

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*(REBT)  
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X SMA  
SUNAN KALIJOGO JABUNG**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh :**

**Heni Kartini**

**NIM : 20181930432018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG**

**2022**

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)  
UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X SMA  
SUNAN KALIJOGO JABUNG**

**S K R I P S I**

Diajukan  
Untuk Memenuhi Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:  
**HENI KARTINI**  
**NIM 20181930432018**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO  
MALANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)**  
**UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X SMA SUNAN**  
**KALIJOGO JABUNG**

Disusun oleh:  
HENI KARTINI  
NIM 20181930432018

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan dalam ujian skripsi

Pembimbing 1



**Diah Retno Ningsih, M.Pd**  
NIDN: 2120099201

Pembimbing 2



**Alfian Adi Saputra, M.Kom**  
NIDN: 2124089102

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling Islam



  
**Rendra Risdiantoro, M.Pd, M.Si, M.Pd**  
NIDN: 2111118704

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)**  
**UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X SMA SUNAN**  
**KALIJOGO JABUNG**

**SKRIPSI**

Disusun oleh:

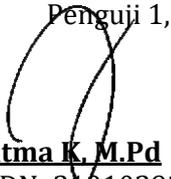
HENI KARTINI

NIM 20181930432018

Telah diuji serta dapat dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana  
pada Hari Selasa Tanggal 23 Agustus 2022

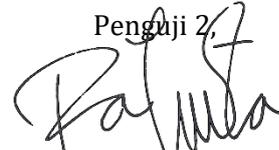
**TIM PENGUJI**

Penguji 1,

  
**Fatma K. M.Pd**

NIDN: 2101029203

Penguji 2,



**Fauziah Rahmawati, M.Sos**

NIDN: 2130089101

Mengetahui

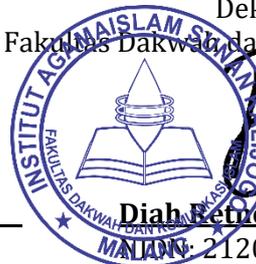
Ketua Progam studi  
Bimbingan dan Konseling Islam



  
**Rindra Risdiantoro, M.Pd, M.Si, M.Pd**

NIDN: 2111118704

Dekan  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



  
**Diah Retno Nirngsih, M.Pd**

NIDN: 2120099201

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HENI KARTINI  
Prodi : Bimbingan dan Konseling islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
NIM : 20181930432018

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

**“EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN  
KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X SMA SUNAN KALIJOGO JABUNG”**

adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan termasuk karya saya dalam skripsi tersebut telah diberi tanda sitasi dan dituliskan pada daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran (plagiasi di atas nilai yang ditetapkan) atas karya skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Malang, 23 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan

Materai 10.000
-------------------

**HENI KARTINI**  
NIM. 20181930432018

## **MOTTO**

**Terkadang kita sulit mengakui suatu kebenaran, malah mengandalkan amarah atau keegoisan untuk memutuskan sesuatu.**

**Jangan tunjukkan kalau kamu sedih, tetap berikan senyum manismu, karena ekspresi wajah mempengaruhi pandangan orang lain ketika melihat kita.**

## ABSTRAK

Kartini, Heni. 2022. **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung**. Skripsi, program studi bimbingan konseling islam, fakultas dakwah dan komunikasi islam, institut agama islam sunan kalijogo malang.  
Pembimbing 1:Diah Retno Ningsih, M.Pd  
pembimbing2:Alfian Adi Saputra, M.Kom

Kepercayaan diri adalah keyakinan atas apa yang telah dimiliki dalam dirinya, baik dalam pemikiran maupun tindakan. Orang yang sudah memiliki kepercayaan diri memiliki karakter suka berkomunikasi kepada siapapun orang yang baru dikenal, mau bergabung dengan kelompok manapun, dan mampu memberikan pendapat ataupun tampil didepan umum. REBT berpendapat bahwa orang yang tidak memiliki kepercayaan diri adalah orang yang mempunyai pemikiran irasional dan bertindak sedikit berbeda, ketika berada di keramaian pasti dia merasakan keringat dingin, terkadang juga seluruh badannya menjadi gemeteran dan juga ketakutan. REBT menganggap bahwa orang yang tidak mempunyai kepercayaan diri terhadap dirinya maka dapat menyebabkan individu selalu menghindari permasalahan atau situasi tertentu. Untuk meningkatkan kepercayaan diri maka di terapkan pendekatan REBT guna mengurangi rasa lemah dan takut pada siswa. Maka dari itu layanan Bimbingan kelompok dengan menggunakan Pendekatan REBT siswa dilatih untuk bisa lebih percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penelitian yang digunakan menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data kuesioner. Untuk data kuesioner di hitung menggunakan program *spss 17,0* berupa Uji Normalitas dan uji *Paired T-Test*. Sebelum siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok, tingkat percaya dirinya rendah dengan skor 132,733 dan sesudah melakukan mengalami peningkatan menjadi 155,33. dengan  $Df = 15$  dengan taraf signifikan sebesar 0.000 kemudian  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel dengan ketentuan  $r$  hitung  $> r$  table  $0,465 \geq 0,361$  Jadi ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## KATA PENGANTAR

Dengan rahmat Allah SWT dan dengan hidayah-Nya, kegiatan skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun berdasarkan objektif lokasi penelitian di SMA Sunan Kalijogo Jabung. Alhamdulillahirabbil'alamin, atas karunia Allah SWT. Penulis yakin dan percaya bahwa jika ada satu kesulitan maka didalamnya terdapat dua kemudahan. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung”** dengan lancar. Penyusunan skripsi ini merupakan bentuk tanggung jawab kami atas segala kegiatan yang telah kami laksanakan serta merupakan tugas akhir dari perkuliahan ini. Dalam menjalani penelitian ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, serta pengarahan dari berbagai pihak maka kegiatan penelitian ini tidak dapat berjalan dengan lancar dan baik.

Oleh karena itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan kelancaran dan kekuatan dalam mengerjakan skripsi ini
2. Bapak KH. Ali Muzaki Nur Salim selaku ketua yayasan Sunan Kalijogo Malang.
3. Bapak Muhammad Yusuf Wijaya, Lc, M.M, P.Hd selaku Rektor Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
4. Ibu Diah Retno Ningsih, M. Pd selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
5. Bapak Rindra Risdiantoro, M. Pd, M. Si selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
6. Bapak Alfian Adi Saputra, S.Kom selaku Dosen Pembimbing II
7. Bapak Muhammad sya'roni selaku Kepala Sekolah SMA Sunan Kalijogo Jabung atas kerjasama, dukungan dan bimbingannya selama penelitian.
8. Ibu Nur Aini, selaku Guru Bimbingan Konseling SMA Sunan Kalijogo Jabung.
9. Seluruh guru dan staf SMA Sunan Kalijogo Jabung,
10. Siswa-siswi kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung, atas kerjasamanya, kebersamaan, canda tawa, semoga bisa bermanfaat untuk kalian semua.
11. Rekan-rekan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang yang sudah membantu

memberikan motivasi dan mendorong saya untuk menuntaskan mengerjakan skripsi ini.

12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan penelitian di SMA Sunan Kalijogo Jabung.
13. Kedua Orang Tua tercinta Bapak Kayun dan Ibu Rusmini atas segala pengorbanan yang diberikan. Mulai dari pembiayaan kuliah hingga selesai serta semangat dan motivasi yang diberikan selama ini. Tak pula doa-doa yang telah dipanjatkan, sungguh hal tersebut dapat memudahkan penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
14. Suami tercinta Bahrur Rozi, yang selalu memberikan doa, semangat, dorongan dan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
15. Anak saya Maulana Ahmad Fawaid yang membuat semangat dan membuat saya bangkit.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penyusun berharap kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dan dapat menjadi referensi untuk penyusunan skripsi kegiatan yang sejenis.

Malang, 23 Agustus 2022

Penulis  
HENI KARTINI

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1.1. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
1.2. RUMUSAN MASALAH.....	7
1.3. TUJUAN PENELITIAN.....	7
1.4. MANFAAT .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Bimbingan Kelompok .....	10
2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	10
2.1.2 Tujuan Bimbingan kelompok.....	12
2.1.3 Fungsi bimbingan dan konseling.....	14
2.1.4 Asas-Asas Bimbingan Dan Konseling.....	16
2.1.5 Komponen Bimbingan Kelompok .....	20
2.2 Rational Emotive Behavior Therapy(Rebt).....	21
2.2.1 Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy(Rebt).....	21
2.2.2 Teori Kepribadian Dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (Rebt) .....	23
2.2.3 Konsep Dasar Dari Pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour therapy</i> (REBT) .....	24
2.2.4 Tujuan Bimbngan dengan pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT).....	26
2.2.5 Tahapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) .....	27
2.3 Percaya Diri.....	27
2.3.1 Pengertian Percaya Diri.....	27
2.3.2 Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri.....	30
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.....	32
2.3.4 Indikator Rasa Percaya Diri.....	34
2.3.5 Penelitian Terdahulu .....	36

2.3.6 Penjelasan Variabel dan Indikator .....	37
2.3.7 Kerangka Konseptual .....	38
2.3.7 Rumusan Hipotesis.....	39
METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1 Pendekatan Penelitian.....	40
3.2 Tahapan Penelitian .....	41
3.3 Fokus Penelitian dan Kehadiran Penelitian .....	43
3.4 Lokasi dan Obyek penelitian .....	44
3.5 Populasi dan Sampel.....	44
3.5.1 Populasi.....	44
3.5.2 Sampel.....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	45
3.8 Instrumen Penelitian .....	47
3.8.1 Uji Validitas .....	48
3.8.2 Uji reliabilitas .....	51
3.9 Teknik Analisis Data .....	52
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Gambaran Umum sekolah .....	53
4.2 Data fokus penelitian .....	53
4.2.1 Hasil Nilai <i>Pre test</i> .....	54
4.2.2 Tahap Pemberian Bantuan ( <i>Treatment</i> ).....	59
4.2.3 Hasil <i>Post test</i> .....	67
4.2.4 Uji Normalitas.....	68
4.2.5 Uji paired sample T-test.....	69
4.2.6 Pembahasan .....	70
5.1 Kesimpulan .....	74
5.2 Saran .....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu .....	36
Tabel 2 Tahapan yang Dilakukan pada Penelitian .....	42
Tabel 3 Jumlah peserta didik kelas .....	44
Tabel 4 Kisi-kisi instrumen percaya diri.....	47
Tabel 5. Uji Validitas .....	49
Tabel 6. R hitung dan R tabel.....	49
Tabel 7 kriteria percaya diri .....	51
Tabel 8 uji Reliabilitas.....	51
Tabel 9 Hasil Pree test.....	54
Tabel 10 Hasil Post Test .....	67
Tabel 11 Uji Normalitas.....	68
Tabel 12 Uji <i>Paired sample Statistic</i> .....	69
Tabel 13 Uji <i>Paired sample correlations</i> .....	69
Tabel 14 Uji <i>paired Sample Test</i> .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RPL Bimbingan Kelompok .....	1
Lampiran 2 Surat Perizinan penelitian .....	4
Lampiran 3 Surat kembali perizinan.....	5
Lampiran 4 Kuesioner.....	6
Lampiran 5 Dokumentasi .....	10

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. LATAR BELAKANG MASALAH**

Sejatinya manusia yaitu saling berinteraksi dengan satu sama lain, baik di dalam keluarga, disekolah, dan terutama dalam lingkungan yang baru. Sifat dan karakteristik setiap manusia itu sangatlah berbeda, karena hakikatnya manusia itu sendiri memiliki kepribadian tersendiri baik dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Untuk mewujudkan manusia yang mempunyai pribadi yang baik, harus mempunyai tekad yang kuat untuk terus belajar dan mencapai hasil perkembangan yang sesuai dengan tahapan yang sudah ditentukan dan mempunyai lingkungan yang tidak buruk untuk dirinya.

