

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Shinta Purwaningrum^{a,1,*}, Yuliana Eka Paramitha^{b,2}

^a Universitas PGRI Yogyakarta, Bantul, Yogyakarta, Indonesia

^b Universitas PGRI Yogyakarta, Bantul, Yogyakarta, Indonesia

¹ shinta@upy.ac.id; ² mitha.eka14@gmail.com;

* Corresponding Author



Accepted: 2024-06-15; Published: 2024-06-30

ABSTRACT

This research aims to test the effectiveness of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to increase the self-confidence of class VIII students at SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta for the 2022/2023 academic year. This research uses a pre-experimental quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design. As for the data collection method using a self-confidence questionnaire, the population in this study was 95 class VIII students at SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta for the 2022/2023 academic year. This research sample took 7 students from the population using purposive sampling techniques. Analysis of this research data uses the prerequisite test of normality analysis, homogeneity test and hypothesis testing with non-parametric Wilcoxon test analysis. Based on the average pretest results of 43.86 and the average posttest results of 58.57, this means there is an average increase of 15%. The aim of this group counseling service is to help students to be able to generate motivation, develop feelings, thoughts and attitudes or behavior that are more stable and foster an attitude of responsibility, especially in socializing and communication which can help solve problems by utilizing group dynamics. After group counseling activities using the rational motive behavior therapy (REBT) approach, the next activity is to carry out a post test to find out the results of students' self-confidence abilities after being provided with services. Thus, it can be concluded that the results of research on Group Counseling Services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach are effective in increasing the self-confidence of class VIII students at SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta for the 2022/2023 academic year.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif jenis pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Adapun metode pengumpulan data menggunakan angket kepercayaan diri, populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 95 siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Sampel penelitian ini mengambil 7 siswa dari populasi dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data penelitian ini menggunakan uji prasyarat analisis normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan analisis uji non-parametrik Wilcoxon. Berdasarkan hasil rata-rata pretest sebesar 43.86 dan rata-rata hasil posttest 58.57 hal ini berarti terdapat kenaikan rata-rata sebesar 15%. Tujuan dari layanan konseling kelompok ini adalah membantu peserta didik agar dapat memunculkan motivasi, perkembangan perasaan, pikiran dan sikap atau tangkalah laku yang lebih stabil dan menumbuhkan sikap tanggung jawab terkhusus dalam bersosialisasi dan komunikasi yang dapat membantu memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Setelah kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *rational motive behavior therapy* (REBT) maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan post test untuk mengetahui hasil kemampuan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian Layanan Konseling Kelompok menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun ajaran 2022/2023.

KEYWORDS

Group Counseling
Rational Emotive
Behavior Therapy Self-
Confidence

KATA KUNCI

Konseling Kelompok
Rational Emotive
Behavior Therapy
Kepercayaan Diri

This is an open-
access article under
the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



1. Introduction

Siswa sekolah menengah pertama adalah siswayang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja awal dengan usia berkisar 12-15 tahun. Menurut Yusuf (2017: 11) masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Di samping harus menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan jasmaniah yang sangat cepat yang dialami pada masa remaja, remaja juga harus mengadakan penyesuaian sosial yang baru, yang meskipun tidak menyolok dapat menimbulkan banyak tantangan dan gangguan. Sudah barang tentu masalah penyesuaian tersebut terasa cukup berat dan pada segi-segi tertentu menimbulkan ketegangan dalam kehidupan remaja pada umumnya (Aryatmi, dkk.: 1991)

Dalam usia tersebut, remaja mempunyai tugas perkembangan yang sangat menuntut perubahan besar dalam bersikap dan berperilaku. Salah satunya membangun kepercayaan diri. Dalam usia tersebut, remaja mempunyai tugas perkembangan yang sangat menuntut perubahan besar dalam bersikap dan berperilaku. Kepercayaan diri pada remaja, terbentuk karena adanya pengaruh dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat. Ketiga faktor itu sangat mempengaruhi dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.

