

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *REALITY* SEBAGAI UPAYA  
MENGATASI RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 2 KALIMANAH TAHUN AJARAN 2017/2018**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Disusun oleh :  
Aulia Ilham Bachtiar  
13104241026

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

# **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *REALITY* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 2 KALIMANAH PURBALINGGA**

Oleh  
Aulia Ilham Bachtiar  
NIM 13104241026

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kegiatan konseling kelompok *reality* sebagai upaya mengurangi rasa rendah diri pada peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimantan, Purbalingga.

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimental design dengan desain *one group pre-test post-test design*. Desain ini tidak memiliki kelompok pembanding (*control group*) sehingga peneliti hanya membandingkan keadaan ketika diberi *pre-test* dan *post-test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimantan. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimantan Purbalingga yang berjumlah 6 (enam) anak, terdiri dari 3 laki-laki dan 3 perempuan yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Objek penelitian adalah rasa rendah diri pada peserta didik di sekolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan lembar angket. Sebelum instrumen digunakan, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis meliputi uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik nonparametris uji Wilcoxon melalui aplikasi SPSS for Windows 16.0 Version.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa rendah diri yang dialami oleh peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimantan Purbalingga mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok *reality*. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0.027 < 0.05$  dan hasil *pre-test* maupun *post-test* mengalami penurunan rata-rata skor rendah diri dari 210 menjadi 166,16 yang dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok *reality* efektif dalam menurunkan rasa rendah diri peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimantan Purbalingga.

Kata Kunci: Konseling kelompok, teknik *reality*, rendah diri

**THE EFFECTIVENESS OF A REALITY GROUP AS AN EFFORT TO REDUCE  
INFERIORITY IN VIII GRADE LEARNERS OF SMPN 2 OF KALIMANAH  
PURBALINGGA**

By  
Aulia Ilham Bachtiar  
NIM 13104241026

***ABSTRACT***

This research was aimed to know the effectiveness of a group counseling reality technique activity as an effort to reduce inferior in VIII grade learners of State Junior High School (SMPN) 2 of Kalimantan, Purbalingga

This was a pre-experimental research by a one group pre-test post-test design. This design had a control group so that the researcher only compare situation during given pre-test and post-test. The research population were all VIII grade learners of SMPN 2 of Kalimantan. This research samples were all VIII grade learners of SMPN 2 of Kalimantan Purbalingga numbered 6 comprise of 3 boys and 3 girls taken using a purposive sampling technique. The research object was inferior of learners at school. The instrument used was questionnaire sheets. Before the instrument is use, firstly conducted an analysis requirements testing covers validity and reliability tests. Data analysis technique used a non-parametric Wilcoxon statistic technique through an SPSS for Windows 16.0 version application.

The research results showed that inferior experienced by VII grade learners of SMPN 2 of Kalimantan Purbalingga decreased after given a reality group counseling service. The research results used a Wilcoxon test showed that the significant value  $0.027 < 0.05$  and pre-test as well as post-test results decreased inferior averagely from 210 to 166.16 that can be declared that reality group counseling service was effective in decreasing inferior of VIII grade learners of SMPN 2 of Kalimantan Purbalingga.

**Keywords:** group counseling, reality technique, inferiority

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Ilham Bachtiar  
NIM : 13104241026  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK  
*REALITY* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI  
RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK  
KELAS VIII SMP N 2 KALIMANAH TAHUN  
AJARAN 2017/2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 22 Januari 2018

Yang menyatakan



Aulia Ilham Bachtiar  
NIM. 13104241026

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *REALITY* SEBAGAI UPAYA  
MENGURANGI RENDAH DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP N 2 KALIMANAH  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Disusun oleh  
Aulia Ilham Bachtiar  
13104241026

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan



Yogyakarta, 10 Februari 2018

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

Fathur Rahman M, Si.  
NIP. 197810242002121005

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

Sugiyanto M. Pd  
NIP. 197204082006041002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *REALITY* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 2 KALIMANAH PURBALINGGA 2017/2018

Disusun oleh

Aulia Ilham Bachtiar  
13104241026

Telah dipertahankan di **depan** Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 23 Maret 2018

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sugiyanto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		23.04.2018
Siti Aminah, M.Pd Sekretaris		16.04.2018
Dr. Siti Rohmah Nurhayati, S.Psi.,M. Si Penguji Utama		16.04.2018

Yogyakarta, 23 APR 2018

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



  
Dr. Haryanto, M.Pd

NIP. 19600902 198702 1 001

### **Motto**

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu”

(Q.S. Al Baqarah:45)

“Mungkin terdengar kejam, Mencekoki sesama dengan materil hanya akan membuatnya jatuh. Meski dengan seperti itu akan jauh lebih diteima. Namun akan lebih memanusiakan lagi jika anda mampu mencekoki mereka dengan ilmu, karna dari ilmu yang bermanfaat materil akan bisa di dapat tanpa belas kasihan dari orang lain. Semoga Ilmu ku bermanfaat Tuhan”

(A. Ilham Bachtiar)

“Masa kelam pada setiaap remaja pasti ada, tapi mau sampai kapan? Masa depan mu menunggu mu berubah menjadi pribadi yang lebih berguna. Jangan terlalu lama terlena dengan keasikan semu. Istri dan anak mu butuh makan dan tempat tinggal yang nyaman, anggap saja seperti itu”

(A. Ilham Bachtiar)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

Kupersembahkan karya kecil ku ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, bapak dan ibu saya yang selalu mendoakan saya tanpa kenal lelah dan selalu memberikan waktunya untuk sekedar mendengarkan celoteh kekanak-kanakan anak-anaknya. Trimakasih untuk semua kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan. Semoga Allah senantiasa bersama bapak dan ibu. Amin
2. Adik saya Akbar Dhimas Bachtiar dan segenap keluarga besar saya di rumah. Trimakasih atas semua doa yang selalu tercurahkan untuk kesuksesan dan kemudahan semua terutama skripsi saya.
3. Almamater Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta serta Agama, Bangsa, dan Negara.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Reality* Sebagai Upaya Mengurangi Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 2 Kalimanah Tahun Ajaran 2017/2018”.

Terselesaikannya skripsi ini tak lepas dari bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dr. Haryanto, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Fathur Rahman, M. Si. selaku Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Sugiyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ayah, Ibu, Adik saya serta segenap keluarga besar saya yang sudah mendokan dan memberikan semangat kepada saya.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan tugas akhir ini.

Semoga semua amal baik mereka dicatat sebagai amalan yang terbaik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semoga apa yang terkandung dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 18 April 2018

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and strokes, positioned above the printed name.

Aulia Ilham Bachtiar

NIM. 13104241026

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok .....	9
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	9
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	12
3. Pentingnya Konseling Kelompok .....	14
4. Pertimbangan-pertimbangan dalam Konseling Kelompok	17
5. Langkah-Langkah Konseling Kelompok.....	21
6. Konseling Kelompok Pendekatan Realitas ( <i>Reality Therapy</i> ).....	24
B. Rendah Diri.....	29
1. Pengertian Rendah Diri.....	29
2. Faktor yang Mempengaruhi Rendah Diri .....	30
3. Ciri-Ciri Rendah Diri .....	31
4. Upaya Mengurangi Rasa Rendah Diri .....	34
C. Penelitian Sebelumnya.....	36
D. Kerangka Berfikir .....	37
E. Hipotesis .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Desain Penelitian .....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42

D. Populasi dan Sampel .....	43
E. Validitas Eksperimen .....	43
F. Rencana Perlakuan .....	44
1. Tahap Sebelum Eksperimen .....	44
2. Tahap Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) .....	45
3. Tahap Pemberian Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) .....	45
4. Tahap Pengukuran Setelah Eksperimen ( <i>Post-test</i> ) .....	46
G. Teknik Pengumpulan Data .....	46
1. Skala .....	47
2. Observasi .....	48
H. Instrumen Penelitian .....	49
1. Variabel Penelitian .....	49
2. Definisi Operasional .....	50
3. Pembuatan Kisi-kisi Instrumen .....	50
4. Penyusunan Item .....	52
5. Pelaksanaan Uji Coba .....	53
I. Pedoman Observasi .....	54
J. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	55
1. Validitas Instrumen .....	55
2. Reliabilitas Instrumen .....	57
K. Analisis Data .....	58
1. Analisis Data Kuantitatif .....	58
2. Analisis Data Kualitatif .....	58
 <b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	59
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	59
2. Waktu Penelitian .....	60
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	60
C. Langkah-langkah Sebelum Pelaksanaan <i>Treatment</i> .....	61
D. Pelaksanaan Penelitian .....	62
1. Tahap Persiapan .....	62
2. Tahap <i>Pre-Test</i> .....	64
3. Tahap Pemberian Perlakuan ( <i>Treatment</i> ) .....	64
4. Tahap Pengukuran Setelah <i>Treatment</i> ( <i>Post-test</i> ) .....	79
5. Hasil Observasi .....	79
E. Pengujian Hipotesis .....	85
F. Pembahasan Hasil Penelitian .....	85
G. Keterbatasan Penelitian .....	89
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	91
B. Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	94
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	96

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian <i>Pre-Test&amp;Post- Tes</i> .....	51
Tabel 2. Skala Rendah Diri .....	52
Tabel 3. Kriteria Rendah Diri ( <i>Pre-Test&amp;Post-Test</i> ).....	53
Tabel 4. Kisi-kisi Pedoman Observasi .....	54
Tabel 5. Subjek Penelitian Konseling Kelompok .....	61
Tabel 6. Hasil Pra-eksperimen .....	63
Tabel 7. Hasil <i>Pre-test</i> .....	64
Tabel 8. Hasil <i>Post-test</i> .....	79
Tabel 9. Data Skor Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	83
Tabel 10. Output Hasil Uji Wilcoxon .....	85

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i> .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Uji Coba Instrumen .....	97
Lampiran 2. Rekap Nilai Uji Coba Instrumen .....	102
Lampiran 3. Hasil Uji Realibilitas dan Hasil Uji Validitas.....	103
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	108
Lampiran 5. Angket Pra Eksperimen .....	113
Lampiran 6. Hasil Analisis Pra Eksperimen .....	117
Lampiran 7. Hasil Pre Test .....	121
Lampiran 8. Hasil Post Test.....	122
Lampiran 9. Pedoman Observasi .....	123
Lampiran 10. Uji Hipotesis .....	125
Lampiran 11. RPL Konseling Kelompok .....	126
Lampiran 12. RPL Konseling Kelompok .....	128
Lampiran 13. RPL Konseling Kelompok .....	130
Lampiran 14. RPL Konseling Kelompok .....	132
Lampiran 15. RPL Konseling Kelompok .....	134
Lampiran 16. RPL Konseling Kelompok .....	136
Lampiran 17. Foto Pra Eksperimen .....	138
Lampiran 18. Foto Konseling Kelompok .....	139
Lampiran 19. Lembar Perijinan .....	140

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Menurut Corey & Corey (dalam Budi Astuti, 2012: 03) kegiatan konseling kelompok bertujuan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir. Dalam kegiatan ini dinamika kelompok sangat dibutuhkan agar proses konseling dapat berjalan dengan baik.

Konseling kelompok memiliki berbagai pendekatan-pendekatan yang dapat diterapkan pada pelaksanaan kegiatan konseling, salah satunya menggunakan pendekatan *reality*. Pendekatan *reality* pertama kali dipopulerkan oleh William Glasser seorang psikolog dari California. Glasser (dalam Corey, 2005: 263) mengemukakan bahwa konseling *reality* adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Dalam konseling *reality* dijelaskan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan karena individu tidak bisa memenuhi kebutuhan akan harga diri. Glasser juga mengungkapkan bahwa banyak anak-anak di sekolah yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukannya di rumah (Suwandi, 1997: 40). Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Thompson (dalam Gantina, 2011: 236) mengungkapkan bahwa

terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya pada dasarnya dikarenakan individu tersebut menyangkal terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.

Menurut Glasser (Corey, 2013: 264), basis dari teknik *reality* adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup "kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain". Lebih jauh dikatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam terapi realitas. Tujuan konseling *reality* sebagaimana yang diungkapkan oleh Latipun, (2006: 155) adalah untuk membantu para konseli memahami kehidupan riilnya dan menuntunnya agar dapat memenuhi kebutuhannya. Meskipun memandang dunia realitas antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda, tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain. Selanjutnya konselor membantu konseli bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3R yaitu *right*, *responsibility*, dan *reality* sebagai jalannya.

Wubbolding (dalam Corey, 2005: 269) mengembangkan sistem WDEP dalam menerapkan prosedur konseling *reality*. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *directions and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluations* (evaluasi diri), dan P = *Planning* (perencanaan). Di samping itu perlu untuk diingat bahwa dalam konseling *reality* harus terlebih dahulu diawali dengan pengembangan keterlibatan. Oleh karenanya sebelum melaksanakan tahapan dari

sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (Rasjidan, 1994: 87). Dengan menerapkan prosedur WDEP dalam konseling kelompok *reality* konseli mampu mengkaji keseluruhan masalah yang sedang dihadapinya, mengevaluasi atas apa yang sudah dilakukan dan membuat perencanaan untuk mengatasi permasalahannya. Dengan demikian diharapkan konseli mampu mencapai identitas sukses dimana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya dan mampu mencari alternatif penyelesaian secara tepat.

Berdasarkan uraian diatas konseling kelompok *reality* dapat digunakan sebagai upaya mengatasi permasalahan peserta didik, salah satunya terkait dengan masalah rendah diri. Hal ini dikarenakan teknik *reality* yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu akan cinta dan harga diri, sedangkan rasa rendah diri sangat berkaitan erat dengan harga diri. Santrock (dalam Desmita, 2010: 165-166) mengungkapkan individu yang memiliki harga diri rendah akan merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan dirinya, ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya.

Penelitian yang relevan mengenai layanan konseling kelompok *reality* ini telah dilakukan oleh Failasufah tahun (2014). Penelitian yang dilakukan ini menunjukan bahwa konseling kelompok *reality* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di sekolah. Dalam pelaksanaan konseling kelompok *reality* ini, Failasufah menerapkan teknik WDEP yang dikembangkan oleh Wubbolding sebagai prosedur dalam konseling kelompok *reality*.

Penelitian mengenai efektifitas konseling kelompok juga telah dilakukan oleh Sari tahun (2003). Penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di SMP N 2 Bantul. Pada penelitian tersebut diketahui penurunan skor rendah diri dengan rata-rata pre-test (87,8) dan post-test (91,6). Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Rita Sari tidak memfokuskan pada konseling kelompok teknik apapun, hanya menggunakan pengertian konseling kelompok secara umum.

Berdasarkan kedua penelitian yang sudah dipaparkan oleh Failaufah dan Sari, peneliti menggabungkan kedua teknik yang sudah diterapkan yaitu teknik *reality* dan konseling kelompok untuk mengetahui efektifitas teknik tersebut dalam mengatasi permasalahan rendah diri pada peserta didik di sekolah. Alasan peneliti menguji keefektifan konseling kelompok *reality* untuk mengurangi rasa rendah diri pada peserta didik juga dikarenakan belum adanya penelitian yang mengkaji tentang efektifitas konseling kelompok teknik *reality* sebagai upaya untuk mengatasi rendah diri pada peserta didik di sekolah. Meskipun konseling kelompok teknik relaksasi tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan rendah diri, namun diharapkan dengan dilakukannya konseling kelompok teknik relaksasi akan membuat rendah diri yang dialami peserta didik disekolah dapat berkurang.

Bersama dengan guru bimbingan dan konseling di SMP N 2 Kalimanah, peneliti melakukan wawancara dengan wali kelas dan juga melakukan observasi saat proses kegiatan belajar mengajar didalam kelas sehingga diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah yang terindikasi

memiliki rasa rendah diri. Hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya peserta didik yang tidak berani bertanya dan menyampaikan pendapatnya saat kegiatan belajar mengajar, grogi saat tampil didepan kelas, terisolir dalam pergaulannya disekolah, dan mudah mengeluh saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Maslow (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004: 13) tentang gambaran orang yang memiliki kepercayaan diri rendah antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan selalu membandingkan kelemahannya dengan kelebihan yang dimiliki orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP N 2 Kalimanah juga didapat informasi bahwa konseling kelompok belum secara maksimal diterapkan sebagai sarana mengatasi permasalahan yang ada di lingkungan sekolah. Layanan yang sering diterapkan guru bimbingan dan konseling di SMP N 2 Kalimanah untuk membantu proses pengentasan masalah antara lain konseling individual dan bimbingan klasikan. Pengetahuan peserta didik tentang layanan bimbingan dan konseling di sekolah pun masih sangat minim. Hal ini diketahui ketika peneliti mewawancarai beberapa peserta didik tentang tugas guru bimbingan dan konseling di sekolah, masih banyak dari peserta didik yang menganggap bahwa guru bimbingan dan konseling di sekolah hanya mengurus anak-anak yang nakal atau anak yang memiliki kasus di sekolahnya. Dari hasil observasi dan wawancara peneliti memutuskan untuk menjadikan SMP N 2 Kalimanah sebagai tempat penelitian karena faktor-faktor yang sudah disebutkan diatas.