Seorang siswa adalah manusia yang selalu mengembangkan dirinya dengan kegiatan pembelajaran baik dalam formal maupun informal. Dan Ketika seorang anak masuk kedalam lingkungan sekolah, maka anak berperan sebagai siswa. Pada usia remaja antara umur 15-17 tahun, itu masih berada di bangku SMA atau SMK. Remaja adalah masa pergantian dari masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa pembentukan tanggung jawab, baik tanggung jawab terhadap diri sendiri maupun tanggung jawab pada sekitarnya. Perubahan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi perilaku individu. Dimasa remaja inilah siswa harus mempunyai kepercayaan diri yang cukup untuk melangkah karena aspek kepercayaan diri inilah merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam pembentukan kepribadian siswa. Kita bisa lihat dalam peristiwa sekarang ini, banyak media sosial yang berkembang pesat contohnya di media "Tiktok" yang mana banyak dari kalangan remaja yang menggunakan, dengan banyaknya penggunaannya adalah remaja maka akan juga mempengaruhi perkembangan remaja

saat ini. Tetapi semua kembali kepada pribadi diri sendiri bisa menggunakan media tersebut dengan baik atau tidak. <sup>1</sup>

Menurut UU No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen memberikan pengertian guru sebagai tenaga pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini melalui jalur formal pendidikan dasar dan pendidikan menengah.<sup>2</sup> Sebagai seorang guru harus bisa melihat peserta didiknya baik dari dalam dirinya maupun dari luar, guru yang baik tidak akan membedakan peserta didiknya. Guru yang baik akan mendidik muridnya baik secara intelektual maupun akhlaknya. Seorang guru tidak hanya sekedar menyampaikan materi dan diterima oleh muridnya karena mempunyai tanggung jawab yang sangat besar, seorang guru harus bisa membuat suasana di dalam kelas yang terkesan dan membuat murid yang berkualitas.

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap siswa, karena aspek kepercayaan diri ini mempengaruhi dalam setiap proses belajarnya, baik dalam belajar di kelas, di rumah atau di manapun. Rendah diri, rasa malu, rasa takut melakukan sesuatu, frustrasi, perasaan cemas atau bahkan sikap agresif merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Gejala tidak percaya diri ini umumnya dianggap sebagai gangguan ringan karena tidak menimbulkan masalah besar. Disadari atau tidak, sebagian besar orang ternyata mengalami gejala tidak percaya diri seperti ini.<sup>3</sup> Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah bersosialisasi dengan baik dan lancar dalam memperoleh pemahaman tentang ilmu pengetahuan yang diberikan dalam sekolah.

---

<sup>1</sup> Adawiyah, *Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang*, (jurnal komunikasi, 2020, vol 14. 2)

<sup>2</sup> UU No. 14 Tahun 2005

<sup>3</sup> Rina Aristiani, *Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual*, (jurnal konseling, 2 (Juli-Desember 2016), vol. 2), hlm. 2460-1187.

Orang yang tidak mempunyai kepercayaan diri bisa mempengaruhi 2 faktor, yang pertama faktor dalam diri (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal). Untuk faktor eksternal seperti rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat menerima kenyataan hidup dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Dan untuk lingkungan yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu merupakan sumber permasalahan bagi individu yang mengalami kepercayaan diri yang kurang. Meskipun kepercayaan diri diidentikkan dengan kemandirian, orang yang percaya dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan antar personal.

Zaman sekarang dengan zaman dahulu sangatlah berbeda, bisa dilihat dari tingkat kepercayaan diri setiap manusia orang dulu memiliki kualitas diri yang sangat bagus karena bisa melakukan semua hal dengan sendiri tanpa ada rasa takut apapun, tetapi kalau zaman sekarang banyak anak muda yang mempunyai rasa takut untuk tampil didepan banyak orang, padahal dia tidak melakukan kesalahan apapun. Mempunyai rasa malu itu penting untuk setiap individu, tetapi harus bisa membedakan antara rasa malu atau kurang rasa percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru bk di sekolah tentang permasalahan yang sering terjadi pada siswa SMA SUNAN KALIJOGO JABUNG, MALANG di peroleh informasi bahwa : masih ada dari beberapa siswa yang kurang memahami dirinya sendiri. Hal tersebut menjadi acuan bahwa kurangnya rasa saling percaya antar siswa, kurangnya keterbukaan siswa terhadap guru dan terkadang juga antar siswa yang lain, sehingga terjadi salah paham antar siswa, yang menjadi salah satu pemicu terjadinya konflik, dan siswa kurang mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri. yang muncul dalam komunikasi interpersonal, misalnya terjadi pertengkaran antara

siswa, dan siswa tidak dapat menyelesaikan konflik tersebut dengan baik dan seringkali konflik tersebut berujung pada rusaknya persahabatan siswa, Siswa masih kurang percaya diri terhadap apa yang sudah dimiliki dalam dirinya, maksudnya seperti bakat yang sudah ada dalam dirinya, seperti pintar dalam pelajaran atau mungkin pintar dalam non pelajaran, siswa masih kurang Percaya diri ketika ingin menampilkan sesuatu di depan banyak orang, dan kurang percaya diri dengan penampilannya, dalam pembelajaran pun siswa masih cenderung pendiam, tidak banyak bicara dan tidak banyak bertanya, karena merasa minder kepada teman sekelasnya.

Bimbingan kelompok adalah proses memberikan bantuan individu dalam situasi kelompok, bertujuan untuk mencegah masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Proses pemberian bantuan ini melibatkan penyediaan informasi yang memadai tentang pendidikan, pekerjaan, komunikasi, pemahaman pribadi, penyesuaian, dan masalah hubungan interpersonal. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa diberikan materi mengenai kepercayaan diri yang pada nantinya diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Informasi diberikan terutama untuk tujuan meningkatkan dan mengembangkan pemahaman diri individu dan pemahaman orang lain.<sup>4</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dalam upaya meningkatkan rasa percaya diri siswa, peneliti akan meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT. Teori REBT dikembangkan oleh Albert Ellis Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan

---

<sup>4</sup> Eka Saris, Anwar s, Edy p, pengembangan model bimbingan kelompok teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, Jurnal Bimbingan Konseling, 03 (November 2014).

permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.<sup>5</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk membantu mengubah cara berfikir seseorang irasional agar menjadi rasional dan mengubah perilakunya dari yang negative menjadi positif, dan membantu menumbuhkan kepercayaan diri terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dengan layanan Bimbingan kelompok dan pendekatan REBT siswa dapat memahami dan mempelajari poin-poin yang akan membantunya mengubah perilaku ketidakpercayaan diri menjadi siswa yang lebih percaya diri lagi, baik di sekolah, rumah, dan lingkungan sekitar. layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT ini dipandang sangat cocok untuk Meningkatkan kepercayaan diri siswa. Layanan Bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT ini adalah media komunikasi yang sangat diperlukan siswa karena bimbingan kelompok membantu mengarahkan siswa untuk bisa memanfaatkan kelompok dengan mencari tujuan bersama dan mencapai hasil yang di inginkan.<sup>6</sup>

Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dapat membantu siswa mengenal satu sama lain, dan berbagi pengalaman hidup atau permasalahan yang telah di alami, dan juga berbagi pengetahuan yang dimiliki, serta bisa memberikan pemahaman anantara siswa dengan siswa di dalam kelompok. Dalam bimbingan kelompok ini nantinya siswa dapat menyelesaikan permasalahan

---

<sup>5</sup> Nova Erlina Dan Devi Novita Sari, *Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas Viii Smpn 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 03 (Nopember 2016), 303-316.

<sup>6</sup> Nova Erlina Dan Devi Novita Sari, *Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas Viii Smpn 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 03 (Nopember 2016), 303-316.

bersama-sama, tidak hanya itu siswa juga bisa melatih individu yang memiliki kepercayaan dirinya rendah akan menjadi sosok siswa yang sangat percaya diri kedepannya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri akan mudah bersosialisasi kepada lingkungan sekitarnya.

Selama kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT, untuk siswa tidak hanya menjadi anggota pasif, tetapi juga diharapkan berperan aktif dalam diskusi tentang topik atau materi yang disampaikan. Penetapan mata pelajaran ini juga disesuaikan dengan usia dan tingkat pengetahuan siswa sehingga benar-benar tepat sasaran, yaitu mampu memperkuat kepercayaan diri siswa.<sup>7</sup>

Masalah pribadi yang telah menjadi pembahasan atau topik dalam kelompok akan menjadi rahasia dan tanggung jawab anggota kelompok yang mengikuti, karena dalam bimbingan kelompok mempunyai 12 asas yang harus di ikuti anggota, yaitu Asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kekinian, asas kemandirian, asas kegiatan, asas kedinamisan, asas keterpaduan, asas kenormatifan, asas keahlian, asas ahli tangan, asas tut wuri handayani.

Sesuai dengan penelitian terdahulu mengenai pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan oleh Sri Hartati dan Imas Kania Rahman(Juli 2017). "konsep pendekatan *rational emotive behavior therapy* (rebt) berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa". Penggunaan pendekatan REBT dalam jurnal ini dinyatakan efektif untuk membangun perilaku etis pada siswa. hal tersebut bisa dibuktikan dengan adanya praktik konseling individu dengan model A-B-C-D didalam jurnal tersebut. Penelitian selanjutnya oleh Anggi Rafika Dewi "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Optimisme Siswa Kelas XI

---

<sup>7</sup> Dr. Henni Syafriana Nasution dan MA Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd, "Bimbingan Dan Konseling konsep teori dan aplikasinya". t Buku Umum dan Perguruan Tinggi. Agustus 2019. Hlm 11

TKJ Smkswasta Budhi Darma Inrapura Tahun Ajaran 2019/2020". Penggunaan pendekatan REBT dengan bimbingan kelompok yang mampu meningkatkan optimise siswa dan Penelitian ini dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. penelitian terdahulu yang terakhir oleh Syaipul Amri (Desember 2018). "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu". Penelitian yang digunakan dalam jurnal ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen, dan mempunyai hasil yang cukup bagus dengan metode tersebut. Dari penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan dengan dilakukannya penelitian yang berjudul "**Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung**".

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan Identifikasi masalah yang telah di jelaskan di atas, maka dirumuskan permasalahan utama yaitu apakah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa?

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan di atas, maka tujuan utama penelitian yaitu Menjelaskan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMA Sunan Kalijogo Jabung

## **1.4 MANFAAT**

Manfaat penilaian meliputi:

1. Manfaat Teoritis

Bisa bermanfaat bagi siswa dan guru, serta mampu untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam melakukan penelitian untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi lembaga

1. Mampu menjadi pandangan dan bahan masukan bagi guru BK tentang efektivitas bimbingan kelompok untuk menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa.
2. Mampu berdampak baik pada guru mata pelajaran bahwa memberikan pengarahannya mengenai kepercayaan diri kepada siswa itu sangat penting untuk mendapatkan keberhasilan dalam belajar.

### b. Bagi Peneliti

1. Untuk mengembangkan dan melatih kemampuan dalam bidang penelitian, hingga dapat menambah wawasan peneliti tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt)* terhadap kurangnya percaya diri siswa
2. Untuk menambah pengetahuan koselor dalam usaha membantu siswa menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam berkomunikasi dalam lingkungan dan antar pribadi.

### c. Bagi Siswa

1. Siswa dapat mempunyai percaya diri dalam menghadapi segala hal agar dapat berkomunikasi dengan baik yang akan bermanfaat untuk kehidupannya kedepan.
2. Siswa dapat lebih nyaman bergerak aktif di lingkungan sekolah dan masyarakat.



## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Bimbingan Kelompok

#### 2.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan melalui berbagai layanan antara lain bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, dan sebagainya. Hadits riwayat muslim menjelaskan bahwa orang islam memiliki 6 hak yang harus diperhatikan, yaitu jika bertemu dengan sesama orang islam baiknya kamu mengucapkan salam, dan jika bertemu selain non islam hendaknya kamu menyapanya, jika ada yang mengundang dalam sebuah acara, maka kamu harus datang, dan jika ada seseorang membutuhkan nasehat maka nasehatilah.<sup>8</sup> Di bawah ini adalah HR Muslim:

أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ « الدِّينُ النَّصِيحَةُ » قُلْنَا لِمَنْ قَالَ « لِلَّهِ وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأَيِّمَةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَّتِهِمْ ». صحیح مسلم

*Artinya: "hak seorang muslim pada muslim lainnya ada enam: jika berjumpa hendaklah memberi salam; jika mengundang dalam sebuah acara, maka datangilah undangannya; bila dimintai nasehat, maka nasehatilah ia; jika memuji Allah dalam bersin, maka doakanlah; jika sakit jenguklah ia; dan jika meninggal dunia, maka iringilah kekuburnya." (HR Muslim)*

Bimbingan kelompok yaitu bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok. Prayito (Dalam Maryati, jurnal penelitian guru indonesia) mengemukakan bahwa Bimbingan Kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan tujuan bimbingan dan konseling.

