Penelitian**

No	Responden	Jenis Kelamin L/P	Indikator				Kriteria
			1	2	3	4	
1	Konseli 1	L	√	√	√	√	Rendah
2	Konseli 2	P		√	√	√	Rendah
3	Konseli 3	L	√		√	√	Rendah
4	Konseli 4	L	√		√	√	Rendah
5	Konseli 5	L		√	√	√	Rendah
6	Konseli 6	P	√	√	√	√	Rendah
7	Konseli 7	P	√		√	√	Rendah
8	Konseli 8	P	√	√	√		Rendah
9	Konseli 9	L		√	√	√	Rendah
10	Konseli 10	L	√	√	√		Rendah

*Sumber : Pra Penelitian peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung*

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat 10 (100%) peserta didik yang mengalami rasa percaya diri rendah.

Semakin banyak daftar ceklist yang dipilih maka semakin tinggi percaya diri peserta didik, namun semakin sedikit daftar ceklist yang dipilih maka semakin rendah percaya diri peserta didik hal tersebut berdasarkan indikator rasa percaya diri.



**Tabel 1.3**  
**Gambaran Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2**  
**Lampung Kelompok Kontrol Yang Disajikan Sampel Penelitian**

No	Responden	Jenis Kelamin L/P	Indikator				Kriteria
			1	2	3	4	
1	Konseli 1	P	√		√	√	Rendah
2	Konseli 2	P	√	√			Sedang
3	Konseli 3	L	√		√	√	Rendah
4	Konseli 4	L				√	Tinggi
5	Konseli 5	L	√		√	√	Rendah
6	Konseli 6	P	√	√	√		Rendah
7	Konseli 7	P	√	√		√	Rendah
8	Konseli 8	P	√	√	√	√	Rendah
9	Konseli 9	L		√	√	√	Rendah
10	Konseli 10	L	√	√	√		Rendah

Sumber : Pra Penelitian peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat 8 (80%) peserta didik yang mengalami rasa percaya diri rendah, 1 (10%) peserta didik yang mengalami rasa percaya diri sedang, dan 1 (10%) peserta didik yang mengalami rasa percaya diri tinggi.

Semakin banyak daftar ceklist yang dipilih maka semakin tinggi percaya diri peserta didik, namun semakin sedikit daftar ceklist yang dipilih maka semakin rendah percaya diri peserta didik hal tersebut berdasarkan indikator Rasa Percaya Diri menurut Mastuti adalah sebagai berikut :

- a. Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan

- b. Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan
- c. Kurang berani tampil/takut gagal
- d. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa, dari 20 sampel yang diambil secara acak, peserta didik memiliki masalah-masalah rasa percaya diri rendah, hal ini tentu sangat berdampak pada kualitas percaya diri dalam diri peserta didik.

Upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengatasi masalah tersebut belum mencapai hasil yang optimal. Beberapa diantaranya, melalui pembentukan kelompok dalam belajar, kemudian dari pihak guru BK juga memberikan layanan konseling kelompok guna peserta didik mengetahui pentingnya rasa percaya diri dalam menentukan keberhasilan belajar. Namun dibalik itu sering pula dijumpai reaksi guru yang biasa saja, bahkan banyak yang beranggapan kondisi yang demikian merupakan masalah sepele, asalkan peserta didik berada dikelas dan mengikuti pelajaran dengan tenang itu sudah cukup. Jika hal ini terus dibiarkan maka sikap pesimisme dan rasa rendah diri akan dapat menguasai anak dengan mudah.

Tanpa rasa percaya diri yang mantap, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang lemah. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik yaitu dengan mengaktifkan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) kepada peserta didik. Dapat dianggap aspek yang paling penting dari gerakan modifikasi

tingkah laku adalah penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Terapi tingkah laku merupakan penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori belajar.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya dalam rangka meningkatkan mutunya. Salah satunya layanan konseling kelompok. Konseling dianggap sebagai upaya layanan yang utama dalam pelaksanaan pengentasan masalah konseli, bahkan dapat dikatakan bahwa konseling merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli teratasi secara efektif.<sup>12</sup>

Salah satu tugas guru adalah membelajarkan peserta didik sesuai dengan keadaan dan kemampuan, minat serta tingkat belajarnya sehingga yang bersangkutan (peserta didik) mampu menyerap isi pembelajaran secara efektif, efisien dan optimal. Namun demikian, walau mengajar memang tugas guru

---

<sup>12</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, PT Rineka, Jakarta, 2013, h. 289.

tetapi jangan diartikan menyampaikan materi atau pengetahuan dapat menyelesaikan pelaksanaan.<sup>13</sup>

Menurut Prayitno & Erman Amti Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli (konselor) kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>14</sup>

Meningkatkan rasa percaya diri dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, dengan menggunakan layanan konseling kelompok, menentukan pilihan pada penggunaan layanan konseling kelompok sebagai solusi untuk menumbuhkan kembali kesadaran rasa percaya diri pada dalam proses pembelajaran dengan melihat dan memperhatikan pendapat para ahli seperti Tohirin yang menjelaskan didalam jurnal Mardia bin Smth bahwa “layanan konseling kelompok adalah upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal”.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Chairul Anwar, *Strategi Pembelajaran Nilai*. (Tadris Jurnal Pendidikan islam)e-ISSN 08536791 (Diakses pada )1-05-2018)

<sup>14</sup> *Ibid*, hal. 93.

<sup>15</sup> *Jurnal Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Percaya Diri.hal 23 (on-line) 08 februari 2018 pukul 21.45 WIB*



Konseling berarti kontak atau hubungan antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang di dukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.<sup>16</sup>

Sedangkan konseling kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok peserta didik untuk memecahkan secara bersama-sama masalah-masalah yang menghambat perkembangan peserta didik. Sementara Gazda dalam Namora Lumongga Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara beberapa konselor dan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkahlaku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.<sup>17</sup>

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan upaya yang dapat dilakukan oleh penulis untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Menurut Hellen, konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dengan proses pemberian bantuan itu berlangsung melalui

---

<sup>16</sup> Tohirin, *Bimbingan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Raja Grafindo, 2011), hal. 25.

<sup>17</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), hal 198.

wawancara dalam serangkaian pertemuan langsung dan tatap muka antara konselor dan konseli, dengan tujuan agar konseli tersebut mampu mengarahkan dirinya untuk mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.<sup>18</sup>

Konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan yang terdapat didalam bimbingan dan konseling. Pemberian konseling kelompok sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh beberapa peserta didik atau anggota kelompok karena konseling kelompok lebih memberikan ruang kepada peserta didik dalam mengambil keputusan untuk merubah tingkah lakunya, pengambilan keputusan sendiri merupakan hal yang didukung oleh kesadaran yang tinggi sehingga menciptakan perubahan tingkah laku. Didalam konseling kelompok terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakan. Penulis memilih menggunakan pendekatan *Ratoinal emotive behavior therapy (REBT)*

Karena Menurut Ws.Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling diinstitusi pendidikan” mengatakan bahwa terapi rasional *emotif* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan intraksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*) berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara

---

<sup>18</sup> Rifda El Fiah, Ice Anggralisa, *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan Interpersonal peserta didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. h.2

berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.<sup>19</sup>

Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT), adalah terapi yang aktif, terarah, berorientasi pada solusi yang berfokus pada pemecahan masalah emosi, kognitif, dan perilaku klien. Ini awalnya dikembangkan oleh Psikolog Amerika, REBT mensyaratkan rekonstruksi pola keyakinan orang dari negatif ke positif REBT melibatkan membantu orang untuk berpikir positif, bukan secara negatif. Salah satu strategi yang baik yang dapat digunakan ketika mencoba mengurangi kecemasan adalah pikiran positif. Yaitu, menggantikan pikiran negatif, ide dan keyakinan dengan pikiran positif. REBT berfokus pada bagaimana memodifikasi dan mengubah keyakinan irasional individu terhadap yang lebih rasional.<sup>20</sup>

Penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) memandang bahwa rendahnya rasa percaya diri peserta didik diakibatkan oleh ketidak mampuan mereka memandang positif potensi yang mereka miliki. Ketidak mampuan peserta didik dalam memandang hal tersebut menjadikan sebuah keyakinan irasional yang membuat peserta

---

<sup>19</sup> Sri hartati dan imas kania rahman, "Konsep pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) Berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa" (On-Line) tersedia di <http://ejournal.stkipbbm.ac.id>. diakses tanggal (24 februari 2018), h.15.

<sup>20</sup> Gloria Eifediyi, Austine et.al: "Effectiveness of rational emotive behavior therapy in the reduction of examination Anxiety among secondary school student in Edo state, Nigeria, Asia Pacific journal of counseling and psychotherapy" (On-Line) Tersedia di Journalhomepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rcqu20>. (5 Februari 2018), h.3

didik meyakini mereka tidak bisa dan tidak mampu. Sehingga upaya penanganannya mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional.

Berdasarkan dari pemaparan penelitian tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan intervensi yang aplikatif dalam mengatasi masalah-masalah yang terdapat dalam rasa percaya diri. sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian yang sudah diuraikan maka dapat ditemukan indentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Dari 20 peserta didik, terindikasi 18 (90%) peserta didik kelas VII mengalami rasa percaya diri yang rendah
2. Dari 20 peserta didik, terindikasi 1 (5%) peserta didik kelas VII mengalami rasa percaya diri yang sedang
3. Dari 20 peserta didik, terindikasi 1 (5%) peserta didik kelas VII mengalami rasa percaya diri yang tinggi.



4. Belum adanya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *ratoinal emotive behavior therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah ditemukan beberapa masalah pada penelitian ini. Maka penulis membatasi masalah yang akan dibahas dalam kegiatan penelitian ini adalah “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah diatas maka perumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Efektif Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019?”

## E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

### 1. Tujuan

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

### 2. Kegunaan Penelitian

#### a. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, yaitu membantu konseli dalam meningkatkan rasa percaya diri

#### b. Kegunaan Praktis

##### 1) Bagi Penulis

Sebagai guru bimbingan dan konseling, penelitian ini dilakukan agar peneliti mampu menerapkan metode yang tepat dan cocok dalam menyelesaikan masalah peserta didik disekolah.

##### 2) Bagi Lembaga

Diharapkan pembahasan ini dapat memberikan masukan dan referensi tentang metode dalam bimbingan dan konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Kelompok**

##### 1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Secara etimologis, konseling berasal dari bahasa latin “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.<sup>1</sup> Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti: penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat *camping* anak-anak pramuka.<sup>2</sup>

Layanan ini merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok, seperti dijelaskan prayitno bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), h. 99

<sup>2</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h. 17

<sup>3</sup> Prayitno *Op Cit*, h. 105.

Konseling berarti kontak atau hubungan antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang di dukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.<sup>4</sup>

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil.

Sementara Gazda dan Lubis, berpendapat bahwa konseling kelompok adalah hubungan antara beberapa konselor dan klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkahlaku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.<sup>5</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dengan cara tatap muka melalui wawancara untuk memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi individu oleh seorang yang

---

<sup>4</sup> Tohirin, *Bimbingan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta : Raja Grafindo, 2011), h. 25

<sup>5</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011), h. 198



ahli agar klien dapat mandiri, mengembangkan kemampuan dirinya sendiri maupun lingkungannya melalui dinamika kelompok.

Profesional bimbingan dan konseling di sisi lain telah dikenal sebagai profesi pembantu. Ruang lingkupnya tak terbatas yaitu sejauh mana keterkaitan penyesuaian manusia. Profesional bimbingan dan konseling memerlukan hubungan atau bimbingan profesional konselor dan kliennya. Konselor memiliki keahlian dalam membantu kliennya dalam mengatasi masalah-masalah mereka agar dapat menyesuaikan diri dengan baik dan bebas dari masalah-masalah yang dialami klien.<sup>6</sup>

## 2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal. Melalui konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah konseli (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Lebih lanjutnya Prayitno menandakan jika secara khusus, oleh karena focus konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta, maka

---

<sup>6</sup> Nsiong Anthony Udoh, "Supplanting the venom of litigation with alternative dispute resolution: the role of counsellors and guidance profesional". *British Journal of Guidance & Counseling*, Vol. 43, No, 5, ISSN: 0306-9885 (Maret 2016), h. 519

konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus, yaitu :

- a. Pertama, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi.
- b. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>7</sup>

Tujuan dari hubungan konseling ialah terjadinya perubahan pada tingkah laku klien. Konselor memusatkan perhatiannya kepada klien dengan mencurahkan segala daya dan upaya demi perubahan pada diri klien, yaitu perubahan kearah yang lebih baik serta teratasinya masalah yang dihadapi. Sedangkan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri memelihara diri, berfikir positif, dapat berkomunikasi dengan baik, penampilan yang baik, dan memiliki ketegasan diri.

Selanjutnya menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling kelompok adalah:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak, atau melatih anggota kelompok mampu berkomunikasi dengan baik;
2. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, maksudnya agar dapat melatih anggota

---

<sup>7</sup> Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Disekolah*, Grup penerbitan CV Budi Utama, Yogyakarta, 2016, h.162-163

kelompok untuk memiliki rasa empati dan menjaga hubungan yang harmonis dengan anggota kelompoknya;

3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota; dan
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok, maksudnya agar dapat membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi oleh para anggota kelompok.<sup>8</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam suatu kegiatan layanan konseling kelompok, serta agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan dapat membantu peserta didik dalam memecahkan masalah serta mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

### 3. Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok :

- a. Mampu memperluas populasi layanan
- b. Menghemat waktu pelaksanaan
- c. Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan
- d. Mengerjakan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- e. Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), h. 49-50.

<sup>9</sup> A.A Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*, Media akademik, Yogyakarta, h.27

#### 4. Tahapan-Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok

Menurut Glading dalam Nanding Rusmana ada empat langkah utama yang harus ditempuh dalam melaksanakan konseling kelompok, yakni (1) langkah awal (*Beginning of a group*); (2) langkah transisi (*The Transition Stage In a Group*); (3) langkah kerja (*The Working Stage In a Group*); dan (4) langkah terminasi (*Termination of a Group*).<sup>10</sup>

##### a. Tahap Awal (*Beginning of a Group*)

Awal konseling merupakan langkah yang kritis dalam proses konseling kelompok. Fokus utama dari langkah ini adalah terbentuknya kelompok. Menurut Glading langkah tahapan awal adalah sebagai berikut:

##### 1) Tahapan pembentukan kelompok

Tahapan pembentukan kelompok merupakan tahapan yang paling kritis dalam proses konseling kelompok. Keberhasilan dalam melakukan pembentukan kelompok akan sangat menentukan efektivitas proses konseling.

