

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:
Auladina Lathifa
NIM. 20151004

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Auladina Lathifa. 2023. The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling to Increase Students Confidence. Thesis. Guidance and Counseling Master's Degree Study Program. Faculty of Education. Universitas Negeri Padang.

This research is motivated by a phenomenon that occurs at Pertiwi 1 Padang High School, namely the low self-confidence of students in learning, this is shown in the teaching and learning process in the classroom where there are students who are reluctant to respond to teachers, feel anxious, and feel low self-esteem when expressing opinions and when faced with this condition students easily get confused and eventually withdraw from the environment. This study aims to describe the picture of student self-confidence, describe the level of self-confidence of students in the experimental group, describe the level of self-confidence of students in the control group and analyze the differences in the level of self-confidence of students in the experimental group through REBT group counseling with the control group without REBT group counseling.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental research design. The sample in this study was 20 students consisting of 10 students in the experimental group and 10 students in the control group. Sampling using the Slovin formula and sampling with purposive sampling technique. The research instrument was a student self-confidence questionnaire with measurements using a Likert scale, data were analyzed with the Wilcoxon Signed Ranks Test and the Kolmogorov-Smirnov Two Independent Samples with the help of SPSS version 20.00.

The results of the study show that the self-confidence of Pertiwi 1 Padang High School students is in the moderate category with a percentage of 76.6%. The self-confidence level of the experimental group students before being given REBT group counseling averaged 72.2 in the low category and increased to 125.6 in the high category after being given REBT group counseling. The self-confidence level of the control group students before being given group counseling without REBT was 84.5 in the low category and increased to 104.7 in the medium category after being given group counseling without REBT. The existence of a significant difference can be seen from the probability score below 0.05 ($0.001 < 0.05$) from the results of the analysis it can be said that there is a difference in the level of self-confidence of students in the experimental group who were given REBT group counseling and the control group who were given group counseling without REBT. Based on this explanation, it can be concluded that REBT group counseling is effective in increasing the self-confidence of students majoring in MIPA.

Keyword: Counseling Group, Rational Emotive Behavior Therapy, Self Confidence

ABSTRAK

Auladina Lathifa. 2023. Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi di SMA Pertiwi 1 Padang yaitu rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa dalam belajar, ini ditunjukkan pada proses belajar mengajar di kelas terdapat siswa yang enggan untuk merespon guru, merasa cemas, dan merasa rendah diri ketika akan mengeluarkan pendapat dan apabila dihadapkan pada kondisi ini siswa mudah bingung dan akhirnya menarik diri dari lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kepercayaan diri siswa, mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen, mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol dan menganalisis perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen melalui konseling kelompok REBT dengan kelompok kontrol tanpa konseling kelompok REBT.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi experiment*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa pada kelompok eksperimen dan 10 siswa pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dan penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yaitu angket kepercayaan diri siswa dengan pengukuran menggunakan Skala *likert*, data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Sampels* dengan bantuan SPSS versi 20.00.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kepercayaan diri siswa SMA Pertiwi 1 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 76,6%. Tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan konseling kelompok REBT rata-rata 72,2 pada kategori rendah dan meningkat menjadi 125,6 pada kategori tinggi setelah diberikan konseling kelompok REBT. Tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebelum diberikan konseling kelompok tanpa REBT 84,5 pada kategori rendah dan meningkat menjadi 104,7 pada kategori sedang setelah diberikan konseling kelompok tanpa REBT. Adanya perbedaan yang signifikan terlihat dari skor probabilitas di bawah 0,05 ($0,001 < 0,05$) dari hasil analisis tersebut dapat dikatakan adanya perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok REBT dengan kelompok kontrol diberikan konseling kelompok tanpa REBT. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok REBT efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa jurusan MIPA.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Kepercayaan Diri Siswa

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Auladina Lathifa

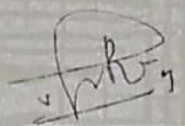
NIM : 20151004

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.
Dosen Pembimbing



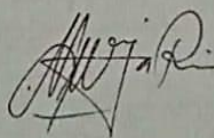
5 Juni 2023

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2 dan S3
Bimbingan dan Konseling FIP UNP


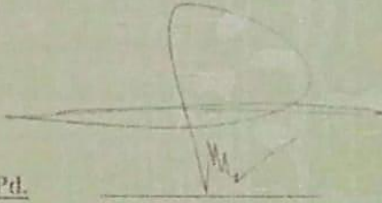



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002



Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Yarmis Svukur, M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Megaiswari Biran Asnah, M.Pd.</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Auladina Lathifa