Percayaan diri memberikan dorongan yang kuat pada seseorang untuk melakukan sesuatu yang sulit. Hal ini mengakibatkan kepercayaan diri menjadi faktor pendukung bagi kemajuan seseorang, terutama dalam hal belajar. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Hebaish (2019: 17) menyatakan bahwa percaya diri menjadi salah satu variabel yang paling mempengaruhi belajar. Dengan kepercayaan diri yang bagus, seseorang akan yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis. Menurut Surya (2017: 56) rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi

Schunk (2012: 498) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri diartikan sebagai sebuah kepercayaan untuk bisa memberikan hasil, mencapai tujuan, atau melakukan tugas secara kompeten. Sedangkan Yoder & Proctor (2019: 4-5) menyebutkan kepercayaan diri merupakan ungkapan aktif, efektif dari perasaan mengenai harga diri, konsep diri, dan pemahaman akan dirinya sendiri. Selain itu Goel & Aggarwal (2020: 89) menyatakan kepercayaan diri adalah satu dari sifat kepribadian yang merupakan gabungan dari pikiran dan perasaan, kerja keras dan harapan, ketakutan dan rasa kagum, pandangannya terkait apa dia, selama ini apa dia, akan menjadi apa dia, dan sikapnya yang berkaitan dengan nilai yang diyakininya. Kemudian Syaifullah (2020: 10) menambahkan bahwa percaya diri merupakan sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan memupukkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan serta situasi yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkan.

Yorder & Proctor (2019: 4) menyatakan beberapa kemampuan yang memperlihatkan anak yang memiliki kepercayaan diri, yakni sebagai berikut: (a) Bersikap tegas, tanpa menjadi agresif, (b) Teguh pada keyakinan, bahkan ketika orang lain berdiri melawannya, (c) Mudah bergaul, (d) Tetap dengan suatu pekerjaan sampai selesai dan cukup menjamin untuk mengetahui bahwa yang terbaik dia lakukan adalah sudah cukup baik, (e) Menerima kekalahan dan penolakan dengan tenang dan bangkit kembali dengan cepat dan penuh semangat, (f) Bekerja dengan baik bersama orang lain sebagai anggota "tim", (g) Memegang peran kepemimpinan tanpa ragu-ragu di saat yang tepat, dan (h) Mengharapkan untuk menjadi seorang pemimpin, setidaknya pada beberapa kesempatan.

Syaifullah (2020:17) juga menyatakan beberapa ciri-ciri pribadi yang memiliki sikap percaya diri, yaitu: (a) Percaya dengan kemampuan diri sendiri; (b) Mengutamakan usaha sendiri, tidak tergantung pada orang lain; (c) Tidak mudah mengalami rasa putus asa; (d) Berani menyampaikan pendapat; (e) Mudah berkomunikasi dan membantu orang lain; (e) Tanggung jawab dengan tugas-tugasnya; dan (f) Memiliki cita-cita untuk meraih prestasi. Sementara Adywibowo (2010: 41) menyatakan indikator kepercayaan diri meliputi mandiri, mudah berkomunikasi dengan orang lain, berani menerima tugas/tantangan baru, dan dapat

mengekspresikan emosi dengan wajar. Dari pendapat-pendapat di atas, disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu terhadap dirinya sendiri yang dapat dilihat dengan sikap yakin dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki, memiliki sikap optimis, dan berani menerima tantangan yang diberikan.

Beberapa orang mengalami gejala ketidakpercayaan diri, antara lain dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari baik itu hal yang sederhana atau penting, dirinya akan merasakan kecemasan, ragu-ragu, tidak tenang, perasaan ingin menghindar, merasa tidak yakin, tidak semangat, pesimis, tidak berani tampil di depan orang banyak, dan berbagai gejala lainnya yang dapat menghambat seseorang dalam melakukan sesuatu. Seseorang yang kurang memiliki sikap optimisme inilah yang akan menjadikan orang itu ragu atas kemampuannya sendiri, ragu dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan keputusan karena kurang percaya dengan prosesnya dan membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Menurut Mastuti (2018: 13) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik hal ini akan memberikan rasa aman karena berkaitan dengan kemampuan diri dalam mengontrol emosi, maka individu tersebut mampu mengembangkan potensinya dengan penuh percaya diri. Sikap kepercayaan diri ini mampu ditingkatkan guna mengembangkan potensi diri. Kegiatan eksplorasi potensi diri ini memerlukan motivasi untuk melakukan berbagai aktivitas disanalah pentingnya sikap percaya diri. Pelajar memiliki sikap percaya diri merupakan perwujudan dari konsep diri yang dimiliki. Kemampuan untuk menilai kemampuan diri dan dimanifestasikan melalui kegiatan sebagai wujud kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil pengamatan selama mengikuti program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada tanggal 21 September – 15 November 2021, diketahui terdapat siswa yang menunjukkan kepercayaan diri yang rendah. Berbagai tingkatan kelas baik dari kelas VII, VIII dan IX mengalami permasalahan yang beragam, khususnya di kelas VIII yang cukup banyak ditemukan permasalahan kurangnya kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran.