---

<sup>8</sup>Muhammad Abduh Tuasikal, "Adab: Enam Hak Sesama Muslim".Kitab Bulughul Maram.no. 2162

Bimbingan kelompok lebih menekankan suatu upaya bimbingan kepada individu melalui kelompok. Kemudian Sukardi (Dalam Maryati, jurnal penelitian guru indonesia) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama –sama memperoleh bahan dari nara sumber tertentu (terutama guru pembimbing atau Konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.<sup>9</sup>

Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang bermanfaat bagi perkembangan dan penyelesaian individu siswa yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan konseling kelompok dibahas topik-topik umum yang menyangkut anggota kelompok.<sup>10</sup>

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan konseling dalam rangka membantu sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber yang berguna untuk menunjang kehidupannya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar untuk dapat menyesuaikan diri dalam suasana kelompok, menerima secara terbuka persamaan dan perbedaan antar anggota kelompok.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Maryati, “Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Time Management Skill pada Siswa”, Jurnal Penelitian Guru Indonesia (Vol. 4 No 1, 2019)

<sup>10</sup> Siregar Deni, “Kontribusi Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa (Sebuah Studi Persepsi)”, Jurnal Educatio (Vol. 10 No. 1, Juni 2015, hal. 147-159)

<sup>11</sup> Maryati, “Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Time Management Skill pada Siswa”, Jurnal Penelitian Guru Indonesia (Vol. 4 No 1, 2019)

Layanan bimbingan kelompok menurut Narti (dalam Pipih Ratna Puri, dkk) sesuatu metode memberikan pertolongan pada konseliatau siswa lewat aktivitas kelompok. Dimana bimbingan kelompok ialah dukungan yang diperuntukan untuk menghindari munculnya permasalahan pada siswa serta pula untuk menyokong siswa dalam meningkatkan kemampuan dirinya.<sup>12</sup> Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi atau bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing) pada sekelompok siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna menghasilkan suatu tujuan yang bermanfaat bagi semua siswa. Menurut pendapat para ahli di atas, telah disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah sarana membantu semua individu yang ada didalam dinamika kelompok tersebut untuk saling bertukar berpendapat guna menghindari suatu masalah yang ada pada individu karena untuk memecahkan masalah yang dihadapi setiap orang.

### **2.1.2 Tujuan Bimbingan kelompok**

Kesuksesan layanan bimbngan kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan layanan kelompok yang diselenggarakan. adalah sebagai berikut :<sup>13</sup>

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah:

- a. berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok

---

<sup>12</sup> Pipih Ratna Puri, Asep Samsudinriesa Dan Rismawati Siddik, "Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Mi Muslimin Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah". Jurnal Vokus. Vol. 4, No. 3, Mei 2021

<sup>13</sup> Sitompul Dian Novianti, "Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman Di Sma Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/ 2015". Jurnal Edutech Vol .1 No 1 Maret 2015

- b. Melalui layanan Bimbingan Kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan yang diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara dan dinamikan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru
- c. Bimbingan Kelompok juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.
- d. Kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan maupun pikiran.

## 2. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta, dibawah ini tujuan khususnya:<sup>14</sup>

- a. Dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok diharapkan individu yang dibimbing merasa terbantu untuk mengatur kehidupannya sendiri tanpa harus diatur atau dibantu orang lain.
- b. Memiliki pandangan sendiri tidak lagi ikut-ikutan atau tidak punya pendapat sendiri.
- c. Siswa juga berani mengambil sikap dan berani menanggung akibat dari sikap yang diambilnya.
- d. Tidak lagi membuang badan atau mencari kambing hitam atas kesalahan yang terjadi padanya berkat keputusan yang diambilnya.

Tujuan umum dan tujuan khusus di atas dapat disimpulkan keseluruhannya bahwa tujuan bimbingan kelompok membantu permasalahan yang terjadi pada individu siswa yang ada pada kumpulan

---

<sup>14</sup> Sitompul Dian Novianti, "Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman Di Sma Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/ 2015". Jurnal Edutech Vol .1 No 1 Maret 2015

kelompok dan diselesaikan dengan bersama yang salah satunya menjadi pemimpin jalannya bimbingan.

### **2.1.3 Fungsi bimbingan dan konseling**

Dari segi kegunaan dan manfaat, layanan dapat dikelompokkan menjadi empat fungsi utama, yaitu:<sup>15</sup>

1. Fungsi pemahaman Dewa Ketut Sukardi (dalam Dr. Henni Syafriana, buku umum) menyatakan bahwa fungsi pemahaman adalah fungsi membimbing dan menasihati yang akan mengantarkan pada pemahaman tentang sesuatu oleh bagian-bagian tertentu sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa yang meliputi pemahaman siswa itu sendiri, siswa sekitar dan lingkungan pada umumnya, khususnya oleh siswa.
2. Fungsi preventif, fungsi yang berkaitan dengan upaya penolong untuk selalu mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin timbul dan berusaha mencegahnya agar penolong tidak mengalaminya. Melalui fungsi ini, konsultan menasihati klien untuk menghindari tindakan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Teknik yang dapat digunakan adalah orientasi pelayanan, informasi dan bimbingan kelompok. Ada beberapa hal yang perlu diberitahukan kepada mereka yang mencari bantuan untuk menghindari perilaku yang tidak diharapkan, antara lain: bahaya alkohol, merokok, penyalahgunaan narkoba, putus sekolah, dan seks bebas.
3. Fungsi perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan nasehat yang mengarah pada pemecahan atau penyelesaian berbagai masalah yang dihadapi siswa. Fungsi perbaikan ini diharapkan dapat menyebabkan kegagalan atau memecahkan berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa.

---

<sup>15</sup> Dr. Henni Syafriana Nasution dan MA Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd, "Bimbingan Konseling, konsep teori dan aplikasinya". Buku Umum dan Perguruan Tinggi Jl. Sesar Komplek Citra Mulia Residence Blok D. 14

4. Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan nasehat yang lebih proaktif dibandingkan dengan fungsi lainnya. Konselor selalu berusaha untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung yang memfasilitasi perkembangan orang yang dikonseling. Konselor dan staf sekolah/madrasah lainnya bekerja secara sinergis sebagai tim untuk berkolaborasi atau bekerja sama untuk merencanakan dan melaksanakan program konseling secara sistematis dan berkelanjutan untuk membantu konselor memenuhi tanggung jawab pengembangannya. Teknik konseling yang berlaku disini adalah layanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau brainstorming, drop-in room dan field trip.
5. Fungsi Distribusi, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu klien memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi dan memperkuat penguasaan karir atau jabatan berdasarkan minat, bakat, keterampilan dan sifat-sifat kepribadian lainnya. Dalam memenuhi fungsi ini, konselor harus bekerja sama dengan pendidik lain di dalam dan di luar lembaga pendidikan.
6. Fungsi adaptif, yaitu fungsi membantu pelaksana pendidikan, pengelola dan staf sekolah/madrasah, konselor dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan dengan latar belakang pendidikan, minat, keterampilan, dan kebutuhan klien. Dengan menggunakan informasi yang tepat tentang pencari nasihat, pembimbing/pembimbing dapat membantu guru menghadapi pencari nasihat secara tepat, baik dalam pemilihan dan penyusunan materi sekolah/madrasah, pemilihan metode dan proses pembelajaran serta penyusunan bahan ajar. tergantung pada keterampilan dan kecepatan orang yang mencari nasihat.

7. Fungsi adaptif, yaitu fungsi bimbingan dan nasehat untuk membantu orang yang meminta nasehat agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap diri dan lingkungannya.
8. Fungsi perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan nasehat untuk membantu orang yang meminta nasehat untuk memperbaiki kesalahan pikiran, perasaan dan tindakan (kemauan). Konsultan mengintervensi (memperlakukan) konsultan agar mereka memiliki pola pikir yang sehat dan rasional serta perasaan yang sesuai sehingga dapat mengarahkan mereka pada tindakan atau niat yang produktif dan normatif.
9. Fungsi fasilitator adalah memberikan kemudahan bagi klien untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal, serasi, serasi dan seimbang dalam segala aspek konseling.
10. Fungsi pemeliharaan adalah fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu penolong menjaga dirinya sendiri dan mempertahankan situasi yang menguntungkan yang telah timbul dalam dirinya. Fitur ini memudahkan konseli untuk menghindari kondisi yang mengarah pada penurunan produktivitas diri. Pelaksanaan fungsi ini dilakukan melalui program-program yang atraktif, fun dan optional (pilihan) sesuai dengan pusat minat para pencari nasihat.

#### **2.1.4 Asas-Asas Bimbingan Dan Konseling**

Asas-asas bimbingan dan konseling Menurut Prayetno (Dalam Dr. Henni syafriana, buku umum), yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan,

kenormatifan, keahlian, alih tangan dan tut wuri handayani. Adapun penjelasan mengenai asas-asas tersebut adalah sebagai berikut:<sup>16</sup>

- 1 Asas kerahasiaan. Prinsip kerahasiaan ini mensyaratkan kerahasiaan semua data dan informasi tentang siswa (pelanggan) yang menjadi objek layanan. Dalam hal ini, guru yang bertanggung jawab berkewajiban penuh untuk menyimpan dan mengamankan semua data dan informasi sedemikian rupa sehingga benar-benar terjamin kerahasiaannya.
- 2 Asas kesukarelaan. Ketika prinsip kerahasiaan benar-benar ditegakkan dengan siswa atau klien, dapat diharapkan bahwa mereka yang memiliki masalah akan secara sukarela mengangkat masalah tersebut dengan pembimbing untuk meminta nasihat.
- 3 Asas keterbukaan. Kepemimpinan dan bimbingan yang efektif hanya dapat berlangsung dalam suasana keterbukaan. Klien dan penasihat harus terbuka. Keterbukaan ini tidak hanya berarti kesediaan untuk menerima saran dari luar, tetapi dalam hal ini lebih penting bahwa setiap orang yang terlibat bersedia untuk terbuka terhadap solusi dari masalah masing-masing.
- 4 Asas kekinian. Isu-isu individu yang dibahas adalah isu-isu saat ini, bukan isu-isu masa lalu, atau isu-isu yang akan muncul di masa depan. Prinsip ini juga mengandung pengertian bahwa pemberi bantuan tidak menunda-nunda dalam memberikan bantuan. Ia harus mengutamakan kepentingan klien.

---

<sup>16</sup> Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, "Bimbingan Konseling konsep, teori, dan aplikasinya". (Jl. Sesar Komplek Citra Mulia Residence Blok D. 14 Medan). LPPP. Agustus 2019. Hal 13-15

- 5 Asas kemandirian. Dalam memberikan layanan pendampingan, independensi penerima pendampingan harus selalu dipastikan, agar tidak menjadi ketergantungan penerima pendampingan kepada orang lain, terutama pembimbing/pembimbing.
- 6 Asas kegiatan. Upaya pemberian bimbingan dan konseling akan sia-sia jika mentee tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan konseling. Hasil pekerjaan konsultasi tidak datang dengan sendirinya, tetapi harus diperoleh sendiri oleh yang bersangkutan.
- 7 Asas kedinamisan. Upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling memerlukan perubahan pada masyarakat yang dilayani yaitu perubahan perilaku menjadi lebih baik. Perubahan bukan sekedar mengulang hal-hal lama yang monoton, tetapi perubahan yang selalu mengarah pada pembaruan, sesuatu yang lebih maju.
- 8 Asas keterpaduan. Penawaran bimbingan dan konseling memadukan aspek-aspek yang berbeda dari orang yang didampingi, karena diketahui bahwa orang yang didampingi memiliki aspek yang berbeda, jika situasinya tidak harmonis dan terintegrasi, ini menyebabkan masalah.
- 9 Asas kenormatifan. Pelayanan bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan standar yang berlaku, baik yang berkaitan dengan norma agama, norma adat, norma hukum/pemerintah, norma ilmiah maupun kebiasaan sehari-hari. Asas normatif ini berlaku pada isi dan proses bimbingan dan konseling.
- 10 Asas Keahlian. Upaya pelayanan bimbingan dan konseling dilakukan secara teratur, sistematis dan menggunakan teknik dan alat yang

tepat. Untuk itu konsultan harus mendapatkan pelatihan yang memadai agar keberhasilan pelayanan dapat tercapai.