NIM : 20151004

Tanggal Ujian : 17 Maret 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penelitian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 17 Maret 2023
Saya yang menyatakan



Auladina Lathifa
NIM. 20151004

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa”. Shalawat beriring salam tidak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Pada penyusunan Tesis ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, kritik dan saran dalam proses penyelesaian tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku Koordinator Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan, bimbingan dan masukan untuk kesempurnaan tesis ini.
3. Ibu Prof. Dr. Megaiswari Biran Asnah, M.Pd., selaku penguji 1 dan *judgement* yang telah memberikan saran, masukan dan arahan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
4. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., selaku penguji 2 dan *judgement* yang telah memberikan saran, masukan dan arahan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
5. Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd., selaku *judgement* yang telah memberikan saran, masukan dan arahan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
6. Bapak/ibu dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, saran, motivasi dan bantuan kepada peneliti.

7. Staf tata usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.
8. Kepala SMA Pertiwi 1 Padang serta para Staf yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data tesis ini dapat diperoleh.
9. Ibu Hijriati Putri Zain, S.Pd., Kons., selaku Konselor di SMA Pertiwi 1 Padang yang telah membantu, memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan konseling kelompok dalam rangka penyelesaian tesis ini.
10. Teristimewa kedua orangtua saya tercinta, Ayahanda Nofrianto dan Ibunda Yenni Irma Suryani, S.Pd, yang selalu mengiringi dengan do'a disetiap sujudnya, serta keluarga yang telah memberikan motivasi demi selesainya tesis ini.
11. Teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang khususnya angkatan 2020 yang telah memberi dukungan, perhatian, motivasi, dan bantuan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga segala bantuan yang telah bapak/ibu dan teman-teman berikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan masukan yang bersifat membangun demi perbaikan tesis ini, akhir kata peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, 17 Maret 2023



Auladina Lathifa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iv
PERSETUJUAN KOMISI	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian	10
H. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	13
1. Kepercayaan Diri	13
a. Pengertian Kepercayaan Diri	13
b. Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	14
c. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	16
d. Cara Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	18
2. Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i>	20
a. Konsep Dasar	20
b. Pandangan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> terhadap Manusia	21
c. Tujuan Konseling kelompok <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy</i>	22
d. Teknik-teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i>	23
e. Prosedur Konseling Kelompok <i>Rational Emotive</i> <i>Behavior Therapy</i>	27
f. Tahap-tahap Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i>	28

3. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	29
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	41
C. Instrumen Penelitian	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Teknik Analisis Data.....	50
F. Jadwal Penelitian	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
1. Gambaran Data Kepercayaan Diri Siswa.....	54
2. Hasil Data Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen	55
3. Hasil Data Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol	59
4. Hasil Data Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	62
B. Pengujian Hipotesis	67
C. Pembahasan.....	72
1. Deskripsi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMA Pertiwi 1 Padang	72
2. Deskripsi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen	73
3. Deskripsi Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol	77
4. Analisis Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	78
D. Keterbatasan Penelitian.....	81
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
C. Implikasi	84
REFERENSI.....	88
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Rancangan Kegiatan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.....	38
3.2 Populasi Penelitian.....	41
3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	44
3.4 Alternatif Jawaban	46
3.5 Kriteria Reliabilitas	49
3.6 Kategori Penskoran Interval Variabel Kepercayaan Diri	52
3.7 Jadwal Pelaksanaan Penelitian Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.....	53
4.1 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa	56
4.2 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen Berdasarkan Skor dan Kategori (<i>Pretest</i>)	57
4.3 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen Berdasarkan Skor dan Kategori (<i>Posttest</i>)	58
4.4 Perbandingan Hasil Data Kepercayaan Diri Siswa <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	58
4.5 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen	59
4.6 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol Berdasarkan Skor dan Kategori (<i>Pretest</i>)	60
4.7 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol Berdasarkan Skor dan Kategori (<i>Posttest</i>).....	61
4.8 Perbandingan Hasil Data Kepercayaan Diri Siswa <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	62
4.9 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol.....	62
4.10 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Skor dan Kategori (<i>Pretest</i>).....	63
4.11 Gambaran Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Skor dan Kategori (<i>Posttest</i>).....	64
4.12 Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	65
4.13 Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	67
4.14 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kepercayaan Diri Siswa pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	69
4.15 Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen	70
4.16 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kepercayaan Diri Siswa pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	71
4.17 Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol	72