Sesuai dengan latar belakang diatas maka peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang “Efektivitas Konseling Kelompok *Reality* Sebagai Upaya Mengurangi Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Layanan konseling kelompok di SMP N 2 Kalimanah belum secara maksimal dilakukan untuk mengatasi permasalahan peserta didik di sekolah.
2. Layanan konseling kelompok *reality* belum pernah diterapkan sebagai sarana pengentasan masalah terkait rasa rendah diri yang dihadapi peserta didik di sekolah.
3. Belum diketahuinya efektivitas teknik *reality* dalam konseling kelompok untuk mengurangi rasa rendah diri pada peserta didik
4. Terdapat peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimanah yang mengalami rasa rendah diri.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dari penelitian ini mengacu pada efektifitas konseling kelompok *reality* sebagai upaya mengurangi rendah diri pada peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimanah.

#### **D. Rumusan Masalah**

Apakah konseling kelompok *reality* efektif sebagai upaya mengurangi rasa rendah diri pada peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengetahui efektivitas konseling kelompok *reality* sebagai upaya mengurangi rasa rendah diri pada peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah:

1. Bagi sekolah

Sebagai upaya meningkatkan mutu layanan bimbingan dan konseling disekolah

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan guru bimbingan dan konseling disekolah dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik terutama masalah yang berkaitan dengan rasa rendah diri melalui konseling kelompok

3. Bagi peserta didik

Untuk mengurangi rasa rendah diri melalui kegiatan konseling kelompok

4. Bagi Peneliti

Mengembangkan profesionalitas sebagai bekal positif untuk menjadi tenaga pendidik

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Konseling Kelompok**

#### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Corey & Corey (dalam Budi Astuti, 2012: 3) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti: permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada *treatment* gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir *here and now* (di sini dan saat ini).

Konseling kelompok menurut Gazda (dalam Budi Astuti, 2012: 3-4) konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik tersebut diciptakan dan dibina dalam sebuah kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan empati pribadi kepada sesama anggota kelompok dan kepada konselor.

Para konseli adalah orang-orang yang pada dasarnya tergolong orang normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan secara klinis dalam struktur kepribadian untuk mengatasinya. Para konseli dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan/atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu.

Karakteristik terapeutik adalah hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Ohlsen (dalam Budi Astuti, 2012: 4-5) menyatakan bahwa interaksi dalam konseling kelompok mengandung banyak unsur terapeutik yang paling efektif apabila seluruh anggota kelompok memenuhi kriteria berikut ini:

- a. Memandang kelompoknya sebagai kelompok yang menarik.
- b. Merasa diterima oleh kelompoknya.
- c. Menyadari apa yang diharapkan dari para anggota kelompok dan apa yang dapat diharapkannya dari orang lain.
- d. Merasa sungguh-sungguh terlibat.
- e. Merasa aman sehingga mudah membuka diri.
- f. Menerima tanggung jawab.
- g. Bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu konseli lain untuk berbuat sikap yang sama.
- h. Menghayati partisipasinya sebagai anggota kelompok sehingga memiliki makna dalam dirinya.

- i. Berkomunikasi sesuai dengan isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain.
- j. Bersedia menerima umpan balik dari orang lain, sehingga lebih memahami akan kekuatan dan kelemahannya.
- k. Mengalami rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, sehingga mau berubah dan menghadapi ketegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri.
- l. Bersedia mentaati norma praktis tertentu yang mengatur interaksi dalam kelompok.

Menurut Latipun (2003: 148) konseling kelompok secara prinsipil adalah sebagai berikut.

- a. Konseling kelompok merupakan hubungan antara (beberapa) konselor dengan beberapa klien.
- b. Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.
- c. Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien.
- d. Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien,

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dijelaskan definisi konseling kelompok sebagai suatu upaya bantuan dari (beberapa) konselor kepada sejumlah konseli untuk menyelesaikan permasalahan baik dari segi pribadi, sosial, belajar/akademik dan karir dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan, pencegahan, dan

pengembangan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam mencapai perkembangan yang optimal.

## **2. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan umum dari layanan konseling kelompok dapat ditemukan dalam sejumlah literatur profesional yang mengupas tentang tujuan konseling kelompok, sebagaimana ditulis oleh Ohlsen, Dinkmeyer, Muro, serta Corey (dalam Winkel, 1997) sebagai berikut.

- a. Masing-masing konseli mampu menemukan dirinya dan memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, konseli rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu yang lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada setiap fase-fase perkembangannya.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, dimulai dari hubungan antarpribadi di dalam kelompok dan dilanjutkan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati/ memahami perasaan orang lain. Kepekaan dan

pemahaman ini akan membuat para konseli lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis diri sendiri dan orang lain.

- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, konseli tidak akan merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dirinyalah yang mengalami masalah tersebut.
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian. Pengalaman berkomunikasi tersebut akan membawa dampak positif dalam kehidupannya dengan orang lain di sekitarnya.

Sementara itu, Shertzer & Stone (dalam Budi Astuti, 2012: 6) melengkapi tujuan konseling kelompok melalui pernyataannya berikut ini: “tujuan yang paling fundamental dari pengalaman diadakannya konseling kelompok adalah untuk mengembangkan pemahaman dan perasaan-perasaan anggota kelompok terhadap permasalahan para anggota kelompok dan membantunya menuju pada pemahaman terhadap penyebab permasalahannya”.

Gibson dan Mitchell (dalam Latipun, 2003: 152) konseling kelompok berfokus pada usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dengan menaruh

perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok sebagai suatu usaha membantu klien dalam melakukan perubahan dan pemahaman terhadap permasalahannya, mengembangkan kemampuan interpersonal, menumbuhkan sikap dalam hidup bersosial, dan terbuka terhadap orang lain.

### **3. Pentingnya Konseling Kelompok**

Ohlsen, Horne, and Lawe (dalam Budi Astuti, 2012: 6) mendeskripsikan pentingnya konseling kelompok dalam sejumlah kekuatan yang disajikan dalam banyak situasi konseling kelompok. Setiap konseli memiliki perasaan ingin diterima dalam kelompok, mengetahui apa yang diharapkan, merasa memiliki, dan perasaan aman. Saat kekuatan ini tidak ada, konseli cenderung melakukan tindakan buruk seperti permusuhan, mundur, atau bersikap apatis.

Lebih lanjut Yalom (dalam Budi Astuti, 2012: 7-8) mendiskusikan keberhasilan sebuah proses konseling kelompok diketahui dengan adanya dinamika kelompok yang kondusif. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam konseling kelompok antara lain:

- a. *Altruisme* (mementingkan kepentingan orang lain). Konseling kelompok melatih anggota untuk saling memberi dan menerima. Kemungkinan selama ini konseli menganggap dirinya sebagai beban keluarga, namun dalam

konseling kelompok, konseli dapat berperan penting bagi orang lain. Konseli dapat menolong, memberikan dukungan, keyakinan, saran-saran pada konseli lain, sehingga dapat meningkatkan harga dirinya dan merasa berharga di mata orang lain.

- b. Kohesivitas kelompok (merasakan koneksi atau hubungan dengan orang lain). Rasa kebersamaan dan ketertarikan anggota pada kelompok dapat membuat rasa bersatu, satu anggota dengan anggota yang lain dapat saling menerima, sehingga dapat membentuk hubungan yang berarti dalam kelompok.
- c. Belajar interpersonal (belajar dari anggota lain). Kelompok merupakan mikrokosmik sosial. Jika konseli dapat berhasil berinteraksi dengan baik dalam kelompok, maka pengalaman ini diharapkan dapat dilakukan di luar kelompok.
- d. Bimbingan (memberikan bantuan dan membimbing). Bimbingan bersifat didaktis yang dapat dilakukan oleh konselor. Misalnya, cara belajar yang baik, cara menumbuhkan kepercayaan diri, topik kesehatan mental, dan lain-lain.
- e. Katarsis (melepaskan perasaan-perasaan dan emosi-emosi). Katarsis merupakan faktor penyembuh dalam konseling kelompok. Dalam proses konseling kelompok, konseli datang dengan penuh gejolak emosi, selanjutnya konseli dapat mengekspresikannya dengan bantuan konselor maupun anggota lainnya.

- f. Identifikasi (pemberian modeling bagi anggota atau pemimpin kelompok).  
Seringkali konseli memperoleh manfaat dari pengamatannya dalam proses konseling kelompok. Konseli dapat mengamati dan meniru cara konselor maupun anggota lain dalam bersikap dan memecahkan masalah.
- g. *Family reenactment* (merasakan sebagai satu keluarga dan belajar dari pengalaman). Konselor, asisten konselor, dan anggota kelompok dapat dipandang sebagai representasi dari keluarga asal konseli. Konseli seperti mengulang pengalaman masa kecilnya dalam keluarga asal. Dari sini konseli akan belajar perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain.
- h. Pemahaman diri atau *self understanding* (memperoleh pemahaman pribadi). Umpan balik dari anggota akan menolong konseli untuk mengubah sikapnya dalam berhubungan dengan orang lain.
- i. Dorongan pengharapan (merasa penuh harapan tentang satu kehidupan). Harapan konseli untuk berubah akan membuatnya bertahan dalam konseling. Apalagi bila terdapat teman yang berhasil dalam konseling.
- j. *Universalitas* (tidak merasa kesepian). Konseli sering beranggapan bahwa hanya dirinya sendiri yang memiliki masalah dan masalah tersebut unik sehingga orang lain tidak akan pernah memiliki masalah tersebut. Namun ketika konseli mengetahui berbagai masalah yang juga unik yang dihadapi oleh anggota kelompok, maka konseli akan merasakan dirinya tidak sendiri dan tidak terisolasi.
- k. Faktor eksistensial (mendatangkan pemahaman akan pasang surutnya kehidupan). Kadang-kadang ada konseli yang menganggap bahwa hidup ini

tidak adil dan tidak seimbang. Kemudian konseli mempertanyakan tentang hidup dan mati. Di dalam konseling kelompok topik seperti ini dapat muncul dan didiskusikan. Tanggapan dan dukungan dari anggota lain akan sangat banyak menolong.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan pentingnya konseling kelompok adalah memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya menumbuhkan sikap mementingkan orang lain, perasaan diterima dalam kelompok, memahami diri sendiri, belajar interpersonal, dan memahami kondisi orang lain.

#### **4. Pertimbangan-pertimbangan dalam Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:

##### **a. Kelebihan dan Kelemahan dalam Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan. Menurut Budi Astuti (2012: 8-9) Konseling kelompok memiliki kelebihan-kelebihan dalam pelaksanaannya, yaitu: (1) bersifat praktis, (2) anggota belajar berlatih perilakunya yang baru, (3) kelompok dapat digunakan untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman (4) anggota belajar ketrampilan sosial dan belajar berhubungan antarpribadi secara lebih mendalam, dan (5) mendapat kesempatan diterima dan menerima di dalam kelompok.

Disamping kelebihan-kelebihan yang diperoleh dalam konseling kelompok, terdapat kelemahan-kelemahan konseling kelompok yang perlu diperhatikan, antara lain: (1) tidak semua orang cocok dalam kelompok, (4) perhatian konselor lebih menyebar atau meluas, (3) mengalami kesulitan dalam membina kepercayaan,

(4) konseli mengharapkan terlalu banyak tuntutan dari kelompok, dan (5) kelompok bukan dijadikan sebagai sarana berlatih untuk melakukan perubahan namun sebagai tujuan.

#### **b. Konseli yang Tidak Direkomendasikan**

Pertimbangan-pertimbangan yang berhubungan dengan kondisi-kondisi konseli yang tidak direkomendasikan untuk terlibat di dalam pelaksanaan konseling kelompok, ialah: (1) konseli dalam keadaan kritis, (2) konseli sangat takut berbicara dalam kelompok, (3) konseli menunjukkan perilaku yang menyimpang, (4) konseli dalam keadaan psikotik akut, (5) konseli sangat agresif, dan (6) konseli sangat tidak menyadari akan perasaannya, motivasinya, dan perilakunya (Budi Astuti, 2012: 9).

#### **c. Hak dan Kewajiban Konseli**

Natawidjaja (1987) memaparkan bahwa apabila konselor menjelaskan hak dan kewajiban konseli sebelum konseling kelompok dimulai, maka konselor akan dipandang sebagai pemimpin yang jujur dan terbuka. Hal tersebut akan merupakan kredit yang besar untuk keberhasilan konseling kelompok itu. Lebih dari itu, adalah hak dasar setiap konseli untuk memahami apa yang akan dilakukannya dalam kelompok sebelum konseli membuat komitmen untuk menjadi bagian dari anggota konseling kelompok.

#### **d. Masalah Kerahasiaan**

Menurut Budi Astuti (2012, 9) Kerahasiaan merupakan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok. Ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus

memelihara kerahasiaan tentang apa yang terjadi dalam konseling kelompok itu, melainkan juga konselor sebagai pemimpin kelompok harus menekankan kepada semua konseli akan pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Para konseli harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi selama konseling kelompok berlangsung itu merupakan rahasia bersama sebagai kelompok.

#### **e. Konseling Kelompok di Sekolah Menengah**

Menurut Campbell & Dahir, 1997; Gysbers & Henderson (dalam Budi Astuti, 2012, 10) Konseling kelompok di sekolah menengah adalah suatu layanan yang diberikan kepada para siswa sebagai bagian dari suatu program layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah lanjutan yang komprehensif.

Menurut Myrick (dalam Budi Astuti, 2012: 10) Perencanaan dan penerapan layanan konseling kelompok difokuskan pada kebutuhan-kebutuhan para siswa pada saat ini dalam parameter sekolah. Fokus layanan bagi siswa digolongkan pada pencegahan, pengembangan, dan beorientasi krisis. Contoh konseling kelompok di sekolah menengah mencakup permasalahan-permasalahan kesadaran tentang obat-obatan terlarang (narkoba), hubungan-hubungan efektif dalam hubungan sosial, keterampilan-keterampilan belajar, perencanaan karir, perubahan masa-masa transisi, masalah broken home, kesedihan akibat perceraian orang tua, dan sebagainya. Tema-tema tersebut disesuaikan dengan tingkat kedewasaan siswa atau tahapan dan tugas-tugas perkembangan remaja serta disesuaikan dengan jadwal dan kurikulum sekolah.

#### **f. Jumlah Anggota Kelompok**

Pendapat Latipun (2003: 156) Sebagaimana terapi kelompok interaktif, konseling kelompok umumnya beranggotakan 4 (empat) sampai 12 (dua belas) orang. Berdasarkan berbagai penelitian, jumlah kelompok yang kurang dari 4 orang tidak efektif karena dinamika kelompok menjadi kurang hidup. Sebaliknya jika jumlah klien lebih dari 12 orang maka terlalu besar untuk konseling karena terlalu berat dalam mengelola kelompok.

Untuk menetapkan jumlah klien yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor dan pertimbangan efektifitas proses konseling. Jika jumlah klien dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh pendamping konselor (*co-therapist*).

#### **g. Waktu Pelaksanaan**

Menurut Latipun (2003: 157-158) Lama waktu penyelenggaraan konseling kelompok sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*short-term group counseling*) membutuhkan waktu pertemuan antara 8 sampai 20 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan antara satu sampai tiga kali dalam seminggu, dan durasinya antara 60 sampai 90 menit setiap pertemuan.

Durasi pertemuan konseli kelompok pada prinsipnya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok, durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas dua jam menjadi tidak kondusif, karena beberapa alasan, yaitu: (1) anggota telah mencapai tingkat kelelahan dan (2) pembicaraan cenderung diulang-ulang.

