

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK *RASIONAL EMOTIVE*
TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII MTs NEGERI
SUBAH KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**Tri Meiningsih
Suhendri**

ABSTRACT

Background of this study is the low confidence eighth grade students of MTs Negeri Subah. Goals to be achieved in this study was to determine the effect of group counseling on the self-confidence of rational emotive eighth grade students of MTs Negeri Subah 2013/2014 academic year.

The problems revealed in this research is how rational emotive group counseling services affect the confidence of the students? Goals to be achieved in this research is to find out how influence rational emotive group counseling on self-confidence eighth grade students of MTs Negeri Subah 2013/2014 academic year. The study was conducted in MTs Subah. The study population of 200 students, which is experiencing problems because confidence is taken only 10 students in the low category pretest results, and then at the interview so that the samples are 10 students, while the sampling technique using purposive sampling. The research instrument is the confidence scale that has been tested for validity and reliability.

The design of this study used a quasi-experimental type of experiment with one group pre-test post-test design. The collected data were analyzed using descriptive analysis, and statistical techniques Wilcoxon sign test with a significance level of 5% The results of the analysis obtained $t(55) > t_{table}(8)$ with a 5% significance level, the goal of these studies has been reached, namely that the results of this study have managed to find out how influence Rational Emotive Group Counseling Students Against confidence Class VIII MTs Subah 2013/2014 academic year ".

Keywords: Rational Emotive Group Counseling, Self-Confiden

PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut pendidikan. Sebagai salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan, peserta didik sering disebut sebagai “raw material” (bahan mentah). Peserta didik adalah individu yang sedang berkembang, artinya peserta didik tengah mengalami perubahan-perubahan yang dalam dirinya secara wajar, baik yang ditunjukkan kepada diri sendiri maupun dengan lingkungannya. Peserta didik membutuhkan bimbingan individual dan perlakuan manusiawi, sebagai individu yang sedang berkembang maka proses pemberian bantuan dan bimbingan perlu mengacu pada tingkat perkembangan. Peserta didik pada usia sekolah SMP atau MTs diharapkan mampu mencapai tugas perkembangan diantaranya yaitu mencapai kematangan pengembangan pribadi.

Tujuan kompetensi mencapai kematangan pengembangan pribadi salah satunya menerima keadaan diri sendiri secara positif dan realistis. Namun pada kenyataannya siswa masih banyak yang belum bisa memandang dirinya secara positif, memandang apa yang menjadi kompetensi dan kemampuan diri. Salah satu perwujudannya siswa masih enggan untuk mengemukakan pendapat dalam kegiatan belajar maupun berinteraksi dengan teman sebaya dan guru. Siswa masih kurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat maupun berinteraksi dengan teman, sehingga menyebabkan siswa minder.

Berdasarkan Jurnal (Ice Rohayati, 2011) Program Bimbingan Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Percaya Diri mengemukakan bahwa: percaya diri adalah sesuatu yang tidak ternilai. Dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat melakukan apa pun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis,

dan kemudian dengan mantap mencoba lagi. Salah satu aspek dari konseli atau siswa yang perlu diperhatikan adalah percaya diri (*self confidence*), yang merupakan salah satu modal dalam kehidupan yang harus ditumbuhkan pada diri setiap siswa agar kelak mereka dapat menjadi manusia yang mampu mengontrol berbagai aspek yang ada pada dirinya, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih jernih dalam mengatur tujuan dan sasaran pribadi yang jelas, maka akan lebih mampu dalam mengarahkan perilaku menuju keberhasilan. Menurut Syaifullah, (2010: 152) menjadi pribadi percaya diri sebenarnya dibutuhkan beberapa faktor tersebut yaitu dorongan dari diri (faktor interen) sendiri maupun dari pengaruh orang lain (faktor ekstern).

Di dasarkan hasil observasi yang diperoleh peneliti pada tanggal 22 Maret 2014 diketahui bahwa: Siswa sejumlah anak dari kelas VIII yang mengalami kurang percaya diri, dengan perilaku yang muncul yaitu: siswa mengalami siswa enggan mengungkapkan pendapatnya, siswa kurang aktif dalam kegiatan

pembelajaran, siswa tidak bertanya ketika diberikan kesempatan untuk bertanya, siswa lebih memilih untuk di kelas pada jam istirahat, siswa enggan berbincang- bincang dengan teman sebaya, siswa cenderung pendiam, siswa cenderung menyendiri. Selain data dari observasi peneliti juga melakukan kegiatan wawancara kepada beberapa siswa yaitu (EY, IK, NI, SA, SP, AS, AT, DA, KN, FR, TD, dan RM) diketahui bahwa ketidakpercayaan yang dialami karena dipenagruhi oleh pemikiran irasional, yaitu: selalu diejek anak gelandangan, ayah yang selingkuh sehingga tidak percaya dan enggan bergaul dengan teman sebaya khususnya laki-laki, ketidakpercayaan terhadap teman karena pernah difitnah, kecewa dengan orangtua, ketidakmampuan anak mendapatkan rasa aman dari orangtua, diejek karena fisik tidak seperti teman yang lain, dan latar belakang orangtua.