4.18 Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	73
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	33
3.1 Rancangan Penelitian <i>The Non Equivalent Control Group</i>	35

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Eksperimen.....	67
4.2 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Siswa Kelompok Kontrol	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Instrumen Penelitian	93
2. Instrumen Uji Coba, Tabulasi Data, Uji Coba Instrumen Penelitian.....	101
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	111
4. Instrumen Penelitian dan Tabulasi Data Keseluruhan	118
5. Tabulasi Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	130
6. Uji Hipotesis	133
7. Cover Acc, daftar perbaikan, surat izin penelitian dan Surat disposisi	137
8. Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok REBT dan Skenario Konseling Kelompok REBT	153
9. Homework.....	190
10. Dokumentasi Kegiatan.....	206

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan masa remaja menjadi suatu hal yang menarik untuk dibicarakan, mengingat betapa kompleksnya permasalahan yang dialami para remaja. Remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, dan psikologis yang dimulai dengan adanya perubahan fisiologis seperti emosional yang mudah tersinggung, bergejolak dan mudah berubah-ubah (Hurlock, 1980). Siswa sekolah menengah atas termasuk kategori remaja yang memiliki rentang usia 13-18 tahun untuk perempuan dan 14-18 untuk laki-laki (Hurlock, 1980). Pada rentang usia tersebut siswa berada pada masa transisi dengan mengalami banyak permasalahan dalam usaha penyesuaian diri dengan lingkungan yang berakibat pada sikap dan perilaku remaja. Perubahan ini terkadang membuat siswa memiliki perasaan yang tidak puas atas kondisi yang dialami dan seringkali menyebabkan mereka berada pada situasi yang membuat siswa tidak memiliki kepercayaan diri. (Hurlock, 1980) menjelaskan salah satu akibat dari perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri.

Kepercayaan diri sebagai pandangan realistis terhadap diri sendiri, tidak melebihi dan mengurangi kenyataan sebagaimana mestinya (Hurlock, 1980). Sejalan dengan itu (Hartati et al., 2022) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki siswa untuk menghadapi dinamika kehidupannya, jika siswa memiliki kepercayaan diri yang baik maka ia akan dapat mengembangkan potensinya dengan maksimal.

Keyakinan siswa terhadap dirinya timbul karena individu memiliki kepercayaan diri. Siswa dapat melakukan segala hal yang mereka suka serta bertanggung jawab atas segala yang dilakukan, sopan dan santun dalam berinteraksi dengan banyak orang, serta dapat menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal serta dapat mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Permasalahan siswa di lingkungan sekolah sangatlah kompleks, hal ini disebabkan oleh kondisi siswa yang berada dalam masa perkembangan. Salah satu permasalahan siswa yang muncul karena memiliki keinginan untuk selalu tampil menarik di tengah-tengah kelompok sosialnya (Pranoto & Mahardayani, 2010). Kurangnya kepercayaan diri siswa muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa yang tak yakin akan kemampuan diri sendiri yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat masalah kejiwaan siswa yang disebabkan rangsangan dari luar. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih memasrahkan dirinya kepada orang lain baik dalam tindakan ataupun dalam berpendapat (Carthy & Jameson, 2016).

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 (Aristiani, 2016). Biasanya siswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan merasa lebih takut untuk maju ke depan kelas dan bertanya kepada guru sehingga hasil belajar yang didapatkan tidak mencapai tujuan dan harapan (Tusaroh & Juhji, 2020). Sebaliknya siswa yang memiliki kepercayaan diri

dapat melakukan apapun dengan keyakinan akan berhasil, apabila ternyata gagal mereka tidak berlarut pada keputusan tetapi mempunyai semangat untuk mencoba lagi. Oleh sebab itu kepercayaan diri menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertingkah laku (Hakim, 2005). Hal tersebut merupakan sikap positif yang harus dimiliki siswa agar nantinya dapat mengembangkan potensi dalam bidang akademik maupun non-akademik.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan berusaha semaksimal mungkin untuk mengeksplorasi semua bakat yang dimilikinya dan menyadari kemampuan yang ada pada dirinya, mengetahui serta menyadari bahwa dirinya mempunyai bakat, keterampilan atau bahkan keahlian sehingga individu akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Kepercayaan diri bagi siswa memberikan gambaran diri dan memiliki kemampuan untuk meniti hidup. Siswa akan mampu untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri (Yendi et al., 2013).