Oleh karena itu, aspek durasi pertemuan harus menjadi perhitungan bagi konselor. Konseling tidak dapat diselesaikan dengan memperpanjang durasi pertemuan, tetapi dalam proses pembelajaran selama proses konseling.

Dalam kaitannya dengan waktu yang digunakan, konseling kelompok tidak bisa diselenggarakan dalam interval waktu yang pendek. Konseling kelompok pada umumnya dilaksanakan satu atau dua kali dalam seminggu. Penyelenggaraan dengan interval yang lebih sering akan mengurangi penyerapan dari informasi dan umpan balik yang didapatkan selama proses konseling. Jika terlalu jarang, misalnya satu dalam dua minggu, banyak informasi dan umpan balik yang dapat dilupakan.

## **5. Langkah-Langkah Konseling Kelompok**

Konseling kelompok dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah :

### **a. Tahap Awal Kelompok**

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- 1) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- 2) Berdoa
- 3) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- 4) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- 5) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- 6) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok

7) Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama

#### **b. Tahap Peralihan**

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- 1) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- 3) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- 4) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok

#### **c. Tahap Kegiatan**

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah :

- 1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- 2) Memillih /menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- 3) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- 4) Selingan

- 5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas ( apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya )

#### **d. Tahap Pengakhiran**

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingka laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah :

- 1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- 2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- 3) Membahas kegiatan lanjutan
- 4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- 5) Ucapan terima kasih
- 6) Berdoa
- 7) Perpisahan

### **6. Konseling Kelompok Pendekatan Realitas (*Reality Therapy*)**

#### **a. Pengertian Teknik Realitas(*Reality Therapy*)**

Teknik Realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Dalam pendekatan ini, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktif. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model bagi konseli. Disamping itu, konselor juga membuat kontrak dengan konseli untuk mengubah

perilakunya. Glasser menggunakan istilah *reality therapy* pada April 1964 pada manuskrip yang berjudul *Reality Therapy: A Realistic Approach to the Young Offender*. (Thompson, 2004: 111).

Menurut Gantina Komalasari (2011: 242) Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati daripada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan konseli untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Perilaku yang bertanggung jawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi, oleh Glasser disebut sebagai penerimaan terhadap realita.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik reality berfokus pada perilaku yang sedang dihadapi sehingga konseli mampu mengevaluasi seluruh perilaku yang sudah dilakukan agar nantinya konseli mampu membuat perencanaan apabila perlakuan yang sudah dilakukan masih belum efektif dengan cara merencanakan kembali tindakan-tindakan yang lebih bertanggung jawab.

#### **b. Pandangan Tentang Manusia**

Menurut Gantina Komalasari (2011: 236) Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan hadir sepanjang

rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya. Keterhambatan tersebut pada dasarnya karena penyangkalan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Mengacu pada teori hirarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow, Glasser mendasari pandangannya tentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.

Hansen, Warner, dan Smith (dalam Gantina Komalasari dkk, 2011: 238) Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Ini terkait dengan konsep perkembangan keperibadian yang sehat, yang ditandai dengan berfungsinya individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya secara tepat. Dalam proses pembentukan identitas, individu mengembangkan keterlibatan secara emosional dengan orang lain. Individu perlu merasakan bahwa orang lain memberi perhatian kepadanya dan berfikir bahwa dirinya memiliki arti.

Pandangan Glasser tentang manusia menurut Gantina Komalasari dkk (2011: 239) adalah sebagai berikut:

- 1) Setiap individu bertanggung jawab terhadap kehidupannya
- 2) Tingkahlaku seseorang adalah upaya untuk mengontrol lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya

- 3) Individu ditantang untuk menghadapi realita tanpa memperdulikan kejadian-kejadian dimasa lalu, serta tidak memberi perhatian pada sikap dan motivasi dibawah sadar
- 4) Setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu pada masa kini

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan pandangan Glasser pada manusia adalah setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu pada masa kini melalui keperibadian yang sehat dengan cara individu mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya secara tepat.

#### **c. Prosedur Konseling Kelompok Reality**

Gantina Komalasari dkk (2011: 243) menjelaskan Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli.

Wubbolding (dalam Corey, 2005: 269) Mengembangkan sistem WDEP dalam menerapkan prosedur konseling realitas. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = wants and needs (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = directions and doing (arah dan tindakan), E = self evaluations (evaluasi diri), dan P = Planning (perencanaan). Di samping itu perlu untuk diingat bahwa dalam konseling realitas harus terlebih dahulu diawali dengan pengembangan keterlibatan. Oleh karenanya sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (Rasjidan, 1994: 87).

##### **1) Want (keinginan)**

Langkah mengeksplorasi keinginan yang sebenarnya dari klien ingat pada umumnya manusia membicarakan hal-hal yang tidak diinginkan. Konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk mengeksplorasi tentang keinginan yang sebenarnya dari dengan bertanya (mengajukan pertanyaan) bidang-bidang khusus yang relevan dengan problema atau konfliknya : misalnya teman, pasangan, pekerjaan, karir, kehidupan spiritual, hubungan dengan atasan dan bawahan, dan tentang komitmennya untuk memenuhi keinginan itu.

## **2) *Doing and Direction* (melakukan dengan terarah)**

Langkah dimana klien diharapkan mendeskripsikan perilaku secara menyeluruh berkenaan dengan 4 komponen perilaku—pikiran, tindakan, perasaan dan fisiologi yang terkaait dengan hal yang bersifat umum dan hal bersifat khusus. Konselor memberi pertanyaan tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dilakukan, dan keadaan fisik yang dialami untuk memahami perilaku klien secara menyeluruh dan kesadarannya terhadap perilakunya itu.

## **3) *Evaluation* (Evaluasi)**

Evaluasi diri klien merupakan inti terapi realitas. Klien di dorong untuk melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan terkait dengan efektifitasnya dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan—membantu atau bahkan menyulitkan, ketepatan dan kemampuannya, arah dan keterarahannya, persepsinya, dan komitmennya dalam memenuhi keinginan serta pengaruh terhadap dirinya. Pertanyaan tentang hal-hal yang bersifat evaluasi “diri” disampaikan dengan empatik, kepedulian, dan penuh perhatian positif.

#### **4) *Planning* (rencana)**

Klien membuat rencana tindakan sebagai perilaku total dengan bantuan konselor. Dalam membantu klien membuat rencana tindakan, konselor mendasarkan pada kriteria tentang rencana yang efektif, yaitu : (a) dirumuskan oleh klien sendiri, (b) realistis atau dapat dicapai, (c) ditindak lanjuti dengan segera, (d) berada di bawah kontrol klien, tidak bergantung pada orang lain, tindakan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan sistem WDEP sebagai prosedur dalam melaksanakan konseling kelompok reality.

#### **d. Peran dan Fungsi Konselor**

Gantina Komalasari dkk (2011: 253) mengemukakan fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didiktik, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan. Disini konselor sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

### **B. Rendah Diri**

#### **1. Pengertian Rendah Diri**

Perasaan rendah diri adalah bentuk sikap yang timbul dari perasaan seseorang yang merasa dirinya serba kurang dari orang lain, dan perasaan ini ditimbulkan oleh sifat-sifat negatif yang dimiliki seseorang dan bisa juga terjadi

karena perasaan terlalu kejam menghakimi diri sendiri (Ubaydillah, 2007: 75). Definisi ini sejalan dengan pendapat Hendranata (2005:19) perasaan bahwa seseorang lebih rendah dibanding orang lain dalam satu atau lain hal. Adler (dalam Suryabrata, 2005: 183) berpendapat bahwa pengertian rasa rendah diri mencakup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis dan sosial yang dirasa secara subyektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa rasa rendah diri adalah perasaan yang timbul oleh sifat-sifat negatif yang dimiliki seseorang sehingga mempersepsikan bahwa dirinya lebih rendah dibanding orang lain dan merasa kurang berharga yang timbul akibat ketidakmampuan psikologis dan sosial ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Seseorang yang rasa percaya dirinya rendah akan memandang dirinya rendah dan bersikap pesimistis (Hendra Surya, 2005: 70-71). Das Salisarawati (2012: 219) menambahkan ciri lain yang biasanya dimiliki oleh orang yang percaya dirinya rendah adalah selalu dihantui dengan perasaan takut gagal, mudah putus asa, merasa diri tidak mampu dan selalu bimbang atau ragu-ragu dalam memutuskan persoalan.

Rendah diri adalah kualitas kepribadian yang buruk. Sifat ini menyebabkan berbagai hambatan dalam pergaulan, dalam bidang akademis, berbagai perilaku menyimpang, dan mungkin juga menyebabkan depresi dan kecenderungan untuk bunuh diri. Karena itu perasaan rendah diri harus dikendalikan. Menurut Rosenberg dan Owen (dalam Darsono MS, 2004: 18) orang yang rendah diri cenderung lebih

banyak menghadapi kegagalan dan cenderung untuk memperkuat peristiwa-peristiwa yang bersifat negatif.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Rendah Diri**

Rasa rendah diri bila terus dibiarkan akan memiliki dampak yang buruk bagi remaja, mungkin ia akan mengalami kesulitan dalam berprestasi disekolahnya, terjebak kebiasaan diet yang tidak sehat, melakukan tindakan beresiko seperti mengkonsumsi minuman keras dan narkoba, seks tidak aman, tenggelam dalam depresi, dan nekad bunuh diri (Darsono MS, 20014:3). Didalam proses tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi rasa rendah diri pada diri seseorang. Darsono MS (2004, 34) berpendapat bahwa secara garis besar munculnya perasaan rendah diri bisa disebabkan dua faktor, yaitu:

### **a. Faktor Eksternal**

- 1) Lingkungan sekitar
- 2) Faktor ekonomi keluarga yang lemah
- 3) Perceraian orang tua
- 4) Lingkungan keluarga yang tidak harmonis

### **b. Faktor Internal**

- 1) Kelemahan dalam menguasai materi belajar
- 2) Adanya cacat tubuh
- 3) Susah berkomunikasi

Penyebab rasa rendah diri menurut Adler (dalam Hasanah, 2011):

- a. Saat lahir - setiap orang lahir dengan perasaan rendah diri karena pada waktu itu individu tergantung kepada orang lain yang berada di sekitarnya.
- b. Sikap orangtua - memberikan pendapat dan evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak di bawah enam tahun akan menentukan sikap anak tersebut.
- c. Kekurangan fisik - seperti kepincangan, bagian wajah yang tidak proporsional, ketidakmampuan dalam bicara atau penglihatan mengakibatkan reaksi emosional dan berhubungan dengan pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya.
- d. Keterbatasan mental - membawa rasa rendah diri saat dilakukan perbandingan dengan prestasi orang lain, dan saat diharapkannya penampilan yang sempurna membawa anda yang mempunyai keterbatasan mental dapat menjadi rendah diri.
- e. Kekurangan secara sosial - keluarga, ras, jenis kelamin, atau status sosial. Yang dianggap lebih rendah / kurang dibanding keluarga, rasa, status sosial, kelompok bangsa lain.

### **3. Ciri-Ciri Rendah Diri**

Berkebalikan dengan orang yang rendah diri, orang yang memiliki percaya diri dan harga diri tinggi akan memiliki ciri-ciri perilaku yakin kepada diri sendiri, tidak ragu-ragu, tidak bergantung pada orang lain, merasa dirinya berharga, tidak menyombongkan diri, dan memiliki keberanian untuk bertindak (Anita Lie, 2003: 4).

Saul McLeod (dalam Darsono MS, 2004:19) mengungkapkan sejumlah ciri yang biasa terdapat pada orang-orang dengan perasaan rendah diri yaitu: (a) Menarik diri/malu/pendiam, (b) Merasa tidak aman, (c) Kebutuhan berprestasi yang kurang, (d) Sikap negatif, (e) Tidak bahagia, (f) Canggung, (g) Suka Marah/benci, (h) Motivasi rendah, (i) Tertekan, (j) Suka bergantung pada orang lain, (k) Citra diri yang buruk, (l) Tidak berani ambil resiko, (m) Kurangnya percaya diri, (n) Komunikasi yang buruk (o) Tindakan yang berlebihan (*acts out*).

Richard D. Lavoie, M.A., M.ed dalam tulisannya yang berjudul *Self-Esteem: The Cause and Effect of Succes for The Child with Learning Differencec* (dalam Darsono MS, 2014: 24-25) mengungkapkan ciri-ciri para pelajar yang memiliki harga diri rendah yaitu:

- a. Secara konsisten mengkomunikasikan pernyataan-pernyataan yang merendahkan orang lain
- b. Menunjukkan ketidakberdayaan
- c. Tidak ikhlas
- d. Mempraktekan perfeksionisme
- e. Menjadi sangat tergantung
- f. Menunjukkan kebutuhan akan penerimaan yang berlebihan: hasrat yang besar untuk menyenangkan figur-figur berkuasa
- g. Kesulitan membuat keputusan
- h. Menunjukkan toleransi yang rendah terhadap kekecewaan
- i. Menjadi sangat defensif

- j. Memiliki sedikit kepercayaan pada penilaian mereka sendiri dan sangat rentan terhadap tekanan teman sebaya

Sementara *hipnoterapiasia.com* (dalam Darsono MS, 2014: 20-21)

memberikan daftar lebih banyak lagi tentang ciri-ciri rendah diri yaitu:

- a. Merasa diri rendah, bodoh, tidak mampu, tidak pantas, dsb
- b. Kesulitan dalam bergaul, susah mendapatkan teman baru
- c. Merasa kurang nyaman apabila ada seseorang yang mendekatinya
- d. Tidak berani memulai percakapan dan perkenalan dengan orang lain
- e. Malu mengungkapkan ide atau pendapatnya kepada orang lain
- f. Demam panggung, takut berbicara didepan umum (*public speaking phobia*)
- g. Ketika masuk ke lingkungan baru, merasa cemas dan takut kalau orang-orang dilingkungan baru tersebut menolak atau tidak menyukainya
- h. Suka menyendiri karena merasa tidak ada yang mau berteman
- i. Tegang atau gerogi ketika berhadapan dengan orang yang baru dikenal sehingga tingkah lakunya terlihat kaku
- j. Menganggap orang lain lebih hebat daripada dirinya
- k. Membandingkan kelemahan dirinya dengan kelemahan orang lain
- l. Sensitif terhadap perkataan orang lain, meskipun hanya bercanda
- m. Fokus pada kelemahan diri. Orang yang rendah diri selalu punya alasan untuk menyalahkan atau meremehkan dirinya sendiri
- n. Sering menolak apabila diajak ketempat yang banyak orang
- o. Tidak berani menerima tanggung jawab yang besar karena takut gagal

- p. Kecewa pada diri sendiri karena tidak percaya diri, dan marah kepada orang lain yang tidak memperhatikan dan menghargainya.
- q. Sering murung, mudah merasa sedih, dan lelah
- r. Kurang semangat dalam menjalani aktifitas dan mudah menyerah
- s. Sering melamun

Dari berbagai pendapat ahli diatas, penulis menggunakan ciri-ciri rendah diri yang diungkapkan oleh Saul McLeod (dalam Darsono MS, 2004:19) sebagai kisi-kisi dalam pembuatan instrumen yang nantinya akan digunakan untuk memperoleh data peserta didik yang mengalami rendah diri.