Hal ini dibuktikan pada saat melakukan layanan bimbingan klasikal, banyak siswa yang mengalami permasalahan takut, malu, ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan dari guru bimbingan dan konseling, tetapi hal ini tidak hanya dengan guru BK saja, tetapi dengan guru mata pelajaran juga didapati siswa tidak berani menjawab karena takut jawabannya salah, dirinya enggan untuk mengemukakan pendapatnya di depan kelas, kurang memiliki keberanian ketika siswa diminta untuk maju di depan kelas, ketika diberi pertanyaan tidak mau menjawab atau hanya diam saja.

Melalui observasi terdapat siswa yang kesulitan untuk menyampaikan pendapatnya siswa sering mengalami *nervous* atau grogi. Kondisi ini juga dapat dipicu dari kondisi belajar yang monoton dan membosankan. Hal yang memungkinkan terjadi saat siswa kurang percaya diri adalah hasil belajar yang rendah atau menurun dikarenakan pasif dalam mengikuti kegiatan dikelas. Apabila tidak ada kematangan dalam kepribadiannya maka siswa akan terus kesulitan mengoptimalkan prestasi belajarnya. Sehingga guru bimbingan dan konseling memberikan layanan kepada siswa tersebut dengan layanan yang tepat yaitu konseling kelompok.

Dari data *need assesment* dengan aplikasi SIPD yang dilakukan pada saat PLP II menunjukkan data pada siswa kelas VIII A-H ditemukan permasalahan menunjukkan 7 kelas diantaranya diperoleh hasil yang sama dengan angka 50% siswa mengalami permasalahan tidak percaya diri, dan terdapat 1 kelas yang menunjukkan hasil tertinggi yaitu 77,7% pada permasalahan tidak percaya diri. Beberapa keterangan siswa didapati bahwa dirinya selalu berfikir negatif terhadap dirinya sendiri, dari hasil konseling individu yang pernah dilakukan oleh peneliti pada saat PLP terdapat siswa yang sampai merasa takut dengan beberapa guru mata pelajaran karena terlalu takut terutama jika diberipertanyaan dirinya berfikir tidak bisa menjawab dan takut dimarahi oleh guru. Sehingga masalah kepercayaan diri yang rendah ini perlu diberikan perhatian khusus serta

segera ditangani supaya prestasi belajar siswa dapat semakin meningkat dan mereka akan mampu berkembang lebih baik dapat mencapai perkembangan yang optimal. Peneliti menggunakan layanan konseling kelompok disamping bersifat efisien juga secara tidak langsung siswa tersebut akan belajar bersosialisasi dalam lingkup yang mungkin bisa dikatakan kecil ataupun skala besar. Peneliti menggunakan salah satu pendekatan untuk menangani masalah tidak percaya diri, yaitu Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Pandangan dasar Pendekatan ini adalah manusia merupakan individu yang memiliki tendensi dalam berpikir irasional, individu juga mempunyai kapasitas belajar untuk berpikir secara rasional. Pendekatan inimenekankan pada proses berpikir untuk mengupayakan mendorong ide-ide, pemikiran yang rasional untuk mencapai suatu perubahan tingkah laku yang lebih positif, mampu memecahkan masalahnya sendiri, bertanggung jawab dan berani membuat keputusan. Pemilihan Pendekatan ini dikarenakan terdapat keberhasilan yang diperoleh dari penelitian terdahulu. Sehingga layanan dan Pendekatan tersebut dirasa sangat cocok dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Dikaitkan pada jurnal dari hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rumaisha Siregar etl (2018) di SMA Negeri 3 Banda Aceh menerangkan bahwa bahwa tingkat kepercayaan diri siswa yang berada pada kategori rendah dan dapat meningkat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Hal ini berarti bahwa Konseling rasional emotif memiliki pengaruh terhadap kurangnya percaya diri siswa. Layanan konseling kelompok dapat memberikan manfaat mengenai berbagai informasi dan pengetahuan yang dibahassehingga dapat menunjang ketercapaian perkembangan yang berkaitan dengan kepercayaan diri dari masing-masing individu. Upaya untuk mengatasi ketidakpercayaan diri dapat dimulai dengan individu berusaha berani menjalani aktivitas dan peranannya di lingkungan sosial, menunjukkan sikap optimisme, tidak mudah menyerah dan percaya pada kemampuan diri sendiri, berfokus pada pengembangan kepribadian khususnya kepercayaan diri.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Menurut Prayitno (Tohirin 2011:14) menjelaskan bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikakan melalui berbagai pendekatan, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal, melalui layanan konseling kelompok juga dapat diantaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Konseling kelompok bertujuan untuk memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dan memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan yang sama dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan percaya diri yang rendah. Konseling kelompok memberikan kontribusi yang vital dan salah satu layanan yang tepat dalam meningkatkan percaya diri siswa dan untuk mengefisiensikan waktu konseling yang lebih efektif dibandingkan dengan layanan konseling lainnya. Cara membangun kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan menerapkan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Menurut Nelson-Jonew (dalam Correy 2011: 39) menjelaskan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan Pendekatan kognitif behavioral yang menekankan bahwa tingkah laku bermasalah pada seseorang disebabkan oleh pemikiran yang irrasional. (REBT) digunakan para ahli untuk mengajar klien memahami dan menggunakan aspek keyakinan rasional dalam mengurangi penderitaan klien. Pendekatan REBT dirasa sangat cocok, hal itu diperkuat dengan adanya berbagai study yang dilakukan para ahli bahwa REBT efektif dalam mengatasi masalah individu. Konsep teori (REBT) Ellis adalah Pendekatan yang bersifat direktif, memberikan input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, belajar mengantisipasi konsekuensi dari tingkah laku.

