

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) BERMUATAN QS. ALI IMRAN AYAT 139 UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA DI KELAS 3 TSANAWIYAH PONDOK PESANTREN AN NUR CANDIREJO

Athi' Millati Arromdhoni¹

Universitas Islam Negeri Salatiga

Email: athimillati@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to: 1) Determine the confidence levels of 3rd-grade Tsanawiyah students at PP An Nur Candirejo, 2) Analyze the implementation of group counseling using the REBT approach combined with QS. Ali Imran Verse 139, and 3) Assess the effectiveness of this counseling service in enhancing students' self-confidence. The research employs a Quasi-Experimental design with a Non-Equivalent Pre-Test and Post-Test control group. The study involved 30 students, with 8 selected as samples divided into experimental and control groups. Data was collected using a psychological self-confidence scale and analyzed with descriptive statistics and an Independent Samples T-Test. The results indicate: 1) Most students have a moderate level of self-confidence (57%), 2) Group counseling was conducted in three sessions, using the REBT technique focusing on increasing learning enthusiasm, correcting irrational thinking patterns, and strengthening rational thoughts, 3) Group counseling services using REBT combined with QS Ali Imran Verse 139 proved effective in enhancing students' self-confidence. The average score of the experimental group (68.75) was higher than the control group (62.25). The hypothesis test showed significant results with a p-value of 0.046, indicating that H_a is accepted.

Keyword: Group Counseling, REBT, Self-Confidence

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui tingkat rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsanawiyah PP An Nur Candirejo, 2) Menganalisis pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT yang disertai QS. Ali 'Imran Ayat 139, dan 3) Menilai efektivitas layanan konseling tersebut dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Penelitian menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan *Non-Equivalent Pretest and Posttest control group*. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa, dengan 8 siswa sebagai sampel yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol. Data dikumpulkan menggunakan skala psikologis rasa percaya diri dan dianalisis dengan statistik deskriptif serta Uji Independent Samples T Test. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Sebagian besar siswa memiliki tingkat rasa percaya diri sedang (57%), 2) Konseling kelompok dilakukan dalam tiga sesi, dengan penerapan teknik REBT yang berfokus pada peningkatan semangat belajar, pembenahan pola pikir irasional, dan penguatan pikiran rasional, 3) Layanan konseling kelompok dengan REBT yang disertai QS Ali Imran Ayat 139 terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Skor rata-rata kelompok eksperimen (68,75) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (62,25). Uji hipotesis menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,046$, yang berarti H_a diterima.

Kata kunci: Konseling Kelompok, REBT, Rasa Percaya Diri

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang ini banyak sekali anak atau remaja yang rasa percaya dirinya rendah bahkan dapat dikatakan kurang. Seperti yang disebutkan dalam survei oleh (Kompasiana.com, 2013) melalui platform online, didapati bahwa 50% dari remaja usia 13-17 tahun menyukai halaman Facebook "tips percaya diri". Angka pengguna Facebook dalam kelompok usia 13-17 tahun hanya sebesar 15%. Hal ini menunjukkan minat yang besar dari remaja usia 13-17 tahun terhadap tips untuk meningkatkan rasa percaya diri. Berdasarkan data yang tinggi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa separuh dari remaja Indonesia tengah mengalami krisis percaya diri, dengan 18% di antaranya merupakan pria dan 32% merupakan wanita.

Kemudian penelitian yang dilakukan Yolanda dkk Berdasarkan submasalah di atas, analisis terhadap peserta didik yang kurang percaya diri di kelas XI SMA Negeri 05 Pontianak menunjukkan bahwa karakteristik peserta didik tersebut antara lain adalah pemalu, penyendiri, pendiam, serta kurang peduli terhadap teman sekelas. Faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik menjadi kurang percaya diri meliputi tekanan dalam lingkungan keluarga, jarak fisik dengan orang tua, dan juga kasus perundungan. Konsekuensi dari kurangnya rasa percaya diri pada peserta didik termasuk penurunan prestasi belajar serta sering kali melanggar peraturan sekolah yang telah ditetapkan oleh sekolah (Yolanda, 2020).