##### 2) Tugas-tugas pembentukan kelompok

Tugas pertama adalah memulai suatu kelompok adalah para anggota kelompok melakukan kesepakatan tentang permasalahan apa yang akan dibahas pada intinya permasalahan yang diangkat sebagai fokus konseling bersumber dari kecemasan yang ditampilkan anggota kelompok.

##### 3) Potensi masalah pembentukan kelompok

Pada saat proses pembentukan kelompok, meskipun telah dilakukan dengan memenuhi langkah seperti yang telah diteorikan, dalam pelaksanaan akan dijumpai beberapa masalah yang menjadi penghalang dalam proses konseling kelompok.

<sup>10</sup> Nandang Rusmana, *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung, Rizki Press, 2009), h. 86.



#### 4) Prosedur pembentukan kelompok

Untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul dalam proses pembentukan, konselor hendaknya melakukan upaya merumuskan prosedur yang tepat dalam melakukan proses awal konseling. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan pada saat proses konseling kelompok yaitu: (1) kerja sama, (2) kesepadanan, (3) menghentikan atau memutuskan pembicaraan, (4) lebih menjelaskan, (5) memperjelas maksud.<sup>11</sup>

#### b. Tahap Transisi

Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok. merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Masa transisi ditandai dengan tahapan *forming* dan *norming*. Tahapan *Storming* disebut juga periode pancaroba (kacau balau) masa terjadinya konflik dalam kelompok.

Dalam hal ini konselor perlu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi masalah melalui:

##### 1) Peningkatan hubungan anggota kelompok (*Pear Relationship*)

Dalam rangka meningkatkan hubungan anggota kelompok konselor perlu mengembangkan kepemimpinan dan menunjukkan kekuasaan yang terbuka dan asertif.

##### 2) Resensi

Resensi didefinisikan sebagai pelaku kelompok untuk menghindari daerah yang tidak nyaman dan situasi konflik.

---

<sup>11</sup> *Ibid*

### 3) Pengelolaan tugas (*Task Processing*)

Metode yang digunakan untuk pembentukan anggota kelompok mengatasi kekacauan adalah (1) proses leveling (anggota diberi motivasi); (2) penyadaran; (3) Feedback (umpan balik).

#### c. Tahapan Kerja (*Performing Stage*)

Pada tahapan kerja perhatian utama adalah produktifitas kinerja. Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kinerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok.

Dalam tahapan ini dalam fase kerja terdapat 5 tahap yaitu:

1. Peningkatan hubungan anggota kelompok (*peer relationship*);
2. Pengelolaan tugas selama bekerja (*task processing during the working stage*);
3. Kerjasama tim dan membangun tim selama tahap kerja (*teamwork and team bulding during the working stage*);
4. Membangun strategi untuk membantu kelompok dalam tahap kerja (*strategi for assisting groups in the working stage*);
5. Hasil dari tahap kerja (*outcomes of the working stage*).

#### d. Tahap Terminasi

Tahap terminasi dalam konseling kelompok dibagi menjadi 7 bagian, yaitu: Mempersiapkan pemutusan/pengakhiran, pemimpin kelompok harus memiliki perencanaan aktivitas kelompok yang baik, berapa pertemuan kelompok, kapan aktivitas akan berakhir, media

apasaja yang diperlukan, tempat pelaksanaan dan pihak lain yang terlibat dalam aktivitas kelompok.

## 5. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada layanan konseling kelompok yaitu pemimpin kelompok 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.<sup>12</sup> Dalam hal ini pemimpin kelompok adalah konselor, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan layanan konseling kelompok.

### b. Anggota Kelompok

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

---

<sup>12</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghia Indonesia, 1995) , h.39.

## 6. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam penyelenggaraan konseling kelompok terdapat beberapa asas, diantaranya ialah :

### a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling.

### b. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta, data, dan seluk-beluk berkenan dengan masalahnya itu kepada konselor, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa, atau dengan kata lain konselor memberikan bantuan dengan ikhlas.

### c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

### d. Asas kekinian

Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan/ atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedangkan diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah merupakan latar belakang dan/atau latar depan dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan.

e. Asas Kemandirian

Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor, individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok sebagai berikut :

1. Menegal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
2. Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
3. Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri
4. Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, dan
5. Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f. Asas Kegiatan

Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g. Asas kedinamisan

Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang sama, yang bersifat menonton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

h. Asas keterpaduan

Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang kalau keadaanya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah.

i. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian adalah usaha bimbingan konseling diperlukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.



k. Asas Alih Tangan

Asas alih tangan adalah dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuan untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.<sup>13</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik REBT terdapat enam asas yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kenormatifan dan asas kekinian. Keenam asas tersebut juga merupakan peranan penting agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan efektif.

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

**1. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Bimbingan dan Konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

---

<sup>13</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2009, h 114-120

*Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1990an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

*Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pemikiran individu. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Kata *rational* yang dimaksud Ellis adalah kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis, Rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihan atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Ellis memperkenalkan kata *behavior* (tingkah laku) pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.<sup>14</sup>

## 2. Konsep-konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Konsep-konsep dasar ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta, peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu

B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negatif.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (cara individu memandang suatu hal). Hubungan dan teori A-B-C yang

---

<sup>14</sup> Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* ( Jakarta: PT Inderks, 2011), h. 2011

didasari tentang teori rasional emotive dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

-- : Pengaruh tidak langsung

B : Pengaruh Langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*belief System*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

### 3. Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan

berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.<sup>15</sup>

#### 4. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan utama konseling pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* juga mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. *Rational Emotive Behaviour Therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, *Rational*


---

<sup>15</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseli*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 89



*Emotive Behaviour Therapy* membantu individu mengubah kebiasaan berfikir dan bertingkah laku yang merusak diri.

Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh hidup yang lebih baik (realistik) yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>16</sup> Sedangkan tujuan dari *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- 
- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
  - b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak
  - c. Untuk membangun *Self Interest, Social Interest, Self Direction, Tolerance, Flexibility, Acceptance, Acceptance of Uncertainty, Self Acceptance, Risk Taking, dan Realistic Expectation*.<sup>17</sup>

Dengan demikian tujuan *Rational Emotive Behaviour* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

---

<sup>16</sup> Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 275

<sup>17</sup> Gantina, *Op. Cit*, h. 213

## 5. Peran dan Fungsi Konselor

Pembinaan peserta didik di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan peserta didik yang dimiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang individu memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikan kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatarbelakangi permasalahan peserta didik tersebut.

Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan peserta didik melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data. Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

## 6. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*

*Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioural yang disesuaikan dengan kondisi klien. Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai berikut:

### a. Teknik Kognitif

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien.

Dewa Ketut Menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik *kognitif*.

### 1) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

### 2) Tahap *Persuasif*

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangan karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

### 3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien kearah berfikir yang lebih logika.

### 4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> *Ibid.*, h. 91

## b. Teknik *Emotif*

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

### 1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.<sup>19</sup>

### 2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpanya. Dia diminta taat pada janjinya.

### 3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

## c. Teknik *Behaviouristik*

Terapi *Rasional Emotif* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong *behavioristik* adalah:

### 1) Teknik *Reinforcement*

---

<sup>19</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Op.Cit*, h. 288

Teknik *Reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

## 2) Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *Social Modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial, diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

## 3) Teknik *Live Models*

Teknik *Live Models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

## 7. Langkah-langkah *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya:



1) Langkah Pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinanya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

2) Langkah Kedua

Membawa klien ketahap kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, tetapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

3) Langkah Ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikiran dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

4) Langkah Keempat

Menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.<sup>20</sup>

## 8. Kelebihan dan Kelemahan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

### 1) Kelebihan

- a. Pendekatan ini jelas mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan konseli hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminologi *Rational Emotive Behaviour Therapy*
- b. Pendekatan ini dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi
- c. Pendekatan ini relatif singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara bantu
- d. Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian ini untuk konseli dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini
- e. Pendekatan ini terus menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki
- f. Pendekatan ini telah dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

---

<sup>20</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 246

- 2) Kelemahan
  - a. Pendekatan ini tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizophrenia, dan mereka yang mempunyai kelaianan pemikiran berat
  - b. Pendekatan ini terlalu di asosiasikan dengan penemuannya, Albert Ellis, banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Ellis
  - c. Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan kemungkinan tidak merawat konseli seideal yang semestinya
  - d. Pendekatan ini menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.<sup>21</sup>

## 9. Tahap-tahap Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan *Rational*

---

<sup>21</sup> Wayan Handika, *Penerapan Konseling Rational Emotive dengan Teknik ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII.2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014*. Wayan Handika. Jurnal Kajian Bimbingan Konseling. Diambil dari <https://ejournal.undiksha.ac.id>

*Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan tidak irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Tahap Kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk 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 *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional

c. Tahap Ketiga

Pada tahap akhir ini, konseli dibantu secara terus menerus untuk mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap konseling ini

merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Dari tahap-tahap terdapat 2 tugas konselor yaitu: (1) interpersonal, yaitu membangun hubungan teruputik, membangun repport, dan suasana yang kolaboratif. (2) organizational, yaitu bersosialisasi untuk melauai terapi, mengadakan assesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

### C. Rasa Percaya Diri

#### 1. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri memiliki defenisi yang berbeda tentang percaya diri. Percaya diri yakni kemampuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Menurut Santrock, percaya diri adalah definisi evaluatif yang menyeluruh dari diri. Menurut Anthony dalam buku teori-teori psikologi, berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesabaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.<sup>22</sup> Hal ini senada dengan pendapat Kumara yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap diri sendiri. Menurut Hakim percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek

---

<sup>22</sup> M. Nur Ghuftron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakata: AR-RUZ Media, 2012), h. 34



kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut dirasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya


Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan berusaha sekeras mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya mempunyai bakat, keterampilan atau keahlian sehingga orang tersebut akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Seperti yg dijelaskan pada ayat berikut :



Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut mempunyai tekad untuk melakukan apapun yang harus dikerjakan, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai. Tekad untuk melakukan sesuatu tersebut diikuti dengan rasa keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik diri sendiri maupun terhadap

lingkungan/situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakit.”<sup>23</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan optimis dalam melakukan segala aktivitasnya dan mempunyai tujuan yang realistis, artinya individu tersebut akan membuat tujuan hidup yang akan mampu untuk dilakukan sehingga apa yang direncanakan akan dilakukan dengan keyakinan akan berhasil atau akan mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.



Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang kemampuan dirinya untuk mengembangkan nilai positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakni, mampu dan percaya ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi actual, prestasi, serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Hidup sangat diperlukan percaya diri untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kunci untuk mendapatkan percaya diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu harus yakin akan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya, jangan sampai rasa pesimis dan cemas selalu menghantui perasaan. Setiap individu harus yakin bahwasannya manusia merupakan makhluk yang paling sempurna yang telah diciptakan Allah

---

<sup>23</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), h. 149

dimuka bumi ini. Hal ini seperti yang sudah difirmankan Allah dalam Al-Qur'an (QS. At-Tin: 4)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*

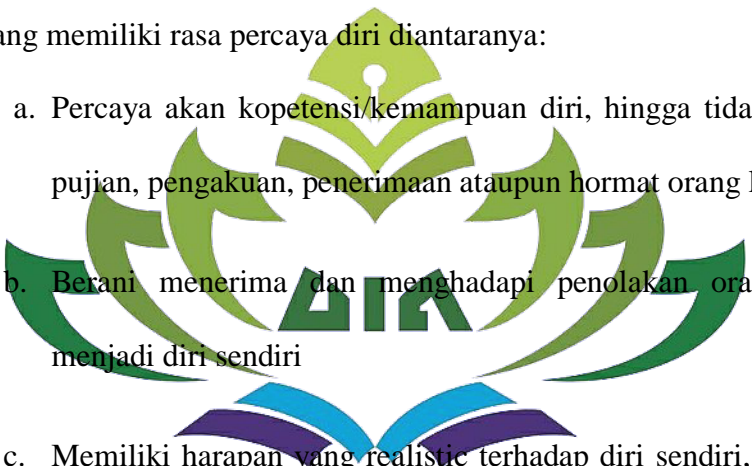
Individu yang percaya diri akan menyadari bahwa kelemahan adalah suatu hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, karena individu yang percaya diri akan mengubah kelemahan yang dimiliki menjadi motivasi untuk mengembangkan kelebihannya dan tidak akan membiarkan kelemahannya tersebut menjadi penghambat dalam mengaktualisasikan kelebihan yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa percaya diri adalah kesadaran individu akan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya dan kesadaran tersebut membuatnya merasa yakin pada kemampuan yang dimiliki, menerima diri, bersikap optimis dan berfikir positif sehingga dapat bertindak sesuai dengan kapasitas dan mampu mengendalikannya.