Kadaan belajar siswa SMA yang ada di Sumatera Barat menunjukkan bahwa kegiatan merespon pada proses pembelajaran secara rata-rata masih berada dalam kategori sedang (Daharnis et al., 2014). Sejalan dengan itu beberapa penelitian juga menemukan kurangnya kepercayaan diri pada siswa seperti penelitian yang dilakukan oleh (Ifdil et al., 2017) menyatakan bahwa remaja dengan kepercayaan diri yang rendah pada persentase 27% dan 3% pada kategori sangat rendah. (Fitri et al., 2018) mengungkapkan bahwa aspek optimis merupakan aspek yang paling berkontribusi terhadap kepercayaan diri

remaja yaitu sebesar 23,04%. Selanjutnya, penelitian (Ramadhani & Putrianti, 2014) menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa pada kategori rendah dengan persentase 22,2% dan 2,2% pada kategori sangat rendah. Terdapat 100,05 pada nilai rata-rata tingkat kepercayaan diri siswa yang termasuk dalam kategori rendah (Afifah et al., 2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih adanya siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan pada tanggal 18 s/d 20 November 2021 di SMA Pertiwi 1 Padang, digambarkan keadaan kepercayaan diri siswa yang diungkapkan oleh tiga guru BK, yaitu (1) siswa cenderung enggan dan takut untuk berpendapat di depan kelas, jika diberikan kesempatan bertanya terhadap materi yang dibahas mereka lebih banyak diam dan selalu memosisikan diri sebagai yang terendah, (2) siswa kurang memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan guru dan minder ketika mengeluarkan pendapat karena merasa tidak ada ide yang bisa disumbangkan, dan (3) siswa lebih mengarah pada rasa takut dan cemas untuk menghadapi ujian akhir sekolah dan merasa belum memiliki keberanian untuk menghadapi situasi tersebut. Berdasarkan observasi di atas permasalahan yang ditunjukkan oleh beberapa siswa di SMA Pertiwi 1 Padang menggambarkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa masih berada kategori rendah.

Fenomena yang tergambar di atas terlihat bahwa siswa memiliki keyakinan yang irasional terhadap dirinya sehingga menyebabkan tingkat kepercayaan dirinya rendah, jika masalah ini dibiarkan kemungkinan yang akan terjadi adalah siswa sulit mengembangkan potensi yang dimiliki akibat

dari kurangnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, usaha yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan memanfaatkan salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok. Pemberian layanan konseling kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa (Sangidun et al., 2019). Pendapat lain juga mengatakan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa (Ningtiyas & Wahyudi, 2020).

Menentukan pilihan dalam menggunakan konseling kelompok sebagai solusi untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran, tentunya dengan melihat serta memperhatikan pendapat (Tohirin, 2011) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan upaya guru BK membantu siswa dalam memecahkan masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Sejalan dengan itu konseling kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa (Imro'atun, 2017).

Penggunaan layanan konseling kelompok dalam hal ini tentunya menggunakan pendekatan tertentu yaitu konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT). REBT cocok diterapkan pada terapi kelompok, sebab anggota dalam kelompok akan diajarkan untuk menerapkan prinsip-prinsip REBT kepada anggota kelompoknya dalam format kelompok (Corey, 2013). REBT berfokus pada bagaimana memodifikasi dan mengubah keyakinan irasional individu terhadap yang lebih rasional (Eifediyi et al., 2018). Tujuan dari konseling REBT untuk memperbaiki dan merubah sikap,

persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan siswa yang irasional menjadi rasional agar siswa dapat mengembangkan diri, serta meningkatkan aktualisasi diri (*self actualization*) seoptimal mungkin dengan perilaku kognitif dan afektif yang positif (Surya, 2003).

Menggunakan pendekatan ini dirasa cocok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Khotimah (2013) mengatakan bahwa konseling *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penggunaan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa (Tari et al., 2020).

Berdasarkan paparan dari latar belakang di atas, maka perlu dikaji lebih lanjut yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.

B. Identifikasi Masalah

Pada dasarnya sebuah kepercayaan diri merupakan suatu bentuk keyakinan dalam diri individu agar mampu bekerja, berperilaku, bersikap, dan bertindak untuk memperoleh hasil yang lebih baik (Widyanti, I et al., 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri meliputi konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan (Ghufron & Risnawita, 2020). Sejalan dengan itu melihat gejala rendahnya kepercayaan diri yang ditimbulkan oleh para siswa pada proses pembelajaran berlangsung, ini tentunya menjadi rujukan peneliti untuk memahami permasalahan ini lebih jauh lagi.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, maka penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu.

