



## Proceeding

International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling

28 Juli 2022

E-ISSN: 2827-9581

Website: <http://conference.iainsalatiga.ac.id/index.php/iciegc>

**ICIEGC**

Hlm. 151-163

### **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI MAN BARITO UTARA**

**Nur Hikmah Hartati<sup>1</sup>, Hidayat Ma'ruf<sup>2</sup>, Nurul Rahmi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> UIN Antasari Banjarmasin

#### **Informasi Artikel**

##### ***Penulis Korespondensi:***

Nur Hikmah Hartati,

Email:

nurhikmahhartati.nhh@gmail.com

#### **ABSTRACT**

Self-confidence is very supportive of the learning process at school. The emergence of self-confidence in students can make their potential develop optimally. This study aims to determine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy group counseling to increase student confidence in MAN Barito Utara. The methodology of this research quantitative experimental approach with pre-experimental designs type one group pretest-posttest. The research sample consisted of 5 students of class XI MIPA 3 at MAN Barito Utara which were taken using a purposive sampling technique. Data collection techniques in this study used a group counseling Rational Emotive Behavior Therapy guide, self-confidence scale, observation, interviews and documentation. The results of the calculation of the average self-confidence score before participating in group counseling services, namely 95.5 low category with a percentage of 59.4% after participating in group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach increased to 105.4 medium category with a percentage 65.4%. Students get an improvement in self-confidence scale scores and an increase in the category from low to medium category. The results of the Paried T-Test test show that the sign (2-tailed) is  $0.007 < 0.05$ ,  $H_a$  is accepted. As a result, Rational Emotive Behavior Therapy group counseling is effective in increasing students' self-confidence in MAN Barito Utara.

**Keyword:** Group counseling; rational emotive behavior therapy; self-confidence

#### **ABSTRAK**

Rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran di sekolah karena dengan munculnya rasa percaya diri dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal. Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan jenis *Pre-experimental designs* tipe *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 5 orang siswa kelas XI MIPA 3 di MAN Barito Utara yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*, skala kepercayaan diri, observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian dari perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok yaitu 95.5 kategori rendah dengan persentase 59,4% setelah mengikuti layanan konseling

kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengalami peningkatan menjadi 105,4 kategori sedang dengan persentase 65,4%. siswa memperoleh peningkatan skor skala kepercayaan diri dan peningkatan kategori dari kategori rendah menjadi sedang. Adapun hasil uji paried T-Test menunjukkan bahwa sign (2-tailed)  $0,007 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara.

**Kata kunci:** Konseling kelompok; *rational emotive behavior therapy*; kepercayaan diri

## PENDAHULUAN

Permendiknas No 23 tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan (SKL) menyatakan bahwa “Standar Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan (SKL-SP) pada jenjang pendidikan SMA/MA/SMALB/Paket C pada poin ke 2 dan 3 adalah mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya, menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan dan pekerjaannya. Kepercayaan diri merupakan sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Kepercayaan diri adalah bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertingkah laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar.

Menurut Thalib (2010) ketidakpercayaan diri muncul karena seseorang memiliki konsep diri yang rendah. Konsep diri merupakan gambaran diri, penilaian diri dan penerimaan diri secara dinamis terbentuk melalui persepsi dan interpretasi terhadap diri sendiri dan lingkungan. Konsep diri yang negatif akan berdampak pada sikap seseorang terhadap dirinya dan lingkungan. Menurut Bandura “kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.” Menurut Maslow (Iswidarmanjaya, 2014) “percaya diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri).” Keyakinan siswa terhadap dirinya muncul karena mereka memiliki rasa kepercayaan diri, akan tetapi pada kenyataan di lapangan masih banyak siswa yang kurang percaya diri terhadap potensi yang mereka miliki sehingga mereka tidak mampu mengaktualisasikan diri.