## 2. Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan

mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakukan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk Spt yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.<sup>24</sup> Individu yang memiliki rasa percaya diri akan menunjukkan gejala-gejala percaya diri dalam setiap tindakannya. Mastuti berpendapat bahwa ada beberapa karakteristik atau ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri diantaranya:

- 
- a. Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain
  - b. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri
  - c. Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan tidak terwujud ia mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi
  - d. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah

---

<sup>24</sup> Guld D.H, *Mengenal Diri Pribadi*, (Jakarta: Singgih Bersaudara, 1970), h. 70

menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang lain).<sup>25</sup>

Berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri tersebut, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Percaya pada kemampuan diri sendiri

Individu yang percaya diri telah meyakini kemampuan dirinya dan sanggup untuk mengembangkannya, ia akan menerima dirinya secara tulus tanpa membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Artinya, orang lain bukan tolak ukur dari keberhasilan yang dimilikinya, karena individu yang percaya sadar bahwa manusia memiliki ukuran masing-masing. Ukuran keberhasilan masing-masing individu tergantung kapasitas dan kemampuan mereka.

b. Berani menerima dan menghadapi penolakan

Rasa takut akan adanya penolakan mungkin menghantui setiap orang. Ketakutan ini disebabkan oleh rasa takut untuk hidup sendiri dan terlalu bergantung pada orang lain. Rasa takut ditolak adalah pemikiran yang membuat seseorang merasa tidak mampu, tidak kuat, dan tidak berharga. Penolakan yang dilakukan oleh orang lain tidak selalu berarti bahwa orang tersebut tidak suka dengan apa yang telah kita lakukan. Tetapi jika seorang individu memiliki rasa percaya diri

---

<sup>25</sup> Lauster, P. *Test Kepribadian*. (Yogyakarta: Kanisius, 1997), h. 62

yang tinggi, individu tersebut bisa mengamati dari sisi yang lebih positif bahwa suatu penolakan disikapi dengan dada yang lapang dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada pada dirinya.

c. Maju Terus

Individu yang percaya diri adalah individu yang selalu bersemangat dan berusaha bekerja keras, tidak mudah menyerah pada nasib yang dialaminya. Ia menganggap kegagalan sebagai suatu keberhasilan yang tertunda dan sebagai semangat untuk menyempurnakan dan berusaha meraih hasil yang lebih bagus.

d. Realistis

Realistis adalah sikap menerima diri sendiri apa adanya karena realistis merupakan sikap yang dinilai penting yang harus dimiliki oleh individu yang percaya diri, individu yang memiliki kepercayaan diri, jika mendapat kegagalan biasanya mereka tetap dapat meninjau kembali sisi positif dari kegagalan itu. Individu yang percaya diri memiliki sebuah keteguhan hati dan semangat untuk bersikap positif sehingga ia mampu menyikapi kegagalan dengan baik.

### 3. Karakteristik Individu yang Kurang Percaya Diri

Bentuk tidak percaya diri menurut Mastuti ialah ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak gagap, murung, malu, tidak dapat berfikir bebas, tidak berani, menyangka akan terjadi bahaya, bertambah takut, sangat hati-hati, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru



dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak. Adapun pendapat yang menyebutkan bahwa orang yang tidak percaya diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Menyimpan rasa takut atau khawatir terhadap penolakan
- b. Sulit menerima dalam kenyataan
- c. Pesimis atau mudah menilai sesuatu dari sisi negatif
- d. Tidak berani mengungkapkan ide-ide
- e. Cenderung hanya melihat dan menunggu kesempatan
- f. Membuang-buang waktu dalam mengambil keputusan
- g. Rendah diri bahkan takut dan rasa tidak aman
- h. Apabila gagal cenderung menyalahkan orang lain.<sup>26</sup>

Berdasarkan uraian diatas mengenai ciri-ciri orang yang kurang percaya diri dapat disimpulkan bahwa tidak menunjukkan kemampuan diri, mudah cemas dalam berbagai situasi, mudah putus asa, pesimis, berpandangan negatif, tidak memiliki motivasi, suka menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya dan bergantung pada orang lain.

---

<sup>26</sup> Iswidharmanjaya & Agunng, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Media Komputindo, 2004, h.31

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Para ahli berkeyakinan bahwa percaya diri diperoleh melalui proses yang berlangsung sejak dini. Adapun yang mempengaruhi percaya diri yang paling mendasar adalah:

##### 1. Pola Asuh dan Interaksi Usia Dini

Sikap orang tua akan diterima anak pada persepsinya saat itu. Orang tua yang menunjukkan kasih sayang, cinta dan penerimaan serta kelakuan emosional akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa dihargai dan dikasihi. Meskipun anak melakukan kesalahan, dari sikap orang tua anak melihat dirinya dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena keberadaannya. Anak akan tumbuh menjadi individu yang mampu menilai positif dirinya dan memiliki harapan yang realistic.

Orang tua dan masyarakat sering kali meletakkan standar harapan yang kurang realistic terhadap anak. Sikap suka membandingkan anak, mempergujingkan kelemahan anak, tanpa sadar menjatuhkan harga diri anak tersebut. Situasi ini pada akhirnya mendorong anak untuk menjadi individu yang tidak bisa menerima kenyataan dirinya, karena merasa malu, rasa percaya diri begitu lemah dan rasa ketakutan semakin besar.

## 2. Pola Pikir yang Negative

Reaksi individu terhadap seseorang ataupun sebuah peristiwa dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung mempersepsikan segala sesuatu dari segi negative. Ia tidak menyadari bahwa didalam dirinya adalah semua negative itu berasal. Adapun pendapat lain mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan rasa percaya diri yaitu:

- a. Aspek psikologis yang meliputi pengendalian diri, suasana hati yang dihayati, citra fisik, citra sosial (penilaian dan penerimaan lingkungan), *self image* (pandangan terhadap diri sendiri)
- b. Aspek teknis yang meliputi ketetapan pengarahannya pikiran, keterampilan melakukan sesuatu sesuai dengan cara yang benar, dan keterampilan berfikir kreatif.<sup>27</sup>

Faktor-faktor pembentukan percaya diri terdiri atas aspek psikologi dan aspek keterampilan teknis. Aspek psikologis erat kaitannya dengan hati. Suara hati ini sebagai penilai kekuatan, kesanggupan, keberanian atas kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan sikap maupun perbuatan orang tersebut.

Suara hati merupakan parameter yang memberi dorongan dari dalam diri seseorang untuk memproses pembentukan percaya diri. jika proses penilaian kemampuan diri menghasilkan nilai yang tinggi, maka

---

<sup>27</sup> Surya, Hendra, *Menjadi Manusia Pembelajar*, Elex Media Komputindo, 2009, h. 66

dorongan dan pengendalian pembentukan percaya diri menjadi kuat. Sebaliknya jika penilaian kemampuan diri negative, maka percaya diri yang terbantu akan lemah. Orang yang percaya dirinya rendah akan mengalami kesulitan untuk berbuat sesuatu karena disebabkan tidak tahu untuk melakukan serangkaian proses kegiatan yang dilakukan. Orang tersebut belum mampu menyusun tahapan-tahapan untuk melakukan suatu kegiatan hingga suatu kegiatan dapat diwujudkan dan terselesaikan. Disinilah pentingnya keterampilan teknis, yaitu kemampuan menyusun kerangka berfikir dan keterampilan berbuat secara fokus, terarah dan terukur langkah demi langkah untuk melakukan proses kegiatan ataupun perbuatan.

### 3. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Secara garis besar disebutkan bahwa terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu
- b. Pemahaman seseorang tentang kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulit menyesuaikan diri

- d. Pengalaman didalam menjalani aspek kehidupan dengan menggunakan segala keberhasilan yang ada pada dirinya.<sup>28</sup>

Terbentuknya kepercayaan diri diawali dengan kepribadian yang baik sesuai dengan perkembangannya, pemahaman diri tentang kelebihan dan kelemahan, reaksi positif terhadap kelemahan serta adanya pengalaman dengan menggunakan kelebihannya sehingga rasa percaya diri dapat terbentuk. Kemudian disebutkan proses terbentuknya rasa tidak percaya diri sebagai berikut:

- a. Terbentuknya berbagai kekurangan atau kelemahan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang dimulai dari kehidupan keluarga dan meliputi berbagai aspek seperti aspek mental, fisik, sosial, atau ekonomi
- b. Pemahaman negative seseorang terhadap dirinya sendiri yang cenderung selalu memikirkan kekurangan tanpa meyakini bahwa ia juga memiliki kelebihan
- c. Kehidupan sosial yang dijalani dengan sikap negative, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab, mengisolasi dari kelompok, dan reaksi negative lainnya, yang justru semakin memperkuat rasa tidak percaya diri.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Pupsa Swara, 2005, h. 6

<sup>29</sup> Hakim, *Ibid*, h. 9

Terbentuknya rasa tidak percaya diri berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek kepribadiannya terutama yang berasal dari keluarga. Pemahaman negative yang muncul pada diri seseorang maupun lingkungan sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Akibatnya perilaku dalam kehidupan pribadi dan sosialnya kurang baik.

## 5. Faktor-faktor Penyebab Kurangnya Percaya Diri

Secara umum ada 3 faktor yang mempengaruhi seseorang kurang percaya diri, antara lain :

### 1. Kurang mengenal diri

Setelah mengenal diri dengan baik maka langkah selanjutnya adalah menerima diri apa adanya, menerima diri apa adanya bukan berarti pasrah atau pesimis dengan keadaan diri, tetapi sebaiknya menerima dengan positif apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri kita.

### 2. Kecemasan

Kita tidak bisa membangun rasa percaya diri sebelum berhasil mengatasi kecemasan, kunci sukses adalah dapat membangun rasa percaya diri dengan cara menghilangkan rasa cemas. Rasa cemas berbahaya dan bisa mempengaruhi semua orang



disekitarnya untuk mengalahkan rasa cemas perlu membangun antusiasme (semangat/minat besar).

### 3. Kurangnya wawasan

Kita perlu membekali diri dengan berbagai ilmu pengetahuan, semakin banyak dapat ilmu maka semakin luaslah wawasan kita serta semakin percaya diri sebaliknya bila kurang membenahi diri dan tidak mempunyai wawasan luas bisa mengakibatkan kurang percaya diri didalam bersosialisasi.<sup>30</sup>

Sedangkan menurut Lauster, Individu yang mengalami kurang percaya diri disebabkan oleh berbagai faktor, berikut faktor yang menjadi penyebab individu kurang percaya diri:

#### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukan, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor internal ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.

#### b. Faktor Eksternal

---

<sup>30</sup> Hakim. T, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta : Purwa Suara., 2002) h.73

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial, dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki percaya diri. Lingkungan sosial remaja memberikan pengaruh yang kuat terhadap pembentukan rasa percaya diri. Salah satu lingkungan sosial remaja yang memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri adalah lingkungan teman sebaya.<sup>31</sup>

#### **6. Kiat untuk Meningkatkan Percaya Diri**

Enung Fatimah menjelaskan, kiat untuk memupuk rasa percaya diri antara lain adalah mengevaluasi diri secara objektif, memberi penghargaan yang jujur terhadap diri, berpikir positif, menggunakan kata-kata membangkitkan rasa percaya diri dan berani mengambil resiko.

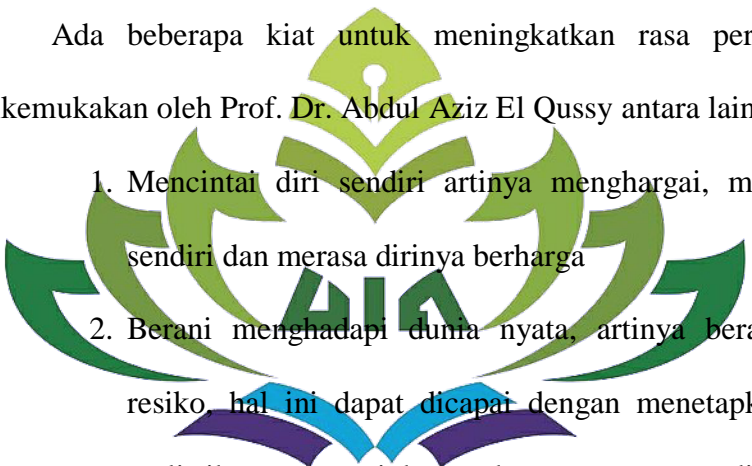
- a. Mengevaluasi diri sendiri artinya mengevaluasi secara jujur baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, serta kesempatan atau cara yang digunakan untuk dapat mengembangkan potensi diri, mempelajari kendala-kendala yang akan menghambat cita-cita dimasa depan serta mencari alternative pemecahan
- b. Memberikan penghargaan yang jujur terhadap diri artinya menyadari dan menghargai setiap keberhasilan dan potensi yang dimiliki

---

<sup>31</sup>*Op. Cit.*, h.132

- c. Berpikir positif artinya belajar membuang pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran yang positif
- d. Menggunakan kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri, misalnya “saya pasti bisa”
- e. Berani mengambil resiko artinya yang diprediksikan mungkin muncul tidak dihindari begitu saja, tetapi berfikir mencari strategi untuk menghindari, mencegah atau mengatasi resiko tersebut.