Dari hasil yang diperoleh dari observasi dan wawancara kepada siswa, peneliti juga melakukan wawancara kepada guru pembimbing

di sekolah tersebut untuk mengetahui penyebab mengenai permasalahan yang dialami. Peneliti dalam mewawancarai guru pembimbing mendapatkan hasil kesimpulan diantaranya penyebab siswa mengalami rasa percaya diri karena disebabkan salah satunya karena dari keluarga yang menengah ke bawah, serta kurangnya perhatian orangtua terhadap anak, sehingga menyebabkan anak tersebut minder dan enggan mengungkapkan pendapat serta berinteraksi dengan teman sebaya dan mengarah pada pemikiran yang irasional. Apabila masalah yang dihadapi siswa tidak segera ditangani maka akan berdampak juga pada kehidupan sehari-harinya dan berdampak juga pada jangka panjang yaitu masa depannya.

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan individu seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermula pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Salah satu jenis layanan yang dapat dilakukan dalam proses bimbingan dan konseling

adalah konseling kelompok. Layanan konseling kelompok bertujuan untuk pemecahan masalah dan pengembangan kemampuan komunikasi dan interaksi. Fungsi utama layanan konseling kelompok adalah pengentasan. (Prayitno, 2004: 314). Dengan demikian, konflik peran yang dapat menimbulkan gejala emosi pada remaja dapat dikurangi dengan memberi latihan-latihan agar anak dapat memahami dirinya, mau terbuka dengan orang lain, menghilangkan pemikiran yang irasional menjadi rasional, sehingga anak dapat berkembang sesuai dengan kebutuhan perkembangannya dan semua itu dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan layanan bimbingan dan konseling disekolah, salah satunya yaitu melalui kegiatan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati tulus. Melalui

pemanfaatan dinamika kelompok dapat membuat anak tidak mau untuk berpendapat dan berinteraksi sehingga kecenderungan tidak percaya diri karena dipengaruhi oleh pemikiran yang irasional dapat dikurangi yaitu melalui asas keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, kekininan, dan yang paling penting asas kerahasiaan dengan berbagai asas tersebut anggota kelompok dapat berbagi rasa, saling memahami dan memberikan masukan atau pendapat kepada anggota lain.

Dari beberapa pendekatan yang sering digunakan dalam layanan konseling kelompok, pendekatan *rasional emotive* adalah pendekatan yang tepat digunakan dalam penyelesaian kasus tersebut karena dalam pendekatan *rasional emotif* dalam konseling kelompok mempunyai tujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga siswa dapat mengembangkan diri dan realisasi diri yang optimal.

Berdasarkan latar belakang dan uraian permasalahan-permasalahan dari hasil wawancara dan observasi penulis kepada guru pembimbing dan siswa, siswa kelas VIII mengalami kepercayaan diri yang rendah, maka dari itu penulis bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok *Rasional Emotive* terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII MTs Negeri Subah Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2013/2014”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen *Quasi eksperimental*, sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kepercayaan diri siswa. Dengan menggunakan rancangan penelitian *one group Pretest-Posttest design*, Artinya satu kelompok tes diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Perlakuan diberikan sebanyak enam kali kepada satu kelompok yakni 10 siswa yang dijadikan sampel penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui adakah pengaruh perlakuan yang dilakukan, maka hasil *pre-test* harus

dibandingkan dengan hasil *post-test*. Artinya adalah perlakuan tersebut memberikan hasil atau tidak. Berikut ini adalah perbandingan hasil *post-test* dengan *pre-test*

Tabel: Perbedaan Kepercayaan Diri sebelum dan sesudah perlakuan

No.	Kode Responden	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Skor Peningkatan
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1.	M-1	61	Rendah	80	Tinggi	19
2.	M-2	58	Rendah	81	Tinggi	23
3.	M-3	56	Rendah	82	Tinggi	26
4.	M-4	59	Rendah	83	Tinggi	20
5.	M-5	66	Rendah	86	Tinggi	24
6.	M-6	55	Rendah	81	Tinggi	26
7.	M-7	56	Rendah	84	Tinggi	28
8.	M-8	57	Rendah	85	Tinggi	28
9.	M-9	62	Rendah	84	Tinggi	22
10.	M-10	53	Rendah	82	Tinggi	29
Jumlah		583		828		24,5
Skor Terendah		55	Rendah	80	Tinggi	
Skor Tertinggi		66	Rendah	85	Tinggi	
Rata-rata		58,3	Rendah	82,8	Tinggi	