Al-Qur’an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Pada hakikatnya dimata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilainya sebagai makhluk yang terbaik. Pada Q.S Ali Imran ayat 139 menjelaskan bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan tidak sedih serta tidak mengalami kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman. Sebagai seorang mukmin hendaknya kita tidak merasa lemah karena bahwasanya manusia memiliki derajat yang paling tinggi diantara makhluk lainnya.

Menurut Corey (Tyas, 2015) manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir rasional dan jujur atau untuk berfikir irasional dan jahat. Artinya bahwa manusia selain memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, mencintai dan tumbuh serta mengaktualisasikan diri, manusia juga memiliki kecenderungan sebaliknya yaitu menyesali kesalahan-kesalahan terus menerus, suka mencela diri, tidak mau mengaktualisasikan diri bahkan hingga kecenderungan untuk menghancurkan diri.

Rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran di sekolah karena dengan munculnya rasa percaya diri dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal, hal ini karena didukung oleh keyakinan, kepercayaan sikap siswa akan kemampuan yang mereka miliki sehingga mereka mampu berprestasi, baik dalam bidang akademik, non-akademik dan lingkungan sosial dimana mereka berada. Percaya diri merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki siswa untuk menghadapi dinamika kehidupannya.

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan maksimal. Namun jika seseorang memiliki rasa percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang dan sulit menerima realita dirinya (Asrianti, 2016). Rendahnya kepercayaan diri siswa menurut guru BK di kelas XI MIPA 3 MAN Barito utara dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal dari siswa tersebut. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu siswa yang pemalu, merasa dirinya tidak mampu bersaing dengan orang lain, faktor eksternalnya yaitu diejek teman-teman saat melakukan kesalahan.

Bimbingan dan Konseling ialah suatu upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang ahli secara tatap muka agar siswa dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara mandiri. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa yang mengalami permasalahan akan bisa menemukan alternatif solusi untuk menyelesaikan permasalahan

yang sedang dia hadapi secara mandiri. Upaya untuk membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan yang ada di dalam dirinya maka sangat diperlukannya suatu batuan melalui layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Menurut Breg dan Johnson (Wibowo, 2019), konseling kelompok adalah proses dinamis, interpersonal dan intrapersonal yang kontennya dihasilkan dari perasaan dan perilaku individu anggota kelompok. Pemimpin adalah konselor yang terlatih secara profesional yang mampu menciptakan iklim kepercayaan, keterbukaan, tanggung jawab, interpendensi melalui proses terapi pemahaman, kepedulian dan manajemen konflik. Kelompok ini terdiri dari orang-orang yang berfungsi dalam rentang normal penyesuaian yang mencari peningkatan kesadaran diri dan orang lain sehingga mereka dapat lebih baik menangani situasi perkembangan.

Menurut Gladding (Wibowo, 2019), konseling kelompok merupakan himpunan dua atau lebih individu bertemu dan berinteraksi secara tatap muka, saling bergantung antara satu sama lain serta masing-masing sadar mengenai peranan dalam kelompok dan tujuan utamanya untuk mencapai tujuan yang telah disejuti bersama.

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang mana tujuan dari pendekatan ini adalah mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah siswa/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga siswa/konseli dapat mengatasi masalah.

Dalam penelitian ini untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa maka diperlukannya pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan tekni kognitif. Teknik kognitif adalah tekni yang digunakan untuk mengubah cara pikir konseli. Ada 4 tahapan dalam teknik kognitif. Tahap pertama yaitu tahap pengajaran, konselor mengambil peran lebih aktif dari konseli. Tahap ini memberikan keluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada anggota bagaimana ketidaklogikaan berpikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi. Tahap kedua yaitu tahap persuasif meyakinkan anggota kelompok untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan tidak benar. Konselor meyakinkan serta berbagi argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap konseli itu tidak benar. Tahap ketiga yaitu tahap konfrontasi konselor mengubah ketidaklogikaan berpikir konseli dan membawa anggota kelompok ke arah berpikir rasional. Tahap keempat yaitu tahap