11 Asas ahli tangan. Berarti bahwa jika seorang petugas bimbingan dan konseling telah mengerahkan seluruh keahliannya untuk membantu klien, ia belum tertolong seperti yang diharapkan, sehingga petugas ini memindahkan klien ke petugas atau instansi lain yang lebih kompeten.

12 Asas Tutwuri handayani. Asas ini menunjukkan suasana umum yang akan diciptakan dalam konteks keseluruhan hubungan antara mentor dan mentor.

Berdasarkan asas-asas di atas, maka bisa dikatakan bahwa seorang konselor harus mempunyai profesi yang mengandung makna seperti berikut.

- a. Profesi merupakan kegiatan atau pekerjaan yang secara terprogram sengaja dilakukan oleh seseorang.
- b. Petugas profesional akan mampu menghasilkan sarana tertentu untuk kehidupannya.
- c. Kegiatan profesional diselenggarakan dengan memperhatikan berbagai keahlian, kemahiran atau kecakapan yang khusus dipelajari untuk kegiatan profesi yang dimaksud.
- d. Keahlian, kemahiran dan kecakapan harus memenuhi standar mutu atau standar norma tertentu sesuai dengan ketentuan profesi yang dimaksud.
- e. Untuk memiliki hak melaksanakan pekerjaan profesional, seseorang harus terlebih dahulu menjalani program pendidikan profesi.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup>Prof. Dr. Prayitno, M.Sc., Ed. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Oktober 2017. Hlm 18

### 2.1.5 Komponen Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling benar-benar memungkinkan kita untuk berkembang menjadi makhluk sosial yang layak dan memberi orang kemampuan untuk memiliki lebih banyak kesadaran diri, penyesuaian diri, dan kesadaran diri dalam hidup mereka. Sebagai hasilnya, diharapkan siswa akan menjadi lebih mandiri, mengenal dan memahami diri mereka lebih baik, merangkul diri mereka sendiri dan lingkungan mereka lebih penuh, dan lebih siap untuk membuat penilaian yang cerdas dan tepat. Prayitno (dalam Nada Mu'afa, Sofyan Abdi, Salohot Batubara) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan hubungan sosial siswa, khususnya kemampuan komunikasi.<sup>18</sup>

Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok diharapkan individu akan terbantu sehingga dapat memberikan masukan-masukan agar lebih terorganisir dalam menyusun kegiatan, mengembangkan cara pandang, mengambil keputusan sendiri, memelihara ucapan, sikap, dan perilaku, serta mengembangkan keterampilan sosial. Kemampuan masyarakat untuk bersosialisasi dan berkomunikasi seringkali terhambat oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif dan tidak efektif.

Bimbingan kelompok dapat berhasil karena mempunyai komponen didalamnya, seperti adanya pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

#### a) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok (PK) adalah seorang konselor yang terlatih dan memiliki izin untuk mempraktekkan konseling profesional. Seperti halnya jenis

---

<sup>18</sup> Nada Mu'afa, S, S. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial Siswa. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Volume 16 Nomor 2 Desember 2019. Halaman 22-28

layanan konseling lainnya, konselor memiliki keahlian khusus dalam konseling kelompok.

#### b) Anggota Kelompok

Tidak semua kelompok orang atau individu dapat menjadi anggota bimbingan kelompok. Untuk melaksanakan bimbingan kelompok, seorang konselor harus membentuk kumpulan individu-individu ke dalam suatu kelompok yang memenuhi persyaratan yang tercantum di atas. Ukuran kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok tidak dapat mempengaruhi anggota kelompok yang terlalu besar atau terlalu kecil. Ketidakefektifan kelompok akan terlihat jika jumlah anggota kelompok melebihi 15 orang.<sup>19</sup>

## **2.2 Rational Emotive Behavior Therapy(Rebt)**

### **2.2.1 Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy(Rebt)**

Teori REBT dikembangkan pertama kalinya oleh *Albert Ellis* pada tahun 1955 yang mulanya dikenal sebagai terapi rasional lalu ia mengubahnya menjadi *rational emotive therapy* (RET). Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Dian Novianti Sitompul, "Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman Di Sma Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/ 2015". Jurnal Edutech Vol .1 No 1 Maret 2015.

<sup>20</sup> Imas Kania Rahman, Sri Hartati, "*Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis*". Jurnal Genta Mulia, Vol.Viii No. 2, Juli 2017 Hlm : 13-26

Albert Ellis berpendapat “keyakinan-keyakinan yang irasional akan menghasilkan reaksi emosional pada individu, Keyakinan yang irasional akan berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah”. Pikiran, emosi dan perilaku jarang bisa benar-benar dipisahkan. Berpikir dan emosi berinteraksi dengan perilaku individu biasanya bertindak atas dasar pemikiran dan emosi.<sup>21</sup> Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah metode terapi yang dapat membantu dan mengubah persepsi, ide, keyakinan, dan perspektif seseorang yang irasional dan tidak logis sehingga menjadi masuk akal dan logis.

Corey (dalam Alvin Koswanto) berpendapat bahwa REBT merupakan suatu metode pemecahan sebuah masalah yang menitikberatkan kepada aspek berpikir, menilai, memutuskan, mengarahkan, dan tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi pikiran daripada dimensi perasaan. Selain itu tindakan mereka mempengaruhi bagaimana berpikir dan berperasaan. Secara umum, pandangan rational emotif menfokuskan diri pada cara berpikir manusia. Hal inilah yang dijadikan acuan bagi konselor untuk mengubah tingkah lakunya.<sup>22</sup>

Tujuan utama yang ingin dicapai dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu individu mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

---

<sup>21</sup>Ibid

<sup>22</sup>Alvin Koswanto, “Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency”. *Jurnal Teologi dan Pastoral*. Volume 2. Nomor 2. Desember 2021

### 2.2.2 Teori Kepribadian Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*(Rebt)

Salah satu model yang erat dengan REBT adalah model ABCDE. Adapun yang dimaksud dalam model tersebut:

- A. *A* adalah *Activating Event* (kejadian pengaktif) yaitu suatu keadaan atau peristiwa yang membangkitkan kepercayaan pada seseorang, seperti berkaitan dengan masa lalu, sekarang atau yang akan datang. Dalam hal ini, konselor harus memahami apa yang sebenarnya terjadi dengan atau dengan orang yang dikonseling; termasuk persepsi pencari nasihat tentang sesuatu yang terjadi.<sup>23</sup>
- B. *B* merupakan *belief* (kepercayaan) Ada dua jenis, yaitu rasional dan irasional. Keyakinan atau keyakinan sangat penting untuk diperhatikan karena mempengaruhi pikiran dan tindakan seseorang. Keyakinan rasional adalah keyakinan yang realistis atau masuk akal dan dapat didukung oleh bukti. Keyakinan rasional tidak kaku atau logis dan membantu mereka yang mencari bimbingan mencapai tujuan mereka, sedangkan keyakinan irasional adalah keyakinan yang tidak realistis dan sering didasarkan pada kebutuhan absolut. Keyakinan irasional lebih kaku dan tidak membantu orang yang dikonseling mencapai tujuan mereka. Biasanya, keyakinan irasional orang yang dikonseling cenderung lebih ditujukan untuk merendahkan atau menyalahkan orang lain.
- C. *C* merupakan *consequence*, di mana tindakan yang dihasilkan dari ini adalah luapan pandangan klien tentang peristiwa pemicu. Hasilnya biasanya apa yang mendorong konseli untuk mulai mencari konselor untuk

---

<sup>23</sup> Alvin Koswanto, "Konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (Rebt) Dalam Usaha Mencegah *Juvenile Delinquency*". Jurnal Teknologi dan pastoral. Volume 2. Nomor 2. Desember 2021. Hal 180-196

membantunya. Bradley mengutip Dryden yang mengatakan bahwa sementara kecemasan, keputusasaan, rasa bersalah, dan perasaan terluka adalah reaksi yang tidak diinginkan, emosi negatif seperti kekhawatiran, melankolis, penyesalan, dan kesedihan adalah yang baik.<sup>24</sup>

- D. *D* merupakan *dispute*, dimana konselor melakukan pertentangan terhadap keyakinan irasional yang dimiliki oleh konseli terhadap kejadian pengaktif. Ada tiga bentuk *D* ini, yaitu debating (memperdebatkan), discriminating (memperbedakan), dan defining (mendefinisikan). Konselor dapat memberikan juga pertanyaan-pertanyaan (Dalam Alvin Koswanto) Konsep *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam usaha, yang berbicara tentang pandangan konseli yang tidak logis dan mengajarnya untuk membedakan antara pikiran rasional dan irasional.
- E. Selanjutnya mengikuti *D*, konselor dapat melakukan *E*, atau efek. Jika konseli mengubah pandangannya selama tahap *D*, ia juga akan mengubah perasaan dan tindakannya. Ini mungkin terjadi jika klien bertemu *A* sekali lagi, pada saat itu dia akan dapat bernalar.

### **2.2.3 Konsep Dasar Dari Pendekatan *Rational Emotive Behaviour therapy* (REBT)**

Metode REBT memperhitungkan perasaan, perilaku, dan ide klien. Albert Ellis sampai pada kesimpulan bahwa ide, tindakan, dan emosi semuanya saling berhubungan. Konselor harus mengingat bahwa sementara emosi manusia signifikan, akar penyebab banyak masalah psikologis adalah kognisi seseorang saat menggunakan strategi ini (Erford, 2020). Ketika menggunakan strategi ini, konselor harus memastikan bahwa konseli, yang sedang menjalani suatu peristiwa,

---

<sup>24</sup> Alvin Kaswanto, "*Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency*". Jurnal Teknologi dan pastoral. Volume 2. Nomor 2. Desember 2021. Hal 180-196

mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dan bahwa perasaan mereka tidak dibawa oleh peristiwa tersebut atau oleh individu lain yang berpartisipasi di dalamnya, melainkan oleh dirinya sendiri. ide-ide yang terinternalisasi.

REBT menyatakan bahwa dengan mengubah keyakinan yang tidak logis menjadi keyakinan yang fleksibel dan masuk akal, perubahan yang lebih adaptif dalam hasil perilaku dan emosional dapat dicapai. Dalam hal ini, Dryden & David (Dalam Alvin Kaswanto) menekankan bahwa tujuan utama dari strategi konseling REBT ini adalah untuk membantu klien dalam pencarian mereka untuk penerimaan diri tanpa syarat, penerimaan orang lain tanpa syarat, dan penerimaan hidup tanpa syarat (menerima hidup tanpa kondisi).

Albert Ellis (dalam Nusuki) merumuskan ide dasar sebagai berikut:

- A. Gangguan emosi, baik yang disebabkan oleh reaksi emosi yang baik atau tidak, sebagian besar disebabkan oleh pikiran manusia.
- b. Manusia mampu berpikir rasional dan irasional, dan mereka bisa stabil secara emosional ketika mereka memiliki pemikiran dan kecerdasan rasional.
- c. Trauma masa kanak-kanak, faktor sosial, dan kecenderungan biologis semuanya berkontribusi pada pemikiran irasional.
- c. Emosi dan pikiran tidak dapat dipisahkan.
- e. Simbol bahasa memungkinkan pemikiran logis dan irasional.
- f. Verbalisasi diri, atau berbicara terus-menerus kepada diri sendiri, sering terjadi pada manusia.
- g. Dengan menata ulang persepsi, pemikiran yang tidak logis dan irasional dapat diubah menjadi pemikiran yang logis. Melalui keyakinan emotif dan irasionalnya, pemikiran yang tidak logis berbahaya dan merendahkan dan bahkan dapat menyebabkan neurosis.

Berdasarkan penjelasan konsep dasar di atas maka dapat disimpulkan ketika orang memiliki pemikiran yang logis dan irasional maka langkah demi langkah akan menjadi akan tenang, dan jika seseorang memiliki pemikiran rasional maka tidak akan berdamai dengan dirinya sendiri.

