

EVEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTS AL-MARDLIYYAH PAMEKASAN

Nur Imamah

Fakultas Dakwah,
STIDKIS AI-
Mardliyyah Pamekasan

Eva Rosita

Fakultas Dakwah,
STIDKIS AI-
Mardliyyah Pamekasan

Siti Nor Kholizah

Fakultas Dakwah,
STIDKIS AI-
Mardliyyah Pamekasan

ABSTRAK: Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa peneliti memberi solusi dalam permasalahan tersebut dengan menggunakan metode konseling kelompok REBT. Dalam hal ini percaya diri sangat dibutuhkan oleh para siswa agar setiap kemampuan yang dimiliki dapat dikembangkan dengan sebaik mungkin. Konseling kelompok REBT merupakan proses bimbingan yang berbentuk kelompok dengan sebuah pendekatan yang mengarah kepada perubahan sikap (negative ke positif) pada setiap individu yang diakibatkan oleh pikiran irasional. Sedangkan kepercayaan diri merupakan perpaduan antara kemampuan dan keyakinan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Pre-Exsperimental One Group Pretest-Posttest Design. Dalam penelitian ini berfokus pada keefektifan konseling kelompok REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan pengumpulan data yang menggunakan angket. Metode tersebut sangat efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah. Hal ini dapat dilihat pada hasil uji Wilcoxon. Hasil output uji Wilcoxon diperoleh signifikansi sebesar 0,001 jadi $< 0,05$.

KATA KUNCI: Konseling Kelompok; REBT; Kepercayaan Diri.

* Corresponding Author: Eva Rosita, Fakultas Dakwah, STIDKIS AI-Mardliyyah Pamekasan. Email: Hikameva@gmail.com



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu yang memiliki karakter yang bervariasi dan unik serta sensitive terhadap perkembangan individu. Siswa dikatakan unik disebabkan mereka memiliki potensi, kecakapan, motivasi, minat, serta kepercayaan diri. Berbicara tentang percaya diri setiap individu pasti memiliki kepercayaan diri yang berbeda. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan individu, sebab dengan percaya diri individu dapat mengaplikasikan setiap kemampuannya dengan baik. Baik itu dari kemampuan intelektualnya, spritualnya, emosionalnya, serta interaksinya dengan lingkungan terutama lingkungan sekolah. Di masa ini remaja masih identik dengan lingkungan sekolah terutama remaja awal yang memiliki batasan usia dari usia 12 tahun sampai 21 tahun (Ali, 2011,9) dalam artian masa remaja merupakan perbatasan antara masa kanak-kanak dan awal masa dewasa yang memiliki beragam perubahan perkembangan individu.

Dalam perkembangan ini seorang individu pasti membutuhkan seseorang yang mampu membantu dirinya dalam mengaplikasikan kemampuan tersebut.

Selain orang tua yang memang sudah ada di dekat individu sejak kecil namun peran seorang guru ketika individu sudah masuk pada masa pendidikan juga sangatlah penting, dikarenakan ketika individu sudah ada dalam proses belajar mengajar (sekolah) sudah lepas dari tanggung jawab orang tua dan berbalik arah pada pengawasan guru. Disinilah dirasakan perlunya pelayanan bimbingan dan konseling. Salah satu pelayanan bimbingan konseling yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Penggunaan layanan ini untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa didukung oleh penelitian Leni Marlina (2015) dengan judul "Model Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Disabilitas Netra "RA". Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya semakin seringnya "RA" berkumpul bersama teman-temannya, berani menyapa dan memulai percakapan". Selain itu juga didukung oleh penelitian Muhammad Maskur Rohman (2018) dengan judul penelitian "Efektivitas Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan percaya diri siswa di SMK AL-KHIDMAH Ngronggot Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2017/2018". Adapun hasil penelitiannya adalah (1) sebelum diterapkan intervensi, IK mengalami percaya diri rendah dengan tingkat skor sangat rendah, (2) setelah diterapkan intervensi, percaya diri IK meningkat menjadi kriteria rendah terus meningkat ke sedang dan meningkat lagi ke kriteria tinggi, (3) Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) efektif untuk mengatasi percaya diri IK. Hal ini dibuktikan dengan trend dari grafik IK meningkat yang menunjukkan perubahan positif dimana percaya diri IK juga mengalami peningkatan.

Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

REBT merupakan terapi yang berusaha mengubah pemikiran *irrasional* seseorang menjadi *rasional* dalam artian mengubah pemikiran yang tidak logis (*negative*) menjadi pemikiran yang logis/ masuk akal (*positive*) sehingga setiap orang mampu mengaplikasikan segalanya dengan nyaman dan penuh percaya diri. Pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada pemikiran logis yakni masuk akal, yang mana dari pemikiran tersebut seseorang mampu mengembangkan segala kemampuannya dengan baik.

Menurut Latipun konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*) (Latipun, 2006, 178). Menurut W.S. Winkel konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari (Arifin, 2015, 148).

Konseling kelompok merupakan proses berlangsungnya sebuah bimbingan yang di dalamnya terdapat seorang konselor atau lebih dengan beberapa konseli (klien) yang mana dalam bimbingan ini klien akan dengan mudah mendapatkan solusi tentang permasalahannya sebab dalam konseling kelompok ini beberapa ide akan muncul dari masing-masing klien dengan akar

permasalahan yang juga sangat berbeda. Klien akan dengan mudah mendapatkan pengalaman sekaligus solusi yang dibutuhkan hanya dengan mendengarkan serta menanggapi dari masing-masing permasalahan yang dialami sesama klien serta bimbingan yang dapat diberikan oleh seorang konselor.

Dalam konseling kelompok terdapat banyak hal yang dapat diperoleh oleh setiap klien, sebab dalam konseling kelompok yang diutamakan adalah hubungan social antar klien sehingga setiap klien dapat mengaktualisasikan segala keresahannya dengan nyaman dan yang paling dijaga adalah kepercayaan satu sama lain karena mereka datang dengan berbagai permasalahan yang berbeda. Selain itu kelompok memiliki beberapa kelebihan diantaranya: Bersifat praktis, anggota belajar berlatih prilakunya yang baru, kelompok dapat digunakan untuk mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman, dan anggota belajar keterampilan social dan belajar hubungan antar pribadi secara lebih mendalam.

Prayitno (1995) membagi tahapan konseling kelompok menjadi empat tahap (Arifin, 2015,155) diantaranya, yaitu:

1. Tahap pembentukan, dalam tahap ini pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada penjelasan tentang tujuan kegiatan.
2. Tahap peralihan, pada tahap ini umumnya diwarnai dengan suasana ketidak seimbangan pada tiap-tiap anggota dan merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap berikutnya.
3. Tahap kegiatan, tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok.
4. Tahap pengakhiran, tahap ini berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950-an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku (Corey,1995,p.381). Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga focus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. Ellis mengungkapkan bahwa manusia memiliki tendensi untuk berfikir negative selain itu manusia juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali berfikir rasional, dalam artian Ellis tidak membiarkan pikiran negative tersebut bersarang dalam pikiran seseorang namun dalam teorinya Ellis juga memberikan solusi terbaik yaitu menggunakan teori GABCDEF yang sangat efektif dalam menangani masalah kejiwaan seseorang.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek inilah yang kemudian menjadi pengaruh terhadap aspek lain yang ada dalam diri seseorang. Selanjutnya manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental,

yaitu untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably satisfied or content*) (Nelson-jones, 1995, p. 312). Dalam artian setiap manusia memiliki sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya yaitu menginginkan kehidupan yang layak untuk bisa bertahan hidup tanpa adanya rasa sakit yang dirasakannya.

Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu: dingin (*cool*), hangat (*warm*), dan panas (*hot*), yang mengilustrasikan bagaimana emosi terintegrasi dalam pikiran. Pikiran dingin (*cool*) adalah pikiran yang bersifat deskriptif dan mengandung sedikit emosi, sedangkan pikiran yang hangat (*warm*) adalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan. Adapun pikiran yang panas (*hot*) adalah pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan (Nelson-Jones, 1995, p. 313) (Komalasari, 2011, 209). Tiga tingkatan tersebut pasti ada dalam setiap pikiran manusia berdasarkan keadaan situasi dan kondisi yang sedang di alaminya.