98 kategori rendah yang dilihat dari hasil *pretest* skala kepercayaan diri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel karena adanya suatu tujuan atau suatu pertimbangan tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* yang sudah di uji validitasnya (*Expert Judgment*) dan skala kepercayaan diri dengan menggunakan skala *likert* yang sudah di uji validitas sebanyak 40 butir item, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu hasil *pretest-posttest* skala kepercayaan diri, wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan Uji Paired T-Test dua sampel, pengujian ini menggunakan bantuan program *SPSS For Windows Release 25*.

## **HASIL DAN BAHASAN**

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* yaitu melalui hasil skala kepercayaan diri yang peneliti berikan kepada siswa kelas XI MIPA 3. Data untuk mendukung penemuan rendahnya kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 3 yaitu melalui wawancara dan observasi dengan guru Bimbingan dan Konseling di MAN Barito Utara. Menurut siswa mengalami rendahnya kepercayaan diri terhadap potensi yang dimiliki baik itu dalam potensi akademik maupun non-akademik, dikarenakan faktor kurangnya bersosialisasi dengan orang lain sehingga ketika berada ditengah orang banyak mereka merasa dirinya tidak memiliki kemampuan seperti yang dimiliki orang lain. Faktor lain juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yaitu dari teman-teman yang sering kali menertawakan apabila ada salah satu siswa sudah berani untuk berbicara mengutarakan pendapat ataupun saat menjawab pertanyaan saat presentasi di kelas tetapi ada satu kesalahan maka kesalahan tersebut yang dijadikan bahan untuk ditertawakan. Dampak yang terjadi setelahnya yaitu siswa tidak mau lagi untuk tampil di depan kelas karena merasa malu dan lebih memilih berdiam diri hanya untuk mendengarkan tidak lagi ikut aktif dalam kegiatan diskusi. Hal ini lah yang dapat mengganggu kepercayaan diri siswa sehingga berdampak pada proses pembelajaran serta potensi yang tadinya dimiliki malah jadi terpendam dan sulit untuk diutarakan.

Dari data hasil *pretest* yang diberikan kepada 28 orang siswa kelas XI MIPA 3 terdapat 5 orang siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri dengan skor rata-rata 95,5 berada dalam kategori rendah dengan persentase 59,4%. Siswa yang masuk kategori rendah ditandai dengan ketidakyakinan siswa terhadap potensi dirinya dan masih ragu untuk memunculkan potensi tersebut. Setelah diberikikan *pretest* dan mendapatkan hasil maka

peneliti merencanakan pemberian *treatment* atau konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 3. Pelaksanaan konseling kelompok yang diberikan terbagi menjadi 6 kali pertemuan yang masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 30 menit atau setara dengan 1 jam pelajaran.

Pertemuan pertama dilaksanakan pada pukul 09.00-09.30 WIB di ruang BK. kegiatan konseling diawali dengan salam dan membaca doa, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud, tujuan, asas-asas dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Pada pertemuan pertama pemimpin kelompok memfokuskan untuk menggali informasi konseli serta permasalahan yang membuat konseli memiliki kepercayaan diri yang rendah dan nantinya akan diselesaikan secara bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada pukul 09.00-09.30 WIB di ruang BK. kegiatan konseling diawali dengan salam dan membaca doa, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kedua ini yaitu belajar membantah keyakinan atau pemikiran irasional. Pemimpin kelompok menjelaskan apabila pemikiran irasional tidak dibantah dan terus dibiarkan maka itu yang nantinya akan tertanam didiri konseli bahwa mereka tidak bisa mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Pemimpin kelompok mengajak konseli untuk mendiskusikan permasalahan yang sudah mereka utarakan pada pertemuan pertama. Pemimpin kelompok menghimbau kepada para anggota untuk memberikan pendapat atau ide. Setelah itu pemimpin kelompok memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan kedua, selanjutnya pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan kedua.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada pukul 09.00-09.30 WIB di ruang BK. kegiatan konseling diawali dengan salam dan membaca doa, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan ketiga yaitu pentingnya mengenal kemampuan diri sendiri. Pemimpin kelompok menggunakan video sebagai media dalam pelaksanaan konseling kelompok yang bertujuan agar anggota kelompok lebih memahami potensi diri yang mereka miliki, dengan demikian pikiran-pikiran irasional lebih mudah dihilangkan. Setelah itu pemimpin kelompok

memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan ketiga, selanjutnya pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan ketiga.

Pertemuan keempat dilaksanakan pada pukul 09.00-09.30 WIB di ruang BK. kegiatan konseling diawali dengan salam dan membaca doa, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan keempat yaitu mengambil perilaku yang diinginkan yaitu dengan merencanakan tujuan apa yang akan diambil untuk kedepannya agar setiap konseli dapat mengubah perilaku yang sebelumnya kurang percaya diri menjadi lebih percaya diri. Setelah itu pemimpin kelompok memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan keempat, selanjutnya pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan keempat.

Pertemuan kelima dilaksanakan pada pukul 09.00-09.30 WIB di ruang BK. kegiatan konseling diawali dengan salam dan membaca doa, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kelima yaitu mempertahankan keyakinan atau pemikiran irasional dengan memberikan pemikiran-pemikiran positif kepada anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan kelima, selanjutnya pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan kelima.

Pertemuan keenam dilaksanakan pada pukul 09.00-09.30 WIB di ruang BK. kegiatan konseling diawali dengan salam dan membaca doa, pemimpin kelompok membuka kegiatan konseling kelompok dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan keenam yaitu memperkuat keyakinan atau pemikiran irasional dengan menanyakan kembali pikiran rasional atau positif setiap konseli dengan tujuan yang diinginkan konseli pada pertemuan sebelumnya apakah sudah dilaksanakan dengan baik. Setelah itu pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok menonton sebuah video singkat yang berjudul "*Tips*



*Mengembangkan Potensi Diri*". Setelah mereka menonton video tersebut maka pemikiran positif yang mereka miliki akan menjadi lebih kuat. Pemimpin kelompok memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan keenam, selanjutnya pemimpin kelompok dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan keenam.

Pemberian *treatment* atau konseling kelompok sudah dilaksanakan selanjutnya peneliti memberikan *posttest* skala kepercayaan diri siswakeselas XI MIPA 3 untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* atau konseling kelompok. Dapat dilihat pada gambar 1. Grafik peningkatan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan analisis diatas dapat diketahui sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Pada gambar 1 diantaranya: sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa ENS memperoleh skor 89 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 101 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa MHA memperoleh skor 96 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 99 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa HK memperoleh skor 97 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 105 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa BPNK memperoleh skor 98 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 110 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa SAS memperoleh skor 98 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 112 kategori sedang. Berdasarkan analisis per-indikator kepercayaan diri siswa sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling mengalami peningkatan yaitu: indikator cinta diri awalnya 75% mengalami peningkatan menjadi 84%, indikator pemahaman diri awalnya 78% meningkat menjadi 82%, indikator tujuan hidup yang jelas awalnya 66% meningkat menjadi 76% dan indikator berfikir positif awalnya 78% meningkat menjadi 85%.