#### **2.2.4 Tujuan Bimbingan dengan pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)**

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Tujuan ini dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup (to survive) dan untuk menikmati hidup (to enjoy). Tujuan tersebut adalah :

- a. Memiliki minat diri (*self interest*)
- b. Memiliki minat sosial (*social interest*)
- c. Memiliki pengarahan diri (*self direction*)
- d. Toleransi (*tolerance*)
- e. Fleksibel (*flexibility*)
- f. Memiliki penerimaan (*acceptance*)
- g. Dapat menerima ketidak pastian (*acceptance of uncertainty*)
- h. Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*)
- i. Dapat mengambil risiko (*risk taking*)
- j. Memiliki harapan yang realistis (*realistic expectation*)
- k. Memiliki toleransi terhadap frustasi yang tinggi (*high frustration tolerance*)
- l. Memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*)

Bisa disimpulkan bahwa dilaksakan bimbingan dengan menggunakan pendekatan REBT dapat membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

### **2.2.5 Tahapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

Adapun tahapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut George dan Cristiani adalah sebagai berikut:<sup>25</sup>

- a. Tahap pertama, metode yang menunjukkan kepada klien ketidaklogisan mereka, membantu pemahaman mereka tentang bagaimana dan mengapa, dan menghubungkan tekanan emosional yang dialami dengan gangguan irasional.
- b. Tahap kedua, Dorong klien Anda untuk berpikir kritis dan mengubah cara berpikir mereka. Konseli dituntun untuk menantang asumsi-asumsi konseli yang tidak logis dengan kesiapan klien untuk menganalisis secara logis pemikiran-pemikiran yang dihadapi konseli dan konselor.
- c. Tahap ketiga, Bantu klien lebih lanjut "berdebat" (berselisih) setiap gangguan yang tidak beralasan atau tidak dapat dibenarkan yang telah ditegakkan sejauh ini untuk menggerakkan mereka ke arah cara berpikir yang lebih rasional, termasuk berperilaku secara logis.

Dari tahapan diatas maka kita bisa mengetahui secara runtut permasalahan yang terjadi pada individu seseorang, tidak langsung menyatakan apa yang menjadi permasalahannya, tapi kita bisa mengetahui asal mula permasalahannya yang timbul dari mana.

## **2.3 Percaya Diri**

### **2.3.1 Pengertian Percaya Diri**

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu

---

<sup>25</sup> Sri Hartati Dan Imas Kania Rahman, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa". Jurnal Genta Mulia, Volume Viii No. 2, Juli 2017. Page : 13-26

cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira. Berdasarkan uraian di atas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.<sup>26</sup>

Menurut Hakim kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek komunikasi interpersonal dan kepastian Kekhawatiran tentang hubungan antara kepercayaan diri, kesuksesan akademik, dan perencanaan karir, kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.<sup>27</sup>

Menurut Lauster (Dalam Zulfriadi dan sinta), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut:<sup>28</sup>

- (1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya
- (2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan
- (3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala

---

<sup>26</sup> Zulfriadi Tanjung1 , & Sinta Huri Amelia, "Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa". Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Volume 2 Nomor 2, 2017, Hlm 1-4

<sup>27</sup> Ibid

<sup>28</sup> Syaipul amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu, Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia Vol. 03 No. 02, Desember 2018.

- (4) sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.
- (5) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- (6) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira. Kepercayaan yang dimiliki akan mendorong untuk menyelesaikan setiap aktivitas yang baik. Dalam waktu yang singkat, dia akan muncul sebagai sosok yang disegani dikalangan masyarakat.<sup>29</sup> Dalam Q.S. Al 'imron ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.*<sup>30</sup>

Percaya diri juga dapat disimpulkan sebagai sikap yang disertai penilaian terhadap kemampuan diri sendiri berdasarkan prestasi yang telah berhasil dilakukan sehingga memiliki kemampuan lebih untuk menilai kekuatan dan

<sup>29</sup> Zulfriadi Tanjung1 , & Sinta Huri Amelia, “Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa”. Jurnal Riset Tindakan Indonesia. Volume 2 Nomor 2, 2017, Hlm 1-4

<sup>30</sup>Al-qur'an surat Al-'imron ayat 139

kelemahan diri. Orang yang percaya diri mampu mendorong dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya.

### **2.3.2 Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri**

Orang yang mempunyai kepercayaan diri sejati berasal dari percaya pada kemampuan, keterampilan, dan nilai Anda sendiri. Orang dengan harga diri tinggi umumnya memahami betapa berharganya mereka dan tahu apa yang mereka inginkan. Ada beberapa kebiasaan dan pola pikir yang menjadi ciri orang percaya diri. Berikut ini beberapa ciri-ciri orang percaya diri:<sup>31</sup>

#### **1. Menganggap diri sendiri berharga**

Orang dengan kepercayaan diri tinggi mempunyai keyakinan bahwa dirinya sangatlah berharga. Selain itu, orang yang percaya diri tak pernah menganggap nilai mereka lebih rendah dari orang lain. Dengan kata lain, Anda memiliki hak yang sama dengan orang lain untuk mengejar impian, menikmati hidup, membela diri, serta membuat perbedaan dengan cara sendiri.

#### **2. Berani menerima saran dan kritikan**

Percaya diri membuat orang dapat menerima saran dan kritikan yang diberikan oleh orang lain tanpa bersikap maupun bertindak defensif. Orang yang percaya diri umumnya mengetahui bagaimana cara menangani kritikan dengan baik agar harga diri mereka tidak jatuh di mata orang lain.

#### **3. Tidak takut gagal**

Ketika mempunyai kepercayaan diri tinggi, bukan berarti Anda tidak akan gagal. Selain itu, sebagai manusia, wajar jika Anda tetap merasa sedih, cemas, dan meragukan diri sendiri saat mengalami kegagalan. Meski begitu, orang dengan percaya diri tinggi biasanya dapat menangani perasaan

---

<sup>31</sup> Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual". Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol.2. No.2. Juli-Desember 2016

tersebut dengan baik. Selain itu, kegagalan digunakan sebagai dorongan untuk mendapatkan pencapaian yang lebih baik lagi ke depannya.

4. Berani mencoba hal-hal baru

Orang yang percaya diri umumnya berani mencoba hal-hal baru. Anda tidak takut melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan karena menganggapnya sebagai proses untuk tumbuh dan berkembang.

5. Menerima kelemahan yang dimiliki

Saat mempunyai rasa percaya diri, Anda akan mampu menerima kelemahan diri sendiri. Selain itu, kepercayaan diri juga membuat anda tidak segan meminta bantuan orang lain untuk meraih tujuan yang hendak dicapai dengan baik.

6. Tidak takut melakukan kesalahan

Percaya diri membuat Anda berani bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan. Selain itu, Anda juga tidak malu untuk mengakuinya kepada orang lain. Semua manusia pasti pernah membuat kesalahan, jadikan hal tersebut sebagai batu loncatan untuk bisa lebih baik lagi dan tidak mengulangnya lagi di masa mendatang.

7. Berani salah ketika mengutarakan pendapat

Orang yang percaya diri akan berbicara tentang apa yang diyakini benar. Namun, mereka siap menerima bahwa pendapat yang disampaikan terkadang salah. Berani memberikan pendapat tetapi cukup rendah hati untuk belajar dari orang lain adalah salah satu ciri-ciri orang percaya diri.

8. Tidak membandingkan diri dengan orang lain

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, orang dengan kepercayaan diri tinggi mengetahui bahwa dirinya berharga dan dapat menerima kekurangan

yang dimiliki. Hal tersebut membuat Anda merasa tidak perlu membandingkan pencapaiannya dengan orang lain untuk meningkatkan harga diri. Orang yang percaya diri hanya fokus pada jalan yang ada di depannya sendiri.

Keseluruhan poin-poin di atas dapat di simpulkan bahwa kita bisa melihat ciri-ciri orang yang percaya diri dari pola pikir dan sikapnya, karena orang yang cenderung tidak percaya diri dia akan selalu diam dan tidak banyak bicara ketika di keramaian.

### **2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri**

Individu yang tidak memiliki kepercayaan diri, mereka cenderung berpandangan negatif, dan beranggapan apapun rintangan yang mereka lalui tidak ada terdapat jalan keluar. Mereka juga berpandangan bahwa kemampuan mereka terbatas dan tidak mungkin dapat mencapai keberhasilan. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah, cenderung bersikap pesimis dalam menjalani sesuatu. Mereka cenderung menyerah sebelum bertindak.<sup>32</sup>

Ada 2 faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri peserta didik, yang pertama adalah faktor internal yang artinya faktor yang dipengaruhi dari dalam dirinya, dan yang kedua adalah faktor eksternal yang mana dipengaruhi oleh luar baik dari lingkungan rumah, lingkungan sekolah, maupun lingkungan keluarga.

#### **1. Konsep diri**

kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang konsep dirinya positif tidak akan merasa rendah diri.

---

<sup>32</sup> Iffa Dian Pratiwi, dan Hermien Laksmiwati, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X". Jurnal Psikologi Teori dan Terapan 2016, Vol.7. No. 1. Hlm 43-49

## 2. Harga diri

Harga diri merupakan penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan orang lain. Seseorang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil, percaya bahwa usahanya mudah, menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri. Orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.

## 3. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Kelainan fisik tertentu pada seseorang, seperti cacat anggota tubuh merupakan kekurangan yang terlihat oleh orang lain, dengan sendirinya seseorang sangat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya dibandingkan dengan orang lain. Orang yang tidak dapat bereaksi dengan positif, akan menimbulkan perasaan minder dan menimbulkan rasa tidak percaya diri.

## 4. Pengalaman hidup

Kepercayaan diri juga diperoleh dari pengalaman hidup. Pengalaman yang mengecewakan sering menjadi sumber timbulnya rasa tidak percaya diri berupa rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

### **b. Faktor eksternal**

#### 1. Pendidikan

pendidikan dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat seseorang tergantung dan berada di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya orang yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain.

## 2. Pekerjaan

Rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan. Seseorang dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta kepercayaan diri dengan bekerja. Kepuasan dan rasa bangga juga didapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

## 3. Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Orang yang mampu memenuhi norma-norma yang ada di lingkungan masyarakat, akan diterima dengan baik oleh masyarakat serta harga diri akan semakin lancar.

Dari keseluruhan dapat disimpulkan bahwa Faktor yang mempengaruhi percaya diri ada 2 faktor internal dan eksternal, faktor internal faktor yang datang dari dalam diri individu contohnya dari kondisi fisik, cita-cita, sikap dan faktor eksternal faktor yang datang dari luar individu contohnya seperti lingkungan.

### **2.3.4 Indikator Rasa Percaya Diri**

Indikator percaya diri adalah merupakan suatu hasil yang nampak pada diri seseorang. Contohnya apabila seseorang berani melakukan suatu aktivitas dan

kelihatannya ia tidak ragu memilih dan membuat apa yang harus dibuatnya.

Berikut beberapa indikator kepercayaan diri:

a. Tampil Percaya Diri

Bekerja sendiri tanpa perlu supervisi, mengambil keputusan tanpa perlu persetujuan orang lain.

b. Bertindak Independen

Bertindak di luar otoritas formal agar pekerjaan bisa terselesaikan dengan baik, namun hal ini dilakukan demi kebaikan, bukan karena tidak mematuhi prosedur yang berlaku.

c. Menyatakan Keyakinan atas Kemampuan Sendiri

Menggambarkan dirinya sebagai seorang ahli, seseorang yang mampu mewujudkan sesuatu menjadi kenyataan, seorang penggerak, atau seorang narasumber. Secara eksplisit menunjukkan kepercayaan akan penilaiannya sendiri. Melihat dirinya lebih baik dari orang lain.

d. Memilih Tantangan atau Konflik

Menyukai tugas-tugas yang menantang dan mencari tanggung jawab baru. Bicara terus terang jika tidak sependapat dengan orang lain yang lebih kuat, tetapi mengutarakannya dengan sopan. Menyampaikan pendapat dengan jelas dan percaya diri walaupun dalam situasi konflik.<sup>33</sup>

Orang yang mempunyai percaya diri pasti tidak akan malu untuk tampil di depan orang banyak, baik dalam perkataannya maupun dalam sikapnya.