1. Masih banyak siswa yang belum memiliki keberanian untuk tampil di depan kelas pada proses pembelajaran.
2. Masih banyak siswa jurusan MIPA di SMA Pertiwi 1 Padang yang kesulitan untuk menyampaikan pendapat di dalam kelas pada proses pembelajaran.
3. Kurangnya komunikasi antar siswa jurusan MIPA di SMA Pertiwi 1 Padang ketika berada di sekolah.
4. Masih banyak siswa yang merasa dirinya memiliki kekurangan di antara siswa lainnya, seperti menampilkan keberanian diri di kelas.
5. Belum adanya pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* yang dilakukan guru BK/konselor untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu.

1. Mendeskripsikan kepercayaan diri siswa SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa meliputi tahap awal, tahap kegiatan, dan tahap akhir.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa SMA Pertiwi 1 Padang?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok REBT?
3. Bagaimana gambaran kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok tanpa REBT?
4. Bagaimana efektivitas kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti konseling kelompok REBT dengan kelompok kontrol yang mengikuti konseling kelompok tanpa REBT?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan secara umum dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan gambaran tingkat kepercayaan diri siswa SMA Pertiwi 1 Padang.
2. Mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok REBT.

3. Mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok tanpa REBT.
4. Menganalisis perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa kelompok eksperimen dengan REBT dan kelompok kontrol yang diberikan konseling kelompok tanpa REBT.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan tesis mengenai peningkatan kepercayaan diri pada siswa, bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang bimbingan dan konseling, utamanya konseling kelompok REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK (Konselor)

Diharapkan penelitian ini ataupun panduan konseling kelompok REBT ini dapat dimanfaatkan sebagai tambahan referensi dan bahan belajar pada pelaksanaan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat peneliti gunakan secara langsung sebagai panduan dalam melaksanakan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan peneliti lain sebagai kajian untuk melakukan penelitian

dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya pada pelaksanaan konseling kelompok.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Banyak penelitian yang mengkaji tentang kepercayaan diri siswa salah satunya adalah (Haliza & Nugrahani, 2021) meneliti terkait kepercayaan diri siswa, namun penelitian yang dilaksanakan ini lebih melihat dari 5 indikator yang berbeda, yaitu percaya pada kemampuan diri sendiri, memiliki sikap yang positif dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya, memiliki harapan yang realistis serta cara pandang terhadap semua hal dengan kebenaran yang semestinya, memiliki keberanian untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, dan mampu menganalisa dan menentukan jalan yang tepat untuk menyelesaikan konflik dengan menggunakan pemikiran yang sehat. Selain itu juga penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* menggunakan teknik *reinforcement* (penguatan).

Penelitian ini didasari dengan masih adanya siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri dengan menunjukkan sikap takut untuk berpendapat di depan kelas, merasa minder (rendah diri) ketika mengeluarkan pendapat karena tidak ada ide yang bisa disumbangkan dan siswa merasa takut dan cemas untuk menghadapi ujian akhir sekolah.

H. Definisi Operasional

Agar penjelasan variabel pada penelitian ini tidak menyimpang dari batasan teori yang dibahas, maka definisi operasional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri merupakan adanya sikap individu yang yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan apa yang diharapkan sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggungjawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Kepercayaan diri dalam penelitian ini menggunakan lima aspek yaitu aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Konseling kelompok REBT yang dimaksud adalah suatu kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok melalui interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan pertimbangan dalam pengambilan keputusan yang dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien. Konseling kelompok REBT di sini bertujuan untuk merubah pemikiran irasional siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah menjadi pikiran yang rasional dengan menggunakan teknik ABC. *Activating Experience (A)* merupakan keberadaan fakta atau peristiwa yang di alami. *Belief (B)* merupakan keyakinan individu terhadap (A) peristiwa yang di alami, sebagian besar akan menciptakan C. *Emotional Consequence (C)* merupakan reaksi emosional yang ditimbulkan dari B. Setelah ABC menyusul *disputing (D)* merupakan penerapan metode untuk membantu

klien menentang keyakinan irasional. Karena pemikiran, emosi, serta perilaku yang ditampilkan oleh siswa yang kepercayaan dirinya rendah itu bersumber dari pemikiran yang tidak rasional.