Pentingnya penggunaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kepercayaan diri yang rendah bagi siswa kelas VIII yaitu dengan melihat dari rendahnya rasa percaya diri peserta didik diakibatkan oleh ketidakmampuan mereka memandang positif potensi yang mereka miliki. Ketidakmampuan peserta didik dalam memandang hal tersebut menjadikan sebuah keyakinan irasional yang membuat peserta didik meyakini mereka tidak bisa dan tidak mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Sehingga upaya penanganannya mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) tepat digunakan dalam upaya mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi rasional. Secara keseluruhan dalam konseling kelompok dibahas dalam masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota kelompok di bawah bimbingan pemimpin kelompok. Siswa mampu mengikuti tahapan-tahapan konseling ini, disini siswa diajarkan untuk memahami bahwa masalah-masalah ketidakpercayaan diri dan dapat menghentikan pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Setelah siswa memahami hal tersebut konselor menyadari bahwa keyakinan-keyakinan yang negatif itu adalah sumber dari permasalahan yang dihadapi dan menggantinya dengan keyakinan-keyakinan yang positif dan memotivasi agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian dan menguji layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan konseling kelompok akan dilakukan kepada siswa yang terindikasi memiliki skor kepercayaan diri yang masih kurang dan perlu untuk ditingkatkan. Kerahasiaan identitas anggota kelompok akan dijamin oleh peneliti untuk memperlancar dan mendukung keterbukaan antara anggota kelompok dalam menyampaikan permasalahan.

2. Method

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen dengan desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Pengukuran pertama adalah *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi sampel sebelum diberikannya perlakuan yaitu rendahnya kepercayaan diri siswa kelas VIII. Pengukuran kedua atau *posttest* diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikannya perlakuan dan mengikuti *treatment*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023 berjumlah 95 siswa yang terdiri dari siswa kelas VIII B, VIII D, VIII E, VIII F. sedangkan sampel pada penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang masuk pada kategori kepercayaan diri yang rendah sebanyak 7 siswa dari kelas dari kelas VIII B, VIII E, dan VIII F.

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016: 85) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* adalah untuk memfokuskan pada siswa yang memiliki permasalahan terhadap kepercayaan diri yang rendah agar waktu lebih efektif. Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri. Angket tersebut terdiri dari 7 aspek kepercayaan diri yang efektif. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*, uji homogenitas menggunakan uji *Levene*, dan uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon*.

3. Results and Discussion

Pelaksanaan treatment pada penelitian ini sebanyak 6 tahap dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan pada pelaksanaan *treatment* REBT menggunakan teknik *Reinforcement* atau penguatan. Pelaksanaan *treatment* menggunakan panduan dari Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) pada setiap tahapan layanan.