---

<sup>33</sup> Corey, Gerald. 2009. *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi*. Bandung: Refika Aditama. Hlm47

### 2.3.5 Penelitian Terdahulu

Judul, variable , metode, dan analisis terdahulu bisa dilihat dalam **tabel 1**

di bawah ini:

**Tabel 1 Penelitian Terdahulu**

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Variabel Dan Indikator Atau Fokus Penelitisan	Metode/Analisis Data	Hasil Penelitian
1.	Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Optimisme Siswa Kelas XI TKJ Smkswasta Budhi Darma Inrapura Tahun Ajaran 2019/2020	Yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah optimisme siswa	Penelitian menggunakan metode kuantitatif dan dilakukannya 1 kelompok saja tanpa kelompok pembanding	Hasil dari penelitian ini adalah setelah dilakukannya bimbingan kelompok maka optimisme siswa yang awalnya rendah menjadi tinggi
2.	Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 02 Tapung.	Yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pendekatan <i>Rational Eotive Behavior therapy</i> (REBT)	Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif	Hasil dari penelitian ini sangat relevan dan efektif karena menggunakan pendekatan REBT

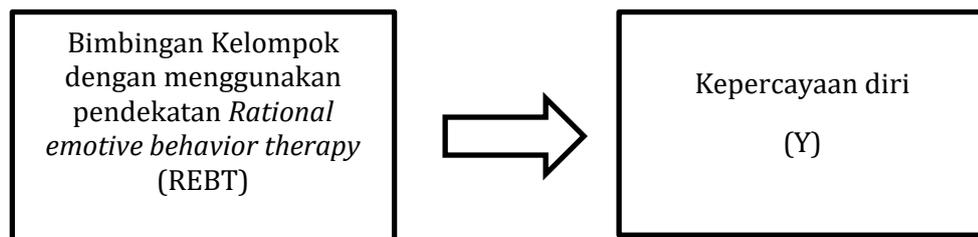
3.	Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar	Yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok	Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan kelompok kontrol	Hasil dari penelitian ini adalah sebelum dilakukannya bimbingan kelompok dengan sesudah dilakukan hasilnya efektif dan relevan
----	---	---	--	--

### 2.3.6 Penjelasan Variabel dan Indikator

#### a. Variabel penelitian

Evaluasi atau penilaian terhadap individu, hal, atau kegiatan yang memiliki varians tertentu yang telah diidentifikasi peneliti harus diteliti dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

1. Perubahan dan kemunculan variabel terikat disebabkan oleh variabel bebas (X), yang disebut juga dengan variabel *independent* atau variabel bebas (X). Teknik bimbingan kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).
2. Variabel terikat (y) adalah variabel yang dipengaruhi atau dihasilkan oleh variabel bebas. Kepercayaan diri berfungsi sebagai variabel dependen penelitian. Hubungan antar variabel digambarkan sebagai berikut.



b. Indikator Penelitian

Indikator penelitian ditentukan sesuai dengan sub variabel atau aspek dari variabel terikat. Selanjutnya peneliti menentukan sub variabel dari kepercayaan diri berdasarkan Aspeknya, yaitu:

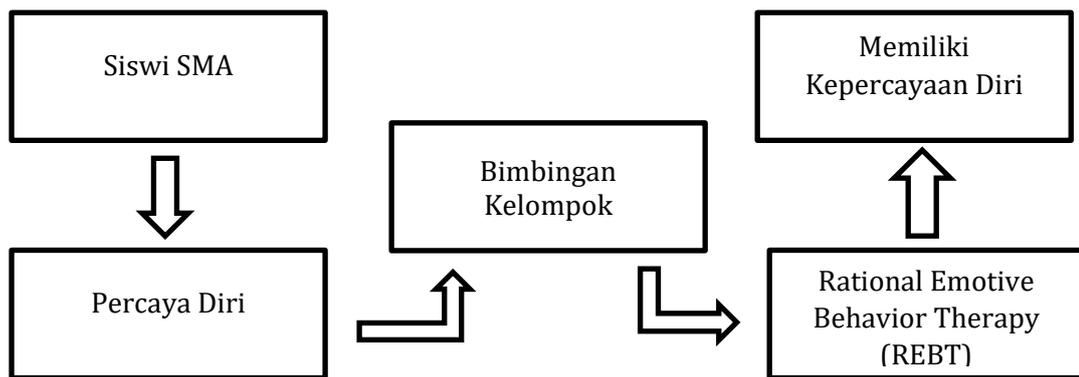
1. siswa memiliki keyakinan dan kemampuan diri
2. siswa memiliki sikap optimis
3. siswa memiliki sikap obyektif
4. siswa memiliki sikap beratnggung jawab
5. siswa berani mencoba hal baru tanpa rasa takut
6. siswa dapat merasa diterima di tempat yang baru

### 2.3.7 Kerangka Konseptual

Kerangka pikir, menurut Sugiyono merupakan sintesis dari hubungan antar variabel yang dikumpulkan dari berbagai gagasan yang telah dikemukakan, Dalam penelitian ini, menurut guru bk maka bisa di deskripsikan siswi SMA Sunan Kalijogo Jabung memiliki kepercayaan diri yang rendah maka dapat dilakukannya *treatment* menggunakan Bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), guna meningkatkan rasa percaya diri pada siswi. Kerangka konseptual di buat guna memperlihatkan secara sistematis gambaran penelitian yang akan dilakukan. Yang sudah di jelaskan diatas awal mula penelitian kita mencari terlebih dahulu responden yan nantinya akan dijadikan kelompok.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta , 2011) , hlm. 60.



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

### **2.3.7 Rumusan Hipotesis**

Ha : Layanan Bimbingan kelompok dengan menggunakan Pendekatan *Rational emotive behavior therapy (REBT)* efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik SMA Sunan Kalijogo Jabung.

Ho : Layanan Bimbingan kelompok dengan menggunakan Pendekatan *Rational emotive behavior therapy (REBT)* Tidak Efektiv untuk menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik SMA Sunan Kalijogo Jabung.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif memiliki beberapa poin, Diantaranya bertujuan untuk mengembangkan model matematis, dimana penelitian ini tidak sekedar menggunakan teori yang diambil dari kajian teori saja, tetapi juga penting sekali untuk membangun hipotesis yang memiliki keterhubungan dengan fenomena alam yang akan diteliti. Jadi penelitian kuantitatif ini memiliki tujuan penting dalam melakukan pengukuran. Bagaimanapun juga, pengukuran sebagai pusat penelitian, karena dari hasil pengukuran akan membantu dalam melihat hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dengan hasil data secara kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest and post test design* berarti sampel diberikan skala penilaian sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Makna dari desain pre test and post test one group design adalah desain yang dilakukan dua kali penelitian yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post test*). Dalam penelitian ini subyek dikenakan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur kepercayaan diri sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok (O1) yang disebut pre-test dan pengukuran kedua untuk mengukur tingkat kepercayaan diri sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok (O2) yang disebut post test. "Perbedaan antara O1 dan O2 yakni  $O2 - O1$  diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen". Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut ;



C. *Post-test*, dilakukan untuk mengetahui hasil meningkatnya kepercayaan diri obyek setelah diberikannya layanan yang telah dikerjakan oleh peneliti. Tahapan dalam pertemuan bisa dilihat dari **tabel 2**:

**Tabel 2 Tahapan yang Dilakukan pada Penelitian**

PERTEMUAN	TAHAPAN	WAKTU
Pertemuan 1	Pemberian kuesioner Angket <i>pre-test</i> , dengan mengumpulkan semua anak kelas X SMA Sunan kalijogo di dalam aula untuk diarahkan mengisi kuesioner yang sudah diberikan oleh peneliti.	1 x 30 menit
Pertemuan 2	Tahap pertama perkenalan, pemimpin kelompok mengarahkan anggota untuk berkenalan satu sama lain, memberikan <i>ice breaking</i> , dan melanjutkan untuk memberikan penjelasan mengenai asas-asas yang perlu diperhatikan sebelum dilakukannya bimbingan kelompok dan pemimpin menanyakan sebab akibat yang menjadikan mereka takut, cemas, dan bingung.	1 x 40 Menit
Pertemuan 3	Tahap peralihan, Membuat kesepakatan antara pemimpin dan anggota mengenai suatu keyakinan yang lebih rasional. dibuat kesepakatan dengan pemimpin kelompok mengenai keyakinan yang lebih rasional dan tepat, untuk mencapai perasaan dan konsekuensi yang diinginkan. Dengan dijelaskan peranan anggota kelompok dan menawarkan kepada anggota kelompok, apakah sudah siap dilakukannya Bimbingan atau masih belum.	1 x 40 Menit

Pertemuan 4	Tahap kegiatan, Dalam tahap ini para anggota memulai membicarakan permasalahan yang dialami oleh peserta didik, dan untuk pemimpin kelompok bertugas untuk mengamati dan menentukan solusi, tujuan maupun arah yang diinginkan dari pembahasan masalah yang diangkat.	
Pertemuan 5	Tahap evaluasi Tugas, di tahap ini pemimpin kelompok mengulang kembali hasil dari pertemuan sebelumnya, yaitu dengan mempertanyakan tugas yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota, apakah berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala, apa masih belum melakukan tugas yang diberikan.	1 x 40 menit
Pertemuan 6	Pemberian Angket <i>post-test</i> (untuk mengetahui hasil dari bimbingan kelompok, apakah ada perkembangan dari sebelum atau sesudah dilakukan bimbingan kelompok). Dan sesudah pemimpin kelompok mempunyai hasil <i>post test</i> kini anggota kelompok sudah berani untuk menyatakan, bertindak sesuai dengan manusia yang memiliki kepercayaan diri.	1 x 30 Menit

### 3.3 Fokus Penelitian dan Kehadiran Penelitian

Fokus penelitian ini adalah efektifkah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menumbuhkan percaya diri siswa, dengan menggunakan penelitian kuantitatif dan mengukurnya menggunakan skala angket yang disebar sebelum melakukan bimbingan dan sesudah melakukan bimbingan. Dan selanjutnya peneliti akan

meneliti apakah melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT dapat menumbuhkan percaya diri siswa atau tidak berjalan dengan memuaskan.

### 3.4 Lokasi dan Obyek penelitian

Penelitian ini di lakukan di SMA Sunan Kalijogo Jabung di Jl.Ahmad yani Gg 3 desa kemitren, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang, Jawa Timur, 65155. Waktu penelitian ini dimulai pada bulan Februari 2022 dan berlangsung 4 bulan.

### 3.5 Populasi dan Sampel

#### 3.5.1 Populasi

Populasi adalah Kumpulan dari sejumlah orang yang memiliki karakteristik berbeda-beda yang diminati peneliti guna untuk dijadikan penelitian. Populasi yang saya ambil kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung dengan jumlah siswa 85. Populasi penelitian terdapat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3 Jumlah peserta didik kelas**

<b>KELAS</b>	<b>PEREMPUAN</b>
X IPA 1	-
X IPA 2	20 Orang
X IPA 3	20 Orang
X IPS 1	-
X IPS 2	30 Orang
X BAHASA	15 Orang
	85 orang

#### 3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan mengukur tingkat kepercayaan diri siswa kelas X SMA Sunan kalijogo jabung.

Tujuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mencari data empiris tentang peningkatan kepercayaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian anggota sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa yang diambil dari hasil angket yang disebarakan.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Metode atau teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

#### 1) Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui pemberian daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Alasan peneliti menggunakan kuesioner ini adalah untuk mendapatkan data/ informasi tentang hasil yang berkaitan dengan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan skala pengukuran.

Jenis skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Pemberian skor pada hasil jawaban siswa dengan ketentuan sebagai berikut:

#### Alternatif jawaban

Jenis pernyataan	Alternatif jawaban			
	SS (Sangat setuju)	S (Setuju)	RR (Ragu-ragu)	TS (Tidak Setuju)
Favorable	1	2	3	4
Unfavorable	4	3	2	1

Penilaian efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan pendekatan REBT dalam penelitian ini menggunakan rentang skor dari 1-4 percaya diri dengan 45 butir pernyataan dengan menggunakan skala likert.<sup>35</sup>

Kuesioner (Angket) Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam kepercayaan diri peserta didik, guna mempermudah proses pengumpulan data pada saat pretest dan posttest pada saat penelitian. Pretest dan posttest akan diukur menggunakan skala pengukuran. menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.