Selain di lingkungan sekolah masalah kurangnya rasa percaya diri juga terjadi di lingkungan pondok pesantren. Seperti penelitian yang dilakukan (Lestari Fitri, 2018) mengenai kurangnya kepercayaan diri pada siswa di Pondok Pesantren Walisongo Kotabumi merupakan masalah yang akan berdampak pada prestasi dan kehidupan mereka. Karena rasa percaya diri adalah suatu hal yang penting sebagai bekal kehidupan.

Di Pondok Pesantren An Nur Candirejo sendiri banyak siswa yang menunjukkan indikator kurangnya rasa percaya diri seperti tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat pada saat kegiatan belajar madrasah diniyah, kurang berani tampil di depan kelas, berbicara gugup kalau di depan orang banyak, gelisah saat menghadapi tes atau imtihan, dan juga memiliki teman yang terbatas. Hal tersebut juga disampaikan oleh beberapa guru dan siswa saat sedang melakukan wawancara awal mengenai rasa percaya diri siswa di lingkungan pesantren.

Percaya diri sendiri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang untuk melakukan maupun menyelesaikan tugas terhadap situasi dan lingkungannya. Percaya diri merupakan modal dasar yang dibutuhkan anak atau manusia dalam memenuhi kebutuhan sendiri (Anita, 2003). Menurut psikolog Sigmund Freud, kepercayaan diri adalah suatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Menurut Thantawy, (2005), percaya diri merupakan kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk bertindak. Menurut Angelis (2003), kepercayaan diri dimulai dari tekad dalam diri sendiri untuk melakukan segala hal yang diinginkan dan diperlukan dalam hidup. Dengan kepercayaan diri pada keyakinan diri sendiri, seseorang menjadi mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan tindakan yang tepat. Menurut Lautser (1992) kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Lautser, 2003).

Secara sederhana rasa percaya diri yaitu asa yang ada dalam jiwa. Penuh keyakinan dan rasa mampu untuk mewujudkan sesuatu dengan segala kemampuan yang dimiliki ditambah prosesnya baik dan mengharap hasil yang terbaik pula. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat

kepercayaan diri termasuk faktor internal dan faktor eksternal menurut Yudha dan (Yudha, Banindra, n.d.) Faktor internal mencakup gambaran mental tentang diri seseorang (self concept), keyakinan akan kemampuan diri (self efficacy), kesadaran akan harga diri (self esteem), serta kemampuan seseorang untuk mencapai cita-cita dan keinginan dengan tekad yang kuat dan komitmen yang tinggi. Anak yang memiliki rasa percaya diri tinggi mempunyai kemampuan dan keberanian untuk meningkatkan prestasi belajarnya dengan berani maju di depan kelas untuk mengerjakan tugas dari guru, berani bertanya saat tidak paham dengan materi dan berani bercerita dengan baik.

Guide mengungkapkan bahwa anak dengan rasa percaya diri tinggi dan sehat yang kuat adalah ia yang memiliki citra diri yang positif. Dia juga akan lebih bisa menghadapi konflik dan menolak tekanan negative. Adapun anak dengan percaya diri yang rendah atau lemah biasanya sulit mencoba hal-hal baru dan mempunyai citra diri negatif. Dan ditandai dengan sikap mudah menyerah dan lebih senang menunggu orang lain melakukan hal untuknya dibandingkan dengan melakukannya sendiri.

Pada kenyataan yang terjadi di Sekolah, keluarga, dan masyarakat masih banyak kasus dengan rasa percaya diri yang rendah. (Rahayu, 2013) penerapan proses pembelajaran yang tidak mengembangkan potensi anak akan menjadi pemicu rendahnya rasa percaya diri pada anak. Tak sedikit guru hanya menitikberatkan pada akademik sehingga mengabaikan kemampuan anak yang lain, seperti rasa percaya diri. Hal tersebut dapat melunturkan kepercayaan diri yang dimiliki anak sebab kurangnya dukungan untuk mengembangkan rasa percaya diri.

Kurangnya rasa percaya diri yang dialami oleh seseorang juga dapat ditimbulkan adanya pengalaman negatif masa lalu dan pikiran tidak rasional. Untuk mengatasi pemikiran irasional dapat menggunakan satu pendekatan yaitu *REBT*, yang mana *REBT* dapat membantu individu guna mengontrol rasa kurang percaya diri yang ditimbulkan pikiran irasional yang dialami (Oktapiani, 2018) Oleh karena itu disini peneliti akan melaksanakan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, karena rasionalitas seseorang akan membantu menyadarkan diri sendiri untuk memutuskan dengan cara yang masuk akal dimana hal-hal yang dapat diikuti dan tidak didasarkan pada pikiran, emosi, dan perasaan.