Ada beberapa kiat untuk meningkatkan rasa percaya diri yang dikemukakan oleh Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy antara lain:

- 
1. Mencintai diri sendiri artinya menghargai, menerima dirinya sendiri dan merasa dirinya berharga
  2. Berani menghadapi dunia nyata, artinya berani mengambil resiko, hal ini dapat dicapai dengan menetapkan tujuan yang realistis yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki
  3. Mengubah sikap terhadap masa lalu, yaitu dapat pelajaran dari yang telah lalu. Pengalaman yang positif akan menjadi pengalaman yang berharga untuk bisa dipertahankan dan ditingkatkan, pengalaman yang buruk dapat dijadikan bahan perbaikan dimasa depan
  4. Melihat diri sendiri secara menyeluruh
  5. Meminta orang lain memberikan penilaian artinya melihat semua potensi yang ada dalam diri sendiri dan mengembangkannya

6. Menghilangkan keraguan atas kemampuan diri sendiri
7. Berani mencoba melakukan hal-hal yang baru positif.

#### D. Kerangka Berfikir

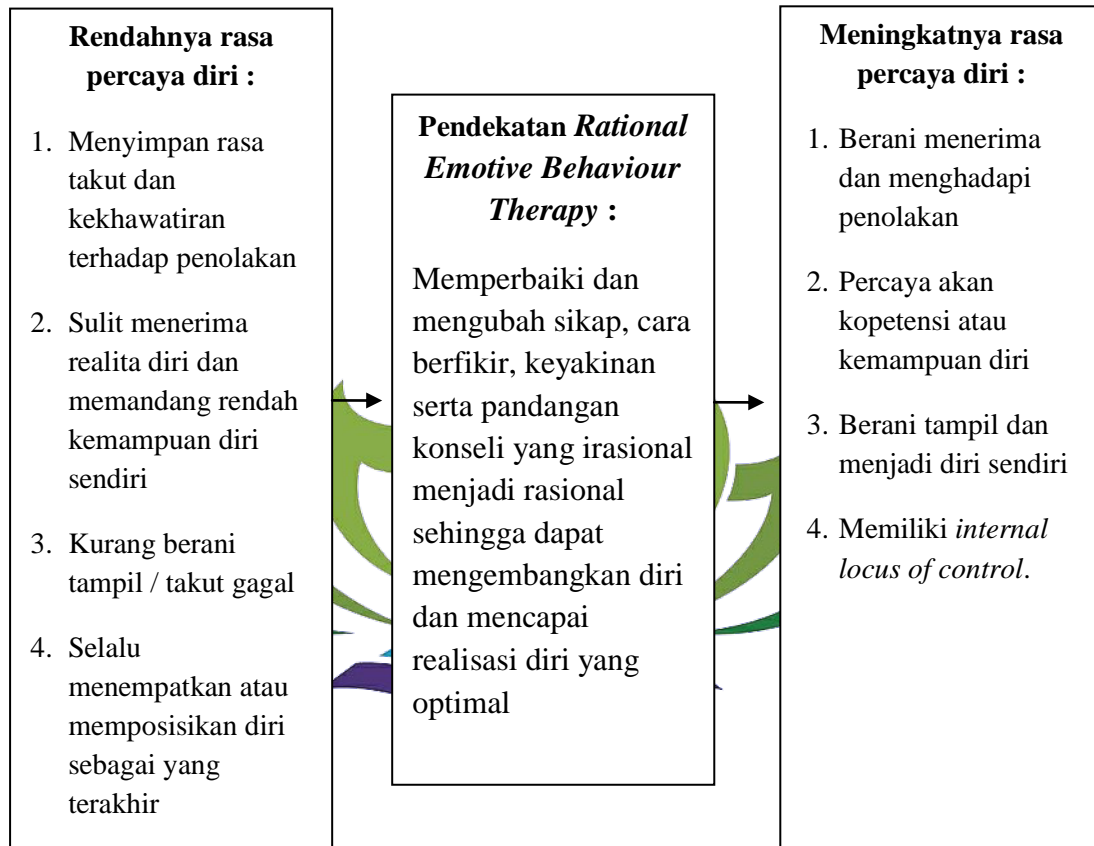
Di lingkungan sekolah peserta didik yang bermasalah pada aspek percaya diri tampak pada kegiatan peserta didik pada saat proses belajar dikelas, gejala yang muncul tersebut akan sangat mengganggu dalam pengembangan peserta didik dalam mencapai prestasi dan pengembangan kreatifnya. Dalam meningkatkan rasa percaya diri, penulis berupaya memberikan bantuan konseling kelompok. Sehingga peserta didik akan dapat berkembang secara optimal karena percaya diri peserta didik meningkat melalui konseling kelompok.

Kepercayaan diri merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologi, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Kepercayaan diri atau *Self Confidence* menurut Neill adalah sejauh mana individu punya keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauh mana individu bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. Kepercayaan diri diartikan sebagai perilaku yang membuat individu memiliki pandangan positif dan realitas mengenai diri mereka sendiri dan situasi di sekelilingnya.

Untuk itu penulis menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* karena secara spesifik pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menekankan pada proses berfikir secara rational sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya rasa

percaya diri. Kerangka berfikir dalam pemikiran ini dapat ditampilkan sebagai berikut:

**Gambar 1**  
**Kerangka Pikir Penelitian**



#### **E. Kajian Relavan**

1. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada peserta didik kelas VIII SMP oleh Riris Nadiyah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan

menggunakan teknik ABC dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kepercayaan diri yang rendah ditunjukkan meliputi kurangnya kemauan untuk melaksanakan tugas dengan maksimal, tertutup pada bantuan orang lain, tidak aktif dalam belajar maupun diskusi kelompok. Setelah diberikan layanan, terdapat peningkatan kepercayaan diri yang dimiliki peserta didik. Persentase kepercayaan diri yang ditunjukkan peserta didik pada awalnya menunjukkan dibawah 40% namun setelahnya menjadi 70%.<sup>32</sup>

2. Penelitian ini berjudul “Penerapan Konseling Rational Emotive dengan Teknik ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta didik kelas VIII.2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014. Oleh Wayan Handika, Jurusan Bimbingan Konseling, Universitas Ganesha Singaraja, Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling dengan prosedur penelitian dilakukan dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari tahap indentifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang peserta didik kelas VIII.2 SMP Laboratorium Undiksha. Pencapaian percaya diri peserta didik siklus 1 terdapat 4 orang, yaitu sebanyak 20,83% meningkat menjadi 37,5%. Rata-rata peningkatannya adalah 26,94%. Dari hasil tersebut 2 orang peserta didik

---

<sup>32</sup> Riris Nadiyah, Skripsi, *Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy pada peserta didik kelas VIII SMP*



belum memenuhi kriteria ketuntasan sehingga perlu untuk melanjutkan treatment ke siklus 2. Pada siklus 2 pencapaian percaya diri peserta didik yaitu 16,00% menjadi 21,92% terhadap 2 orang peserta didik. Keempat orang peserta didik yang dijadikan subjek penelitian sudah mencapai ketuntasan yang ditentukan karena skor telah melebihi 65%. Berdasarkan hasil yang dicapai tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis konseling Rational Emotive dengan teknik ABC mampu meningkatkan percaya diri peserta didik yang menunjukkan percaya diri rendah.<sup>33</sup>

3. Penelitian ini oleh Dede Fauziah yang berjudul “Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Teknik *Homework Assigment* dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta didik Korban *Bullying* di SMP NEGERI 3 Terbanggi Besar. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 54 dan untuk sampel dalam penelitian ini 17 peserta didik yang mendapat masalah kurang percaya diri akibat korban *bullying*. Teknik yang digunakan adalah *random sampling*.

Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rasa percaya diri peserta didik setelah diberikan layanan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaanyang signifikan mengenai rasa percaya

---

<sup>33</sup> Wayan Handika, *Penerapan Konseling Rational Emotive dengan Teknik ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII.2 SMP Laboratorium Undiksha 2013/2014. Jurnal Kajian Bimbingan Konseling*. Diambil dari <https://ejournal.undiksha.ac.id>

diri peserta didik korban *bullying*, dilihat dari hasil *pretes* sebesar 67,11% dan hasil *posttest* meningkat 106,94%.<sup>34</sup>

## F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dinyatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.<sup>35</sup>

Hipotesis berasal dari 2 penggalan kata yaitu *hipo* yang artinya dibawah dan *Thesa* yang diartikan kebenarannya. Hipotesis merupakan anggapan sementara yang perlu adanya pembuktian terhadap kebenarannya. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi yang kebenarannya masih perlu diuji.<sup>36</sup> Hipotesis dikatakan sementara karena kebenarannya masih perlu diuji atau dites dengan data yang aslinya dari lapangan. Hipotesis juga penting perannya karena dapat menunjukkan harapan dari si penulis yang direfleksikan dalam hubungan variable dalam permasalahan penelitian.<sup>37</sup> Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah Adanya Efektifitas Konseling Kelompok pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat

---

<sup>34</sup> Dede Fauziah, Skripsi, *Bimbingan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying di SMP NEGERI 3 Terbanggi Besar*

<sup>35</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta 2011), h.50

<sup>36</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rhineka Cipta, 2005. Jakarta. h.18

<sup>37</sup> Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bumi Arkasa, 2012, Jakarta. h. 41

Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ada 2, hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Yang dimaksud dengan hipotesis nol atau nihil, sedangkan hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) adalah hubungan antara dua variabel atau lebih.

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

$H_0$  : Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* tidak efektif meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

$H_a$  : Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif meningkatkan percaya diri peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

Berikut hipotesis statistiknya:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana:

$\mu_1$  = Perilaku peserta didik sebelum menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

$\mu_2$  = Perilaku peserta didik sesudah menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai  $z(z_{hitung})$  dibandingkan dengan nilai-z dari tabel distribusi  $z(z_{tabel})$ . Cara penentuan nilai  $z_{tabel}$  didasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n-1$ . Kriteria pengujian hipotesis untuk satu pihak kanan, yaitu:

Tolak  $H_0$ , jika  $z_{hitung} > z_{tabel}$  dan

Terima  $H_0$ , jika  $z_{hitung} < z_{tabel}$ .



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah ilmu tentang metode-metode yang akan digunakan dalam melakukan suatu penelitian. Metode penelitian berasal dari kata *Metode* yang artinya cara yang tepat untuk melakukan sesuatu dan *Logos* yang artinya ilmu atau pengetahuan. Jadi metodologi artinya cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama untuk mencapai suatu tujuan.<sup>1</sup>

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>2</sup> Dalam penggunaan metode penelitian diharapkan agar penelitian yang akan dilaksanakan dapat benar-benar diungkap dan dipertanggung jawabkan dan dipercaya.

Tujuan utama dalam metode penelitian adalah agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

---

<sup>1</sup> Drs. Cholid Narbuko & Drs. H. Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta, BumiAksara, h.1

<sup>2</sup> *Ibid.*h.3.

Penelitian ilmiah bisa dikatakan berhasil apabila penelitian tersebut menggunakan metode yang tepat, dengan menggunakan metode yang tepat akan mendapatkan hasil pengambilan dan analisis data secara benar sehingga memperoleh kesimpulan yang tepat serta mampu dipertanggung jawabkan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>3</sup>

## B. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian *quasi experimental*. Hal tersebut didasarkan dengan sifat serta karakteristik penelitian yang digunakan. Alasan penulis menggunakan metode ini karena, penulis akan melakukan penelitian dengan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol supaya penulis dapat membandingkan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan penulis dengan dua kelompok.

---

<sup>3</sup> *Ibid*.h.14.



### C. Desain penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Dengan desain penelitian *quasi experimental* yaitu desain yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.<sup>4</sup>

Bentuk desain *quasi experimental* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-equivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Desain eksperimen digunakan karena, pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), sedangkan kelompok kontrol akan diberi perlakuan menggunakan *Client Center*. Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

---

<sup>4</sup> *Ibid.h. 77*

**Gambar 2**  
***Pola Non-Equivalent Control Grup Design***

<b>E</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
<b>K</b>	<b>O<sub>3</sub></b>		<b>O<sub>4</sub></b>

Keterangan :

- E : Kelompok Eksperimen  
K : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> : Pengukuran rasa percaya diri sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket rasa percaya diri. *Pretest* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki rasa percaya diri rendah dan belum mendapatkan perlakuan.

O<sub>2</sub> : Pemberian (*post-test*) untuk mengukur rasa percaya diri peserta didik setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Di dalam *post-test* akan didapat data hasil dari pemberian perlakuan, dimana rasa percaya diri akan meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

O<sub>4</sub> : Pemberian (*post-test*) untuk mengukur peserta didik tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan *Client Center* pada kelompok kontrol.

X : Pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen dengan menggunakan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari efektivitas saat sebelum

diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan.

Rencana penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Tahapan *pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VII Di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung yang memiliki kriteria rasa percaya diri rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dengan menggunakan *instrument* angket rasa percaya diri.

b. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Peserta didik yang telah dipilih secara acak akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 6 tahap dengan waktu 30-45 menit. Pertemuan akan dilaksanakan 6-7 kali untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan. Adapun pada tiap tahapan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.1**  
**Rancangan Pemberian *Treatment* Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)**

No	Tahapan	Kegiatan	Waktu
1	Ke-1	Perencanaan	1x45 Menit
2	Ke-2	Melakukan <i>assessment</i> yang berkaitan dengan ruang lingkup ribadi, sosial dan kepribadian peserta didik.	1x45 Menit
3	Ke-3	Menentukan tujuan <i>goal setting</i> dengan mengetahui kebutuhan konseli	1x45 Menit
4	Ke-4	Mengimplementasikan program penanganan	1x45 Menit
5	Ke-5	Evaluasi	1x45 Menit
6	Ke-6	Mengakhiri sesi konseling	1x45 Menit

c. Pemberian *post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik yang telah diberikan *treatment*. Selanjutnya membandingkan perbedaan *pre-test* dengan *post-test* tersebut untuk menentukan apakah pemberian perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri.

#### D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, subjek kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan

oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya<sup>5</sup>. Berdasarkan permasalahan efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT untuk meningkatkan rasa percaya diri kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung terdiri dari dua variabel, yaitu :

1. Variabel independent/ bebas, variabel ini sering disebut sebagai stimulus, prediktor, antecedent (variabel bebas). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat).<sup>6</sup> Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* teknik ABCDEF.
2. Variabel dependent/ terikat, variabel ini sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, konsekuen (variabel terikat). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.<sup>7</sup> Variabel independen atau variable (Y) adalah variable yang tidak bebas variabel tergantung. Pada penelitian ini variable tidak bebas adalah Rasa Percaya Diri.

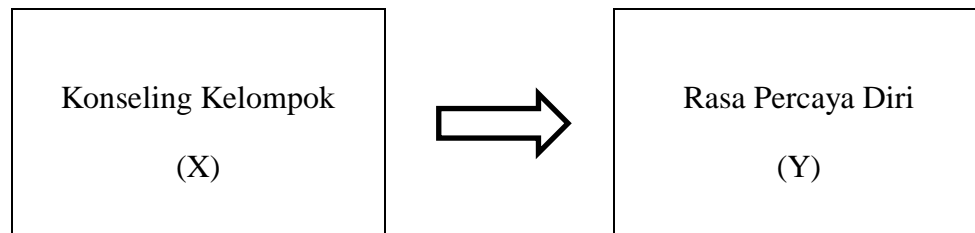
---

<sup>5</sup> *Ibid*.h.61.

<sup>6</sup> *Ibid*, h.61.

<sup>7</sup> *Ibid*, h.61.

**Gambar 3**  
**Variabel Penelitian**



Variabel X adalah variable bebas dan Y adalah variable terikat, maka variable X dapat mempengaruhi variable Y.