Dari data diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata perolehan skor skala kepercayaan diri sebelum perlakuan 58,3 meningkat menjadi 82,8 setelah

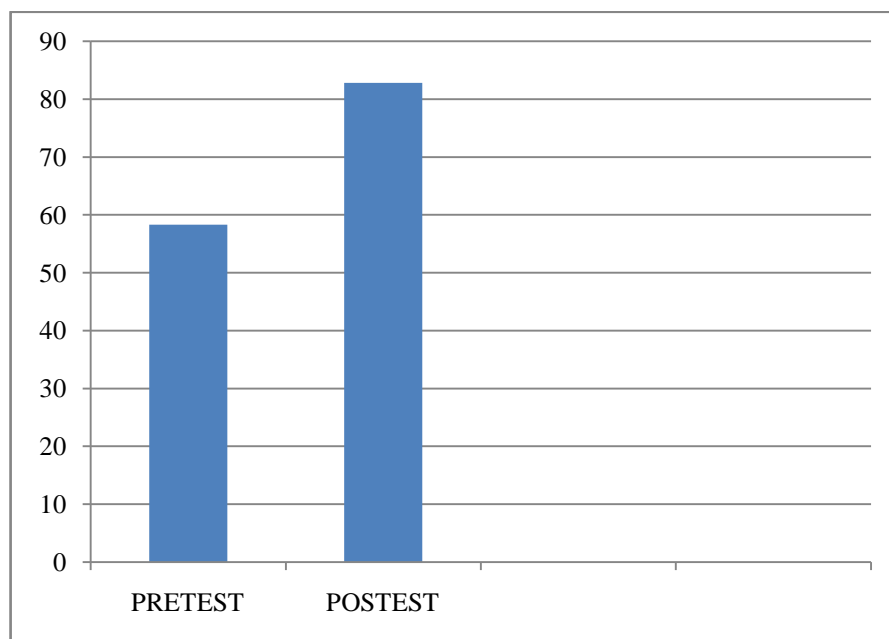
perlakuan sehingga ada peningkatan perubahan sebesar 24,5. Dari data empiris dapat disimpulkan bahwa hasil yang dicapai tersebut merupakan akibat dari perlakuan

konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotif*.

Adapun hasil peningkatan perubahan tersebut jika dituangkan

dalam bentuk grafik adalah sebagai berikut:

Gambar: Rata-Rata Hasil *Pre-test* dan *Pos-test*



PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok *rasional emotive*. Dari apa yang telah diuraikan diatas, maka layanan konseling kelompok *rasional emotive* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII

MTs Negeri Subah Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2013/2014.

Berdasarkan analisis dengan menggunakan teknik analisis *sign test wilcoxon* diperoleh skor skala kepercayaan diri *pretest* sebelum perlakuan 58,3 meningkat menjadi 82,8 setelah perlakuan sehingga ada peningkatan perubahan sebesar 24,5. Dari data empiris dapat disimpulkan

bahwa hasil yang dicapai tersebut merupakan akibat dari perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotive*.

Dalam penelitian ini digunakan konseling kelompok dengan pendekatan *RET (rasional emotive)*, diharapkan dengan adanya perlakuan (*treatment*) mampu menghilangkan pemikiran-pemikiran yang irasional menjadi rasional agar kepercayaan yang dimiliki tidak menjadi rendah namun meningkat karena tujuan dari pendekatan *RET (rasional emotive)*. Menurut Surya (2003: 20-21) memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, sebagai konseling dari cara berfikir dan keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan hidup yang rasional.

Treatment diberikan selama enam kali pertemuan melalui layanan konseling kelompok *rasional emotive* pada siswa kelas VIII MTs Negeri Subah Tahun Ajaran 2013/2014. *Treatment* yang pertama diberikan dengan topik konsep diri, masalah yang muncul dari anggota kelompok adalah masalah pribadi. Pembahasan permasalahan tersebut bertujuan agar siswa dapat memahami dan mengetahui pentingnya memiliki dan mengerti konsep diri dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Treatment* yang kedua muncul permasalahan dari siswa mengenai berpikir positif, hasil yang diperoleh dalam pembahasan topik permasalahan ini adalah siswa mampu berfikir positif tentang dirinya sendiri, berpikir positif tentang semua yang ada dalam diri tersebut sehingga siswa akan memandang segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya tersebut dengan positif. *Treatment* yang ketiga membahas masalah membangun percaya diri agar tidak minder, hasil yang diperoleh adalah siswa mampu membangun rasa percaya diri dalam dirinya sehingga

siswa tidak minder lagi. *Treatment* yang keempat membahas masalah pengendalian diri, hasil yang diperoleh adalah siswa dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. *Treatment* yang kelima membahas masalah faktor-faktor berfikir negatif, hasil yang diperoleh adalah siswa tidak berpikir negatif terhadap dirinya maupun orang lain sehingga menyebabkan pemikiran yang tidak logis. *Treatment* yang keenam membahas permasalahan apa kebahagiaan itu, hasil yang diperoleh adalah siswa dapat memahami hakikat dari kebahagiaan yang sebenarnya dan mereka harus selalu bersyukur kehidupan mereka.