Dari fenomena tersebut peran guru BK menjadi sangat penting dengan membimbing siswa dalam menghadapi situasi yang menekan dan mengurangi dampak negatifnya. Secara psikologis, anak-anak diharapkan mampu melawan perasaan kurang percaya diri tersebut. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh guru BK untuk meningkatkan rasa percaya diri. *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diungkapkan oleh Ellis (2007) adalah mengungkapkan manusia secara genetis cenderung berpikir secara kaku, irasional. Konseling *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan rasa percaya diri yang dialami seseorang, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2019) yang menyatakan bahwa pemberian konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 1 Pajangan mengalami peningkatan dengan nilai $t = 8,293$ dengan nilai $p \text{ value (sig. 2-tailed)} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* (Maulana Safii, 2019)

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dengan *rasional emotive bahavior therapy* ini juga berlandaskan atau menggunakan ayat Al Quran sebagai acuan dalam melaksanakan konseling ini. Nilai-nilai agama yang dipertimbangkan konselor dalam memberikan layanan konseling. Terutama, klien yang antusias dengan ajaran agamanya mungkin sangat yakin dengan pemecahan masalah pribadinya melalui nilai-nilai ajaran agamanya. Al Quran berbicara langsung

kepada manusia dan kehidupannya sehari-hari; ia mendidik mereka tentang ajaran Nabi, membekali mereka dengan berbagai praktik keagamaan, dan mendorong mereka untuk melakukan perbuatan baik, baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Di dalamnya juga memberikan petunjuk bagaimana menjalani kehidupan yang berakhlak sehingga dapat meraih amal saleh baik di dunia maupun di akhirat. Pada teks kali ini kita akan membahas tentang konsep taubat yang disebutkan dalam Al Quran QS. Ali Imran ayat 139. Ayat ini menjelaskan bahwa hendaknya jangan bersikap kasar terhadap orang yang lebih lemah darimu; sebaliknya, kamu harus bersikap lembut karena Allah bersamamu, dan Allah beserta kita dalam cinta kita yang sama satu sama lain.

Menurut wawancara awal yang telah peneliti lakukan dengan siswa dan guru di pondok pesantren yang akan peneliti jadikan untuk objek penelitian, berdasarkan pertanyaan yang peneliti tanyakan, maka dihasilkan kesimpulan sebagai berikut. Di Pondok Pesantren An Nur Candirejo sendiri masih banyak siswa yang menunjukkan indikator yang kurang percaya diri di antaranya tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat pada saat kegiatan belajar madrasah diniyah, tidak berani tampil di depan kelas, berbicara gugup kalau di depan orang banyak, gelisah saat menghadapi tes atau imtihan, dan juga memiliki teman yang terbatas. Hal tersebut juga di sampaikan oleh beberapa ustadz dan siswa saat sedang melakukan wawancara awal mengenai rasa percaya diri siswa tersebut. Hal tersebut sudah terbukti ditemukan beberapa kasus mengenai rasa percaya diri, terutama di kelas 3 Tsanawiyah yang termasuk ke dalam percaya diri yang rendah. Biasanya tipe siswa ini pendiam dan pemalu, jarang ditemukan ada anak yang dengan sukarela dan percaya diri datang untuk meminta bantuan dalam bentuk konseling terkait permasalahan percaya diri tersebut. Dari kegiatan di pondok sendiri sudah ada kegiatan yang bertujuan melatih rasa percaya diri siswa yaitu kegiatan Khitabah atau yang sering dikenal dengan berlatih tugas pengajian. Akibat atau dampak dari siswa yang rasa percaya dirinya rendah bahkan tidak memiliki rasa percaya diri, biasanya siswa tersebut memiliki bakat di akademik maupun nonakademik bakat tersebut hanya akan terpendam dan tidak dapat berkembang jika bakat itu hanya tertutup dan tidak diekspresikan dengan baik karena terhambat rasa percaya diri yang dimiliki terlalu rendah. Dari segi komunikasi, siswa yang tidak percaya diri terlihat kurang lancar, kurang berani, secara sosial pun selalu merasa malu dan takut.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experiment Desain* dengan menggunakan *Non-Equivalent Pre-Test and Post-Test control-group design*. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo. Sampel yang diambil dalam penelitian eksperimen ini berjumlah 8 orang siswa yang kemudian dibagi menjadi 2 yaitu 4 siswa untuk kelompok kelas eksperimen dan 4 siswa untuk kelompok kelas kontrol. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis rasa percaya diri. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan Uji T *Independent Samples T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data

1. Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo

Sebelum memberikan perlakuan, langkah awal yang dilakukan peneliti adalah menentukan populasi dan sampel dengan cara memberikan angket pernyataan berupa skala psikologis rasa percaya diri terlebih dahulu. Populasi yang diambil adalah seluruh

siswa kelas 3 Tsanawiyah pondok pesantren An Nur. Berdasarkan hasil angket pernyataan pada siswa Kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa. Berdasarkan hasil dari pretest yang telah dilakukan peneliti, diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Pretest

No	Nama Lengkap	Skor	Kategori
1	ATR	47	Cukup
2	AL	55	Cukup
3	SN	56	Cukup
4	SL	57	Cukup
5	ASN	57	Cukup
6	DU	58	Cukup
7	I	59	Cukup
8	CR	60	Sedang
9	NF	60	Sedang
10	MDA	60	Sedang
11	M	60	Sedang
12	LKN	60	Sedang
13	NK	60	Sedang
14	AA	62	Sedang
15	NWD	63	Sedang
16	NM	63	Sedang
17	KA	63	Sedang
18	DCS	64	Sedang
19	LRU	64	Sedang
20	SK	64	Sedang
21	RF	66	Sedang
22	ASN	67	Sedang
23	AB	67	Sedang
24	MZM	69	Sedang
25	AM	70	Tinggi
26	NMA	72	Tinggi
27	SH	72	Tinggi
28	AN	73	Tinggi
29	TH	76	Tinggi
30	RF	81	Tinggi

Hasil pretest yang diperoleh oleh peneliti secara keseluruhan terdapat 7 atau 23% siswa yang mempunyai Tingkat rasa percaya diri cukup. Kemudian ada 17 atau 57% siswa yang memiliki Tingkat rasa percaya diri sedang, dan 6 atau 20% siswa dengan Tingkat rasa percaya diri tinggi.

Gambar 1 Diagram Rasa Percaya Diri



2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Bermuatan QS Ali Imran Ayat 139

Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior therapy dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. Setelah melakukan pertemuan konseling kelompok sebanyak tiga kali, siswa yang menjadi sampel penelitian akan diberikan angket pernyataan akhir (posttest). Berikut dijabarkan gambaran dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy.

a. Pertemuan pertama

Pada tanggal 12 juni 2024. Peneliti memulai sesi konseling kelompok di kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo. Sesi ini dimulai dengan membina hubungan baik melalui salam, doa, dan pengenalan diri. Peneliti menjelaskan tujuan dan asas kelompok, kemudian meninjau ulang tujuan pada tahap peralihan. Peneliti memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya, kemudian mengucapkan janji kerahasiaan bersama.

Di tahap ini, konseli mengungkapkan masalah rasa kurang percaya diri. Peneliti menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa, dengan menyoroti cara berfikir rasional mereka. Beberapa siswa mengakui kesulitan mereka dalam merasa percaya diri di depan kelas. Peneliti kemudian memberikan penguatan kepada kelompok

Sesi ditutup dengan kesimpulan bersama, penentuan waktu pertemuan berikutnya, dan ucapan terima kasih.

b. Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua tanggal 15 juli 2024, peneliti memulai dengan menanyakan kabar anggota kelompok. Peneliti kemudian menggunakan teknik REBT dengan *disputing*, yaitu mendebat keyakinan irasional konseli yang menyebabkan hambatan emosional seperti kegelisahan dan kekhawatiran.

Di tahap inti, setiap anggota diminta menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait rasa percaya diri. AB dan SK mengungkap alasan-alasan kurangnya percaya diri, seperti sering ragu dan minder di pondok pesantren. Diskusi logis dilakukan bersama kelompok untuk menggali cara berpikir yang lebih rasional.