Keterangan :

X : Konseling Kelompok

Y : Rasa Percaya Diri

#### **E. Definisi Operasional Penelitian**

Definisi operasional menjelaskan tentang operasional variabel penelitian dengan indikator variabelnya dibuat bertujuan untuk memudahkan dalam pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas(X): Konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT)	<p>Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas dalam suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok dibawah bimbingan kelompok (pembimbing atau konselor)</p> <p>REBT merupakan pendekatan yang berfokus pada tingkah laku individu, pendekatan REBT menekankan bahwa perubahan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh</p>	-	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT)	Nominal



		keyakinan yang irasional sehingga harus merasionalkan pikiran individu tersebut serta berfokus penanganannya pada pemikiran individu.			
2	Variabel terikat(Y) : Rasa Percaya Diri	Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri rendah: a) Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan b) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun dilain pihak memasang harapan yang	Angket (Kuesioner) Rasa Percaya Diri Berjumlah 30 item pernyataan dengan skor: -S : Sangat Setuju -S : Setuju -TS : Tidak Setuju -STS: Sangat Tidak Setuju	Skor rasa percaya diri dari 80-120	Interval

		<p>tidak realistik terhadap diri sendiri</p> <p>c) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil</p> <p>d) Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.</p>			
--	--	---	--	--	--

## F. Populasi dan Sampel penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>8</sup> pada penelitian ini populasi peserta didik kelas VII.7 SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019.

<sup>8</sup> *Ibid*, h. 117.

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	VII.1	32
2	VII.2	31
3	VII.3	32
4	VII.4	32
5	VII.5	32
6	VII.6	32
7	VII.7	32
<b>Jumlah</b>		<b>223</b>

## 2. Sampel

### a. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>9</sup> Selain itu Ferguson mengemukakan sampel adalah beberapa bagian kecil atau cuplikan yang ditarik dari populasi.<sup>10</sup> Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah total populasi karena peserta didik yang memiliki rasa percaya diri yang rendah hanya berjumlah 20 peserta didik.

## G. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik-teknik sebagai berikut :

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 118.

<sup>10</sup> Sedarmayati & Syarifudin Hidayat, *metode penelitian*, Bandung, Mandar Maju, hal 124

## 1. Wawancara

Salah satu metode pengumpul data dilakukan melalui wawancara, yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.<sup>11</sup> Dalam melakukan wawancara biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data dan pihak lain sebagai sumber data dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara sistematis. Penulis yang valid yaitu: penulis membawa kerangka pertanyaan-pertanyaan tersebut disajikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan dilakukan secara fleksibel sesuai dengan keadaan. Metode ini digunakan sebagai metode untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sehingga data-data yang akurat dapat diperoleh. Dengan tujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dari Guru BK dan pihak-pihak terkait tentang rasa percaya diri peserta didik dan kondisi latar belakang peserta didik yang terdapat di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

## 2. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>12</sup> Wayan Nur Kancana juga menjelaskan angket atau kuisisioner yaitu suatu metode pengumpulan data

---

<sup>11</sup> Anwar sutoyo, *pemahaman individu* (Yogyakarta: pustaka peajar, 2014), h. 123.

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 142.

dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah peserta didik dan peserta didik yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. 30 pertanyaan di siapkan penulis untuk menyesuaikan dengan variable yang akan diteliti. Penulis menyebarkan angket kepada peserta didik sesuai dengan jumlah sampel yang digunakan penulis. Selanjutnya dalam memberikan skor pada angket, penulis menggunakan skala Likert. Pada skala ini dijelaskan bagaimana system dalam memberikan skor pada setiap item pertanyaan dalam angket.

Dalam penelitian ini, angket langsung digunakan untuk memperoleh data tentang rasa percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung, maka jawaban dari sekala likert diberi skor yang akan dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.3**  
**Alternatif Jawaban Angket**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>SS</b>	<b>ST</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>1</b>	<i>Favorable</i> (positif)	4	3	2	1
<b>2</b>	<i>Unfavorable</i> (negativ)	1	2	3	4

Keterangan :

SS	=	Sangat setuju
ST	=	Setuju
TS	=	Tidak Setuju
STS	=	Sangat Tidak Setuju <sup>13</sup>

Setelah hasil angket diketahui, kemudian hasil angket direkapitulasi, dengan peserta didik yang ditentukan dan kriteria skala kepercayaan diri peserta didik dikategorikan menjadi 3 yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikannya terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:



$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I	=	Interval
NT	=	Nilai tertinggi
NR	=	Nilai terendah
K	=	Jumlah kategori

Jadi, interval untuk menentukan kepercayaan diri peserta didik adalah:

---

<sup>13</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, h. 94.

- a. Sekor tertinggi : 4 X 30 = 120
- b. Sekor terendah : 1 X 30 = 30
- c. Rentang : 120 – 30 = 90

**Tabel 3.4**  
**Kriteria Kepercayaan Diri**

Interval	Kriteria
80-120	Tinggi
40-79	Sedang
0-39	Rendah

#### H. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiono, “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik, Semua fenomena ini disebut variabel penelitian.”<sup>14</sup>

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah berupa angket, dalam angket data yang digunakan ialah mengenai Rasa Percaya Diri. Adapun pengukuran data yang dilakukan dari hasil instrument penulis menggunakan skala ukur jenis *Likert*. Dalam instrument tersebut pernyataan yang diberikan berdasarkan indikator variabel penelitian, adapun kisi-kisi angket, akan dijabarkan melalui jabaran variabel penelitian sebagai berikut:

<sup>14</sup> *Ibid.*h.148



**Tabel 3.5**  
**Kisi-Kisi Instrumen Rasa Percayaan Diri**

Variabel	Indikator	Keterangan		Jumlah
		(+)	(-)	
Rasa Percaya Diri	Menyimpan rasa takut dan kekhawatiran terhadap penolakan	12,21,22,25	1,15,17, 20	8
	Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar	3,18,27	2,16,19,29	7
	Kurang berani tampil/takut gagal	4,5,14,23	7,8,9,10,11	9
	Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir	13,26,30	6,24,28	6
	<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>30</b>

Sebelum angket tersebut digunakan maka penulis menguji kevalidan dan realible angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak atau tidaknya untuk digunakan dalam penelitian, berikut langkah-langkah dalam pengujian:

### 1. Uji Validitas Instrumen

Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek

yang di teliti.<sup>15</sup> Misalnya, bila dalam objek berwarna merah, sedangkan data yang terkumpul memberikan data yang berwarna kuning, maka hasil penelitian tersebut tidak valid. Dalam melakukan uji validitas ini, penulis akan menggunakan metode komputerisasi SPSS *for Windows Ver 17*.

Agar mengetahui validitas instrument maka digunakan teknik kolerasi produk moment sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

dimana :

$r_{xy}$  : koefesien kolerasi suatu butir/item.

$N$  : jumlah responden.

$\sum XY$  : jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.

$\sum Y$  : jumlah skor dalam distribusi Y.

$\sum X$  : jumlah kuadrat masing-masing skor X.

Butiran item dikatakan valid jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ ,  $r_{hitung}$  dapat dilihat dari *correladt item total correlation* sedangkan  $r_{tabel}$  dapat dilihat dari *r product moment pearson* dengan *df (degree of freedom) = n-2*. Dengan demikian, jika jumlah responden sebanyak 32 maka nilai  $r_{tabel}$  dapat diperoleh

---

<sup>15</sup>*Ibid.h.172.*

melalui tabel *r product moment pearson* dengan  $df=n-2$ , jadi  $df=32-2 =30$ , maka  $r_{tabel} = 0,361$ . Analisis *output* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.6**  
**Uji Validitas**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	32	100.0

**Tabel 3.7**  
**Hasil Validitas**

No Item	Rtabel	Rhitung	Keterangan
1	0,361	0,575	Valid
2	0,361	0,830	Valid
3	0,361	0,762	Valid
4	0,361	0,608	Valid
5	0,361	0,712	Valid
6	0,361	0,568	Valid
7	0,361	0,641	Valid
8	0,361	0,875	Valid
9	0,361	0,560	Valid
10	0,361	0,527	Valid
11	0,361	0,799	Valid
12	0,361	0,666	Valid
13	0,361	0,718	Valid
14	0,361	0,905	Valid
15	0,361	0,653	Valid
16	0,361	0,707	Valid
17	0,361	0,784	Valid
18	0,361	0,590	Valid
19	0,361	0,719	Valid
20	0,361	0,812	Valid

21	0,361	0,787	Valid
22	0,361	0,683	Valid
23	0,361	0,539	Valid
24	0,361	0,668	Valid
25	0,361	0,726	Valid
26	0,361	0,552	Valid
27	0,361	0,725	Valid
28	0,361	0,602	Valid
29	0,361	0,686	Valid
30	0,361	0,729	Valid

## 2. Uji Realibilitas Instrument

Suatu alat ukur bisa dikatakan reliabilitas, bila data tersebut mampu menghasilkan data yang di percaya dan dipertanggung jawabkan yang memang sesuai dengan kenyataan aslinya. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 17* sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.

Tabel 3.8

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.757	.965	31

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,757 > 0,31 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

## I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

### 1. Teknik Pengolahan Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data:

#### a. *Editing*

Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi formulir atau kuesioner. Apakah semua pernyataan sudah terisi apakah jawaban atau tulisan masing-masing pernyataan cukup jelas atau terbaca, apakah jawaban pernyataan konsisten dengan jawaban seperti yang lainnya.

#### b. *Coding* (Pengkodean)

Setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yaitu merubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

#### c. *Data Entry* (Pemasukan Data)

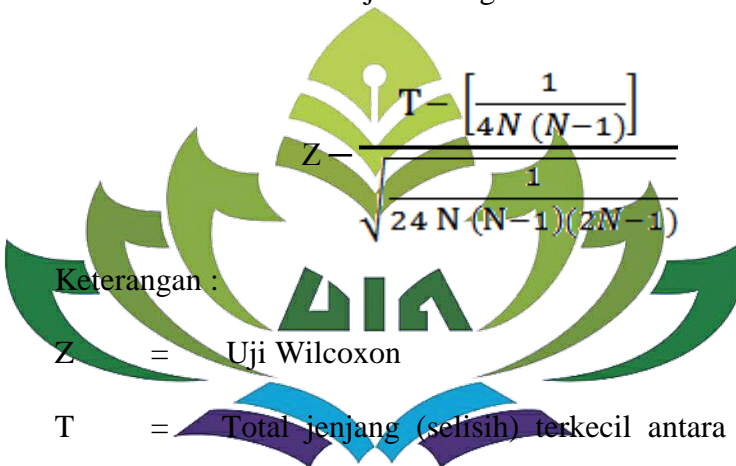
Yaitu jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program *SPSS 17*.

### 2. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil test, wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan dalam unit-unit melakukan sintesa, menyusun pola, memilih

mana yang penting, akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipelajari oleh diri sendiri maupun orang lain.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya peningkatan interpersonal peserta didik sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan bantuan program *SPSS for windows release 17* uji *Wilcoxon*. Untuk mencari uji z hitung:



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

Keterangan :

Z = Uji Wilcoxon

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian dengan judul efektivitas konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung. Hasil penelitian yang diperoleh adalah untuk mengetahui meningkat atau tidaknya rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

##### **1. Data Deskripsi *Pretest***

###### **a. Hasil *Pretest* Rasa Percaya Diri Kelompok Eksperimen**

Berikut gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* rasa percaya diri kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

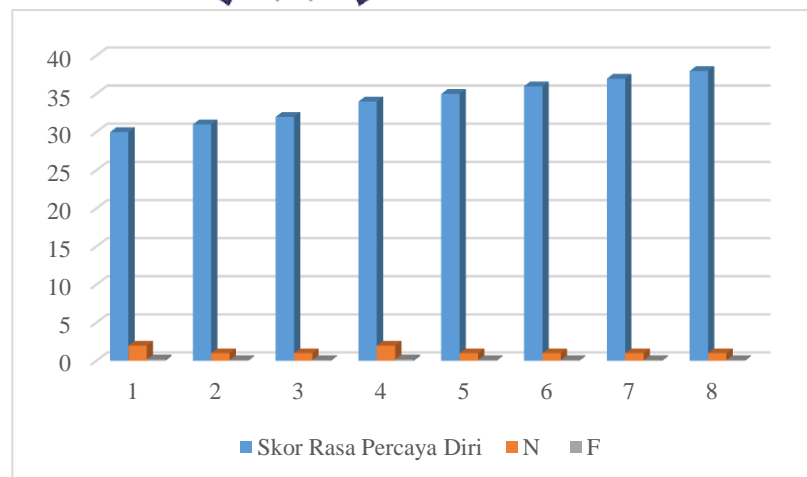


**Tabel 4.1**  
**Data *Pretest* Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen**

No	Skor Rasa Percaya Diri	Kriteria	N	F
1	30	Rendah	2	20%
2	31	Rendah	1	10%
3	32	Rendah	1	10%
4	34	Rendah	2	20%
5	35	Rendah	1	10%
6	36	Rendah	1	10%
7	37	Rendah	1	10%
8	38	Rendah	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data diatas diperoleh 10 (100%) peserta didik memiliki skor rasa percaya diri rendah. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelompok eksperimen. Hal ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Gambar 4**  
**Grafik Hasil *pretest* Kelompok Eksperimen**



### b. Hasil *Pretest* Rasa Percaya Diri Kelompok Kontrol

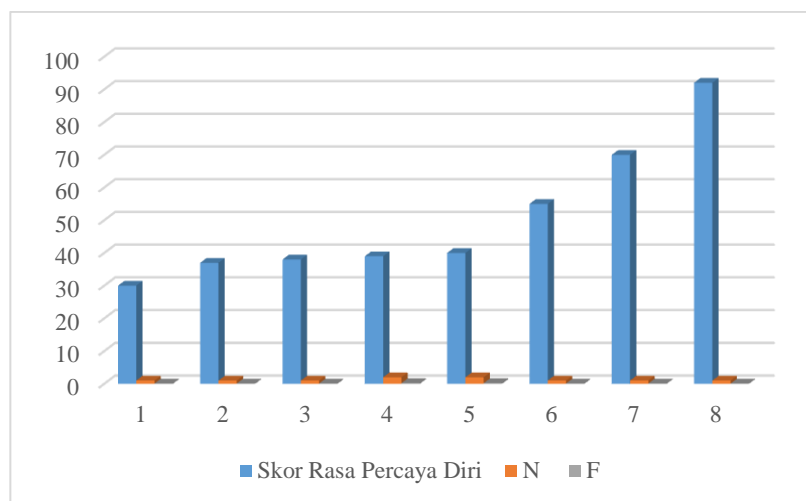
Hasil *Pretest* Rasa Percaya Diri Kelompok Kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2**  
**Data *Pretest* Rasa Percaya Diri Peserta Didik Kelompok Kontrol**

No	Skor Rasa Percaya Diri	Kriteria	N	F
1	30	Rendah	1	20%
2	37	Rendah	1	10%
3	38	Rendah	1	10%
4	39	Rendah	2	20%
5	40	Rendah	2	20%
6	55	Rendah	1	10%
7	70	Sedang	1	10%
8	92	Tinggi	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data diatas diperoleh 1 (10%) peserta didik memiliki skor rasa percaya diri tinggi, 1 (10%) peserta didik memiliki rasa percaya diri sedang, dan 8 (80%) peserta didik memiliki rasa percaya diri rendah. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Gambar 5**  
**Grafik Hasil *pretest* Kelompok Kontrol**



## 2. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

### a. Kelompok Eksperimen

Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik. Dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok tersebut dilakukan didalam kelas. Deskripsi proses pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses konseling dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir adalah sebagai berikut:

### 1) Tahap Pertama

Hari/Tanggal : Selasa, 27 Februari 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Tahap pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu *pretest* tersebut dilakukan dengan menggunakan *instrument* (angket) rasa percaya diri untuk mengetahui gambaran tingkat rasa percaya diri peserta didik sebelum diberikan *treatment* dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) *pretest* ini diberikan kepada peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung yang berjumlah 32 peserta didik.