Dari perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive* siswa mempunyai keinginan untuk lebih percaya diri dan serta menghilangkan pemikiran-pemikiran yang irasional menjadi rasional. Berdasarkan respon tersebut, tujuan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive* terhadap siswa yang mengalami kepercayaan diri yang rendah dapat tercapai dan

mampu memberikan hasil yang positif bagi siswa.

Materi yang dibahas antara lain: konsep diri, memiliki cara pandang positif, membangun percaya diri agar tidak minder, pengendalian diri, faktor-faktor penyebab berpikir negatif, dan apakah kebahagiaan itu. Siswa sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *rational emotive*, karena pada sebelumnya siswa belum pernah mendapatkan layanan konseling kelompok di sekolah.

Dengan pemberiantreatment yang berupa layanan konseling kelompok *rational emotive*, kepercayaan diri siswa yang semula rendah dengan skor rata-rata 58,3 setelah mendapatkan treatment selama 6 kali meningkat menjadi skor rata-rata 82, 8 sehingga peningkatan sebesar 24,5 poin. Dari hasil analisis dan rekapitulasi tersebut diketahui dari ketujuh indikator kepercayaan diri yang ada, indikator tidak menunjukkan sikap kompromis yang paling rendah peningkatan skornya 3,2 poin.

SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, pengajuan hipotesis, analisis data penelitian dan pembahasan masalah dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Setelah mendapatkan treatment yang berupa layanan konseling kelompok *rasional emotive*, kepercayaan diri siswa yang semula rendah dengan skor rata-rata 58,3 setelah mendapatkan treatment selama 6 kali meningkat menjadi skor rata-rata 82,8 sehingga peningkatan sebesar 24,5 poin. Dari hasil analisis dan rekapitulasi tersebut diketahui dari ketujuh indikator kepercayaan diri yang ada, indikator tidak menunjukkan sikap kompromis yang paling rendah peningkatan skornya 3,2 poin. Namun secara keseluruhan semua indikator kepercayaan diri mengalami peningkatan skor.
- 2) Ada pengaruh layanan konseling kelompok *rasional emotive* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII MTs Negeri Subah Tahun Pelajaran 2013/2014. Hal tersebut didasarkan dari hasil perhitungan analisis menggunakan *sigt test wilxocon* didapat hasil $t_{hitung} = 55$, dengan taraf

signifikan 5%, dengan $db=10$, dan $t=8$, maka $t_{hitung} (55) > t_{tabel} (8)$.

SARAN

Berdasarkan simpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Peserta didik hendaknya lebih bersedia aktif dalam memanfaatkan dan mengikuti layanan bimbingan dan konseling, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok *rasional emotif*, jika kegiatan ini terus dilaksanakan dan diikuti oleh siswa maka siswa mampu mengembangkan sikap lebih percaya diri.
2. Guru bimbingan dan konseling hendaknya lebih memanfaatkan kegiatan konseling kelompok, karena melalui kegiatan konseling kelompok siswa memiliki kesempatan berperan aktif dan berpartisipasi penuh. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rasional emotive* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa. Maka diharapkan guru bimbingan dan

- konseling lebih bisa mengaktifkan layanan konseling kelompok dan layanan konseling disekolah lainnya untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi siswa dan mampu mengentaskan permasalahan siswa atau mengembangkan aspek-aspek lain dalam bidang pribadi, belajar, sosial dan karir.
3. Kepala sekolah agar berperan aktif untuk memonitoring penyelenggaraan bimbingan dan konseling supaya berjalan sesuai kebutuhan siswa di sekolah dan memfasilitasi kegiatan bimbingan dan konseling dengan sarana dan prasarana yang memadai.
4. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bimbingan dan konseling semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, De Barbara. 2003. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
- Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Risnawati, Rini, dan Ghufon M. Nur. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz media
- Hastuti, Sri, dan Winkel W.S. 2012. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Media Abadi
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Tehnik Konseling*. Jakarta Barat: PT Indeks
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosdur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 1990. *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Soegeng, AY. 2006. *Dasar-dasar Penelitian Bidang Sosial, Psikologi, dan Pendidikan*. Semarang: IKIP PGRI Semarang Press
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV Alfabeta