Pada tahap penutup, peneliti memberikan tugas membuat kesimpulan dari konseling hari ini, menentukan waktu pertemuan ketiga dan penutup sesi dengan salam.

c. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga tanggal 20 juli 2024, peneliti menggunakan teknik REBT dengan menyertakan Surat Ali Imran ayat 139 untuk menentang pemikiran irasional terkait rasa percaya diri. Sesi dimulai dengan menanyakan kabar dan meninjau kembali pertemuan sebelumnya.

Di tahap inti, konseli LRU dan SL mengungkapkan rasa minder terkait penampilan fisik mereka. Peneliti memberikan penguatan dengan menjelaskan

bahwa surat Ali Imran 139 menekankan bahwa manusia memiliki derajat tinggi dan tidak boleh lemah atau tidak percaya diri.

Pertemuan ini bertujuan memberikan gambaran tentang mengatasi pikiran negatif, dengan harapan terjadi perubahan positif pada konseli. Sebagai penutup, peneliti membagikan angket kedua (posttest) untuk mengukur perubahan tingkat rasa percaya diri setelah perlakuan, yang akan dibandingkan dengan hasil angket pertama.

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo

a. Deskriptif data

Setelah tahap perlakuan (treatment) yang diberikan selesai, tahap selanjutnya yaitu posttest. Tahap ini dilakukan dengan membagikan kembali angket pada siswa atau kelompok konseling yang diberikan treatment (kelompok eksperimen) maupun kelompok yang tidak diberikan treatment (kelompok kontrol). Tahap posttest dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2024 setelah pertemuan konseling kelompok yang ketiga atau selesai.

Berikut adalah hasil skor posttest.

Tabel 2 Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen

No.	Nama Lengkap	Skor	Kategori
1	AB	67	Sedang
2	LRU	64	Sedang
3	SK	64	Sedang
4	SL	57	Cukup

Tabel 3 Hasil *Posttest Kelompok Eksperimen*

No.	Nama Lengkap	Skor	Kategori
1	AB	69	Sedang
2	LRU	71	Tinggi
3	SK	68	Sedang
4	SL	67	Sedang

Tabel 4 Hasil Pre-Test Kelompok Kontrol

No.	Nama Lengkap	Skor	Kategori
1	NK	60	Sedang
2	NW	63	Sedang
3	I	59	Cukup
4	NM	63	Sedang

Tabel 5 Hasil *Posttest Kelompok Kontrol*

No.	Nama Lengkap	Skor	Kategori
1	NK	54	Cukup
2	NW	74	Tinggi
3	I	59	Cukup
4	NM	62	Sedang

Data yang didapatkan dari hasil *posttest* kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* sebelumnya. Berikut tabel perbedaan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* di bawah ini.

Tabel 6 *Gain Score Kelompok Eksperimen*

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AB	67	69
2	LRU	64	71
3	SK	64	68
4	SL	57	67
Jumlah		252	275

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, terlihat adanya perubahan peningkatan skor setiap anggota kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy yakni 23.

Peneliti juga mengambil sampel siswa kelas 3 Tsanawiyah sebagai kelompok kontrol yang memiliki rasa percaya diri cukup dan sedang. Berikut hasil posttest dan *gain score* yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 7 *Gain Score Kelompok Kontrol 1*

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	NK	60	54
2	NW	63	74
3	I	59	59
4	NM	63	62
Jumlah			245

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa pada kelompok kontrol ada yang mengalami peningkatan namun lebih banyak yang mengalami penurunan, Gambaran perubahan skor rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8 Perubahan Skor

No.	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain score</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	67	69	2	60	54	-6
2	64	71	7	63	74	11
3	64	68	4	59	59	0
4	57	67	10	63	62	-1
JML	252	275	23	245	249	4

Di bawah ini merupakan hasil dari analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0 for windows yakni sebagai berikut.