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima, selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* rasa percaya diri. secara keseluruhan peserta didik memahami dengan pasti dan memberikan informasi tentang rasa percaya diri. hasil dari *pretest* selanjutnya dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat rasa percaya diri yang terjadi pada peserta didik.

*Pretest* ini juga digunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki karakteristik rasa percaya diri rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukkan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai rasa percaya diri dalam seluruh item *instrument* dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian *instrument*. Pada kegiatan ini diselesaikan tepat waktu yang telah ditentukan.

## 2) Tahap Kedua

Hari/Tanggal : Selasa, 24 Juli 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada Tahap kedua ini penulis sudah menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan karakteristik rasa percaya diri peserta didik sesuai dengan hasil *pretest* yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penulis memberikan lembar persetujuan responden kepada peserta didik. Selanjutnya penulis menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Pada pertemuan kedua ini penulis melakukan pembentukan kelompok untuk layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di ruang kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung. Penulis membuka pertemuan kedua ini dengan

mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan dilanjutkan dengan berdoa agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal, dan sebagainya kemudian diteruskan oleh anggota kelompok lainnya.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan ini juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami. Penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling pelaksanaan konseling kelompok, dan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok berlangsung, menyampaikan kesepakatan waktu dan komitmen dalam konseling kelompok.

Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif tidak pasif. Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai

antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan ini pemimpin membentuk anggota kelompok selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu pentingnya rasa percaya diri, sesuai dengan informasi dan hasil pengisian *instrument* (angket) rasa percaya diri dan apa yang dialami oleh peserta didik pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap peserta didik. Penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT).

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan pendekatan



*rational emotive behaviour therapy* (REBT) dan diakhiri dengan doa serta salam.

### 3) Tahap Ketiga

Hari/Tanggal : Selasa, 31 Juli 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar rasa percaya diri, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Kemudian sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan pembukaan dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakanya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung

setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas cara belajar yang efektif.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pertemuan sebelumnya yaitu tentang pentingnya rasa percaya diri dalam belajar. Selanjutnya penulis melakukan *assesment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah belajar peserta didik agar penulis dapat mengidentifikasi inti keyakinan irasional yang terjadi pada peserta didik. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi. Membantu peserta didik memahami mengapa memelihara keyakinan yang irasional sehingga menyebabkan tingkah laku bermasalah dan menyebabkan rasa percaya diri peserta didik rendah.

Selanjutnya setelah diketahui penyebabnya, penulis mengajak anggota kelompok mengubah perilaku tersebut, karena apabila tidak diubah maka akibat yang terjadi prestasi belajar akan menurun dan orang tua akan kecewa. Kemudian penulis juga memberikan gambaran tentang hal-hal menarik dan memberikan pemahaman agar peserta didik bisa berubah kearah yang lebih baik.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses

berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) selanjutnya diakhiri dengan doa serta salam.

#### 4) Tahap Keempat

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Agustus 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada tahap keempat pertemuan ini penulis memasuki *technique implementation* yaitu penerapan dimana dimulai dengan tujuan *goal setting* untuk mengetahui kebutuhan peserta didik, penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan bimbingan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT).

Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan

penulis mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan pelaksanaan bimbingan konseling kelompok *rational emotive behaviour therapy* (REBT). Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT).

Kemudian penulis mengemukakan topik bahasan yang akan dibahas yaitu cara meningkatkan rasa percaya diri. Pada tahap ini penulis kemudian memberikan gambaran mengenai bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri dalam belajar. Penulis akan menetapkan tujuan (*goal setting*) yang akan dicapai konseling yaitu untuk dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Penulis juga membantu peserta didik memandang masalah-masalah yang akan dihadapi menyebabkan pikiran peserta didik menjadi irasional sehingga tingkah laku yang ditimbulkan tidak sesuai dengan seharusnya dan memperhatikan penyebab hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya penulis mengajak peserta didik untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin dicapai dahulu sehingga tujuan umum peserta didik dapat dicapai.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk

bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling, menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dan diakhiri dengan doa serta salam.

#### 5) Tahap Kelima

Hari/Tanggal : Selasa, 14 Agustus 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada tahap kelima ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar rasa percaya diri namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok. Kemudian sebelum dimulainya sesi konseling kelompok penulis melakukan pembukaan dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai antara satu dengan yang lain. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok aktif berpendapat dan memberikan respon atau ide-ide terhadap topik yang dibahas, dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas cara meningkatkan rasa percaya diri.

Pada pertemuan kelima proses konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) yaitu masih pada tahap *technique implementation* yaitu penerapan dan cara meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik. Dalam implementasi program layanan penulis mengajarkan peserta didik mengenali teori ABCDE. Cara yang baik mengajarkan teori ABCDE pada langkah ini, penulis dapat membawa peserta didik pada pikiran yang rasional dimana bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irasional tersebut, cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran irasional tersebut dan

mengantikannya dengan pikiran rasional atau dengan mengkonfrontasi pikiran peserta didik.

Selanjutnya penulis membuat generalisasi perubahan perubahan sehingga menjadikan peserta didik sehat secara psikologi mampu mengaktualisasikan diri sehingga peserta didik dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik menyadari akan masalah belajar yang dihadapinya sehingga peserta didik mulai membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasi belajarnya meningkat dan dapat mengembangkan potensi pada dirinya. Pada tahap ini juga penulis mengevaluasi dari hasil konseling berkaitan dengan permasalahan rasa percaya diri rendah pada peserta didik dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dengan teknik ABCDE, penulis mengevaluasi dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dan memberikan kesempatan pada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang sudah dilakukan serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling, menanyakan pemahaman apa yang



sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Penulis mengakhiri sesi konseling dengan meminta maaf dan mengucapkan terimakasih apabila dalam pelaksanaan proses konseling dari awal hingga akhir terdapat kata-kata atau ucapan yang menyinggung anggota kelompok, dan penulis mengakhiri sesi konseling dengan doa serta salam.

#### 6) Tahap Keenam

Hari/Tanggal : Selasa, 28 Agustus 2018

Waktu : 09.00-09.45 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Setelah proses sesi konseling diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi *instrument* (angket) rasa percaya diri sebagai bentuk *posttest* diberikan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT). Pelaksanaan *posttest* berjalan dengan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi item seluruh angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

## **b. Kelompok Kontrol**

### 1) Tahap Pertama

Hari/Tanggal : Selasa, 27 Februari 2018

Waktu : 09.45-10.25 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Tahap pertama dalam melakukan penelitian ini yaitu *pretest* tersebut dilakukan dengan menggunakan *instrument* (angket) rasa percaya diri untuk mengetahui gambaran tingkat rasa percaya diri peserta didik sebelum diberikan *treatment* dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Client Center*, *pretest* ini diberikan kepada peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung sebagai kelompok pembanding yaitu kelompok kontrol.

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima, selanjutnya memberikan pengetahuan tentang tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan.

Kemudian menjelaskan secara singkat tentang tujuan dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan menjelaskan petunjuk pengisian *instrument* rasa percaya diri. secara keseluruhan peserta didik memahami dengan pasti dan memberikan informasi tentang rasa percaya diri. hasil dari *pretest* selanjutnya dianalisis dan dikategorikan

berdasarkan tingkat rasa percaya diri yang terjadi pada peserta didik. *Pretest* ini juga digunakan untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang terindikasi memiliki karakteristik rasa percaya diri rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis, pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan lancar dan kondusif dimana ditunjukkan dengan peserta didik yang antusias dalam memberikan informasi mengenai rasa percaya diri dalam seluruh item *instrument* dapat terisi sesuai dengan prosedur petunjuk pengisian *instrument*. Pada kegiatan ini diselesaikan tepat waktu yang telah ditentukan.

## 2) Tahap Kedua

Hari/Tanggal : Selasa, 24 Juli 2018

Waktu : 09.45-10.25 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada Tahap kedua ini kelompok kontrol selanjutnya, penulis menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan Pada pertemuan kedua ini penulis melakukan pembentukan kelompok untuk layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di ruang kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung. Penulis membuka pertemuan kedua ini dengan mengucapkan salam kepada anggota kelompok dan dilanjutkan dengan berdoa agar pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar dan diridhoi oleh Allah SWT. Penulis selanjutnya memperkenalkan

diri seperti menyebutkan nama, alamat, tempat tanggal lahir, asal, dan sebagainya kemudian diteruskan oleh anggota kelompok lainnya.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan agar menghangatkan suasana konseling sehingga tercipta suasana keakraban dan kehangatan dalam proses konseling berlangsung. Tujuan dari permainan ini juga agar sebelum pelaksanaan konseling anggota kelompok merasa rileks dan tidak tegang dengan begitu anggota kelompok dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialami. Penulis juga menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas konseling pelaksanaan konseling kelompok, dan bagaimana tata cara pelaksanaan konseling kelompok berlangsung, menyampaikan kesepakatan waktu dan komitmen dalam konseling kelompok.

Dalam hal ini ketua kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya agar dalam pelaksanaan konseling bersifat aktif tidak pasif. Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakannya konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan dan saling menghargai antara satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling

berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas.

Pada tahap kegiatan ini pemimpin membentuk anggota kelompok selanjutnya pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yaitu pentingnya rasa percaya diri, sesuai dengan informasi dan hasil pengisian *instrument* (angket) rasa percaya diri dan apa yang dialami oleh peserta didik pada pertemuan ini penulis melakukan pengamatan terhadap peserta didik untuk mengetahui perilaku, kebiasaan, dan sikap peserta didik. Penulis sebagai pemimpin kelompok membahas secara singkat mengenai kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Client Center*.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap konseling kelompok menggunakan pendekatan *Client Center* dan diakhiri dengan doa serta salam.

### 3) Tahap Ketiga

Hari/Tanggal : Selasa, 31 Juli 2018

Waktu : 09.45-10.25 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada tahap ketiga ini seperti sebelumnya permasalahan yang akan dibahas mengenai sekitar rasa percaya diri, namun sebelumnya anggota kelompok sudah menceritakan permasalahan yang terjadi pada diri masing-masing anggota kelompok yang berkaitan dengan kegiatan belajar. Kemudian sebelum dimulainya kegiatan sesi konseling kelompok penulis melakukan pembukaan dengan menyambut anggota kelompok dengan penuh kehangatan, memberi salam, menanyakan kabar, menyapa, dan membina hubungan yang baik sehingga dalam proses konseling kelompok penuh dengan keakraban dan kenyamanan.

Pada saat tahap peralihan penulis menjelaskan kembali maksud serta tujuan diadakanya pelaksanaan konseling kelompok, penulis membangun *raport* (hubungan yang baik) agar dalam proses pelaksanaan konseling tercipta suasana transparan, jujur, empati, penuh rasa persahabatan, kehangatan, dan saling menghargai satu dengan yang lainnya. Selanjutnya penulis menjelaskan peranan anggota kelompok agar dalam pelaksanaan konseling berlangsung setiap anggota kelompok diminta aktif berpendapat dan memberikan

respon, atau ide-ide terhadap topik yang akan dibahas dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas cara belajar yang efektif.

Pada pertemuan ini penulis mengulas kembali pertemuan sebelumnya yaitu tentang pentingnya rasa percaya diri dalam belajar. Selanjutnya penulis melakukan *assesment* diharapkan anggota kelompok mengemukakan masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah belajar peserta didik agar penulis dapat mengidentifikasi inti keyakinan irasional yang terjadi pada peserta didik. Pada langkah ini penulis melakukan eksplorasi. Membantu peserta didik memahami mengapa memelihara keyakinan yang irasional sehingga menyebabkan tingkah laku bermasalah dan menyebabkan rasa percaya diri peserta didik rendah.

Selanjutnya setelah diketahui penyebabnya, penulis mengajak anggota kelompok mengubah perilaku tersebut, karena apabila tidak diubah maka akibat yang terjadi prestasi belajar akan menurun dan orang tua akan kecewa. Kemudian penulis juga memberikan gambaran tentang hal-hal menarik dan memberikan pemahaman agar peserta didik bisa berubah kearah yang lebih baik.

Pada tahap pengakhiran tidak lupa penulis memberikan kesimpulan, memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk bertanya dari proses konseling dan mengevaluasi dari hasil proses berjalannya kegiatan konseling menanyakan pemahaman apa yang



sudah diperoleh dari pertemuan yang dilakukan, pemahaman apa dan bagaimana perasaan serta kesan yang didapat selama kegiatan konseling kelompok. Sebelum ditutup penulis memberi komitmen peserta didik terhadap bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Client Center* selanjutnya diakhiri dengan doa serta salam.