Konsep-konsep dasar terapi *rasional emotif* 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 negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*belief system*). Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (Belief Sistem) 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.

Teori ABC tersebut kemudian ditambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya, ditambahkan G yang diletakkan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu:

G:	(<i>goals</i>) atau tujuan-tujuan, yaitu tujuan fundamental
A:	(<i>activating events in a person's life</i>) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu
B:	(<i>beliefs</i>) atau keyakinan baik rasional maupun irasional
C:	(<i>consequences</i>) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku
D:	(<i>disputing irrational belief</i>) atau melakukan dispute pikiran irasional
E:	(<i>effective new philosophy of life</i>) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif
F:	(<i>further action/new feeling</i>) atau aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan

(Nelson-Jones, 1995, p. 316)

Selanjutnya, Ellis menegaskan bahwa *irrational thinking* (berpikir irasional: tidak masuk akal) menjadi masalah bagi individu karena:

- Menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stress dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri.
- Menyalahkan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat)
- Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain dan lingkungan sekitar (Froggat, 2005, p. 1) (Komalasari, 2011, 210-211).

Sehingga dalam prosesnya konseling dengan pendekatan REBT ini menurut George dan Cristiani (dalam Della Kuspita Devi: 2018) terdapat beberapa tahap yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap pertama, Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional.
2. 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 menentukan tujuan-tujuan rasional.
3. Tahap ketiga, Pada tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Pengertian secara sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya (Thursan, 2002 Hal. 63). Jika seseorang memiliki percaya diri didalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial (Prayitno, 1995:1) (Suhardita, 2011, 27).

Menurut Lauster (dalam Melya Despa, dkk: 2019) aspek-aspek kepercayaan diri itu adalah: Tidak mementingkan diri sendiri, Tidak membutuhkan orang lain, Optimis, Gembira. Hurlock (1980) menyatakan bahwa seseorang memiliki percaya diri tinggi jika ia mampu membuat pernyataan-pernyataan positif mengenai dirinya, menghargai diri sendiri, serta mampu mengejar harapan-harapan yang kemungkinan membuatnya sukses. Orang yang percaya diri bisa dilihat dari ketenangan mereka dalam mengontrol diri sendiri (Fatchurrahman, 2012, 77-78).

Menurut Thursan Hakim (2005: 5) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain: Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu, Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan, Memiliki kecerdasan yang cukup, Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing, Memiliki kemampuan bersosialisasi, Memiliki latar belakang pendidikan yang baik, Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup, Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetapp tegar, sabar, dan tabah menghadapi persoalan hidup (Amelia, 2017, 3).

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. Fraenkel dan Wallen (2009) menyatakan bahwa eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. Gordon L Patzer (1996) menyatakan bahwa hubungan kausal atau sebab akibat adalah inti dari penelitian eksperimen. Creawll (2012) menyatakan bahwa pengertian metode penelitian eksperimen digunakan apabila peneliti ingin mengetahui pengaruh sebab akibat antara variabel independen dan dependen. Hal ini berarti peneliti harus dapat mengontrol semua variabel yang akan mempengaruhi *outcome* kecuali variabel independen (*treatment*) telah ditetapkan.

Dalam eksperimen ini peneliti melalui beberapa tahap dalam peelitiaannya, yaitu: penentuan subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, pembagian kelas kontrol dan eksperimen, pemberian *pretest*, *treatment*, dan yang terakhir adalah pemberian *posttest*.