Tabel 9 Tabel Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	4	10	57	67	63,00	4,243
Posttest Eksperimen	4	4	67	71	68,75	1,708
Pretest Kontrol	4	4	59	63	61,25	2,062
Posttest Kontrol	4	20	54	74	62,25	8,500
Valid N (listwise)	4					

Berdasarkan hasil perbandingan perhitungan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan rasa percaya diri siswa, sedangkan pada kelompok kontrol ada satu yang mengalami peningkatan, satu tetap dan lainnya mengalami penurunan. Pada kelompok eksperimen skor pretest 252 dengan rata-rata 63 sedangkan pada skor posttest dengan skor 275 dengan rata-rata 67,8, kemudian untuk kelompok kontrol pretest 245 dengan rata-rata 61,2 pada skor posttest dengan skor 249 dengan rata-rata 62,2, dapat dilihat perbandingan nilai kelompok eksperimen mengalami peningkatan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa setelah kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy bermuatan QS. Ali Imran ayat 139 mengalami peningkatan dalam meningkatkan rasa percaya diri.

b. Uji Hipotesis

Analisis data dalam uji hipotesis ini menggunakan Uji Independent Samples T Test. Dalam hal ini Uji Independent Samples T Test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan mean antara dua sampel yang tidak berpasangan. Uji ini merupakan bagian dari uji statistik parametrik dan syarat sebelum menggunakan uji ini adalah data harus berdistribusi normal dan homogen.

Dasar pengambilan keputusan untuk uji paired sample t-test sebagai berikut.

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Berikut adalah hasil dari Uji Independent Samples T Test:

Gambar 2 Hasil Uji Independent t-Test

Independent Samples Test									
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
percaya_diri	1,793	,229	2,514	6	,046	5,750	2,287	1,155	11,345
			2,514	3,947		5,750	2,287	-.633	12,133

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,046. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan yang telah disampaikan pada penjelasan sebelumnya, nilai $0,046 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hasil yang didapatkan dari uji tersebut menunjukkan terdapat perbedaan rasa percaya diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy bermuatan QS. Ali Imran ayat 139 efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsanawiyah di Pondok Pesantren An Nur Candirejo.

1. Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo

Berdasarkan hasil *pretest* yang didapatkan oleh peneliti secara keseluruhan terdapat 7 atau 23% siswa kelas 3 Tsanawiyah yang memiliki tingkat rasa percaya diri cukup, hal ini menurut peneliti terlihat cukup jelas yang memiliki rasa percaya diri cukup cenderung lebih pendiam dan pemalu. Kemudian ada 17 atau 57% siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur yang memiliki Tingkat rasa percaya diri sedang, ini terlihat dengan siswa yang penyesuaian dengan kelas 3 Tsanawiyah yang cepat dan terakhir sisanya 6 atau 20% siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur dengan Tingkat rasa percaya diri tinggi, terlihat cukup jelas juga siswa ini aktif dalam berbicara dan aktif dalam merespon.

Siswa bagian dari remaja membutuhkan program untuk mengembangkan potensinya, kepercayaan dirinya. Hal ini terlihat dari permasalahan siswa yang masih kurang percaya diri. Salah satu siswa sedang dalam proses belajar di Pondok Pesantren. Sesuai dengan pendapat tersebut siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah biasanya menunjukkan sikap pendiam, sering ragu-ragu setiap kali akan melakukan sesuatu dan minder saat melihat teman-teman yang lain lebih dari dirinya di kelas. Menurut (Lina dan Klara, 2010) Percaya diri digambarkan sebagai sikap positif individu yang memungkinkan dirinya membangun evaluasi positif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Maka, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah akan kesulitan untuk mengeksplor dan melaksanakan kegiatan yang akan dilakukan dikarenakan beberapa faktor penghambat baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar

seperti lingkungannya. Hasil ini menunjukkan bahwa Tingkat rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsawaiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo masih tergolong kurang baik.

2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Rational Emotive behavior Therapy bermuatan QS Ali Imran ayat 139

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dilaksanakan kepada 4 siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo yang dijadikan sampel penelitian. Adanya Tingkat rasa percaya diri yang kurang pada siswa dapat menimbulkan permasalahan dan hambatan jika dibiarkan secara terus menerus. Hal ini harus segera disadari dan diperhatikan agar menemukan penyelesaian. Konseling kelompok dapat dijadikan layanan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Layanan konseling kelompok ini dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. Sebelum memberikan treatment atau perlakuan, peneliti memberikan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui Tingkat rasa percaya diri siswa.