#### 4) Tahap Keempat

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Agustus 2018

Waktu : 09.45-10.25 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Pada tahap ini penulis telah memberikan gambaran mengenai bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri pada peserta didik sehingga menyenangkan dan menimbulkan ketertarikan pada peserta didik untuk mengungkapkan perasaannya secara bebas, tentang gaya belajar peserta didik yang berkaitan dengan apa masalah yang dihadapinya sehingga menyebabkan rasa percaya diri peserta didik rendah. Penulis dengan menunjukkan sikap santai, penuh keakraban, terbuka serta terhindar dari ketegangan-ketegangan sehingga tidak adanya kecanggungan peserta didik untuk mengungkapkan masalahnya.

Konselor secara tulus menerima dan menjernihkan perasaan peserta didik yang sifatnya negative dengan memberikan respon yang tulus sehingga peserta didik merasa aman. Peserta didik dengan nyaman


bercerita tentang masalah yang dihadapinya sehingga beban psikologis yang dihadapinya berkurang dalam hal ini peserta didik akan memunculkan ekspresi-ekspresi positif dalam diri peserta didik sehingga peserta didik mampu untuk tumbuh dan berkembang sehingga prestasi belajar peserta didik meningkat dan potensi peserta didik berkembang.

#### 5) Tahap Kelima

Hari/Tanggal : Selasa, 14 Agustus 2018

Waktu : 09.45-10.25 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung



Pada tahap ini penulis telah memberikan materi mengenai bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri agar peserta didik semakin menyadari tentang pentingnya rasa percaya diri untuk menunjang kesuksesan kedepan. Pada tahap ini peserta didik mulai menyadari bahwa terdapat perkembangan terhadap wawasan dan pemahaman pada dirinya. Peserta didik membuat keputusan untuk merubah sikap yang merugikan dirinya agar prestasinya meningkat. Sesi ini juga diakhiri dengan berakhirnya sesi konseling dan penulis mengucapkan terimakasih kepada peserta didik karena telah berpartisipasi dalam membantu penelitian.

## 6) Tahap Keenam

Hari/Tanggal : Selasa, 28 Agustus 2018

Waktu : 09.45-10.25 WIB

Tempat : Ruang Kelas SMP Kartika II-2 Bandar Lampung

Setelah proses konseling diakhiri peserta didik diajak untuk mengisi *instrument* (angket) rasa percaya diri sebagai bentuk *posttest*. *Posttest* diberikan kepada peserta didik untuk mengetahui hasil dari sesudah diberikan *treatment* menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Center*. Pelaksanaan *posttest* dapat berjalan lancar dan kondusif dimana peserta didik mengisi seluruh item angket sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

### 3. Data Deskripsi *Posttest*

#### a. Hasil *Posttest* Rasa Percaya Diri Kelompok Eksperimen

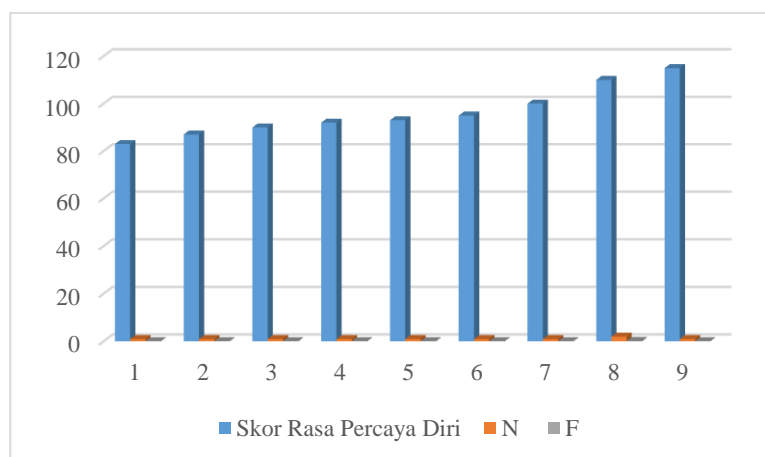
Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri. pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 4.3**  
**Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen**

No	Skor Rasa Percaya Diri	Kriteria	N	F
1	83	Tinggi	1	10%
2	87	Tinggi	1	10%
3	90	Tinggi	1	10%
4	92	Tinggi	1	10%
5	93	Tinggi	1	10%
6	95	Tinggi	1	10%
7	100	Tinggi	1	10%
8	110	Tinggi	2	20%
9	115	Tinggi	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas diperoleh 10 (100%) peserta didik memiliki skor rasa percaya diri yang tinggi. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki *posttest* rasa percaya diri yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

**Gambar 6**  
**Grafik Hasil *posttest* Kelompok Eksperimen**



**b. Hasil *Posttest* Rasa Percaya Diri Kelompok Kontrol**

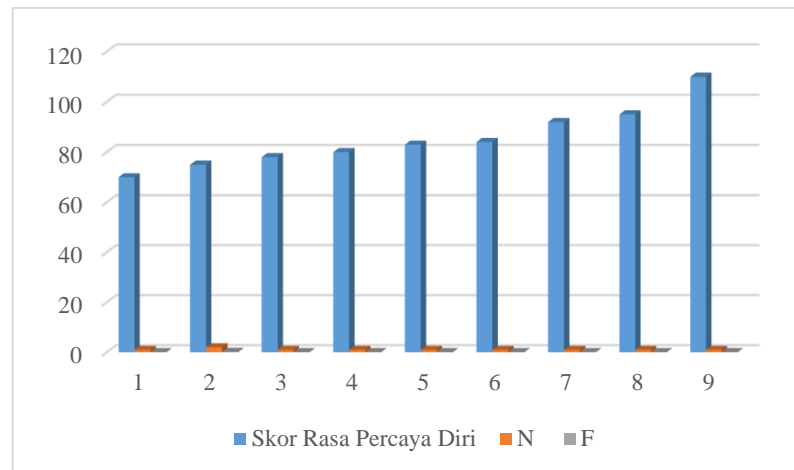
Untuk mengetahui hasil kriteria rasa percaya diri peserta didik setelah diberikan konseling kelompok pendekatan *Client Center* maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelompok kontrol dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol**

No	Skor Rasa Percaya Diri	Kriteria	N	F
1	70	Sedang	1	10%
2	75	Sedang	2	20%
3	78	Sedang	1	10%
4	80	Tinggi	1	10%
5	83	Tinggi	1	10%
6	84	Tinggi	1	10%
7	92	Tinggi	1	10%
8	95	Tinggi	1	10%
9	110	Tinggi	1	10%
<b>Jumlah</b>			<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data diatas diperoleh 6 (60%) peserta didik memiliki skor rasa percaya diri yang tinggi, dan 4 (40%) peserta didik memiliki skor rasa percaya diri sedang. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat dari gambar dibawah ini:

**Gambar 7**  
**Grafik Hasil *protest* Kelompok Kontrol**



#### 4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu uji *statistic nonparametric*.

Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji yang sama.<sup>1</sup>

Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatment*

berupa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive*

*behaviour therapy* (REBT) di kelompok eksperimen dan 10 sampel

diberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan pendekatan

*Client Center* di kelompok kontrol. Kemudian setelah diberikan

konseling kelompok diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk

mengetahui tingkat rasa percaya diri.

<sup>1</sup> Singgih Susanto, *Aplikasi SPSS pada statistic Non Parametrik* (Jakarta : PT Media Komputindo)

**a. Analisis Proses Perhitungan Kelompok Eksperimen**

**Tabel 4.5**  
**Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen**

No	Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Tanda
1	Konseli 1	30	92	62	Positif
2	Konseli 2	35	110	75	Positif
3	Konseli 3	37	100	63	Positif
4	Konseli 4	31	83	52	Positif
5	Konseli 5	34	95	61	Positif
6	Konseli 6	30	93	62	Positif
7	Konseli 7	36	110	74	Positif
8	Konseli 8	32	115	83	Positif
9	Konseli 9	34	87	53	Positif
10	Konseli 10	38	90	52	Positif

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Softwarw SPSS 17 for windows*. Berikut ini hasil paparan dari uji Wilcoxon.

**Tabel 4.6**  
**Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen**

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	POSTEST-PRETEST EKSPERIMEN
Z	-2.807 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005



### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttesteksperimen – pretesteksperimen	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. posttesteksperimen < pretesteksperimen

b. posttesteksperimen > pretesteksperimen

c. posttesteksperimen = pretesteksperimen

Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor negative 0<sup>a</sup>, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttest* peserta didik lebih kecil dari skor *pretest*. Sedangkan, positive rank 10<sup>b</sup>, menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan *pretest*.

### Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		33.70	97.50
Median		34.00	94.00
Mode		30 <sup>a</sup>	110
Std. Deviation		2.869	10.845
Minimum		30	83
Maximum		38	115
Sum		337	975

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

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

*Mean pretest eksperimen* : 33,7 (termasuk kategori rendah)

*Mean posttest eksperimen* : 97,5 (termasuk kategori tinggi)

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

1.  $z$  hitung = -2,807 (dilihat 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  $\pm 1,96$

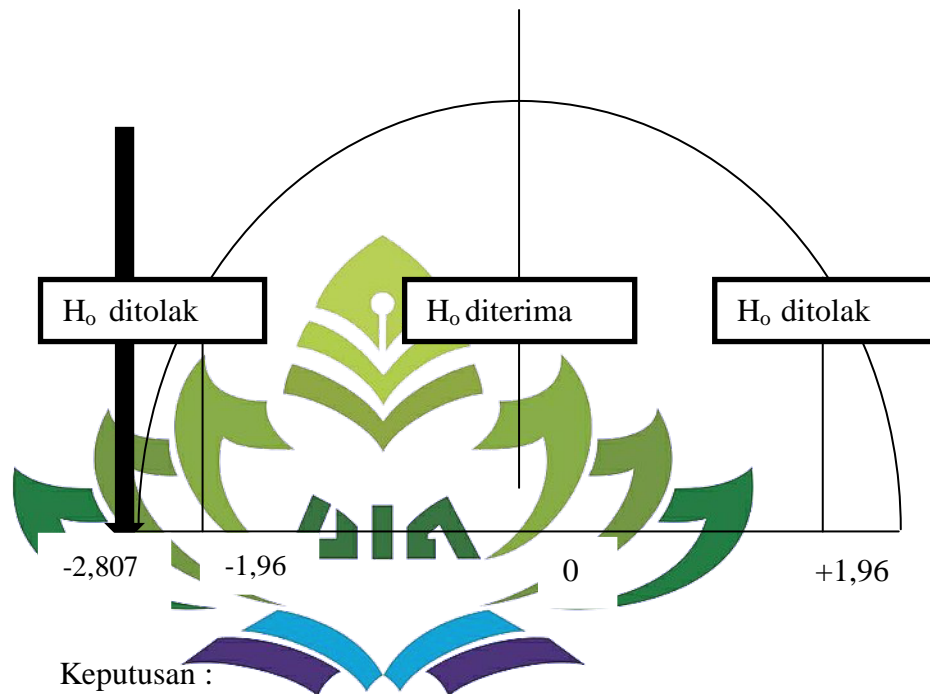
cara mencari  $z$  tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

$$2) 0,5 - 0,025 = 0,475$$

$$3) 0,475 = 1,96 \text{ (dilihat pada tabel).}$$

**Gambar 8**  
**Kurva Kelompok Eksperimen**



Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $H_o$ , maka keputusan adalah menolak  $H_o$  atau pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_o$  ditolak. Hal ini berarti layanan konseling kelompok efektif meningkatkan rasa percaya diri. Sedangkan dari perhitungan  $z$  hitung didapat nilai  $z$  adalah  $-2,807$

(tanda – tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari

z tabel yaitu: 1,96.

#### b. Analisis Proses Perhitungan Kelompok Kontrol

**Tabel 4.7**  
**Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol**

No	Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Tanda
1	Konseli 1	55	75	20	Positif
2	Konseli 2	70	95	25	Positif
3	Konseli 3	37	92	55	Positif
4	Konseli 4	92	110	18	Positif
5	Konseli 5	40	75	35	Positif
6	Konseli 6	38	84	46	Positif
7	Konseli 7	30	70	40	Positif
8	Konseli 8	40	80	40	Positif
9	Konseli 9	39	78	39	Positif
10	Konseli 10	39	83	44	Positif

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Softwarw SPSS 17 for windows*. Berikut ini hasil paparan dari uji Wilcoxon.

**Tabel 4.8**  
**Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol**  
**Test Statistics<sup>b</sup>**

	POSTEST-PRETEST KONTROL
Z	-2.805 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttestkontrol – pretestkontrol	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

- a. posttestkontrol < pretestkontrol
- b. posttestkontrol > pretestkontrol
- c. posttestkontrol = pretestkontrol

Berdasarkan tabel diatas diperoleh skor negative 0<sup>a</sup>, skor ini menunjukkan bahwa tidak ditemukan skor *posttest* peserta didik lebih kecil dari skor *pretest*. Sedangkan, positive rank 10<sup>b</sup>, menunjukkan bahwa seluruh skor *posttest* peserta didik mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan *pretest*.

### Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		48.00	84.20
Median		39.50	81.50
Mode		39 <sup>a</sup>	75
Std. Deviation		19.160	11.887
Minimum		30	70
Maximum		92	110
Sum		480	842

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

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

*Mean pretest kontrol* : 48,0 (termasuk kategori rendah)

*Mean posttest kontrol* : 84,2 (termasuk kategori tinggi)

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 = -2,805 (dilihat pada *output*, tanda - hanya menunjukkan arah)

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

untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan

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

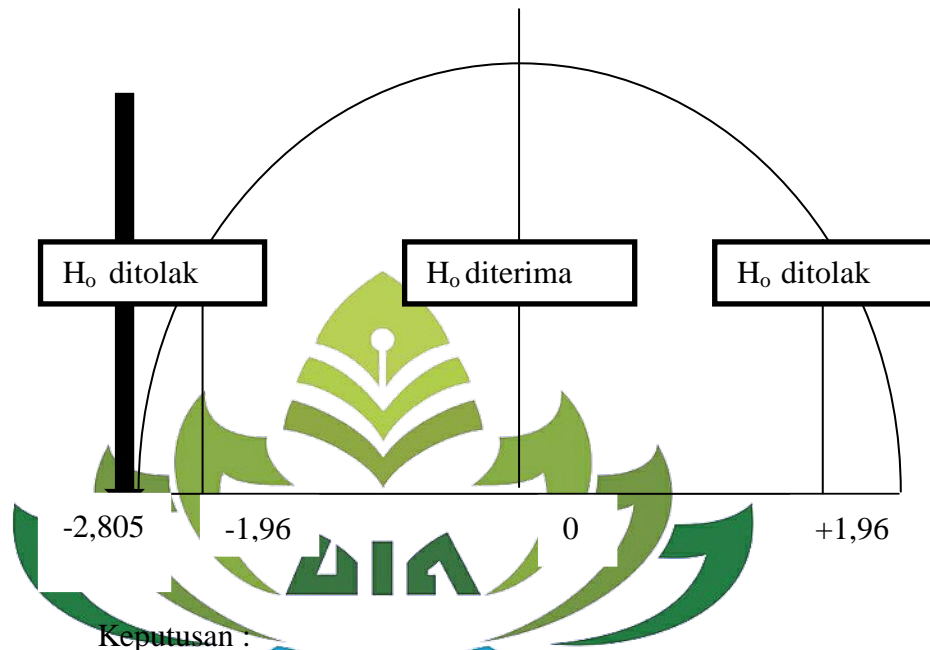
cara mencari  $z$  tabel :

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

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

$$6) 0,475 = 1,96 \text{ (dilihat pada tabel).}$$

**Gambar 9**  
**Kurva Kelompok Kontrol**



Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $H_0$ , maka keputusan adalah menolak  $H_0$  atau pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *Client Center* efektif meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,005 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti konseling kelompok efektif meningkatkan rasa percaya diri. Sedangkan dari perhitungan  $z$  hitung didapat nilai  $z$  adalah  $-2,805$  (tanda  $-$  tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari  $z$  tabel yaitu:  $1,96$ .



### c. Analisis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelompok, maka dapat dikatakan kelompok eksperimen menolak  $H_0$  menerima  $H_a$  dan kelompok kontrol menerima  $H_0$  menolak  $H_a$ . Dilihat dari keefektifannya maka konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) yang digunakan pada kelompok eksperimen lebih efektif bila dibandingkan pada kelompok kontrol menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Center*.

**Tabel 4.9**  
**Deskripsi Data Kelompok Eksperimen**

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETESTEKSPERIMEN	10	30	38	33.70	2.869
POSTTESTEKSPERIMEN	10	83	115	97.50	10.845
Valid N (listwise)	10				

**Tabel 4.10**  
**Deskripsi Data Kelompok Kontrol**

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETESTKONTROL	10	30	92	48.00	19.160
POSTTESTKONTROL	10	70	110	84.20	11.887
Valid N (listwise)	10				

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttest* dengan nilai minimum kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol  $83 > 70$ . Pada nilai mean (rata-rata) kelompok eksperimen juga lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu  $97,50 > 84,20$ . Hal ini menunjukkan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) efektif dibandingkan konseling kelompok dengan pendekatan *Client Center*.

**Tabel 4.11**  
**Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

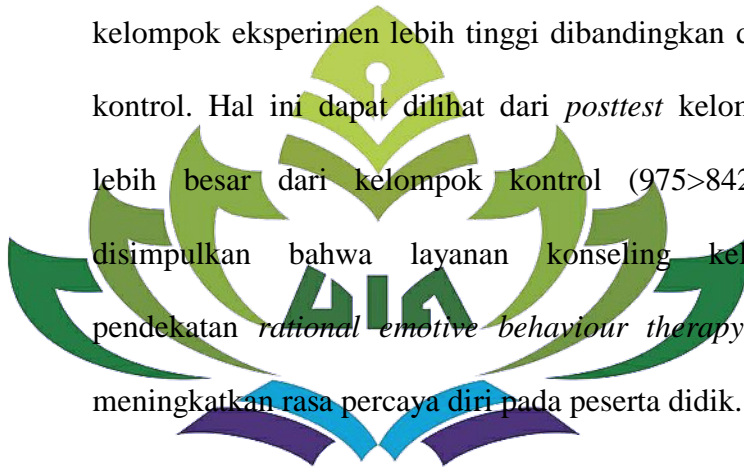
No	Responden	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	Konseli 1	30	92	62	55	75	20
2	Konseli 2	35	110	75	70	95	25
3	Konseli 3	37	100	63	37	92	55
4	Konseli 4	31	83	52	92	110	18
5	Konseli 5	34	95	61	40	75	35
6	Konseli 6	30	93	62	38	84	46
7	Konseli 7	36	110	74	30	70	40
8	Konseli 8	32	115	83	40	80	40
9	Konseli 9	34	87	53	39	78	39
10	Konseli 10	38	90	52	39	83	44
<b>Skor</b>		<b>337</b>	<b>975</b>	<b>637</b>	<b>480</b>	<b>842</b>	<b>362</b>
<b>Mean</b>		<b>33,70</b>	<b>97,50</b>	<b>63,70</b>	<b>48,00</b>	<b>84,20</b>	<b>36,20</b>

Keterangan: Rendah = 0-39

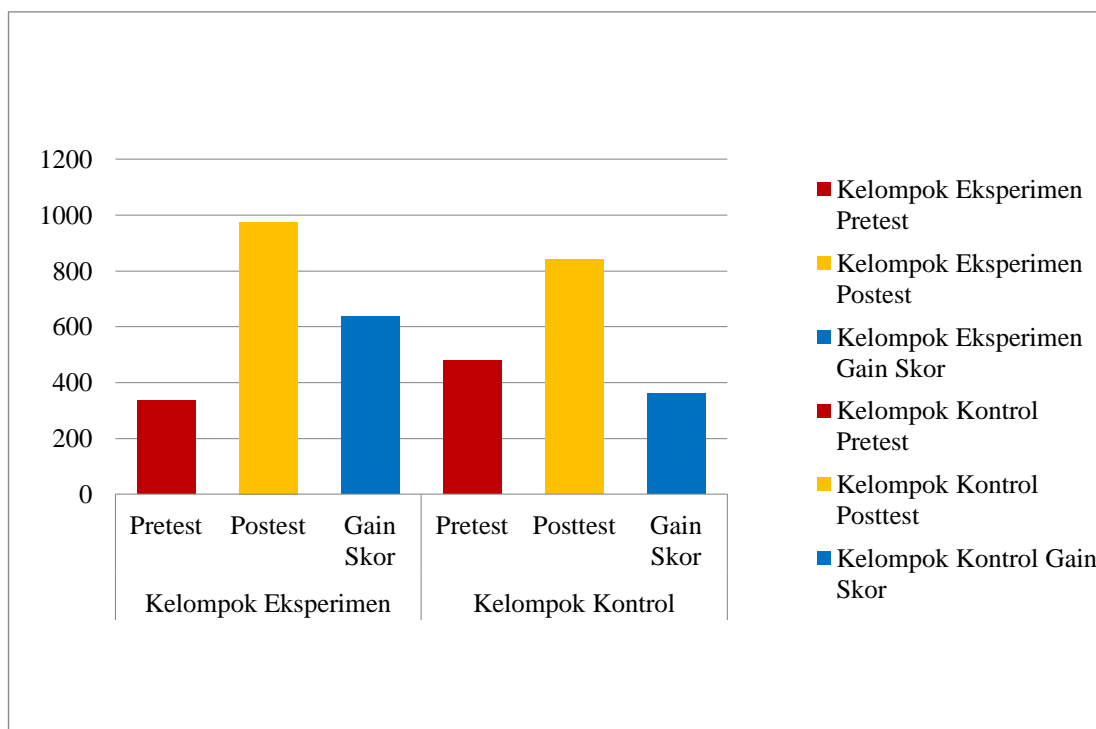
Sedang = 40-79

Tinggi = 80-120

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelompok eksperimen skor *pretest* 337 atau *mean* 33,70, dan skor pada *posttest* 975 atau *mean* 97,50, sedangkan pada kelompok kontrol skor *pretest* 480 atau *mean* 48,00, dan skor pada *posttest* 842 atau *mean* 84,20. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat dilihat dari *posttest* kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ( $975 > 842$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) efektif meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik.



**Gambar 10**  
**Grafik Peningkatan Rasa Percaya Diri**



## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menghasilkan nilai skor  $975 \geq 842$  atau nilai *mean*  $97,50 \geq 84,20$ . Sehingga dapat nyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mengalami peningkatan. Selain itu peningkatan rasa percaya diri pada kelompok eksperimen dengan hasil skor 337 atau nilai *mean* 33,70 dan skor *posttest* 975 atau nilai *mean* 97,50 sehingga dinyatakan mengalami peningkatan. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan dari penelitian

terdahulu yang dilakukan oleh Dede Fauziah dengan hasil *pretest* dan *posttest* menunjukan perbedaan yang signifikan yaitu diperoleh *pretest* sebesar 67,11 dan hasil *posttest* meningkat sebesar 106,94.

Konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) diberikan kepada kelas eksperimen dalam 6 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Topik permasalahan berdasarkan aspek-aspek rasa percaya diri. sesi konseling dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Angket rasa percaya diri diberikan disatu kelas selanjutnya dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembanding dua kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi peningkatan rasa percaya diri pada kelompok eksperimen hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan rasa percaya diri tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih dibandingkan kelompok kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung .

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket rasa percaya diri memang efektif tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi dapat mempunyai rasa percaya diri 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 penulis juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini penulis 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 pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik kelas VII di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung mengalami peningkatan sebagai berikut :

Tingkat rasa percaya diri peserta didik pada kelompok eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* didapatkan skor dengan 337 dengan rata-rata/*mean* skor 33,70. Setelah diberikan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* peserta didik di tes kembali dengan adanya peningkatan rasa percaya diri yang berupa hasil *posttest* skor yaitu sebesar 975 dengan rata-rata/*mean* 97,50. Pada kelompok kontrol pun mengalami peningkatan. Hasil *pretest* pada kelompok kontrol didapat dengan skor 480 dengan rata-rata/*mean* 48,00. Mengalami peningkatan setelah diberikan pendekatan *Client Center* dengan nilai *posttest* skor yaitu 842 dengan rata-rata/*mean* 84,20.

Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program *SPSS versi 17* didapatkan z hitung pada kelompok eksperimen yaitu 2,807 dan z hitung pada kelompok kontrol yaitu 2,805. Dengan sig keduanya yaitu 0,005 yang



lebih besar dari sig 0,005. Hal ini dapat dikatakan bahwa z hitung pada kelompok eksperimen lebih besar dari z hitung kelompok kontrol ( $2,807 \geq 2,805$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* lebih efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VII di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa adanya perubahan rasa percaya diri pada peserta didik dari kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan *rational emotive behaviour therapy*. Adapun beberapa saran yaitu :

1. Bagi peserta didik diharapkan dapat menambahkan wawasan pengetahuan tentang rasa percaya diri sehingga peserta didik diharapkan dapat mengembangkan rasa percaya diri yang baik.
2. Bagi pendidik BK diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* sesuai dengan permasalahan peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra A.A Ngurah, *Konseling Kelompok*, Media akademik, Yogyakarta , 2011.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta. Rhineka Cipta, 2005.
- Corey Celard, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*, Refika Aditama, Bandung, 2010.
- Departemen Agama RI *Al- Qur'an Cordoba Tajwid dan Terjemah*. Bandung : Maghfirah Pustaka, 2013
- E. Koswara, *Teori-Teori Kepribadian*, PT Eresco, Bandung, 1991.
- Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2010  
*Gangguan Kejiwaan*, Bandung : Pustaka Setia, 2015.
- Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Inderks, 2011.
- Gloria Eifediyi, Austine et.al: "Effectiveness of rational emotive behavior therapy in the reduction of examination Anxiety among secondary school student in Edo state, Nigeria, Asia Pacific journal of counseling and psychotherapy"(On-Line) Tersedia di Journalhomepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rcqu20>. Februari 2018
- Hakim Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya diri*, Puspa Swara, 2005.
- Hardiansyah Masya, Rohyan, "Jurnal bimbingan dan konsleing penggunaan konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri peserta didik". Lampung : IAIN Raden Intan Lampung, 2016
- Hera Lestari Mikarsa, *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta : Universitas Terbuka, 2007.
- Imro'atun, *Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Diambil dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/654>, 2011.
- Iswidharmanjaya & Agunng, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Media Komputindo, 2004.
- Lauster, P. *Test Kepribadian*. Yokyakarta: Kanisius, 1997.

Levianti, “*Jurnal Psikologi Komformitas dan Bullying pada peserta didik*” Universitas Esa Unggul, Jakarta, 2008.

M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakata: AR-RUZ Media, 2012.

Muhammad UN, *Psikologi dalam Alquran -Terapi Qurani Dalam Penyembuhan*

Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2010.

Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011.

Nandang Rusmana, *Bimbingan Konseling Kelompok di Sekolah*, Bandung, Rizki Press, 2009

Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, PT Rineka, Jakarta, 2013.

Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press, 2009.

Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta, 2013

Sri hartati dan imas kania rahman, “*Konsep pendekatan rational emotive behavior therapay(REBT) Berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa*”(On-Line) tersedia di [http //ejournal.stkipbbm .ac.id](http://ejournal.stkipbbm.ac.id).

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta. 2013.

Sukardi Dewa Ketut, *Penghantar Teori Konseli*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Sukardi Dewa Ketut, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, 2008.

Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bumi Arkasa, 2012.

Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan madrasah (Berbasis Integrasi)*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta 2007.

Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Disekolah*, Grup penerbitan CV Budi Utama, Yogyakarta, 2016.

Wayan Handika, *Penerapan Konseling Rational Emotive dengan Teknik ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa kelas VIII.2 SMP Laboratorium Undiksha*

*Jurnal Kajian Bimbingan Konseling.*  
ejournal.undiksha.ac.id, 2014.

Diambil dari [https://](https://ejournal.undiksha.ac.id)