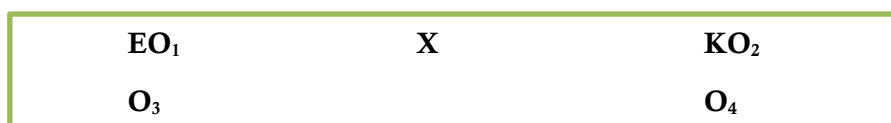
Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa MTs Al-Mardliyyah dengan kepercayaan diri yang kurang, yang mana data ini didapat oleh peneliti dari sebagian guru yang ada di sekolah dengan ciri-ciri: malu untuk maju, selalu minder ketika di depan kelas, nilai rendah karena tidak memiliki nilai tambahan yang salah satunya adalah tidak pernah berani maju untuk menjawab pertanyaan. Sedangkan yang menjadi objek Epektifitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang mana dalam hal ini REBT diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Stanawiyah (MTs) Al-Mardliyyah Tagangser Laok Waru Pamekasan. Kemudian Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Mts Al-Mardliyyah kelas VII, sedangkan untuk sampelnya peneliti menggunakan *sampling purposive* yang mana teknik ini digunakan untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII-D dengan hasil seleksi diketahui 8 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Dalam hal ini peneliti menggunakan 19 butir pernyataan sebagai ukuran terhadap kepercayaan diri. Adapun penskoran kriteria kepercayaan diri berdsarkan butir pernyataan yang telah dibagikan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Interval Percaya Diri

Interval	Kriteria
100-71	Sangat tinggi
70-61	Tinggi
60-51	Rendah
50-40	Sangat rendah

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Exsperimental One Group Pretest-Posttest Design*. Pretest dilakukan sebelum adanya perlakuan baik pada kelompok control maupun eksperimen, treatment dilakukan hanya pada kelompok eksperimen saja dalam hal ini peneliti menggunakan teknik-teknik yang ada dalam REBT, sedangkan untuk posttest dilakukan setelah treatment yang berlaku pada kelompok control dan eksperimen.

Pola Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design



Keterangan:

E: Kelompok eksperimen **K:** Kelompok kontrol **X:** Treatment

O₁-O₂: Pengukuran awal sebelum treatment baik control/eksperimen (pretest)

O₃-O₄: Pengukuran setelah treatment baik control/eksperimen (posttest)

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik wawancara, observasi, dan kusioner. Teknik wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil (Sugiyono, 2015, 137). Observasi menurut Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Sedangkan kusioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015, 142).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen sebagai alat ukur dalam kusioner yang disebarakan kepada subjek. Adapun langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data ialah: (1) menyusun pernyataan-pernyataan sesuai dengan kebutuhan peneliti yaitu tentang percaya diri. (2) penulisan pernyataan tentang kepercayaan diri. (3) uji coba responden sesuai dengan pernyataan yang telah disusun. (4) pengujian pernyataan (validitas & realibilitas) dengan bantuan SPSS 22 terhadap kusioner percaya diri. (5) revisi butir-butir kusioner percaya diri. (6) finalisasi instrument.

Adapun pengukuran dalam instrument disusun berdasarkan hasil kusioner yang telah digunakan. Berdasarkan kusioner yang tersusun tersebut maka akan tergambar hasil dari tingkat percaya diri siswa kelas VII-D Mts Al-Mardliyyah yang sudah menjadi sampel dalam penelitian ini. Kusioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 33 butir pernyataan, dengan menggunakan *skala likert* yang terdiri lima alternatif jawaban sesuai dengan keyakinan siswa.

Untuk pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan metode statistik korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS V. 22. Dalam perhitungan validitas SPSS butir instrumen dari 33 butir pernyataan didapat 19 butir valid dan digunakan untuk penelitian yaitu (4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 20, 22, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32) dan 11 drop (gugur) diantaranya (1, 2, 3, 5, 11, 13, 17, 18, 19, 21, 23, 26, 27, 33).

Instrument reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Internal rumus *Cronbach Alpha*. adapun perhitungan untuk uji realibilitas ini juga menggunakan aplikasi SPSS V.22. Menurut hasil uji reliabilitas dari aplikasi SPSS

diperoleh nilai *Cronbach Alpha* terbilang sangat tinggi adalah 0,807 (realibilitas sangat tinggi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data utama yang digunakan oleh peneliti adalah hasil pemberian pretest pada hari Rabu 25 Agustus 2021 dan posttest pada hari Kamis 23 September 2021. Pemberian *pretest* dan *posttest* tersebut baik pada kelas kontrol maupun kelas eksperimen menghasilkan skor yang sangat bervariasi. Seperti yang terdapat pada tabel berikut.