Pertemuan pertama, peneliti menerapkan teknik REBT dengan peningkatan semangat dalam kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren dan perilaku aktivasi. Sebelum menerapkan Teknik REBT, peneliti memberikan materi layanan terkait konseling kelompok. Setelah menyampaikan materi terkait pokok yang dibahas, setiap anggota kelompok diminta untuk menyampaikan pemahaman dan pengalamannya tentang rasa percaya diri. Setiap anggota mencurahkan pendapatnya kemudian mengajukan pertanyaan kepada anggota lainnya atau kepada pemimpin kelompok apabila ada yang belum dipahami. Pertemuan pertama diakhiri dengan menyimpulkan hasil konseling kelompok pertemuan ini. Seperti yang dikemukakan Ellis dalam (Richard Nelson Jones, 2011) Dia menjelaskan bahwa klien didorong untuk fokus pada isu-isu tertentu sejak awal. Di awal pertemuan, ia kerap membacakan sekilas keluhan, gejala, dan permasalahan utama klien. Kami kemudian mendiskusikan masalah apa yang paling mengganggu klien.

Pertemuan kedua, anggota kelompok terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. Pada pertemuan kedua, peneliti menggunakan Teknik REBT dengan tahap melakukan (disputing) terhadap cara berpikir dan berkeyakinan klien yang irasional. Sebelum peneliti meminta setiap anggota kelompok untuk menyampaikan pendapatnya baik pemahaman maupun pengalamannya, peneliti terlebih dahulu menyampaikan tentang cara melakukan disputing untuk kurangnya rasa percaya diri. Setelah dirasa cukup dalam memberikan ulasan kemudian peneliti memberikan waktu untuk setiap anggota untuk menyampaikan pendapatnya mengenai kurangnya rasa percaya diri baik pemahaman maupun pengalaman sendiri. Kemudian melakukan disputing yaitu dengan Pertama, membantu klien mengatasi masalah emosional dan perilaku pada khususnya, dan mengajari mereka keterampilan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah. Kedua, dorong klien untuk secara konsisten mengatasi masalah tersebut sebelum melanjutkan ke masalah berikutnya. Di akhir sesi peneliti menutup konseling kelompok dengan memberikan tugas berupa membuat kesimpulan dari sesi konseling hari ini dari masing-masing anggota kelompok konseling. (Latipun, 2001) tahap kedua Kesiediaan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan D (disputing) terhadap cara berpikir dan berkeyakinan klien yang irasional.

Pertemuan ketiga atau pertemuan terakhir peneliti menerapkan teknik REBT yaitu menentang pikiran yang tidak rasional. Tujuan dari pertemuan akhir ini yaitu anggota kelompok dapat memperkuat dan meningkatkan kemampuan mengikuti pemikirannya dan memperjelas pemahamannya terhadap kategori pemikiran yang menyimpang. Pada perlakuan terakhir ini, diharapkan dapat memberikan gambaran secara konseptual bagaimana mengatasi pikiran negatif atau pikiran yang tidak rasional. Setelah selesai

melakukan pertemuan terakhir, peneliti membagikan angket posttest kepada anggota kelompok. Angket posttest yang dibagikan menjadi tolak ukur keberhasilan dari layanan yang dilakukan. Latipun (2006). Pada tahap ketiga, klien membahas lebih lanjut hambatan-hambatan yang tidak tepat atau tidak rasional dengan (*disputing*) atau mendebatkan yang saat ini dipertahankan menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan memperkenalkan kembali cara berpikir rasional, termasuk cara bertindak rasional. Pada tahap akhir, akan membahas bagaimana cara mengantisipasi berbagai masalah dan kesulitan ketika menggunakan keterampilan yang telah Anda pelajari untuk menyelesaikan masalah secara mandiri.

3. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy bermuatan QS Ali Imran ayat 139 untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo

Setelah memberikan perlakuan kepada anggota kelompok sebanyak tiga kali pertemuan, kemudian peneliti kembali membagikan angket (*posttest*) sebagai tolak ukur hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Angket *posttest* dibagikan kepada 8 siswa baru dengan 4 siswa menjadi kelompok eksperimen dan 4 siswa menjadi kelompok kontrol. Dari hasil *posttest* yang didapat, menunjukkan bahwa ada peningkatan skor dan perubahan dari kategori cukup menjadi kategori sedang.

Konseling *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan rasa percaya diri yang dialami seseorang, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2019) yang menyatakan bahwa pemberian konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan memadukan Teknik diskusi untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMA N 1 Pajangan mengalami peningkatan dengan nilai $t = 8,293$ dengan nilai p value (*sig. 2-tailed*) = $0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*.