#### **4. Upaya Mengurangi Rasa Rendah Diri**

Menurut Hendra Surya (2005: 71), berikut ini terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri anak, yaitu:

- a. Mengajarkan anak untuk berfikir positif, seperti mengucapkan hal-hal baik tentang dirinya dan hindari mengatakan hal-hal buruk tentang dirinya.
- b. Mengajarkan anak untuk berfikir bahwa dirinya "mampu berbuat sesuatu" sebagaimana orang lain mampu berbuat
- c. Mengajarkan anak untuk tidak menyerah pada perasaannya
- d. Mengajarkan anak untuk tidak selalu memikirkan pendapat orang lain tentang dirinya dan penampilannya
- e. Mengajarkan anak untuk tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain
- f. Mengajarkan anak untuk bersikap ramah terhadap orang lain

- g. Membuang sikap murung dan menyongsong hidup dengan optimis

Peter Lauster (2005: 15) menunjukkan langkah lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan percaya diri seseorang, yaitu:

- a. Mencari sebab-sebab seseorang merasa rendah diri
- b. Memiliki kemauan kuat untuk mengatasi kelemahan pribadi
- c. Mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh
- d. Jangan ragu-ragu untuk bangga atas keberhasilan yang diraih dalam bidang tertentu
- e. Bebaskan diri dari pendapat orang lain
- f. Jika merasa tidak puas dengan pekerjaan yang telah dilakukan, maka kembangkan bakat lain melalui hobi
- g. Bersikap optimis dalam melakukan pekerjaan yang dianggap sukar
- h. Bangunlah cita-cita yang realistis
- i. Tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain
- j. Jangan menganggap bahwa apa yang bisa dilakukan orang lain pasti bisa kita lakukan karena setiap orang memiliki bakat yang berbeda-beda

Das Salirawati (2012: 219) ada beberapa hal yang bisa dilakukan di sekolah untuk meningkatkan percaya diri anak, yaitu:

- a. Belajar secara teratur
- b. Berusaha mengerjakan tugas semaksimal mungkin secara mandiri
- c. Memberi banyak kesempatan kepada siswa untuk menjawab pertanyaan guru atau menulis dipapan tulis. Soal yang diberikan bisa sesuai dengan kemampuan siswa. Hal ini dilakukan agar guru bisa memastikan bahwa siswa bisa menjawab dengan benar. Jika jawabannya benar maka harga diri siswa mulai terbangun dan akan memperkuat percaya dirinya.

- d. Segera memberi penguatan untuk setiap peran siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, beberapa hal yang bisa dilakukan guru untuk meningkatkan percaya diri peserta didik adalah:

- a. Memberi peran kepada peserta didik dalam berbagai hal
- b. Memberi penguat terhadap partisipasi yang diberikan peserta didik
- c. Memberi semangat dan motivasi kepada peserta didik bahwasannya mereka bisa dan memiliki kemampuan dalam menyelesaikan setiap tanggung jawabnya.
- d. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berkembang sesuai dengan yang diinginkannya.

Terbentuknya rasa rendah diri berawal dari kelemahan individu pada berbagai aspek keperibadiannya. Pemahaman negatif yang muncul pada diri individu maupun lingkungannya sehingga ia meyakini bahwa dirinya tidak memiliki kelebihan. Suatu strategi dapat digunakan untuk mengurangi rasa rendah diri, jika bisa memasukan semua langkah peningkatan rasa percaya diri yang sudah disebutkan untuk menekan pemahaman negatif pada diri peserta didik maupun lingkungannya. Salah satu strategi tersebut ialah menggunakan metode konseling kelompok.

### **C. Kajian Penelitian Sebelumnya**

Pada penelitian yang dilakukan oleh Failasufah (2014), dalam tesis yang berjudul ” “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di MAN III Yogyakarta” menunjukkan hasil layanan konseling kelompok reality efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Pada

penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan desain *The Nonequivalent Control Design*.

Penelitian mengenai layanan konseling kelompok juga dilakukan oleh Rita Sari (2013), dalam skripsinya yang berjudul “Efektifitas Konseing Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII SMP N 2 Bantul”, pada penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik di SMP N 2 Bantul. Hasil penelitian juga didukung dengan observasi yang memperoleh hasil bahwa terdapat perubahan perilaku pada peserta didik yang awalnya pendiam lambat laun mulai menunjukkan kepercayaan dirinya dalam mengungkapkan pendapat dan berinteraksi dengan anggota kelompok yang lain.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Failasufah (2014) dan Rita Sari (2013) dengan penelitian ini adalah peneliti ingin menerapkan teknik Reality dalam pelaksanaan konseling kelompok sebagai upaya untuk mengurangi rasa rendah diri peserta didik.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Beberapa peserta didik di SMP N 2 Kalimanah terindikasi memiliki rasa rendah diri, hal ini dibuktikan dengan masih banyak peserta didik yang tidak berani bertanya dan menyampaikan pendapatnya saat kegiatan belajar mengajar, grogi saat tampil didepan kelas, terisolir dalam pergaulannya disekolah, dan mudah mengeluh saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Hal tersebut tentu menjadi perhatian dan memerlukan pemecahan masalah agar peserta didik mampu mengembangkan potensi yang ada secara maksimal. Pada lingkungan sekolah, perlu adanya upaya pemecahan masalah yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok *reality*.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Failasuf (2014), menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok *reality* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Hasil dari penelitian Failasuf dapat dilihat dari perhitungan statistik pre-test dan post-test yang menunjukkan bahwa  $\text{Asymp Sig. (2-tailed)} = 0.028 < 0.05$  yang artinya skor motivasi belajar mengalami peningkatan dari sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment.

Konseling kelompok *reality* adalah salah satu metode yang dapat digunakan sebagai upaya untuk mengurangi rasa rendah diri. Kegiatan konseling kelompok memanfaatkan proses komunikasi dan interaksi sehingga dengan demikian mampu mengembangkan self interpersonal dalam diri peserta konseling kelompok sehingga diharapkan mampu menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta baik dalam bersosialisasi maupun dalam mengerjakan segala sesuatunya.

Proses konseling kelompok *reality* menekankan untuk membimbing konseli agar mampu membuat perencanaan (*planning*) sebagai upaya mengatasi masalah rendah diri yang sedang dihadapi konseli, dengan demikian proses konseling kelompok akan memandirikan diri peserta didik dalam pengambilan keputusan dan rencana pemecahan masalah dalam diri konseli.

Proses konseling kelompok dengan pendekatan *reality* sebenarnya hampir sama dengan proses konseling kelompok yang lain. Yaitu dengan membuat sebuah kelompok dengan anggota peserta didik yang memiliki masalah yang sama untuk nantinya didiskusikan dalam kelompok untuk memperoleh alternatif penyelesaian masalah secara bersama-sama. Perbedaannya, pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan *reality* adalah pada layanan konseling ini menggunakan metode WDEP sebagai prosedur dalam melakukan konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reality* dilakukan dengan melibatkan peserta didik yang mengalami masalah rendah diri. Layanan konseling kelompok ini menggunakan metode WDEP sebagai prosedur dalam pengambilan alternatif pemecahan masalah. Dengan metode WDEP diharapkan peserta didik mampu mengevaluasi atas apa yang sudah dilakukan untuk mencapai identitas berhasil dan membuat perencanaan baru apabila apa yang sudah dilakukannya masih belum efektif untuk mencapai tujuan atau harapan yang diinginkan. Dengan konseling kelompok *reality*, anggota kelompok yang lain juga diperbolehkan memberi masukan untuk membuat perencanaan penyelesaian masalah sehingga klien diharapkan dapat mencapai identitas berhasil. Dalam kasus rendah diri, dinamika kelompok sangat dibutuhkan agar antar anggota merasa saling memiliki satu sama lain dan merasa bahwa dirinya lebih berharga, dengan seperti itu diharapkan mampu menumbuhkan rasa percaya diri dalam melakukan segala aktifitasnya baik dari segi sosial dan akademik. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok teknik *reality* dipilih karena dirasa dapat mengurangi rasa rendah diri peserta didik dengan lebih efektif dan efisien.

## **E. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori diatas maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Konseling kelompok tehnik *reality* efektif sebagai upaya mengurangi perasaan rendah diri pada peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Pendekatan utama penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang memperoleh data dalam bentuk angka sehingga analisisnya menggunakan analisis statistik. Pendekatan kuantitatif bertujuan menemukan pengetahuan, data berupa angka, dan menguji hipotesis antara dua variabel.

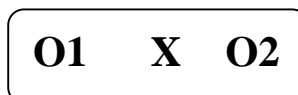
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental adalah suatu cara untuk mencari hubungan

sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang dapat mengganggu. Penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan (*treatment*) yang sengaja diadakan atau dilakukan oleh peneliti (Suharsmi Arikunto, 2006: 3).

Menurut Sugiyono (2007: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dalam kondisi dikendalikan. Tujuan penelitian eksperimen yaitu menguji hipotesis penyebab perilaku dan memungkinkan peneliti memutuskan apakah sebuah perlakuan dapat mengubah perilaku secara efektif (Shaughnessy dkk, 2007: 239).

## B. Desain Penelitian

Menurut Christensen (Lince Seniati dkk, 2008: 103) desain penelitian adalah strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental design* dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Desain ini tidak memiliki kelompok pembanding (*control group*) sehingga peneliti hanya membandingkan keadaan ketika diberi *pretest* dan *posttest*. Pola desain *one-group pretest-posttest design* dalam penelitian ini menurut Shaughnessy (2007: 242) yaitu:



Gambar 1. *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

- O1 : *pretest* (sebelum perlakuan)
- O2 : *posttest* (setelah perlakuan)
- X : pemberian perlakuan dengan konseling kelompok reality

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat yang digunakan untuk penelitian adalah SMP N 2 Kalimanah yang beralamat di Jalan Mayjen Sungkono No. 9, Kalimanah, Kabupaten Purbalingga. Waktu yang digunakan untuk penelitian pada tanggal 19 Juli 2017 sampai tanggal 28 Agustus 2017.

Pertimbangan untuk memilih sekolah tersebut adalah terdapat masalah yang melatarbelakangi penelitian ini dan perlu dilaksanakan berdasarkan hasil pengamatan langsung. Selain itu juga metode konseling kelompok di SMP N 2 Kalimanah belum pernah dilaksanakan, sehingga praktikan ini memperkenalkan metode tersebut dengan harapan program bimbingan dan konseling disekolah dapat lebih dimaksimalkan dalam memberikan pelayanan kepada kebutuhan peserta didik disekolah.

### **D. Populasi dan Sempel**

Bambang Prasetyo dan Lina M. Jannah (2005: 158) mengungkapkan bahwa subjek penelitian adalah orang yang diikutsertakan dalam penelitian untuk mengukur variabel-variabel penelitiannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah. Sempel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimanah yang berjumlah 6 orang. Keenam subjek tersebut dipilih berdasarkan hasil *pra-experimen* dengan

perolehan jumlah skor tertinggi diantara peserta didik yang lain. Peneliti hanya mengambil 6 subjek yang akan dijadikan kelompok eksperimen dikarenakan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok akan lebih efektif jika anggota didalamnya berjumlah antara 4 sampai 10 orang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah.

Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu. Suharsmi Arikunto (2005: 128) mengungkapkan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik sampling yang digunakan jika peneliti mempunyai pertimbangan tertentu dalam pengambilan subjek.

#### **E. Validitas Eksperimen**

Suatu eksperimen dikatakan valid jika hasil yang diperoleh hanya disebabkan oleh variabel bebas yang dimanipulasi (Emzir, 2009: 29). Menurut Wina Sanjaya (2013: 96-97) validitas eksperimen terdiri dari dua macam yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal adalah validitas yang menunjukkan apabila variabel terikat benar-benar merupakan akibat atau efek dari variabel bebas yang dimanipulasikan. Validitas ini berkaitan dengan kontrol yang dilakukan peneliti terhadap berbagai variabel yang dapat mempengaruhi hasil eksperimen. Sedangkan validitas eksternal berhubungan dengan kekuatan hasil eksperimen untuk digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Validitas ini berkaitan dengan teknik sampling yang dilakukan.

Pada penelitian ini belum sepenuhnya terpenuhi unsur-unsur yang mempengaruhi validitas eksperimen. Hal ini disebabkan dalam penelitian

pendidikan, tingkah laku di lapangan sangatlah kompleks, dimana variabel-variabel yang muncul atau berpengaruh tidak semuanya dapat dikontrol secara acak (Wina Sanjaya, 2013: 96-97). Variable yang tidak bisa dikontrol dalam penelitian ini adalah lingkungan di luar kelompok konseling seperti keluarga, teman bermain dan kondisi di lingkungan sekolah.

## **F. Rencana Perlakuan**

Menurut Robinson (Liche Seniati dkk, 2008: 42) prosedur penelitian adalah tahap-tahap penelitian yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu:

### **1. Tahap Sebelum Eksperimen**

Tahap ini menentukan subjek yang akan dijadikan kelompok eksperimen. Pembentukan kelompok ini menggunakan teknik *purposiv sampling* dengan menyebarkan angket *pra-experimen* kepada seluruh peserta didik kelas VIII yang nantinya akan diperoleh 6 peserta didik kelas sebagai subjek penelitian. Keenam peserta didik tersebut diambil berdasarkan skor tertinggi yang diperoleh dari lembar angket *pra-eksperimen* yang telah disebar. Angket *pra-eksperimen* sendiri berjumlah 46 item yang keseluruhannya mengadopsi dari angket *pre-test* dan *post-test*.

### **2. Tahap Tes Awal (*Pre-test*)**

Pemberian angket *pre-test* digunakan untuk mengetahui tingkat rendah diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan berupa skala rendah diri. Peserta didik diminta memilih satu dari empat jawaban yang tersedia dan kemudian dilakukan

penghitungan untuk mengetahui skor *pretest* dan dibandingkan dengan skor yang dicapai pada saat *posttest*.

### **3. Tahap Pemberian Perlakuan (*Treatment*)**

Tahap ini bertujuan untuk memberikan perlakuan pada subjek berupa layanan konseling kelompok teknik reality. Konseling kelompok meliputi 4 tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup. Pada tahap pembentukan masing-masing peserta didik diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri satu sama lain, memberi penjelasan mengenai konseling kelompok, tujuan diadakannya konseling kelompok dan membuat kesepakatan tentang aturan-aturan yang akan ditetapkan dalam kelompok.

Tahap peralihan meliputi kesiapan peserta didik menempuh tahap konseling kelompok selanjutnya. Pada tahap kegiatan peserta didik dapat berbagi pendapat dan permasalahan yang sedang dihadapinya. Peserta didik mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi secara bergantian, memperoleh umpan balik, dan kemudian bergantian dengan peserta didik yang lain hingga semua peserta didik mengungkapkan permasalahan dan memperoleh alternatif pemecahan masalah. Alternatif pemecahan masalah yang diperoleh dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. Tahap yang terakhir yaitu penutup, peserta didik dapat mengungkapkan kesan dan harapan tentang kegiatan konseling kelompok, serta merencanakan kegiatan konseling kelompok untuk selanjutnya.

### **4. Tahap Pengukuran Setelah Eksperimen (*Post-test*)**

Tahap ini merupakan langkah terakhir setelah memperoleh perlakuan dengan memberikan *pos-ttest* yang sama seperti pada waktu *pre-test* (tes awal). *Post-test* yang diberikan dengan instrument penelitian yaitu berupa sekala rendah diri dan berisi pernyataan-pernyataan yang sama dengan pernyataan pada *pre-test*. *Post-test* yang diberikan bertujuan untuk melihat dan mengetahui pencapaian skor rendah diri peserta didik dan membandingkan skor yang dicapai pada saat *pretest*.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk penelitian yang akan dilakukan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

##### **1. Skala**

Skala adalah sebuah acuan yang digunakan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam satuan alat ukur. Dengan menggunakan skala pengukuran, maka alat ukur yang digunakan akan menghasilkan data kuantitatif yang berupa angka-angka yang kemudian akan digunakan sebagai analisis statistik.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2007: 134-135). Bentuk modifikasi skala Likert digunakan apabila ingin memperoleh data tentang pendapat subjek penelitian mengenai masalah yang diteliti dan dapat dilakukan untuk penilaian kuantitatif terhadap keseluruhan atau setiap subjek penelitian.

Pada modifikasi skala Likert, konseli diminta untuk menjawab beberapa pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban yang telah ditentukan. Pernyataan yang dibuat berbentuk pernyataan positif dan negatif menggunakan kata tidak dan bukan. Masing-masing jawaban dikaitkan dengan skor atau nilai. Model penskalaan ini dinilai lebih praktis dan untuk penghitungan nilai skala kategori jawaban lebih mudah.

Dengan modifikasi skala Likert, variable yang diukur dijabarkan menjadi indikator variable. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan modifikasi skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dalam penelitian ini, praktikan menggunakan modifikasi skala Likert dengan menghilangkan jawaban ragu-ragu sehingga jawaban setiap item instrumen terdiri dari 4 jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

## **2. Observasi**

Menurut Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar (2006: 54) observasi merupakan pencatatan sistematis terhadap gejala yang diteliti. Penelitian ini menggunakan observasi partisipan sehingga peneliti terlibat langsung untuk mengamati subjek saat proses konseling kelompok. Menurut Sugiyono (2007: 204) observasi partisipan merupakan observasi yang dilakukan peneliti untuk terlibat langsung dengan kegiatan orang-orang yang sedang diamati atau yang digunakan

sebagai sumber data penelitian. Observasi partisipan dapat memperoleh data lebih lengkap, tajam dan dapat mengetahui setiap perilaku yang nampak dari subjek.