Distribusi frekuensi pada layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII sebelum dan sesudah *treatment* akan dideskripsikan melalui kategorisasi yang diklasifikasikan menjadi sangat rendah, tinggi, sangat tinggi. Pengkategorisasian ini dilakukan untuk menempatkan siswa kedalam kategori atau kelompok berjenjang berdasarkan pengukuran. Adapun kategori skor dan penilaian tingkat kepercayaan diri siswa sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Skor

Interval	Kategori
$20 \leq X < 34$	Sangat Rendah
$35 \leq X < 49$	Rendah
$50 \leq X < 64$	Tinggi
$65 \leq X < 80$	Sangat Tinggi

Kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok pendekatan REBT

Tabel 3. Hasil Pre-Test Angket Kepercayaan Diri

No	Inisial	Kelas	Hasil Pre-Test	Kategori
1	AI	VIII B	44	Rendah
2	AZ	VIII E	45	Rendah
3	KI	VIII E	46	Rendah
4	MR	VIII B	47	Rendah
5	MS	VIII F	46	Rendah
6	SK	VIII F	37	Rendah
7	VL	VIII B	42	Rendah
Rata-Rata			44	Rendah

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan terhadap 95 siswa, didapatkan subyek berjumlah 7 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Dari 7 siswa tersebut adalah AI, AZ, KI, MR, MS, SK, VL merupakan subyek yang memiliki skor rendah. Berdasarkan hasil pretest ini peneliti memberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) sebanyak 6 kali. Setelah *treatment* berakhir, maka dilakukan pengukuran akhir atau *posttest* terhadap 7 siswa tersebut.

Tujuan dari layanan konseling kelompok ini adalah membantu peserta didik agar dapat memunculkan motivasi, perkembangan perasaan, pikiran dan sikap atau tangkah laku yang lebih stabil dan menumbuhkan sikap tanggung jawab terkhusus dalam bersosialisasi dan komunikasi yang dapat membantu memecahkan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Setelah kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan *post test* untuk mengetahui hasil kemampuan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan.

Adapun hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) selama 6 kali pertemuan dapat dilihat dalam table dibawah ini. Perbandingan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok pendekatan REBT. Kondisi peningkatan beragam di alami oleh seluruh anggota kelompok, namun memiliki kategori yang sama. Peristiwa ini dipengaruhi oleh keikutsertaan anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Pendekatan REBT ini menekankan upaya pengentasan masalah melalui proses berfikir secara rasional, karena awalnya konseli memiliki keyakinan irasional yang menjadi penyebab munculnya masalah.

Tabel 4. Perbandingan Hasil Pre dan Post-Test Angket Kepercayaan Diri

No	Inisial	Kelas	Hasil Post-Test	Kategori	Hasil Pre Test	Kategori
1	AI	VIII B	65	Tinggi	44	Rendah
2	AZ	VIII E	67	Tinggi	45	Rendah
3	KI	VIII E	62	Tinggi	46	Rendah
4	MR	VIII B	57	Tinggi	47	Rendah
5	MS	VIII F	56	Tinggi	46	Rendah
6	SK	VIII F	53	Tinggi	37	Rendah
7	VL	VIII B	50	Tinggi	42	Rendah
Rata-Rata			69	Tinggi	44	Rendah

Berdasarkan hasil posttest tersebut terdapat kenaikan tingkat kepercayaan diri yang pada awalnya berkategori rendah, setelah diberikannya treatment atau layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) siswa menjadi kategori tinggi. Berkaitan dengan hal tersebut bermakna bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan grafik tersebut dapat diamati hasil *pre-test* dan *post-test* masing-masing sampel penelitian beserta presentase rata-rata kenaikannya. Peserta didik pada awalnya mempunyai skor terendah dan setelah diberikannya layanan konseling kelompok. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kini telah mengalami peningkatan kepercayaan diri. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023.