Efektivitas yang dilakukan untuk mengetahui efektif atau tidaknya layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat dilihat dari hasil *posttest* setelah diberikan layanan. Nilai yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dan diperoleh hasil nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk *posttest* adalah $0,046$. Berdasarkan dasar pengambilan Keputusan yang telah disampaikan pada penjelasan sebelumnya, nilai $0,046 < 0,05$ maka H_0 : ditolak dan H_a : diterima. Hasil yang didapatkan dari uji tersebut menunjukkan terdapat perbedaan rasa percaya diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* bermuatan QS. Ali Imran ayat 139 efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsanawiyah di Pondok Pesantren An Nur Candirejo.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *Rational emotive Behavior Therapy* bermuatan QS Ali Imran ayat 139 untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsanawiyah Pondok Pesantren An Nur Candirejo, maka diambil kesimpulan sebagai berikut.

Tingkat rasa percaya diri siswa kelas 3 tsanawiyah pondok pesantren An Nur Candirejo secara keseluruhan terdapat 7 atau 23% siswa yang mempunyai Tingkat rasa percaya diri cukup. Kemudian ada 17 atau 57% siswa yang memiliki Tingkat rasa percaya diri sedang, dan 6 atau 20% siswa dengan Tingkat rasa percaya diri tinggi.

Pelaksanaan layanan koseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilakukan selama tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti menerapkan Teknik REBT dengan meningkatkan semangat mengikuti kegiatan belajar mengajar di pesantren dan perilaku aktivasi. Dilanjutkan pertemuan kedua yaitu peneliti menggunakan Teknik REBT dengan tahap melakukan (*disputing*) terhadap cara berpikir dan berkeyakinan klien yang irrasional. Dan pertemuan terakhir peneliti menerapkan teknik REBT yaitu menentang pikiran yang tidak rasional. Tujuan dari pertemuan akhir ini yaitu anggota kelompok dapat memperkuat dan meningkatkan kemampuan mengikuti pemikirannya dan memperjelas pemahamannya terhadap kategori pemikiran yang menyimpang.

Layanan konseling kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas 3 Tsanawiyah pondok pesantren An Nur Candirejo. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dari perbandingan hasil skor *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan skor rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari skor rata-rata kelompok kontrol yaitu $68,75 > 62,25$. Uji analisis hipotesis mennggunakan *Independent Sample t-Test* diperoleh hasil nilai signifikansi (2-tailed) untuk *posttest* adalah 0,046. Berdasarkan pengambilan keputusan uji *Paired Sample t-Test*, nilai $0,046 < 0,05$, maka adanya perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kontrol.

DAFTAR RUJUKAN

- Anita, L. (2003). *101 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. PT. Elek Media Kumpulan Do Gramedia.
- Kompasiana.com. (2013). *Fans Tips Percaya Diri Remaja*.
- Latipun. (2001). *Psikologi Konseling*, Malang. UMM Press.
- Lautser. (2003). *Tes Kepercayaan Diri*, bumi Aksara.
- Lestari Fitri. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(1).
- Lina dan Klara. (2010). *Panduan Menjadi Remaja Percaya diri*. Nobel Edumedia.
- Maulana Safii. (2019). *Penerapan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Perilaku Introvet melalui Pendekatan REBT (Rational Emotive behavior Therapy) pada Siswa Kelas VIII Mts Aisyiyah Sumatera Utara*. Medan.
- Oktapiani. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial Dengan Menggunakan Pendekatan Rasional Emotif Terapi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.
- Rahayu, Y. (2013). *Menumbuhkan Kepercayaan diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Indeks.
- Richard Nelson Jones. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Muhyantini Soetjipto. Pustaka Pelajar.
- Yolanda, Y. E. (2020). *Studi Tentang Anak yang Kurang Percaya Diri*, Pontianak.
- Yudha, Banindra, S. (n.d.). Peningkatan Kepercayaan Diri dan Proses Belajar Matematika Menggunakan Pendekatan Realistik Pada Siswa Sekolah Dasar Improving Self Confidence and Mathematic Learning Achievment Using Realistic Approach in Students of Elementary School. 2014, 1.