Penelitian ini juga menggunakan jenis observasi sistematis agar memudahkan dalam pengamatan dengan menggunakan pedoman observasi untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap sikap rendah diri peserta didik. Observasi sistematis merupakan observasi yang telah dirancang secara terstruktur tentang apa yang akan diamati, kapan, dan dimana tempatnya (Sugiyono, 2007: 205). Observasi sistematis dilakukan apabila praktikan telah mengetahui dengan pasti variabel yang akan diamati.

Observasi sebagai alat langsung dapat meneliti gejala sehingga dapat melakukan pencatatan berbagai gejala yang terjadi pada peserta didik. Observasi dilakukan untuk mendukung adanya data hasil penelitian yang berupa pengamatan ketika proses konseling kelompok.

## **H. Instrumen Penelitian**

Menurut Purwanto (2007: 123) instrumen penelitian adalah alat untuk mengukur nilai variabel yang diteliti untuk mengumpulkan data penelitian. Instrumen penelitian sebagai alat pengumpul data harus dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga memperoleh data empiris atau nyata sebagaimana adanya. Adapun langkah-langkah dalam menyusun suatu instrumen adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel dalam penelitian
2. Membuat definisi oprasional
3. Membuat kisi-kisi sebagai indikator dalam penelitian

4. Menyusun item-item berdasarkan kisi-kisi yang ada
5. Mengadakan uji coba instrumen

Secara terperinci langkah-langkah tersebut adalah:

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsmi Arikunto, 2006: 161). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

- a. Variabel Bebas (X) : Teknik Reality
- b. Variabel Terikat (Y) : Rendah Diri

### **2. Definisi Operasional**

#### **a. Teknik *Reality***

Teknik *reality* berfokus pada perilaku yang sedang dihadapi sehingga konseli mampu mengevaluasi seluruh perilaku yang sudah dilakukan agar nantinya konseli mampu membuat perencanaan apabila perlakuan yang sudah dilakukan masih belum efektif dengan cara merencanakan kembali tindakan-tindakan yang lebih bertanggung jawab.

#### **b. Rendah Diri**

Rendah diri adalah perasaan yang timbul oleh sifat-sifat negatif yang dimiliki seseorang sehingga mempersepsikan bahwa dirinya lebih rendah dibanding orang lain dan merasa kurang berharga yang timbul akibat ketidakmampuan psikologis dan sosial ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

### 3. Pembuatan Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi skala rendah diri disusun berdasarkan ciri-ciri rendah diri yang diungkapkan oleh Saul McLeod (dalam Darsono MS, 2004:19) yaitu: a) menarik diri/malu, b) merasa tidak aman, c) kebutuhan berprestasi yang kurang, d) sikap negatif, e) tidak bahagia, f) canggung, g) suka marah/benci, h) motivasi rendah, i) tertekan, j) bergantung pada orang lain, k) citra diri yang buruk, l) tidak berani ambil resiko, m) kurangnya percaya diri, n) komunikasi yang buruk, o) tindakan berlebihan . Adapun kisi-kisi skala rendah diri dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen penelitian *Pre-Test & Post- Test*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir		$\Sigma$
			F	UF	
Rendah Diri	Menarik diri, malu, pendiam	a. Kesulitan dalam bergaul	1, 47, 64	6	4
		b. Suka menyendiri karena merasa tidak ada yang mau berteman	27, 55	44, 62	4
	Merasa tidak aman	a. Merasa kurang nyaman jika ada seseorang yang mendekatinya	2, 48, 62	14	4
		b. Menolak apabila diajak ke tempat-tempat yang banyak orang	3, 28, 53	71	4
	Kebutuhan berprestasi yang kurang	a. Kurang semangat dalam belajar	54, 60, 66	21, 62	5
	Sikap negatif	a. Membandingkan kelemahan dirinya dengan kelebihan orang lain	4, 5, 49	17, 50	5
	Tidak bahagia	a. Mudah merasa sedih, murung	31, 67	-	2
	Canggung	a. Tidak berani memulai percakapan atau perkenalan dengan orang lain	32, 75	-	2
	Suka marah, benci	a. Marah kepada orang lain yang tidak memperhatikannya	68, 74, 77	-	3
	Motivasi rendah	a. Merasa bodoh	19, 24, 40, 69, 73	51	6
		b. Mudah menyerah	20, 26, 70	30	4
	Tertekan	a. Kecewa pada diri sendiri karena tidak percaya diri	11, 18, 23, 41, 52	-	5
		b. Fokus pada kelemahan diri	12, 72	-	2

	Suka bergantung pada orang lain	a. Suka mencontek	39, 46, 61	37	4
	Citra diri yang buruk	a. Merasa orang lain selalu memperhatikan kelemahannya	13, 15, 34	33, 57	5
		b. Takut tidak diterima dilingkungan baru	42, 76	-	2
	Tidak berani ambil resiko	a. Tidak berani menerima tanggung jawab karena takut gagal	9, 16, 56	29, 58	5
	Kurangnya percaya diri	a. Malu mengungkapkan pendapat pada orang lain	10, 35	36, 45	4
	Komunikasi yang buruk	a. Takut berbicara didepan umum	7, 22, 38	25	4
	Tindakan yang berlebihan	a. Gugup ketika berhadapan dengan orang yang baru dikenal sehingga tingkah lakunya terlihat kaku	8, 43, 59	-	3

#### 4. Penyusunan Item

Model atau teknik yang digunakan dalam skala penelitian ini adalah modifikasi skala Likert. Penelitian ini menggunakan 4 tingkatan pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Siswa diperkenankan memilih jawaban untuk tiap butir pernyataan yang terdiri atas empat alternatif jawaban. Penyusunan item berupa pernyataan yang dibuat berdasarkan kisi-kisi instrumen dari skala rendah diri. Pernyataan dapat berupa pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Untuk pernyataan positif pilihan jawaban “SS” diberi skor 4, jawaban “S” diberi skor 3, jawaban “TS” diberi skor 2, jawaban “STS” diberi skor 1. Untuk pertanyaan negatif pilihan jawaban “SS” diberi skor 1, jawaban “S” diberi skor 2, jawaban “TS” diberi skor 3, jawaban “STS” diberi skor 4. Pilihan alternatif jawaban dan skor dari setiap item pernyataan dalam skala rendah diri dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 2. Skala Rendah Diri

Alternatif Jawaban	F	UF
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Menurut Sugiyono (2015:136) kriteria skala percaya diri dikategorikan menjadi 5 yaitu: angat tinggi, tinggi, sedang, rendah sangat rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT-NR}{K}$$

Keterangan:

$i$  : Interval

NT : Nilai tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Jumlah kategori

$$i = \frac{(72 \times 4) - (72 \times 1)}{5} = \frac{288 - 72}{5} = 43 \text{ ( Pre Test \& Post Test)}$$

Tabel 3. Kriteria Rendah Diri ( Pre Test & Post Test)

Interval	Kriteria
245–288	Sangat Tinggi

203-244	Tinggi
160-202	Sedang
116-159	Rendah
72-115	Sangat Rendah

## 5. Pelaksanaan Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen penelitian digunakan, maka instrumen perlu diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kesahihan (validitas) dan reliabilitas instrumen tersebut. Menurut Suharsmi Arikunto (1998: 159) fungsi dari uji coba instrumen adalah:

- Mengetahui tingkat pemahaman instrumen, apakah subyek tidak menemui kesulitan dalam menangkap maksud dari peneliti
- Memperkirakan waktu yang dibutuhkan dalam mengisi instrumen
- Mengetahui apakah pernyataan dalam skala sudah sesuai dengan keadaan lapangan
- Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen.

### I. Pedoman Observasi

Pedoman observasi berisi hal-hal yang akan diobservasi selama perlakuan dilakukan dan mempermudah pengamatan saat proses konseling kelompok. Kisi-kisi pedoman observasi dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Kisi-kisi Pedoman Observasi

Aspek yang diobservasi	Kemunculan		Keterangan
	Ya	Tidak	
a. Kemampuan peserta didik memahami konseling kelompok			

b. Kemampuan peserta didik mengikuti tahapan konseling kelompok			
c. Kemampuan peserta didik mematuhi aturan-aturan yang telah menjadi kesepakatan bersama			
d. Kemampuan peserta didik berinteraksi dengan anggota kelompok yang lain			
e. Kemampuan peserta didik dalam mengungkapkan masalah			
f. Kemampuan peserta didik mendengarkan pengungkapan masalah temannya			
g. Kemampuan peserta didik menanggapi masalah atau memberikan umpan balik			
h. Kemampuan peserta didik mengungkapkan alternatif pemecahan masalah			
i. Kemampuan peserta didik mengungkapkan kesan dan harapan adanya konseling kelompok			

## J. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas Instrumen

Validitas instrumen terbagi menjadi dua yaitu validitas isi dan validitas konstruk.

#### a. Validitas isi (*content validity*)

Validitas isi instrumen tes dapat diketahui dari kesesuaian instrumen dengan indikator. Sedangkan skala rendah diri diketahui dari kesesuaian instrumen yang telah dikembangkan dengan kisi-kisinya.

Validitas isi instrumen mengacu pada sejauh mana item instrumen mencakup keseluruhan situasi yang ingin diukur walaupun tidak dapat dikuantitatifkan, tetapi dapat diestimasi berdasarkan pertimbangan ahli isi. Instrumen angket dan tes yang telah disusun kemudian diberikan kepada *expert judgment* untuk dimintai pertimbangan, sebanyak dua orang yang berkompeten di

bidangnya. Selanjutnya peneliti melakukan revisi berdasarkan masukan para ahli, hal tersebut dilakukan agar validitas isi dapat dibuktikan dan dipertanggung jawabkan.

**b. Validitas konstruk (*construct validity*)**

Validitas konstruk mengacu pada sejauh mana suatu instrumen mengukur konstruk teoritik yang hendak diukur. Validitas konstruk untuk instrumen skala rendah diri harus mendapat persetujuan dari para ahli, kemudian diuji cobakan pada peserta didik di luar sampel penelitian yang memiliki karakteristik hampir sama dengan sampel yang akan diteliti.

Hasil dari uji coba instrumen skala rendah diri tersebut dianalisis melalui penghitungan statistik korelasi. Analisis dalam pengujian validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y, dua variabel yang dikorelasikan ( $x = x - \bar{X}$  dan  $y = Y - \bar{Y}$ ).

$\sum X$  = jumlah masing-masing skor

$\sum Y$  = jumlah skor seluruh item

$\sum XY$  = jumlah skor antara X dan Y

N = jumlah objek

Kriteria Uji Validitas :

Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% berarti item (butir soal) valid. Jika

$r_{hitung} < r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% berarti item (butir soal) tidak valid.

Berdasarkan hasil uji coba validitas instrumen menggunakan program SPSS 16.0 for Windows. Penentuan valid tidaknya item pernyataan digunakan taraf signifikansi 5% dan disesuaikan pada r tabel dengan jumlah (N) 35 yaitu 0,334. Hasil uji validitas diperoleh tiap indikator penelitian sudah ada yang mewakili untuk dapat mengungkap data. Dari 77 item pernyataan, 5 item gugur dengan nomor item pernyataan 2, 3, 62, 71, dan 77.

## **2. Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap. Reliabilitas juga dapat diartikan sama dengan konsistensi atau keajegan. Reliabilitas tes berhubungan dengan ketetapan hasil tes. Atau seandainya hasilnya berubah-ubah, perubahan yang terjadi dapat dikatakan tidak berarti. Suatu instrumen evaluasi, dikatakan mempunyai nilai reliabilitas tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur. Apabila besarnya indeks kehandalan instrumen sama atau lebih besar dari 0,7 maka instrumen tergolong baik. Saifudin Azwar (2003: 83) menyebutkan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti instrumen semakin reliabilitas. Koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan sejauh mana instrumen dapat memberikan hasil pengukuran yang konsisten apabila dilakukan berulang-ulang. Dalam penelitian ini uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yaitu:

$$r = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan :

- r = koefisien reliabilitas yang dicari
- k = jumlah butir pertanyaan (soal)
- $\sigma_i^2$  = varians butir-butir pertanyaan (soal)
- $\sigma^2$  = varians skor tes

Hasil uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dibantu dengan program SPSS 16.0 for Windows. Uji reliabilitas instrumen skala rendah diri diperoleh hasil 0.933 dimana skor tersebut menyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi.

## **K. Teknik Analisis Data**

### **1. Analisis Data Kuantitatif**

Teknik analisis data yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian eksperimen ini adalah teknik statistik nonparametris uji Wilcoxon. Hipotesis yang digunakan adalah hipotesis statistik atau Hipotesis Nol ( $H_0$ ). Hipotesis ini menyatakan ada atau tidaknya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sehingga dua variabel merupakan dua sampel berkaitan yang mempunyai distribusi sama (Suharsmi Arikunto, 2006: 113). Berdasarkan uji Wilcoxon menggunakan

program SPSS 16, didapatkan tarafsignifikansi dengan kualifikasi jika  $\text{sig.} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya konseling kelompok reality efektif dalam mengurangi rasa rendah diri pada peserta didik.

## **2. Analisis Data Kualitatif**

Peneliti ini menggunakan analisis data kualitatif untuk melengkapi data penelitian yang bersifat kuantitatif. Analisis data kualitatif yang digunakan adalah data hasil observasi selama pemberian treatment.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di SMP N 2 Kalimanah yang beralamatkan di Jl. Mayjen Sungkono No. 9, Kalimanah Wetan, Kalimanah, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. SMP N 2 Kalimanah memiliki letak yang strategis karena berada didekat jalan raya dan akses untuk menuju pusat kota terbilang cukup dekat.

Dalam sebuah instansi pendidikan terutama disekolah, banyak sekali elemen-elemen penting yang menunjang untuk kemajuan dan perkembangan bagi peserta didik disekolah, salah satunya adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang efektif. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 2 Kalimanah berjumlah 3 orang yang bertugas mengampu siswa kelas VII, VIII, IX. Peran guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 2 Kalimanah sendiri terbilang baik, hal ini dikarenakan masih diberikannya jadwal kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk masuk kelas sehingga guru Bimbingan dan Konseling bisa menjalin hubungan lebih dekat dengan anak didiknya. Namun jika kembali kepada tugas guru Bimbingan dan Konseling, layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok masih belum terlaksana di SMP N 2 Kalimanah, hal ini dikarenakan anggapan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah bahwasanya layanan secara klasikal sudah dirasa mampu dalam mengatasi permasalahan kebanyakan murid di sekolah. Tetapi akan lebih tepat jika layanan konseling kelompok dapat secara rutin dan terjadwal diberikan kepada peserta didik, hal ini dikarenakan dengan terlaksananya layanan konseling kelompok maka dalam pemberian *treatment* akan lebih tepat sasaran. Oleh karena

itu peneliti mengambil lokasi di SMP N 2 Kalimanah sebagai tempat lokasi penelitian karena dirasa tepat dan sesuai dengan judul penelitian yaitu “Efektifitas Konseling Kelompok Reality Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 2 Kalimanah”

## **2. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan dalam penelitian adalah satu bulan lebih dimulai pada tanggal 19 Juli 2017 sampai tanggal 28 Agustus 2017. Adapun perincian pemberian *treatment* adalah sebagai berikut:

- a. Pemberian *pra-experiment* : 19 Juli 2017 – 22 Juli 2017
- b. Pemberian *pre-test* : 27 Juli 2017
- c. Pemberian *treatment* : 29 Juli 2017 – 26 Agustus 2017
- d. Pelaksanaan observasi : 1 Agustus 2017 – 26 Agustus 2017
- e. Pemberian *post-test* : 28 Agustus 2017

## **B. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimanah yang diperoleh berdasarkan hasil skor angket *pra-eksperimen*. Berdasarkan skor angket *pra-eksperimen* didapat 6 (enam) peserta didik yang memiliki jumlah skor tertinggi diantara peserta didik yang lain. Peneliti hanya mengambil 6 subjek yang akan dijadikan kelompok eksperimen dikarenakan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok akan lebih efektif jika anggota didalamnya berjumlah antara 4 sampai 10 orang. Pengambilan subjek

menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Peserta didik yang dipilih menjadi subjek penelitian adalah peserta didik yang memiliki perasaan rendah diri berdasarkan skor tertinggi pada hasil angket pra eksperimen.