Hasil penelitian ini mendukung teori Albert Ellis yaitu konseling *rational emotive behavior therapy* merupakan upaya bantuan kepada individu (konseli) agar dapat menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak dirinya, seperti rasa cemas, rasa takut, rasa bersalah, rasa benci dan rasa bermusuhan. Tujuan yang akan dicapai setelah

mengikuti konseling *rational emotive behavior therapy* adalah agar konseli dapat memperbaiki atau mengubah pikiran dan sikap yang tidak rasional atau logis menjadi pikiran yang rasional dan logis sehingga dapat mengembangkan *self-actualization* dan memperoleh kebahagiaan hidup. Selaras dengan permasalahan yang dialami oleh siswa di MAN Barito Utara yaitu kurangnya kepercayaan diri karena rasa takut yang berlebihan sehingga tidak dapat memunculkan potensi diri secara maksimal, maka dari itu setelah diberikannya konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* siswa mampu memperbaiki atau mengubah pikiran mereka dan mampu menghilangkan rasa takut berlebihan sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri terhadap potensi yang mereka miliki.

Sriyono (2017) Rasa Percaya diri akan menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Tingkat kebijaksanaan juga akan mempengaruhi apakah seseorang akan punya rasa percaya diri yang tinggi atau rendah. Orang yang kurang percaya diri akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Contohnya selalu bergantung kepada orang lain dan tidak dapat mengambil keputusannya sendiri.

Sesuai dengan penemuan, peneliti melakukan intervensi konseling yang mengikuti teori A-B-C-D dalam mengolah kognitif konseli yang pertama peneliti menerangkan suatu fakta bahwa rasa percaya diri mampu membuat kita lebih berani menampilkan potensi diri atau kemampuan diri yang kita miliki tanpa rasa malu dan ragu-ragu. Potensi diri yang tidak dimunculkan akan berdampak pada terhambatnya proses pembelajaran baik dalam akademik maupun non-akademik. Kemudian penulis mencoba mengalihkan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran rasional melalui konseling kelompok dengan 6 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan pemikiran irasionalnya bahwa mereka takut, malu, serta tegang ketika ingin menampilkan kemampuan yang mereka miliki di depan orang banyak, perasaan takut berlebihan seperti takut ditertawakan oleh teman-teman yang lain itulah yang membuat mereka tidak berani tampil didepan dan lebih memilih berdiam diri saja. Pada pertemuan terakhir konseli memaparkan pemikiran rasionalnya bahwa mereka merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dengan cara lebih banyak belajar lagi serta tidak mendengarkan omongan orang yang menghina ataupun yang mengejek serta menertawakan. Peneliti juga menguatkan pemikiran rasional konseli dengan memberikan kata-kata motivasi. Sesuai dengan susunan teori A-B-C-D (Lubis, 2016), yaitu:

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

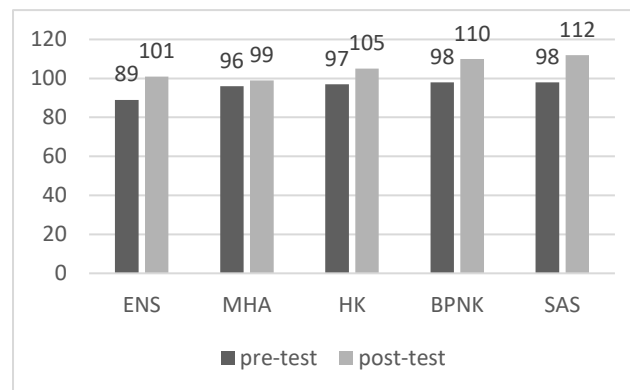
B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal) ialah pandangan atau penghayatan individu terhadap A.

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

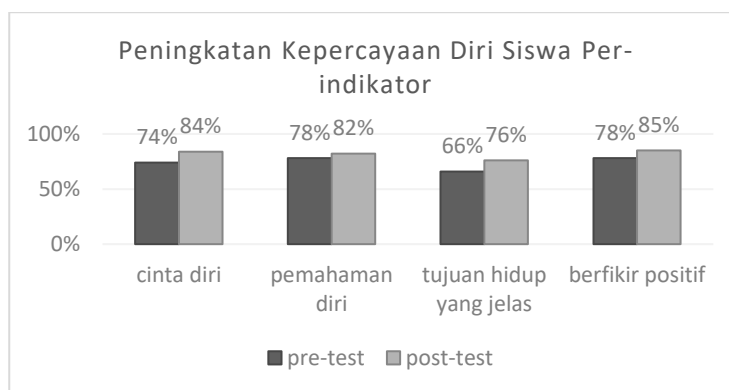
Setelah konsep A-B-C maka menyusul *desputing* (D) yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu konseli menantang keyakinan irasionalnya. *Desuting* (D) merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses belajar mengajar (edukatif), dimana konselor menunjukkan berbagai prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien. Manusia yang memiliki kemampuan untuk berpikir maka juga mampu melatih dirinya untuk mengubah bahkan menghapus pola keyakinan yang irasional dalam dirinya menjadi keyakinan yang rasional.