Menurut Ghozali (2018: 98) menjelaskan bahwa uji beda *Wilcoxon* digunakan untuk mengevaluasi perlakuan tertentu pada dua pengamatan, antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan tertentu. Uji *Wilcoxon* merupakan uji alternatif dari uji T-test atau apabila data tidak memenuhi asumsi normal. Dalam uji *Wilcoxon* variable dibandingkan antara abnormal return sebelum dan sesudah dilakukan pengujian populasi data yang menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, karena tidak berdistribusi normal tetapi data bersifat homogen maka penulis menggunakan uji *Wilcoxon*, dan menguji hasil *Pretest* dan *Posttest*. Berdasarkan signifikansi adanya perbedaan rerata skor *pre-test* dan *post-test* dengan kriteria jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka hipotesis diterima. Adapun rangkuman data hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon Sign Rank Test

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output “Tes Statistik” dapat diketahui bahwa nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* 0,018 < 0,05 maka hipotesis diterima yang artinya terdapat peningkatan dari sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Berdasarkan uji non parametrik atau uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil pengujian pada kepercayaan diri siswa menunjukkan nilai *signed rank test* nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,018 < 0,05$ artinya bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada kepercayaan diri saat sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Oleh karena itu, hasil penelitian menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Therapy dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil analisis uji non-parametrik *Wilcoxon* diperoleh hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan mengenai pemberian layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti memberikan saran bagi Pihak Sekolah diharapkan memberikan dukungan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dan mengenalkan bimbingan dan konseling kepada peserta didik khususnya kepada peserta didik baru dengan memberikan informasi tentang manfaat dari bimbingan dan konseling. Guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan upaya preventif dengan mengagendakan program layanan BK untuk meningkatkan kepercayaan diri. Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian dengan mengimplementasikan atau memprogramkan layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *rational emotive behavior therapy* sebagai alternatif layanan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan peserta didik.

4. Conclusion

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Tindak lanjut dalam usaha meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling dari guru bimbingan dan konseling sangat memberikan pengaruh dalam upaya peningkatan kepercayaan diri siswa.

Pendekatan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dijadikan sebuah salah satu referensi untuk penerapan layanan konseling kelompok yang dapat memberikan kontribusi ketercapaian berhasilnya layanan konseling kelompok dalam mengatasi permasalahan siswa. Upaya tindak lanjut ini dalam penelitian menggunakan konseling kelompok, perlu adanya penerapan layanan bimbingan konseling lainnya. Kepercayaan diri ideal jika di tindak lanjut dengan konseling individu bagi peserta didik yang masih belum maksimal dalam meningkatkan kepercayaan diri, supaya kepercayaan dirinya dapat lebih meningkat.

Bagi peserta didik diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang peningkatan kepercayaan diri yang lebih baik. Siswa yang memperoleh layanan *treatment* konseling kelompok hendaknya dapat mengimplementasikan pada dirinya terutama pada kemampuan kepercayaan diri dan sikap rasional lebih baik. Siswa dapat menyampaikan informasi kepada siswa lainnya mengenai manfaat yang diperoleh selama mengikuti *treatment* sehingga informasi dan ilmu yang dipelajari dapat berguna dan bermanfaat bagi banyak orang. Bagi Peneliti Selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Diharapkan dapat mengambil data sampel dan jenjang Pendidikan lebih bervariasi supaya didapatkan hasil penelitian yang lebih bervariasi. Menggunakan jumlah sampel yang relatif terbatas supaya dapat menambah kedalaman data mengenai keefektifan program layanan konseling kelompok.

References

- Adywibowo, L.P. (2010). Memperkuat kepercayaan diri anak melalui percakapan referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur* No. 15/Tahun ke-9/Desember 2010. Jakarta: Prenada Media Group.
- Aryatmi, S., Lobby, L., Lavianus, S., 1991, *Masalah Remaja*, Semarang: Satya Wacana.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet 7, (Terjemahan E. Koswara).

Bandung: Refika Aditama.

- Hebaish, SM. (2012). The correlation between general self-confidence and academic achievement in the oral presentation course. *Theory and Practice in Language Studies*.
- Mastuti, I. 2008. *50 Kiat percaya diri*. Jakarta : PT. Buku Kita.
- Scunk, D.H. (2012). *Learning theories: An educational perspective*. Boston, MA: Pearson Education.
- Siregar Aziza, R, Bahri S, Nurbaity. 2018. "Penerapan Pendekatan Assertive di dalam REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 3 Banda Aceh". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (2) : 76-85.
- Surya, H. 2007. *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta : Gramedia.
- Syaifullah, Ach. 2020. *Tips bisa percaya diri*. Jakarta: Graha Ilmu
- Yusuf, Syamsu. 2017. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama
- Yoder, J. & Proctor, W. 2019. *The self-confident child*. New York, NY:Fact on File Publication