Peneliti bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dalam mengkoordinasi peserta didik yang akan menjadi subjek penelitian. Guru Bimbingan dan Konseling memberikan gambaran bahwa peserta didik kelas VIII memiliki masalah yang masih umum, kurang mampu dan merasa malu untuk terbuka dalam kelompok. Subjek pada penelitian ini dapat dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5. Subjek Penelitian Konseling Kelompok

No.	Nama	Jenis Kelamin	Kelas
1	GL	Laki-laki	VIII B
2	SD	Perempuan	VIII C
3	SY	Laki-laki	VIII C
4	ES	Perempuan	VIII B
5	ST	Perempuan	VIII D
6	HN	Laki-laki	VIII B

### C. Langkah-langkah Sebelum Pelaksanaan Penelitian

Sebelum memberikan perlakuan atau *treatment*, peneliti terlebih dahulu melakukan beberapa persiapan yaitu sebagai berikut:

1. Membicarakan rencana *treatment* dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah.
2. Mempersiapkan skala rendah diri untuk diuji cobakan pada 35 peserta didik kelas VIII A yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juli 2017 di SMP N 1 Kalimanah.

3. Uji coba skala dilaksanakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Validitas instrumen diuji dengan rumus *product moment* dari Pearson dan reliabilitas diukur dengan rumus *Alpha Cronbach*. Validitas dan reliabilitas dihitung dengan menggunakan *SPSS 16.00 for windows* yang menunjukkan koefisien 0.334. Instrumen yang disusun memperoleh hasil item yang valid berjumlah 72 item dan yang gugur berjumlah 5 item.
4. Mempersiapkan pedoman observasi untuk mengamati sikap para peserta didik ketika pemberian *treatment*.
5. Mempersiapkan satuan layanan Bimbingan dan Konseling untuk mempermudah pelaksanaan *treatment* pada peserta didik.

#### **D. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan pertama-tama peneliti menyebarkan angket pra-eksperimen kepada seluruh anak kelas VIII untuk menentukan subjek yang akan dimasukan kedalam kelompok eksperimen. Skala pra-eksperimen ini digunakan untuk menjaring enam peserta didik yang nantinya akan diberikan angket *pre-test*. Enam peserta didik dipilih berdasarkan skor hasil *pra-eksperimen* yang paling tinggi. Hasil pra-eksperimen dapat dilihat pada tabel6.

Tabel 6. Hasil Pra-eksperimen

No.	Nama	Skor Hasil Pra-Eksperimen	Kriteria
1	GL	125	Sedang
2	SY	131	Tinggi

3	ES	123	Sedang
4	ST	135	Tinggi
5	SD	128	Sedang
6	HN	131	Tinggi

Setelah diperoleh subjek yang akan dimasukan kedalam kelompok eksperimen, tahap persiapan yang selanjutnya dilakukan dengan menyiapkan materi yang akan dibahas dalam kelompok terkait dengan rasa rendah diri. Materi yang disiapkan membahas tentang pengantar konseling kelompok, pengungkapan masalah, rendah diri, sosialisasi anggota konseling kelompok, dan motivasi diri. Peneliti juga menyiapkan lembar observasi untuk mengamati sikap dan tingkah laku yang ditunjukkan peserta didik ketika proses konseling kelompok.

Pemberian layanan konseling kelompok yang dilakukan meliputi 4 tahap yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti dan penutup. Pada tahap pembentukan masing-masing peserta didik diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri satu sama lain dan kemudian peneliti memberikan penjelasan pada peserta didik terkait dengan konseling kelompok. Tahap peralihan meliputi kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok selanjutnya. Pada tahap kegiatan, peserta didik dapat berbagi pendapat dan permasalahan yang sedang dihadapi untuk memperoleh alternatif pemecahan masalah secara bergantian, memperoleh umpan balik dari peserta didik yang lain dan memperoleh alternatif pemecahan masalah hingga semua peserta didik mengungkapkan pendapat ataupun masalahnya. Tahap yang terakhir yaitu tahap penutup, peserta didik dapat mengungkapkan kesan dan harapan tentang kegiatan konseling kelompok, serta merencanakan kegiatan konseling kelompok untuk selanjutnya.

## 2. Tahap *Pre-Test*

Pemberian *pre-test* pada keenam peserta didik yang didapat dari hasil pra-eksperimen yang nantinya digunakan untuk mengetahui skor rendah diri peserta didik sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). *Pre-test* yang diberikan dengan instrumen penelitian berupa skala rendah diri. Hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil *Pre-test*

No.	Nama	Skor Hasil Pre-test	Kriteria
1	GL	205	Tinggi
2	SY	206	Tinggi
3	ES	184	Sedang
4	ST	243	Sangat Tinggi
5	SD	203	Tinggi
6	HN	220	Tinggi

## 3. Tahap Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

### a. Pertemuan Pertama

Pertemuan yang pertama dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2017 pada saat jam istirahat ke dua. Pada tahap pembentukan peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan ucapan salam, menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka, mengucapkan terimakasih atas kedatangan anggota dan melakukan perkenalan dengan keenam anggota dimulai dari peneliti terlebih dahulu. Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok bertanya pada keenam anggota kelompok mengenai keikutsertannya dalam kegiatan konseling kelompok apakah mengalami keterpaksaan atau tidak.

Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok menyampaikan mengenai pengertian konseling kelompok, tujuan konseling kelompok, tahap-tahap konseling kelompok, aturan yang harus disepakati dan dipatuhi anggota kelompok, dan waktu yang akan digunakan untuk melaksanakan konseling kelompok selanjutnya. Untuk mengetahui pemahaman semua anggota, pemimpin kelompok menanyakan kembali mengenai tahapan konseling kelompok dan hasilnya keenam anggota cukup memahami tentang konseling kelompok.

Setelah keenam anggota jelas dengan kegiatan yang dilaksanakan serta aturan dan waktu sudah disepakati, peneliti sebagai pemimpin kelompok menawarkan kepada anggota siapa yang akan bercerita terlebih dahulu pada pertemuan berikutnya terkait dengan masalah rendah diri. Dan didapat urutan yang akan menceritakan permasalahannya yaitu ES, SY, SD, GL, HN dan ST. Setelah semua sudah disepakati, peneliti sebagai pemimpin kelompok dan fasilitator kegiatan konseling kelompok menyimpulkan hasil dari kesepakatan bersama. Dan di dapat jadwal konseling kelompok setiap hari Selasa dan Kamis pada jam ke 7 dan 8 saat kegiatan literasi.

Setelah semua anggota jelas dan sepakat untuk mengikuti dan mematuhi kesepakatan yang sudah dibuat, pemimpin kelompok mengakhiri pertemuan dengan membaca doa.

#### **b. Pertemuan Kedua**

Pertemuan yang kedua dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2017 pada jam ke 7 dan 8 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Dalam pertemuan kali ini

sesuai dengan kesepakatan bersama yaitu untuk membahas permasalahan rendah diri yang sedang dihadapi ES.

Pada tahap pembentukan pemimpin kelompok mengkondisikan keenam anggotanya untuk berkumpul dan duduk melingkar. Setelah itu, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan terlebih dahulu memimpin doa. Tahap selanjutnya yaitu tahap peralihan, pemimpin kelompok menanyakan kepada keenam anggota atas kesiapannya mengikuti konseling kelompok pada hari ini. Setelah semua anggota siap, pemimpin kelompok mempersilahkan kepada ES untuk menceritakan masalah rendah diri yang sedang dihadapinya. ES merasa malu ketika maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal yang diberikan oleh guru mata pelajaran, hal ini dikarenakan dia pernah memiliki pengalaman buruk ketika dia maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal dan jawaban salah dia ditertawakan dan diolok-olok oleh teman-temannya dikelas, hal itu sampai membuat ES menangis karena malu. Dan jika dia teringat akan masa lalunya itu dia jadi enggan untuk belajar karena benar-benar menghancurkan *mood* nya. Sampai saat ini, dia selalu menolak jika disuruh untuk maju kedepan untuk mengerjakan soal atau pun untuk berbicara didepan teman-temannya. Dia berangkapan untuk apa maju kedepan jika hanya untuk ditertawakan. Setelah ES selesai untuk menceritakan tentang permasalahannya, peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota lain untuk bertanya. Pada awalnya semua hanya diam tidak ada yang mau bertanya kepada ES, pada saat inilah peneliti mengambil peran untuk bertanya dan memberi contoh kepada anggota lain. Alhasil satu persatu anggota

pun ikut bertanya untuk memperoleh informasi lebih dalam terkait permasalahan yang sedang dialami oleh ES.

Memasuki teknik WDEP, peneliti mengambil peran untuk menanyakan kepada ES tentang apa yang diharapkan (W), apa yang sudah dilakukan (D), evaluasi (E), rencana selanjutnya untuk mencapai apa yang diharapkan (P). terkait dengan perencanaan untuk mencapai apa yang diharapkan, pemimpin kelompok menanyakan kepada ES untuk tindakan selanjutnya, anggota yang lain pun ikut memberikan saran dan masukan untuk ES agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang ES inginkan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling dan mengingatkan kepada ES untuk menjalankan dan berkomitmen kepada rencana yang sudah dibuat bersama. Peneliti juga meminta kepada anggota lain untuk selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada ES agar selalu tampil percaya diri ketika tampil didepan kelas. Setelah semua paham, peneliti menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengingatkan pertemuan berikutnya dan siapa yang menjadi konselinya.

### **c. Pertemuan Ketiga**

Pertemuan yang ketiga dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2017 pada jam ke 7 dan 8 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Tahap pembentukan, pemimpin kelompok mengkondisikan keenam anggota kelompok untuk berkumpul dan duduk melingkar dan berdoa sebelum memulai kegiatan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan

keenam anggota untuk mengikuti tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok menanyakan perkembangan masalah yang dihadapi ES terkait dengan perasaan minder untuk maju ke depan kelas. ES sudah mulai mencoba memberanikan diri untuk maju dan mengerjakan soal di depan kelas, hal ini berkat dorongan HN dan GL yang turut meyakinkan ES sehingga dia lebih merasa nyaman ketika maju kedepan kelas. Dia juga mulai sedikit demi sedikit untuk bersikap cuek jika didalam kelas ada yang mengejek atau menertawakannya. Hal ini menurutnya sangat membantu karena dia menjadi merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan tidak terlalu cepat terbawa keperasaan sedih atau malu.

Setelah mendengar perkembangan ES terkait dengan permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak semua anggota untuk tepuk tangan dan mengucapkan syukur atas perkembangan yang ada dalam diri ES, hal ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa saling memiliki antar anggota kelompok, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih baik. Memasuki tahap pembahasan masalah, konseli menanyakan kesiapan SY untuk menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapinya. SY merasa minder dengan tatapan orang-orang disekitarnya, dia merasa bahwasanya orang lain selalu melihatnya dengan tatapan aneh dan merasa ada yang menertawakannya dibelakang. Hal ini dikarenakan dia pernah memiliki pengalaman yang buruk saat disekolah, dia pernah dijambak oleh guru disekolah dikarenakan rambutnya tidak sesuai dengan aturan disekolah. SY dijambak pada saat jam istirahat dimana banyak sekali anak-anak kelas 7, 8, dan 9 yang melihat dan ikut menertawakannya. Pada saat itu hanya dia sendiri yang diperlakukan seperti itu, sehingga dia merasa orang lain pasti akan

selalu ingat akan pengalaman buruknya itu. Setelah SY selesai dengan ceritanya, peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota lain untuk bertanya kepada SY. Tidak seperti pertemuan kemarin, dengan sigap ES mengangkat tangan untuk bertanya kepada SY, dan dilanjut dengan anggota yang lainnya.

Memasuki teknik WDEP, peneliti mengambil peran untuk menanyakan kepada SY tentang apa yang diharapkan (W), apa yang sudah dilakukan (D), evaluasi (E), rencana selanjutnya untuk mencapai apa yang diharapkan (P). terkait dengan perencanaan untuk mencapai apa yang diharapkan, pemimpin kelompok menanyakan kepada SY untuk tindakan selanjutnya, anggota yang lain pun ikut memberikan saran dan masukan untuk SY agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang dia inginkan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling dan mengingatkan kepada SY untuk menjalankan dan berkomitmen kepada rencana yang sudah dibuat bersama. Peneliti juga meminta kepada anggota lain untuk selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada SY agar lebih berani untuk tampil didepan umum dan memperbaiki penampilannya sehingga tidak terjadi hal yang memalukan dikemudian hari. Setelah semua paham, peneliti menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengingatkan pertemuan berikutnya dan siapa yang menjadi konselinya.

#### **d. Pertemuan Keempat**

Pertemuan yang keempat dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2017 pada jam ke 7 dan 8 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Tahap pembentukan, pemimpin kelompok mengkondisikan keenam anggota kelompok untuk berkumpul

dan duduk melingkar dan berdoa sebelum memulai kegiatan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan keenam anggota untuk mengikuti tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok menanyakan perkembangan masalah yang dihadapi SY terkait dengan prasaan malu dilingkungan sekolah. SY sudah mulai sedikit demi sedikit untuk melupakan kejadian yang membuatnya berpikiran buruk kepada teman-temannya. Dengan sedikit lebih cuek kepada hal-hal yang mengganggu pikirannya, SY merasa lebih nyaman dan tidak mudah berburuk sangka kepada orang lain.

Setelah mendengar perkembangan SY terkait dengan permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak semua anggota untuk tepuk tangan dan mengucapkan syukur atas perkembangan yang ada dalam diri SY, hal ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa saling memiliki antar anggota kelompok, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih baik. Memasuki tahap pembahasan masalah, konseli menanyakan kesiapan GL untuk menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapinya. GL merasa tersinggung dan malu dengan ejekan teman-temannya baru-baru ini. Hal ini dikarenakan pada hari jumat kemarin dia mengalami kejadian tidak mengenakan dikelas. Pada saat jam istirahat, tangan GL digigit tikus sampai berdarah. Hal ini terjadi ketika GL sedang mengambil alat tulis dilaci mejanya, tiba-tiba dia dikagetkan dengan gigitan pada jari telunjuknya. Setelah digigit, tikus itu keluar dan mengagetkan anak-anak yang sedang berada dikelas pada saat itu. Pada awalnya hal tersebut hanya diketahui oleh teman-teman kelasnya, sampai kabar itu menyebar dan semua anak kelas 8 tahu kabar itu dan memanggil GL dengan sebutan tikus. Yang menjadi GL kesal dan kecewa justru

kabar tersebut tersebar oleh guru-guru disekolah, hal ini dikarenakan saat tangan GL berdarah dia pergi ke koperasi sekolah untuk membeli hansaplas. Disaat itulah kabar menyebar ke guru disekolah. Hal ini membuat GL enggan untuk bersosialisasi pada saat jam istirahat dikarenakan ejekan anak-anak kelas 8. Setelah GL selesai dengan ceritanya, peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota lain untuk bertanya kepada GL terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapinya. Tidak seperti pertemuan kemarin, dengan sigap ES mengangkat tangan untuk bertanya kepada GL, dan dilanjut dengan anggota yang lainnya.

Memasuki teknik WDEP, peneliti mengambil peran untuk menanyakan kepada GL tentang apa yang diharapkan (W), apa yang sudah dilakukan (D), evaluasi (E), rencana selanjutnya untuk mencapai apa yang diharapkan (P). terkait dengan perencanaan untuk mencapai apa yang diharapkan, pemimpin kelompok menanyakan kepada GL untuk tindakan selanjutnya, anggota yang lain pun ikut memberikan saran dan masukan untuk GL agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang dia inginkan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling dan mengingatkan kepada GL untuk menjalankan dan berkomitmen kepada rencana yang sudah dibuat bersama. Peneliti juga meminta kepada anggota lain untuk selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada GL agar bersikap sedikit lebih cuek dan acuh terhadap suatu hal yang mengganggu pikirannya. Setelah semua paham, peneliti menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengingatkan pertemuan berikutnya dan siapa yang menjadi konselinya.