Kuesioner ini didapatkan dari adopsi dalam (skripsi Gabriella tenereza Paramitha 2016, halaman 18-19) dan di adaptasi oleh penulis dengan dibantu oleh dosen pembimbing. Item kuesioner terdiri dari 2 pernyataan, yang pertama pernyataan positif/favorable dan yang kedua pernyataan negatif/unfavorable. Kuesioner yang disusun dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa kelas X SMA Sunan Kalijogo jabung.

---

<sup>35</sup> Dryon Taluke , Ricky S. M Lakat & Amanda Sembel. “Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat”. Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kotal Vol 6. No. 2, 2019. Hal 534.

### 3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner angket, yang mana instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data untuk mengukur sesuatu yang telah di amati atau di selidiki. Dengan demikian instrumen dapat memberikan informasi yang lengkap. Instrumen penelitian menggunakan skala likert yang digunakan didalam angket. Skala likert digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial yang ada pada kejadian atau permasalahan yang koita teliti. Pada penyusunan angket, ada beberapa kisi-kisi yang sudah tercantum dalam **Tabel 4**.

**Tabel 4**  
**Kisi-Kisi Intrumen Percaya Diri**

No	Aspek	Indikator	Nomor item		Total
			Positif	Negatif	
1.	Keyakinan dan kemampuan diri	Yakin dengan kemampuan yang dimilikinya	1,23	12,34	4
		Selalu bersikan positif tentang dirinya	13,35,45	2,24	5
		Berani bertanya dan menyatakan pendapat didepan umum	3,25	14,36	4
2.	Sikap optimis	Selalu berfikir positif tentang dirinya	15,37	4,26	4
		Selalu berfikir positif tentang harapannya	5,27	16,38	4
		Selalu berfikir positif tentang kemampuan yang dia miliki	17,39	6,28	4

3.	Sikap bertanggung jawab	Mampu menanggung resiko yang telah terjadi padanya	7,29	18,40	4
		Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	19,41	8,30	4
4.	Berani mencoba hal baru tanpa rasa takut	Berani mencoba suatu hal yang baru	9,31	20,42	4
5.	Dapat merasa diterima di tempat yang baru	Yakin bahwa dirinya dapat diterima di lingkungan sekolahnya	21,43	10,32	4
		Mampu bersosialisasi ketika berada di sekolah	11,33	22,44	4
Total					45

### 3.8.1 Uji Validitas

Uji Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.<sup>36</sup>

Pada penelitian ini, instrumen dapat diukur dengan melihat koefisien terhitung lebih besar dari r tabel. Uji validitas memiliki taraf signifikansi yang

<sup>36</sup> Heny Puspasari dan Weni Puspita, "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19". Jurnal Kesehatan Volume 13, Nomor 1, Tahun 2022, Pontianak Kaltim.

digunakan dalam penelitian yaitu sebesar 5% dengan nilai r tabel N=30 adalah 0,213. Dalam penelitian uji validitas menggunakan *spss 17,0* dan di aplikasikan menggunakan rumus *correlate brivariate*, dengan tujuan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri peserta didik. Dan hasil dari pengujian tersebut dapat diperoleh indikator dari penelitian dari 45 item pernyataan, ada 10 item yang gugur dengan nomor 11,13,19,21,25,26,29,33,39,40, dan untuk tabel rangkungan uji validitas angket bisa dilihat dibawah ini:

**Tabel 5. Uji Validitas**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Tabel 6. R hitung dan R tabel**

No	R Hitung	R tabel	Keterangan
1	0,465	0.361	Valid
2	0,579	0.361	Valid
3	0,489	0.361	Valid
4	0,592	0.361	Valid
5	0,532	0.361	Valid
6	0,443	0.361	Valid
7	0,365	0.361	Valid
8	0,361	0.361	Valid
9	0,398	0.361	Valid
10	0,268	0.361	Valid
11	0,021	0.361	Tidak Valid
12	0,362	0.361	Valid
13	0,031	0.361	Tidak valid
14	0,428	0.361	Valid

15	0,398	0.361	Valid
16	0,453	0.361	Valid
17	0,465	0.361	Valid
18	0,362	0.361	Valid
19	0,118	0.361	Tidak valid
20	0,427	0.361	Valid
21	0,043	0.361	Tidak Valid
22	0,398	0.361	Valid
23	0,427	0.361	Valid
24	0,515	0.361	Valid
25	0,166	0.361	Tidak valid
26	0,03	0.361	Tidak valid
27	0,368	0.361	Valid
28	0,098	0.361	Tidak valid
29	0,184	0.361	Tidak valid
30	0,428	0.361	Valid
31	0,329	0.361	Valid
32	0,532	0.361	Valid
33	0,046	0.361	Tidak valid
34	0,398	0.361	Valid
35	0,427	0.361	Valid
36	0,298	0.361	Valid
37	0,532	0.361	Valid
38	0,453	0.361	Valid
39	0,053	0.361	Tidak valid
40	0,103	0.361	Tidak valid
41	0,371	0.361	Valid
42	0,462	0.361	Valid
43	0,428	0.361	Valid
44	0,453	0.361	Valid
45	0,368	0.361	Valid

Adapun kategori hasil dari kuesioner (angket) yang telah dibagikan untuk menentukan frekuensi, dan sudah menentukan interval kelas. inilah tabel kriteria penilaian hasil angket Percaya diri:

**Tabel 7 kriteria percaya diri**

No.	Kriteria Penilaian Hasil Angket	Kategori
1	150-184	Tinggi
2	115-149	Sedang
3	80-114	Cukup
4	45-79	Rendah

### 3.8.2 Uji reliabilitas

Uji reliabilitas Menurut sujarweni (dalam Satria Artha Pratama dan Rita Intan Permatasari) menjelaskan bahwa dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir atau item pertanyaan dalam angket (kuesioner) penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah jika nilai Cronbach's Alpha > 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten dan jika nilai Cronbach's Alpha < 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.<sup>37</sup>

Uji reliabilitas ini dihitung menggunakan teknik Alpha Cronbach's dan dilakukan dengan menggunakan program *spss windows versi 17,0*. Untuk mempermudah perhitungan uji validitas dan uji realibilitas, maka menggunakan program *SPSS Statistics (Statistical Program of Social Science)*.

Berikut adalah hasil uji reliabilitas dari penelitian ini terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 8 uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.688	45

<sup>37</sup> Satria Artha Pratama Dan Rita Intan Permatasari," Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia". Jurnal Ilmiah M-Progress Vol.11, No. 1, Januari 2021

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha > rtabel,yaitu 0,688 maka instrumen dinyatakan Reliabel.

### **3.9 Teknik Analisis Data**

Analisi data adalah proses pengelolaan data yang di ambil dari hasil penyebaran angket kepada siswa, hasilnya di kelompokkan berdasarkan ketentuan yang digunakan untuk peneliti teliti, yang pertama dalam segi kepercayaan diri siswa ketika dibagikan angket untuk pree test dan yang kedua untuk melihat kenaikan kepercayaan diri siswa setelah diberikannya angket post test. Dengan dilakukannya analisis data kita dapat menemukan hipotesis melalui teknik statistik dan dapat disimpulkan tentang masalah yang diteliti. Untuk mencari hasil seberapa tingginya skor kepercayaan diri siswa seblum dilakukannya bimbingan kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan menggunakan uji Normalitas dan Uji T-test kita dapat mengetahui perbedaan Mean pre test dan mean post test.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan skor 132,8 dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) mengalami peningkatan menjadi 155,8. Dari hasil uji Normalitas dan uji paired T-test menggunakan SPSS versi 17,0 dengan Df = 15 dengan taraf signifikan sebesar 0.000 kemudian  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel dengan ketentuan  $r$  hitung  $>$   $r$  table  $0,465 \geq 0,361$  maka dengan demikian kepercayaan diri peserta didik terdapat perubahan yang signifikan setelah di berikan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviore therapy* (REBT). Jadi ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dalam layanan bimbingan kelompok ini dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas X SMA Sunan Kalijogo jabung.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi peserta didik**

Sebagai peserta didik harus bisa lebih untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka yang memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga lebih bisa untuk memiliki karakter yang lebih tinggi dari sebelumnya. Dan mampu untuk bersosialisasi maupun bergabung kepada lingkungan asing ketika berada di luar.

##### **2. Bagi program studi**

Program studi Bimbingan dan Konseling dapat mempersiapkan tenaga konselor yang memiliki kompetensi dalam memberikan dan

memaksimalkan berbagai macam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah maupun luar sekolah sehingga konselor memiliki pengalaman untuk membantu konseli menyelesaikan masalah pribadi yang dialami, salah satunya mengenai percaya diri yang rendah pada peserta didik, dan dilakukannya bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT guna meningkatkan rasa percaya diri.

### 3. Bagi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik di sekolah dan dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok selanjutnya untuk mengatasi masalah yang dihadapi peserta didik.

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih matang melakukan persiapan dan dapat mengkondisikan peserta didik ketika tempat yang digunakan kurang efektif untuk melakukan bimbingan kelompok, memantapkan materi yang akan diberikan, melakukan kerjasama dengan guru pembimbing dan peserta didik dalam membantu menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik, serta dapat melaksanakan bimbingan kelompok selanjutnya dengan pendekatan-pendekatan yang ada untuk meningkatkan percaya diri peserta didik ataupun menggunakan metode lain yang lebih bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang", jurnal komunikasi. vol 14. 2020.
- Alex Sobur. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Pustaka Setia Bandung, Oktober 2013. Hlm 523.
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi*. Bandung: Refika Aditama. Hlm 251. 2009.
- Erford,Bradley T. *40 Tekni Yang Harus Diketahui Setidap Konselor*. Edisi Kedua. Pustaka belajar 2016. Hlm 269.
- Erlina, Nova Dan Sari,Devi Novita, *Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas Viii Smpn 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 03 (Nopember 2016), 303-316.
- Konadi, Husrin dkk. "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa", Jurnal Konselor Volume 6 No.4 Tahun 2017. Hlm 120-131
- Koswanto, Alvin, "Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency". Jurnal Teknologi dan pastoral. Volume 2. Nomor 2. Hal 180-196. Desember 2021.
- Maryati, "Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Time Management Skill pada Siswa", Jurnal Penelitian Guru Indonesia (Vol. 4 No 1, 2019).
- Mu'afa, Nada. Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Hubungan Sosial Siswa. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Volume 16 Nomor 2 Desember 2019. Halaman 22-28
- Nasution, Henni Syafriana dan Abdillah. "Bimbingan Konseling konsep, teori, dan aplikasinya". (Jl. Seser Komplek Citra Mulia Residence Blok D. 14 Medan). LPPP. Agustus 2019. Hal 13-15
- Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah". Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 1 No. 1 Tahun 2015.
- Namora Lumongga Lubis H, *Konseling Kelompok*.Hlm 150. Kencana 2016-2017.

- Pipih Ratna Puri, Asep Samsudinriesa Dan Rismawati Siddik, "Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Mi Muslimin Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah". *Jurnal Vokus*. Vol. 4, No. 3, Mei 2021.
- Pratiwi, Iffa Dian dan Hermien Laksmiwati. *Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X"*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 2016, Vol.7. No. 1. Hlm 43-49.
- Prof. Dr.Prayitno, M.Sc., Ed. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia, Oktober 2017. Hlm 18.
- Puspasari, Heny dan Puspita Weni, "Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19". *Jurnal Kesehatan Volume* 13, Nomor 1, Tahun 2022, ponti anak kaltim.
- Rina Aristiani, *Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual*, (*Jurnal konseling*, 2 (Juli-Desember 2016), vol. 2), hlm. 2460-1187.
- Rahman, Imas Kania dan Sri Hartati. "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis". *Jurnal Genta Mulia*, Vol.Viii No. 2, Juli 2017 Hlm : 13-26.
- R. Ratika Zahra Dan Nofha Rina, "Pengaruh Celebrity Endorser Hamidah Rachmayanti Terhadap Keputusan Pembelian Produk Online Shop Mayoufit". Di Kota Bandung. *Jurnal Lontar* Vol. 6 No 1 Januari-Juni 2018, 43-57.
- Rosya Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari, *efektivitas rational emotive behavior (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban Bullying*, *Jurnal pendidikan* Vol.11 No.2 desember 2015.
- Sari, Eka, dkk. "pengembangan model bimbingan kelompok teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 03 November 2014.
- Sitompul, Dian Novianti. "Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman Di Sma Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/ 2015". *Jurnal Edutech* Vol .1 No 1 Maret 2015.
- Syafriana Henni & Abdillah Nasutiondan. "Bimbingan Konseling, konsep teori dan aplikasinya". *Buku Umum dan Perguruan Tinggi* Jl. Sesar Komplek Citra Mulia Residence Blok D. 14.