Tabel 2. Data Skor Kelas Eksperimen

No	Nama	Skor		Beda/gain score (X)
		Pretest (X1)	Posttest (X2)	
1	AD	47	65	(18)
2	ASP	51	67	(16)
3	CAPL	48	66	(18)
4	SK	48	61	(13)
5	SM	50	67	(17)
6	SNM	46	64	(18)
7	UM	48	70	(22)
8	ZI	48	68	(20)

Tabel 3. Data Skor Kelas Kontrol

No	Nama	Skor		Beda/gain (Y)
		Pretest (Y1)	Posttest (Y2)	
1	DM	69	69	0
2	IZ	68	70	2
3	KN	68	68	0
4	MM	66	68	2
5	NF	65	70	5
6	NRMF	66	70	4
7	NW	65	68	3
8	PA	71	71	0
9	RAP	68	71	3
10	RH	69	69	0
11	SANM	69	70	1
12	SH	60	65	5
13	WN	68	68	0

Sebelum data tentang kepercayaan diri ini diolah, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan statistic uji *Kolmogorov smirnov* dengan pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0.05$ (berdistribusi normal), jika $\text{sig} < 0.05$ (berdistribusi tidak

normal). Hasil uji normalitas menunjukkan data kepercayaan diri siswa mempunyai distribusi normal dengan hasil berikut.

Tabel 4. Nilai Uji Normalitas Sebaran Data

Test Statistic Kolmogorov-smirnof	0,157
Asymp. Sig. (2-tailed)	,194

Hasil uji normalitas sebaran yang diuji dengan SPSS dengan nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,157 dengan hasil nilai sig=0,194 ($p>0,05$) yang artinya nilai sebaran data normal.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji *Wilcoxon* dengan menganalisis hasil uji pretest dan posttest. Kemudian dilihat apakah ada ada peningkatan antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan yang dalam hal ini dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 22.0.

Tabel 5. Nilai Uji Wilcoxon

Z	-3,467
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

Hasil uji *Wilcoxon* yang diuji dengan SPSS sebesar -3,467 dengan hasil nilai Sig=0,001 yang artinya hasil uji *Wilcoxon* lebih $<0,05$ maka hasil dari uji tersebut menunjukkan bahwa REBT efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Sedangkan untuk pengujian hipotesis didapat Hasil *output* uji *Wilcoxon* diperoleh signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$) maka hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

SIMPULAN

Konseling kelompok REBT merupakan proses konseling yang mampu memperbaiki pikiran-pikiran negative individu dengan melalui beberapa tesknik kognitif, imagery, dan behavioral yang mana teknik tersebut sudah mencakup segala hal yang berkaitan dengan psikis individu. Sedangkan percaya diri merupakan perpaduan antara keyakinan dan kemampuan yang keduanya memang harus ada pada individu supaya kemampuan yang mereka miliki dapat terapresiasi dengan baik. Sehingga konseling REBT sangat cocok digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang karena teknik-teknik yang terdapat dalam therapy tersebut sangat bervariasi dan sejalur dengan keadaan individu yang mempunyai gangguan pada pemikirannya.

REFERENSI

- M. Ali, M. Asrori (2011) *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Latipun (2006) *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Bambang, Samsul Arifin (2015) *Dinamika Kelompok*. Bandung: Pustaka Setia.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: PustakaPelajar (PP), 2016.
- Komalasari, Gantina dkk (2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: INDEKS.
- Suhardita, Kadek. (2011). "Evektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk mrningkatkan percaya diri siswa" *Jurnal edisi khusus* Vol 1 (1).
- M. Fatchurahman & Pratikto, Herlan. (2012). "Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis Dan Kenakalan Remaja". *Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1, (2), 77-78.
- Nelson-Jones, Richard. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (PP), 2011.
- Tanjung, Zulfriadi & Amelia, Sinta Huri. (2017) "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa". *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, Volume 2 (2), 1-4.
- <https://ranahresearch.com/pengertian-metode-penelitian-eksperimen>. (diakses pada 30 April 2021, jam 21:31 wib)
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: ALFABETA. Cv.