#### **e. Pertemuan Kelima**

Pertemuan yang kelima dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2017 pada jam ke 7 dan 8 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Tahap pembentukan, pemimpin kelompok mengkondisikan keenam anggota kelompok untuk berkumpul dan duduk melingkar dan berdoa sebelum memulai kegiatan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan keenam anggota untuk mengikuti tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok menanyakan perkembangan masalah yang dihadapi GL terkait dengan perasaan malu diejek oleh teman-teman di sekolah. GL sudah mulai sedikit demi sedikit untuk melupakan kejadian yang membuatnya malu di sekolah. Dengan sedikit lebih cuek kepada hal-hal yang mengganggu pikirannya, GL merasa lebih nyaman dan tidak mudah berburuk sangka kepada orang lain. Dia juga sudah mulai bisa menerima ketika ada teman-temannya yang mengejeknya terkait dengan kejadian kemarin.

Setelah mendengar perkembangan GL terkait dengan permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak semua anggota untuk tepuk tangan dan mengucapkan syukur atas perkembangan yang ada dalam diri GL, hal ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa saling memiliki antar anggota kelompok, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih baik. Memasuki tahap pembahasan masalah, konseli menanyakan kesiapan SD untuk menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapinya. SD memiliki masalah yang hampir serupa dengan ES, dia merasa takut dan gerogi ketika disuruh maju atau berbicara di depan kelas. Ketika berbicara di depan kelas atau di depan orang banyak, SD merasa

keringat dingin keluar, lidah kaku dan mendadak gagap. SD merasa semua mata didepannya sangat memperhatikannya sehingga dia menjadi malu. Pernah pada suatu ketika SD ditugaskan sebagai petugas upacara untuk membacakan UUD 45. Setelah dia selesai membaca UUD 45, dia melihat ke kerumunan anak kelas 7, 8 dan 9 dan dia merasa semua mata memandangnya dan tiba-tiba keringat dinginnya keluar dan pandangannya menjadi kabur dan jatuh pingsan. Setelah SD selesai dengan ceritanya, peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota lain untuk bertanya kepada SD terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Memasuki teknik WDEP, peneliti mengambil peran untuk menanyakan kepada SD tentang apa yang diharapkan (W), apa yang sudah dilakukan (D), evaluasi (E), rencana selanjutnya untuk mencapai apa yang diharapkan (P). terkait dengan perencanaan untuk mencapai apa yang diharapkan, pemimpin kelompok menanyakan kepada SD untuk tindakan selanjutnya, anggota yang lain pun ikut memberikan saran dan masukan untuk SD agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang dia inginkan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling dan mengingatkan kepada SD untuk menjalankan dan berkomitmen kepada rencana yang sudah dibuat bersama. Peneliti juga meminta kepada anggota lain untuk selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada SD agar bersikap sedikit lebih cuek dan acuh terhadap suatu hal yang mengganggu pikirannya. Setelah semua paham, peneliti menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengingatkan pertemuan berikutnya dan siapa yang menjadi konselinya.

#### **f. Pertemuan Keenam**

Pertemuan yang keenam dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2017 pada jam ke 7 dan 8 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Tahap pembentukan, pemimpin kelompok mengkondisikan keenam anggota kelompok untuk berkumpul dan duduk melingkar dan berdoa sebelum memulai kegiatan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan keenam anggota untuk mengikuti tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok menanyakan perkembangan masalah yang dihadapi SD terkait dengan prasaan malu berbicara dan tampil didepan umum. SD sudah mulai sedikit demi sedikit untuk menghilangkan pikiran-pikiran buruk yang membuatnya gerogi tampil didepan umum. Dengan sedikit lebih cuek kepada hal-hal yang membuatnya mnjadi gerogi. SD juga sudah mulai sedikit demi sedikit membiasakan diri untuk mencoba berperan di kegiatan-kegiatan didepan kelas.

Setelah mendengar perkembangan SD terkait dengan permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak semua anggota untuk tepuk tangan dan mengucapkan syukur atas perkembangan yang ada dalam diri SD, hal ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa saling memiliki antar anggota kelompok, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih baik. Memasuki tahap pembahasan masalah, konseli menanyakan kesiapan ST untuk menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapinya. ST merasa kesulitan untuk bersosialisasi apabila berada dilingkungan yang baru. Dia merasa malu dan takut kalo dirinya tidak disukai oleh teman-temannya. Dalam kegiatan kelompok pun ST merasa

seperti diasingkan oleh teman-teman satu kelompoknya.terlebih apabila dalam pemilihan kelompok diacak. Hal tersebut dikarenakan ST hanya dekat dengan teman satu bangkunya saja, itu pun dikarenakan dia teman satu SD nya dulu.Setelah ST selesai dengan ceritanya, peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota lain untuk bertanya kepada ST terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Memasuki teknik WDEP, peneliti mengambil peran untuk menanyakan kepada ST tentang apa yang diharapkan (W), apa yang sudah dilakukan (D), evaluasi (E), rencana selanjutnya untuk mencapai apa yang diharapkan (P). terkait dengan perencanaan untuk mencapai apa yang diharapkan, pemimpin kelompok menanyakan kepada ST untuk tindakan selanjutnya, anggota yang lain pun ikut memberikan saran dan masukan untuk ST agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang dia inginkan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling dan mengingatkan kepada ST untuk menjalankan dan berkomitmen kepada rencana yang sudah dibuat bersama. Peneliti juga meminta kepada anggota lain untuk selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada ST agar bersikap sedikit lebih terbuka kepada teman-teman dikelasnya dan lebih berani untuk menyapa dan membuka obrolan. Setelah semua paham, peneliti menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengingatkan pertemuan berikutnya dan siapa yang menjadi konselinya.

#### **g. Pertemuan Ketujuh**

Pertemuan yang ketujuh dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2017 pada jam ke 7 dan 8 yang bertempat di perpustakaan sekolah. Tahap pembentukan, pemimpin kelompok mengkondisikan keenam anggota kelompok untuk berkumpul dan duduk melingkar dan berdoa sebelum memulai kegiatan pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan keenam anggota untuk mengikuti tahap selanjutnya. Pemimpin kelompok menanyakan perkembangan masalah yang dihadapi ST terkait dengan perasaan kurang percaya diri untuk bersosialisasi dengan lingkungan di sekolah. ST sudah mulai sedikit demi sedikit untuk menghilangkan pikiran-pikiran buruk yang membuatnya enggan untuk menjalin pertemanan di lingkungan sekolahnya. Dengan sedikit lebih membuka diri untuk bersosialisasi dan berkat teman-teman dalam kelompok konseling yang selalu mengajaknya untuk keluar saat jam istirahat sehingga ST mulai mendapatkan teman baru baik di kelas maupun di luar kelasnya. ST juga sudah mulai sedikit demi sedikit membiasakan diri untuk menyapa kepada teman-temannya di kelas dan ikut terlibat dalam obrolan bersama teman-temannya di kelas.

Setelah mendengar perkembangan ST terkait dengan permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak semua anggota untuk tepuk tangan dan mengucapkan syukur atas perkembangan yang ada dalam diri ST, hal ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa saling memiliki antar anggota kelompok, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih baik. Memasuki tahap pembahasan masalah, konseli menanyakan kesiapan HN untuk menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapinya. HN merasa minder kepada teman-teman

yang lain karena dia sering dibully oleh teman satu kelasnya. Belum lama ini HN bahkan sampai menangis akibat dibully oleh temannya, HN yang bertubuh kecil diangkat dan dimasukkan kedalam tempat sampah oleh teman nya sehingga dia menjadi bahan tertawaan oleh anak-anak kelas 8. HN tidak berani melaporkan kejadian tersebut karena takut dianggap suka mengadu dan akan lebih dibully oleh temannya. Setelah HN selesai dengan ceritanya, peneliti selaku pemimpin kelompok mempersilahkan anggota lain untuk bertanya kepada HN terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapinya.

Memasuki teknik WDEP, peneliti mengambil peran untuk menanyakan kepada HN tentang apa yang diharapkan (W), apa yang sudah dilakukan (D), evaluasi (E), rencana selanjutnya untuk mencapai apa yang diharapkan (P). terkait dengan perencanaan untuk mencapai apa yang diharapkan, pemimpin kelompok menanyakan kepada HN untuk tindakan selanjutnya, anggota yang lain pun ikut memberikan saran dan masukan untuk HN agar dapat mencapai tujuan dan harapan yang dia inginkan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti sebagai pemimpin kelompok menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling dan mengingatkan kepada HN untuk menjalankan dan berkomitmen kepada rencana yang sudah dibuat bersama. Peneliti juga meminta kepada anggota lain untuk selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada HN agar bersikap sedikit lebih berani dan acuh kepada sesuatu yang mengganggu pikirannya. Setelah semua paham, peneliti menutup kegiatan dengan berdoa bersama dan mengingatkan untuk pertemuan berikutnya.

#### **h. Pertemuan Kedelapan**

Pada pertemuan kedelapan yang dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2017 yang bertempat di perpustakaan sekolah, peneliti menanyakan perkembangan masalah yang dihadapi oleh Hanip terkait dengan perasaan minder akibat dibully oleh teman kelasnya. HN mengaku sudah tidak lagi dibully oleh teman kelasnya, hal ini dikarenakan ES yang turut membantu akan melaporkan apabila temannya mem bully HN lagi. HN juga sudah mulai cuek terhadap sesuatu yang mengganggu pikirannya sehingga dia merasa tidak nyaman datang kesekolah. Setelah mendengar perkembangan HN terkait dengan permasalahannya, pemimpin kelompok mengajak semua anggota untuk tepuk tangan dan mengucapkan syukur atas perkembangan yang ada dalam diri HN, hal ini diharapkan mampu menumbuhkan rasa saling memiliki antar anggota kelompok, sehingga hubungan antar anggota menjadi lebih baik.

Memasuki tahapan inti, pemimpin kelompok meminta seluruh anggota kelompok untuk mengisi angket posttest. Memasuki tahap penutup, Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada semua anggota kelompok sehingga kegiatan konseling kelompok selesai tanpa kendala yang berarti. Pemimpin kelompok juga mengingatkan untuk selalu menjaga hubungan baik, dan selalu tolong menolong antar anggota kelompok meskipun kegiatan konseling sudah selesai. Kegiatan ditutup dengan berdoa.

#### **4. Tahap Pengukuran Setelah *Treatment(Post-test)***

Tahap ini merupakan langkah terakhir setelah pemberian *treatment* dengan melakukan *post-test* yaitu mengisi skala rendah diri yang memiliki pernyataan yang sama pada *Pre-test*. *Post-test* bertujuan untuk melihat dan mengetahui pencapaian kepercayaan diri siswa. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil *Post-test*

No	Nama	Skor Hasil <i>Post-test</i>	Kriteria
1	GL	168	Sedang
2	SY	166	Sedang
3	ES	151	Rendah
4	ST	180	Sedang
5	SD	160	Sedang
6	HN	172	Sedang

## 5. Hasil Observasi

Observasi yang dilakukan pada pertemuan yang pertama dapat dilihat bahwa keenam peserta didik masih sedikit kebingungan dengan adanya konseling kelompok. Pada pertemuan pertama ini, peneliti sekaligus konselor memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok dan pembuatan kontrak yang harus disepakati oleh seluruh peserta. Pada pertemuan ini masih hanya sebatas membangun hubungan baik antar anggota dan konselor. Interaksi yang terjadi dalam kelompok kurang terjalin satu sama lain, hal ini terlihat saat konselor memberikan kesempatan kepada anggota untuk berdiskusi menentukan hari untuk proses konseling. Beberapa peserta didik masih terlihat diam dan hanya sekedar ikut saja. Pada pertemuan yang pertama ini yang terlihat aktif hanya ES dan SD saja.

Pertemuan yang kedua mulai ada sedikit peningkatan, HN, SY dan GL sudah mulai terlihat sedikit lebih aktif dari pertemuan sebelumnya. Hal ini terlihat pada saat ES selesai menceritakan tentang permasalahan yang sedang dihadapinya mereka sudah mulai berani untuk bertanya dan mengungkapkan pendapatnya, meskipun masih didorong oleh konselor. Pada pertemuan yang kedua ini peneliti selaku konselor masih belum melihat peningkatan pada diri stella, dia masih terlihat malu-malu dan kurang percaya diri untuk mengungkapkan pendapatnya.

Pertemuan yang ketiga semua anggota sudah mulai terbiasa dengan adanya konseling kelompok, setiap masing-masing anggota mulai dengan sendirinya menanggapi atas permasalahan yang sedang dirasakan oleh temannya. Pada pemberian treatment yang ketiga ini anggota sudah mulai aktif dan dapat mencairkan suasana dengan anggota yang lainnya. Namun untuk ST dia masih terlihat kaku dan malu-malu untuk mengungkapkan pendapatnya, dia juga masih lebih banyak diam kecuali ketika disuruh untuk menyampaikan pendapatnya oleh pemimpin kelompok.

Pada pertemuan yang keempat, seluruh anggota mampu dengan baik bersosialisasi dengan anggota yang lain. Menanggapi masalah yang diceritakan oleh temannya dengan baik dan mampu memberikan saran dan tanggapan tanpa harus ditunjuk oleh pemimpin kelompok (konselor). ST juga sedikit demi sedikit mulai mampu memposisikan dirinya dengan baik dalam kelompok. ST sudah mulai dapat bersosialisasi dengan anggota yang lain dengan baik meskipun tidak secara intensif. Namun dalam hal pemberian pendapat dan saran ST masih belum seaktif anggota yang lain.

Pada pertemuan yang kelima, ST sedikit-demi sedikit sudah mulai aktif dalam mengungkapkan pendapatnya. Dia juga sudah mulai aktif bersosialisasi dengan anggota yang lain sebelum dan sesudah kegiatan kelompok. Dia juga sudah mulai terlihat nyaman dengan adanya konseling kelompok dan aktif bersosialisasi dengan ES dan SD, meskipun masih terlihat rasa canggung ST untuk bersosialisasi dengan lawan jenisnya. Namun untuk keseluruhan, konseling kelompok berjalan dengan baik dan efektif. Masing-masing anggota bertanya dan memberikan masukan kepada konseli atau anggota yang sedang menceritakan masalahnya.

Pada pertemuan yang keenam, semua anggota mampu menjalankan tugasnya dengan baik. Masing-masing anggota bertanya dan memberikan saran sebagai mana mestinya. Semua anggota sudah mulai terbiasa dengan kefiatan konseling kelompok dan juga anggota yang lain. Proses diskusi lebih hidup dibandingkan dengan pertmuan-pertemuan sebelumnya. ST yang tadinya terlihat malu-malu sudah mulai lebih berani dan mampu bergabung dengan anggota kelompok yang lain dengan baik.

Sama seperti pertemuan yang sebelumnya, pada pertemuan yang ketujuh semua anggota mampu memposisikan dirinya dengan baik, seluruh anggota mampu memberikan pendapat dan saran dengan baik sehingga proses diskusi menjadi lebih hidup.

Dari beberapa kali *treatment* yang diberikan dan hasil observasi yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik tertarik dengan adanya konseling kelompok. Di awal pertemuan, peserta didik masih terlihat bingung

dengan adanya konseling kelompok dan mengapa keenam siswa tersebut harus mengikuti konseling kelompok. Pertemuan kedua hingga pertemuan keempat, peserta didik mulai sedikit ada peningkatan baik dalam bersosialisasi dalam kelompok dan mengemukakan pendapatnya atau pertanyaannya dalam kelompok serta memberikan alternatif pemecahan masalah maupun memberikan kesimpulan akan inti dari materi yang dibahas. Pada pertemuan kelima sampai terakhir, seluruh anggota sudah ada perubahan terhadap rasa percaya diri mereka. Semua anggota mampu dengan baik bersosialisasi dan memberikan saran, pertanyaan dan alternatif pemecahan masalah dengan baik.