Satria Artha Pratama Dan Rita Intan Permatasari," Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia". Jurnal Ilmiah M-Progress Vol.11, No. 1, Januari 2021.

Siregar Deni, "*Kontribusi Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa (Sebuah Studi Persepsi)*", Jurnal Educatio (Vol. 10 No. 1, Juni 2015, hal. 147-159).

Sitompul Dian Novianti, "*Pengaruh Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing terhadap Perilaku Solidaritas Siswa Dalam Menolong Teman Di Sma Negeri 1 Rantau Utara T.A 2014/ 2015*". Jurnal Edutech Vol .1 No 1 Maret 2015 .

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta , 2011) , Hlm. 60.

Syaipul amri, "*Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu*", Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia Vol. 03 No. 02, Desember 2018.

Taluke, Dryon, dkk. "Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat". Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kotal Vol 6. No. 2, 2019. Hal 534.

UU NO 14 Tahun 2005 Tentang Gruru dan Dosen.

Zulfriadi Tanjung1 , & Sinta Huri Amelia, "*Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*". Jurnal Riset Tindakan Indonesia, Volume 2 Nomor 2, 2017, Hlm 1-4.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## Lampiran 1 RPL Bimbingan Kelompok

### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK) BIMBINGAN KELOMPOK

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Kelompok
C.	Topik / Tema	Kepercayaan diri
D.	Fungsi Layanan	Pemecahan Masalah
E.	Tujuan Umum	Supaya peserta didik mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri mengenai kepercayaan diri yang dimiliki
F.	Sasaran Layanan	Kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung
G.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.</li><li>b. Membuka dengan salam dan pemimpin kelompok memimpin berdoa.</li><li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok.</li><li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.</li><li>e. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, keahlian, alih tangan, tutwuri handayani)</li><li>f. Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai</li><li>g. Menyampaikan kesepakatan waktu</li><li>h. Pemimpin mengajak anggota kelompok untuk melakukan ice breaking dengan bernyanyi "balonku ada 5" tetapi huruf "a" di ganti dengan "u"</li></ul>	
	2. Tahap Peralihan	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan bimbingan kelompok</li> <li>c. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas</li> <li>d. Pemimpin menjelaskan permasalahan yang akan dibahas dalam kegiatan.</li> </ul>
	<p>3. Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh Masalah-masalah terkait ciri-ciri orang yang kepercayaan diri rendah, faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri.</li> <li>b. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau hambatan yang dialaminya dalam mengatasi kepercayaan diri dengan dipandu oleh pemimpin</li> <li>c. Pemimpin menerapkan <i>pendekatan Rattional Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> kepada masing-masing anggota kelompok untuk tingkat kesulitan yang dialami.</li> <li>d. Menetapkan satu-persatu masalah yang akan dibahas.</li> <li>e. Mencari satu-persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh pemimpin dengan anggota</li> <li>f. Pemimpin bersama anggota kelompok mengidentifikasi dan menetapkan sumber masalah berdasarkan angket yang telah diisi</li> <li>g. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas</li> <li>h. pemimpin memberikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota</li> <li>i. pemimpin bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok serta menetapkan perilaku yang harus dilakukan atau dihindari untuk mengatasi perilaku tersebut</li> </ul>
	<p>4. Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pemimpin menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera diakhiri.</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>b. Pemimpin mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li><li>c. Pemimpin mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</li><li>d. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</li><li>e. Pemimpin membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan bimbingan kelompok</li><li>f. Pemimpin mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</li><li>g. Mengucapkan terimakasih</li><li>h. doa</li><li>i. Mengucapkan salam penutup</li></ul> |
|--|---|

## Lampiran 2 Surat Perizinan Penelitian



### INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

SK. NO. 6017 TAHUN 2017 TANGGAL 31 Oktober 2017  
Jl. Keramat Sukdillo Kec. Jabung Kab. Malang No. Telp (0341) 792689 Kode Pos 65155  
Website : [www.iainkijmalang.ac.id](http://www.iainkijmalang.ac.id), Email : [iainkijmalang@gmail.com](mailto:iainkijmalang@gmail.com)

Nomor : 056/SI/B3/IAI SKJI/03/2022

Perihal : Permohonan Pengambilan Data Penelitian

Yth.  
Kepala SMA Sunan Kalijogo Jabung  
di  
tempat

Berkaitan dengan pemenuhan tugas akhir/skripsi yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) untuk Menumbuhkan Percaya Diri Siswa SMA Sunan Kalijogo Jabung". Oleh karena itu kami mengajukan permohonan izin kepada Bapak/Ibu Kepala SMA Sunan Kalijogo Jabung bagi mahasiswa kami:

Nama : Heni Kartini  
NIM : 20181930432018  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Berkenaan dengan hal tersebut, mohon kiranya agar mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk dapat melakukan pengambilan data di SMA Sunan Kalijogo Jabung. Demikian surat permohonan ini kami buat. Atas perhatian dan kejasama yang baik disampaikan terimakasih.



Malang, 02 Maret 2022

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Islam

Dipukulio, M.Pd

199201202017122206

## Lampiran 3 Surat Kembali perizinan



YAYASAN SUNAN KALIJOGO JABUNG  
Jl. Sunan Kalijogo No. 100, Karanganyar, Kab. Sukoharjo, Jawa Tengah 57111  
**SMA SUNAN KALIJOGO JABUNG**  
Telp: (0271) 8111111, 8111112, 8111113, 8111114, 8111115  
Faks: (0271) 8111116, 8111117, 8111118, 8111119, 8111120  
e-mail: [siswa@smakalijogojabung.sch.id](mailto:siswa@smakalijogojabung.sch.id), [kepala@smakalijogojabung.sch.id](mailto:kepala@smakalijogojabung.sch.id)

Nomor : 090/106.27/SMA.SKI/15/III/2022  
Lampiran :  
Sifat : Penting  
Perihal : Surat Pemberitahuan

Kepada

Yth : Rektor Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang  
Di tempat

Assalamualaikum Wa' Wa'

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa dalam perlindungan Allah SWT.

Selubungan dengan adanya surat permohonan, dengan ini kami mengizinkan untuk dilaksanakannya pengambilan data penelitian oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang T.A. 2021/2022 atas nama:

Nama : Hani Kartini  
NIM : 20181920422018  
Judul : *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelangkaan dengan Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Sunan Kalijogo Jabung*  
Kelas Penelitian : 10 (sepuluh)  
Tanggal Penelitian : 11 Februari s/d 18 Maret 2022

Demikian surat perizinan ini kami buat dengan sebenar benarnya, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Wa' Wa'

Jabung, 09 Februari 2022  
Kepala SMA Sunan Kalijogo Jabung

MOUL SYA'RONI

## Lampiran 4 kuesioner

### SKALA PERCAYA DIRI

#### A. Pengantar

Dalam rangka menyelesaikan skripsi peneliti menyusun skala percaya diri yang digunakan untuk memperoleh informasi dalam rangka kegiatan penelitian. Data yang diperoleh dari instrumen skala ini tidak akan berefek negatif, namun akan dipergunakan sebagai dasar memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Manfaat hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling terutama dalam bidang layanan (menyesuaikan). Sehubungan dengan hal tersebut, informasi yang diberikan hendaknya sesuai dengan keadaan diri dan pengalaman yang dimiliki.

Peneliti mengucapkan terima kasih telah bersedia mengisi instrumen ini. Bantuan dan partisipasi memberikan sumbangan yang sangat berharga bagi terselenggaranya penelitian ini.

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Berdoalah sebelum mengerjakan.
2. Baca dan pahami secara teliti dan seksama.
3. Tuliskan identitas diri pada lembar jawaban yang telah disediakan.
4. Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah pernyataan dengan teliti lalu pilihlah salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang telah disediakan pada setiap butir pernyataan.
5. Beri tanggapan terhadap semua pernyataan ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan diri sendiri, karena angker ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada salah satu jawaban yang benar ataupun salah

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

RR = Ragu- Ragu

TS = Tidak Setuju

#### C. Identitas

Nama :

Jenis kelamin :  Laki-laki                       Perempuan  
 Kelas/ Jurusan : ..... /  IPA                       IPS                       BAHASA

ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	RR	TS
1.	Saya dapat mengerjakan ujian tanpa menyontek				
2.	Saya kecewa ketika gagal mendapatkan nilai yang bagus				
3.	Ketika di kelas, saya berani bertanya tanpa harus ditunjuk guru				
4.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan				
5.	Saya yakin bisa naik kelas dengan nilai yang Memuaskan				
6.	Saya memilih diam ketika ada guru mengajukan pertanyaan di kelas walaupun tahu jawabannya				
7.	Saya menolak ajakan teman untuk membolos				
8.	saya selalu bergantung kepada teman saya				
9.	Saya mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang belum pernah diikuti ketika SMP				
10.	Saya tidak ada yang menyapa ketika di kelas				
11.	Saya dapat berteman dengan siapa saja				
12.	Saya ragu dengan hasil pekerjaan saya				
13.	Agar bisa merubah diri lebih baik lagi, saya meminta pendapat kepada teman-teman				
14.	saya berkeriangat dingin ketika disuruh maju				
15.	Saya berinisiatif untuk mengatur jadwal kegiatan saya sehari-hari				
16.	Saya ragu dengan nilai ulangan yang akan saya peroleh				

17.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler agar bakat atau potensi dapat berkembang				
18.	Saya tidak mau bertanggung jawab ketika melukai teman				
19.	Saya menentukan sendiri tujuan atau target apa yang akan dicapai				
20.	Saya malu untuk berkenalan dengan teman baru				
21.	Saya diterima dengan baik oleh teman-teman, bapak/ibu Guru				
22.	saya tidak mengikuti kegiatan apapun disekolah				
23.	Saya mampu mendapatkan juara				
24.	saya mudah merasa putus asa				
25.	Saya lancar berbicara di depan kelas ketika menyampaikan pendapat				
26.	Ketika ulangan, saya mencontek atau bertanya kepada teman Lainnya				
27.	Saya sudah menetapkan cita-cita apa yang akan saya capai setelah lulus SMA nanti				
28.	Saya enggan mengembangkan kemampuan yang dimiliki				
29.	Saya melaksanakan sanksi yang diberikan ketika terlambat datang ke sekolah				
30.	Saya takut menyampaikan kepada guru atau teman atas keputusan yang dipilih				
31.	Saya berusaha terlibat dalam Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS)				
32.	Saya tidak suka dengan lingkungan yang ramai				
33.	saya siswa yang periang sehingga bisa dikenal banyak teman disekolah				
34.	Kemampuan yang saya miliki tidak sebaik teman-teman Lainnya				
35.	Berani mengatakan bakat atau kemampuan yang saya miliki kepada orang lain				
36.	Saya hanya diam ketika teman saya berdiskusi				

37.	Mampu memperbaiki hal negatif yang ada pada diri saya				
38.	Saya tidak punya rencana hidup kedepannya				
39.	Saya mampu menjelaskan materi pelajaran kepada teman yang belum paham				
40.	Saya sering melanggar peraturan sekolah				
41.	Saya bisa mengambil keputusan tanpa meminta bantuan dan pertimbangan dari teman				
42.	Saya takut ketika pertama kali berbicara di depan umum				
43.	Saya merasa nyaman ketika berada di sekolah				
44.	saya merasa bahwa teman-teman tidak mau bergaul dengan saya				
45.	Saya bangga pada diri saya				

## Lampiran 5 dokumentasi

1. Foto wawancara guru BK



2. penyebaran angket seluruh kelas X



3. *Treatment* pertemuan 1



4. *Treatment* pertemuan 2



5. *Treatment* pertemuan 3



6. *Treatment* pertemuan 4

6. *Treatment* pertemuan 4  
dan Penyebaran *Post tet*