**Tabel 1. Hasil *Pretest* Dan *Posttes***

No	Hasil		
	Nama	Pretest	Posttest
1	ENS	89	101
2	MHA	96	99
3	HK	97	105
4	BPNK	98	110
5	SAS	98	112
	Mean	95,6	105,4



**Gambar 1. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa**



**Gambar 2. Grafik Peningkatan Indikator Kepercayaan Diri Siswa**

Yusuf (2016) apabila individu mempunyai reaksi emosional (unsur C) sesudah peristiwa terjadi atau pengalaman tertentu (unsur A) hal ini muncul disebabkan oleh sistem keyakinan (unsur B). Dalam hal ini ellis menegaskan, bahwa unsur A tidak menyebabkan timbulnya unsur C, akan tetapi unsur B terhadap A lah yang menyebabkan munculnya unsur C. Hasil akhir dari proses A B C D adalah berupa unsur E (*Effect*). Jika A B C D E itu berlangsung dalam proses berpikir yang rasional atau logis maka hasil akhirnya berupa perilaku yang positif (E+), sebaliknya bila berlangsung dalam proses berpikir yang tidak rasional dan tidak logis, maka hasil akhirnya adalah perilaku yang negatif (E-).

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat terdapat peningkatan kepercayaan diri di MAN Barito Utara. Dapat dilihat dari hasil penelitian sebelum dan sesudah di berikan layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *paired T-Test* digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel bebas (sampel yang sama namun mempunyai dua data yang sama). Uji *paired T-Test* dapat diketahui  $t = -5.001$ ,  $mean = -9.800$ , *confidence interval of the difference*,  $lower = -15.241$  dan  $upper = -4.359$ . kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $df = 4$ , nilai Sig. (2-tailed) diperoleh  $0.007 < 0.05$  yang berarti  $H_a$  diterima. Maka layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan ideal pemberian konseling kelompok yaitu 6 kali pertemuan dengan durasi waktu lebih dari 30 menit, serta menggunakan media-media yang relevan dalam pemberian layanan konseling kelompok.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan bahasan tentang efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri di MAN Barito Utara dapat disimpulkan terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan. Hasil perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah 95,6 dan setelah mengikuti konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* meningkat menjadi 105,4. Dari hasil Uji T menggunakan SPSS versi 25 diperoleh nilai sign (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 yaitu  $0,007 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara tahun ajaran 2021/2022.

## DAFTAR RUJUKAN

- Asrianti, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 183-189. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.717>.
- Iswidarmanjaya, D. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). Pandual Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas.
- Lubis, N.L. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia. (2006). Tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sriyono, H. (2017). Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Reseach and Development Journal Of Education*, 4(1), 23-43. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2066>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Peneliti Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Tirto, Y. (2019). Meningkatkan Kepercayaan Diri dengan Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui Layanan Konseling Individual Pada Siswa Kelas X SMK Budisatrya Medan Tahun Ajaran 2018/2019. (Unpublished thesis). Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia.
- Tyas, P.H.P. (2015). Pendekatan Naratif dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengelola Emosi. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2), 107-117. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i2.97>.
- Wibowo, M.E. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Yusuf, S. (2016). *Konseling Individu Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.