Pada pertemuan yang kedelapan, seluruh anggota dikumpulkan kembali dipergustakaan sekolah untuk mengisi angket *posttest* untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan yang dialami peserta didik berkaitan dengan rasa rendah diri peserta didik. Hasil skala rendah diri peserta didik mengalami penurunan skor sebelum *treatment(pretest)* dan sesudah *treatment(posttest)*. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Data skor hasil *pretest* dan *posttest*

No.	Nama	Skor Hasil Pre-test	Kriteria	Skor Hasil Post-test	Kriteria	Keterangan
1	GL	205	Tinggi	168	Sedang	Mengalami penurunan 37 point

2	SY	206	Tinggi	166	Sedang	Mengalami penurunan 40 point
3	ES	184	Sedang	151	Rendah	Mengalami penurunan 33 point
4	ST	243	Sangat Tinggi	180	Sedang	Mengalami penurunan 63 point
5	SD	203	Tinggi	160	Sedang	Mengalami penurunan 43 point
6	HN	220	Tinggi	172	Sedang	Mengalami penurunan 48 point

Skor rendah diri peserta didik sebelum dan sesudah pemberian *treatment* mengalami perubahan. GL memperoleh penurunan skor sebanyak 37 poin karena GL berusaha memberikan tanggapan akan masalah yang ada, memberikan masukan yang positif dan berusaha untuk membangun interaksi dalam kelompok dan mampu bertanggung jawab menjalankan alternatif pemecahan masalahnya dengan baik. SY memperoleh penurunan skor sebanyak 25 poin, hal ini dikarenakan dia berusaha dengan baik untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri dalam kelompok dengan baik.

Sedangkan ES mengalami penurunan skor sebanyak 33 poin karena dari awal ES memang terlihat lebih berani dibanding dengan anggota kelompok yang lain, kehadiran ES dalam kelompok juga memberikan warna tersendiri sehingga kelompok dapat menjadi lebih hidup. ES juga mampu mendorong rasa kepercayaan diri dari SD dan ST sehingga mereka dapat dengan nyaman mengikuti kegiatan konseling dengan baik. ST mengalami penurunan skor sebanyak 63 poin, hal ini dikarenakan ST lebih berani untuk bersosialisasi dengan teman baru dengan baik

dan mampu menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya untuk untuk bersosialisasi dengan teman baru dan lawan jenis baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kelompok. ST juga mampu melaksanakan alternatif pemecahan masalahnya dengan baik sehingga dia merasa lebih nyaman.

SD mengalami penurunan skor sebanyak 43 poin, hal ini dikarenakan SD juga lebih mampu untuk bersosialisasi dengan baik dengan orang yang baru dikenal dan mampu menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya dengan baik. Sedangkan Hanip mengalami penurunan skor sebanyak 48 poin, hal ini pun dapat dibuktikan dengan keaktifan HN dalam kelompok, baik dalam memberikan pertanyaan, saran atau alternatif pemecahan masalah dengan baik. HN juga yang menggerakkan GL dan SY sehingga mereka dapat lebih aktif dalam kelompok dan merasa nyaman dalam kelompok. Semua anggota kelompok mengalami penurunan kategori. GL, SY, SD, dan HN yang pada hasil *pre-test* masuk dalam kategori tinggi mengalami penurunan kategori menjadi sedang pada hasil *post-test* atau setelah diberi *treatment* konseling kelompok *reality*. ST yang masuk dalam kategori sangat tinggi pada saat *pre-test* mengalami penurunan menjadi sedang pada hasil *post-test*. Sedangkan ES yang masuk dalam kategori sedang pada hasil *pre-test* mengalami penurunan menjadi rendah pada hasil *post-test*.

#### **E. Pengujian Hipotesis**

Setelah diperoleh hasil *pretest* dan *posttest*, langkah selanjutnya adalah analisis data untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang ada. Uji hipotesis

dilakukan menggunakan teknik statistik nonparametris uji Wilcoxon dengan program *SPSS 16.0 for windows*. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 10

Tabel 10. Output Hasil Uji Wilcoxon

	Post Test - Pre Test
Z	-2.207 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan analisis data dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows* dapat diketahui nilai Sig pada perbandingan *pretest* dan *posttest* dengan taraf kesalahan 5% adalah 0,027. Ketentuan yang berlaku dalam uji Wilcoxon adalah jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan jika  $\text{Sig} < 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Dari hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil dari taraf nyata atau  $0,027 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, yang dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok *reality* efektif dalam menurunkan rasa rendah diri peserta didik.

## F. Pembahasan Hasil Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok teknik *reality* efektif dalam menurunkan rasa rendah diri peserta didik kelas VIII SMP N2 Kalimanah. Hasil analisis uji Wilcoxon diperoleh 0,027 ( $\alpha < 0,05$ ) dan hasil skor *pretest* maupun *posttest* mengalami penurunan rata-rata skor rendah diri dari 210 menjadi 166,16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kepercayaan diri yang rendah. Hal ini dibuktikan dengan

masih banyaknya peserta didik yang tidak berani bertanya dan menyampaikan pendapatnya saat kegiatan belajar mengajar, grogi saat tampil didepan kelas, terisolir dalam pergaulannya disekolah, dan mudah mengeluh saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Maslow (dalam Iswidharmanjaya & Agung, 2004: 13) tentang gambaran orang yang memiliki kepercayaan diri rendah antara lain pesimis, ragu-ragu dan takut dalam menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan selalu membandingkan kelemahannya dengan kelebihan yang dimiliki orang lain.

Perasaan redah diri juga muncul ketika peserta didik memiliki kejadian dimasa lalu yang membuat mereka malu sehingga mereka melakukan kecenderungan untuk melindungi diri. Seperti yang diungkapkan oleh Adler(dalamFeist&Gregory2008:81)yang percaya bahwa manusia menciptakan pola perilaku untuk melindungi perasaan yang berlebihan akan harga diri mereka dari rasa malu dimuka umum. Alat perlindungan ini yang disebut kecenderungan untuk melindungi (*Safeguarding tendencies*) yang membuat manusia mampu menyembunyikan cita diri mereka yang tinggi dan mempertahankan gaya hidup yang mereka jalani saat ini. Ada 3 (tiga) kecenderungan melindungi diri secara umum yaitu: Berdalih, Agresi, dan Menarik Diri.

Skor rendah diri peserta didik sebelum dan sesudah pemberian perlakuan mengalami perubahan. Subjek ES mengalami penurunan skor rendah diri sebanyak

33 poin dan mengalami penurunan kategori dari sedang menjadi rendah hal ini dikarenakan ES mampu melupakan kejadian dimasa lalunya dan lebih memfokuskan kepada perilaku yang lebih bertanggung jawab seperti mulai berani mengerjakan soal di depan kelas dan lebih berani berpendapat di depan orang banyak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Glasser (dalam Gantina 2011: 243) tentang tujuan pendekatan *reality* yang mengungkapkan bahwa konseli mampu berfokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu.

Subjek ST mengalami penurunan skor yang sangat signifikan dari 243 menjadi 180 serta mengalami perubahan kriteria dari sangat tinggi menjadi sedang, hal ini dikarenakan adanya usaha yang keras untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri didepan orang banyak sesuai dengan apa yang sudah ditetapkan pada saat proses konseling kelompok. Hal ini dapat dilihat dari keterlibatan ST pada saat proses konseling kelompok seperti berusaha untuk bersosialisasi dengan anggota kelompok yang lain, berani bertanya kepada anggota yang sedang menceritakan permasalahannya dan berani memberikan saran atas permasalahan yang dihadapi anggota lain. Diluar kegiatan konseling ST juga sudah mulai berani untuk lebih aktif bersosialisasi dengan teman-teman yang lain. ES juga ikut membantu ST untuk bersosialisasi di lingkungan sekolah seperti mengajak ST bermain bersama teman-temannya pada saat jam istirahat. Temuan tersebut sependapat dengan Glasser(dalam Gantina 2011: 243) tentang tujuan pendekatan *reality* yang mengungkapkan bahwa konseli mampu menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan.

Subjek GL, SY, SD, dan HN juga mengalami penurunan kriteria rendah diri dari tinggi menjadi sedang, hal ini dikarenakan mereka mampu secara terbuka mengungkapkan permasalahannya di dalam kelompok konseling secara jujur dan

mampu bertanggung jawab atas perencanaan yang sudah dibuat di dalam konseling kelompok. Berdasarkan hasil observasi pada saat kegiatan, subjek GL, SY, SD, dan HN juga sudah mulai sedikit demi sedikit mampu bersosialisasi dengan anggota kelompok yang lain serta dapat berperan aktif pada saat konseling kelompok berjalan. Dengan adanya interaksi positif antar anggota diharapkan akan timbul perasaan saling memiliki sehingga kebutuhan akan harga diri seperti dicintai, mencintai, dan merasa berharga bagi orang lain pada setiap individu dapat terpenuhi. Hal ini sesuai dengan pendapat Glasser yang mengungkapkan bahwa banyak anak-anak di sekolah yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukannya dirumah (Suwandi, 1997: 40).

Teknik reality terbukti dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan rendah diri di SMP N 2 Kalimanah. Hal ini dikarenakan teknik *reality* yang pada dasarnya memandang manusia sebagai individu yang harus memenuhi kebutuhan psikologisnya. Glasser menyebutkan kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi antara lain kebutuhan akan cinta (harga diri), kekuasaan, kesenangan, dan kebebasan (Gantina 2011: 236-237). Ketika individu berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser individu tersebut mencapai identitas sukses. Pada saat proses konseling, peneliti mengupayakan agar hubungan *interpersonal* antar anggota dalam kelompok dapat terjalin dengan baik. Dengan adanya hubungan baik antar anggota diharapkan akan memunculkan rasa saling memiliki, menghargai satu sama lain dan menumbuhkan perasaan saling mengikat antar anggota. Untuk menumbuhkan hubungan tersebut dalam kelompok, peneliti selalu mengajak seluruh anggota untuk mengucapkan syukur dan selamat ketika konselor menanyakan atas perkembangan yang sudah didapat pada anggota yang pada pertemuan sebelumnya sudah mengungkapkan permasalahannya. Selain itu konselor

juga berperan aktif dalam mendorong anggota untuk terlibat dalam kelompok, seperti mendorong anggotanya untuk bertanya pada temannya yang sedang mengungkapkan permasalahannya dan mendorong anggota untuk memberikan saran alternatif penyelesaian masalah. Dengan begitu diharapkan akan menumbuhkan rasa saling peduli satu sama lain. Hal ini terkait dengan konsep perkembangan keperibadian yang sehat, yang ditandai dengan kebutuhan psikologisnya secara tepat (Hansen 1980: 224). Dalam proses pembentukan identitas, individu mengembangkan keterlibatan secara emosional dengan orang lain. Individu perlu merasakan bahwa orang lain memberi perhatian kepadanya dan berfikir bahwa dirinya memiliki arti (Gantina 2011: 238). Sedangkan pada kasus rendah diri, individu tidak bisa memenuhi kebutuhan akan harga dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (dalam Desmita, 2010: 165-166) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki harga diri rendah akan merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan dirinya, ia cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimilikinya.

#### **G. Keterbatasan Penelitian**

Dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kekurangan dari peneliti yang jauh dari sempurna. Keterbatasan dari peneliti adalah:

1. Waktu pelaksanaan konseling kelompok di siang hari pada saat jam literasi dengan tempat di perpustakaan sekolah dimana banyak siswa dan guru silih berganti untuk mengambil atau mengembalikan buku perpustakaan.
2. Penurunan rendah diri tidak hanya dipengaruhi oleh variable yang dieksperimenkan, tetapi masih banyak variable lain yang ikut mempengaruhi

penurunan rendah diri peserta didik sehingga peneliti tidak dapat mengendalikan variable-variable tersebut.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan konseling kelompok *reality* efektif dalam mengurangi perasaan rendah diri peserta didik kelas VIII SMP N 2 Kalimantan. Hasil ini ditunjukkan dengan adanya analisis data menggunakan teknik statistik nonparametris uji Wilcoxon yang memperoleh hasil 0.027 ( $\alpha < 0.05$ ), adanya penurunan skor rata-rata rendah diri peserta didik pada pretest sebesar 210 dan pada posttest sebesar 166,16 serta didukung dengan hasil observasi yang menunjukkan adanya perubahan tingkah laku peserta didik yang lebih percaya diri dalam berpendapat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut.

##### **1. Bagi Siswa**

Konseling kelompok teknik *reality* merupakan salah satu upaya untuk mengurangi rasa rendah diri, sehingga setelah konseling kelompok berakhir diharapkan peserta didik dapat mengaktualisasikan rasa percaya dirinya dengan cara berinteraksi dengan teman sebaya, berlatih berkomunikasi dengan orang lain, berlatih mengemukakan pendapat dalam kelompok, berlatih mengerjakan soal didepan kelas, bersuara dengan lebih keras ketika bertanya atau menjawab pertanyaan, dan memandang orang yang diajak bicara serta lebih bijak dalam menerima kritik.

## **2. Bagi Program *Study* Bimbingan dan Konseling**

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 masalah rendah diri dengan menggunakan metode konseling kelompok *reality*.

## **3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan konseling kelompok *reality* sebagai salah satu upaya untuk mengatasi rasa rendah diri pada peserta didik di sekolah dan dapat melaksanakan layanan konseling 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 konseling kelompok, memantapkan materi yang akan diberikan, melakukan kerjasama dengan guru pembimbing dan peserta didik dalam membantu mempertahankan kepercayaan diri peserta didik, serta dapat melaksanakan konseling kelompok selanjutnya dengan pendekatan-pendekatan

yang ada untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik ataupun menggunakan metode lain yang lebih bervariasi.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, B. (2012). *Modul Konseling Individual*. Hlm 1-26
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*. (Terjemahan oleh E. Koeswara). Jakarta: ERESKO.
- Corey, Gerald. (2013), *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi cetakan 7*. Bandung: Refika Aditama
- Darsono, M.S. (2014). *Kenapa Harus Rendah Diri*. Surabaya: Liris
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Emzir.(2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan kualitatif*, Jakarta : PT Grafindo Raja Persada.
- Feist, J. & Gregory, J.F. (2008). *Theories of Personality*. (Alih Bahasa: Susanto, Y). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hasanah, L. N. (2011). *Self-efficacy dan motivasi berprestasi sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, IV(2). Hlm 11
- Iswidharmanjaya & Agung. (2004). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Media Komputindo.
- Komalasari, G. et al. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Latipun. (2003), *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.
- Lauster, P. (2005). *Tes Kepribadian*. (Alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lie, Anita. (2003). *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita Sampai Remaja)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Natawidjaja, R. (1987). *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*. Bandung: CV. Diponegoro
- Prasetyo, B & Jannah L.M. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit PT. Raja Grafindo Persada.
- Rasjidan (Ed.). 1994. *Pendekatan-Pendekatan Modern dalam Konseling*. Malang: Jurusan PPB FIP IKIP MALANG.
- Salirawati, Das. (2012). *Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa Wirausaha: Tiga Karakter Penting Bagi Peserta Didik*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (Nomor II tahun 2). Hlm 219

- Sanjaya, Wina. 2013. *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Seniati, L. et al. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Shaughnessy. et al. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya. H. (2005). *Kiat Mengatasi Penyimpangan Perilaku Anak2*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Suwandi, I. 1997. *Reality Therapy Sebagai Pendekatan Rasional Dalam Konseling Kelompok*. Malang: IKIP Malang.
- Thompson. et, al. (2004). *Counseling Children. Canada*: Thompson Brooks/Cole.
- Usman, H & Setiady, A. (2006). *Manajemen, Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Uji Coba Instrumen

### **ANGKET PENELITIAN**

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi, saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Reality Teknik WDEP Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Rendah Pada Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah”.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan adik-adik untuk bersedia menjawab setiap pertanyaan dalam angket penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Atas perhatian dan bantuan adik-adik saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 17 Juli 2017  
Peneliti

A. Ilham Bachtiar

### Petunjuk Pengisian Angket:

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang disediakan.
2. Jawablah pertanyaan atau pernyataan dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban yang disediakan.
3. Jawablah dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif Jawaban :

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

4. Hasil dari angket ini tidak akan berpengaruh terhadap nilai adik-adik, identitas responden hanya digunakan untuk mempermudah pengolahan data.

Identitas Responden :

Nama :

No. Absen :

Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak memiliki keberanian untuk berteman dengan orang lain				
2.	Saya berpikiran buruk jika berada ditempat yang baru				
3.	Tempat ramai membuat saya takut				
4.	Saya tidak mempunyai kemampuan lebih seperti orang lain				
5.	Saya merasa orang lain selalu lebih hebat daripada saya				
6.	Saya bersikap ramah dengan orang				
7.	Ketika berada didepan kelas saya merasa tidak nyaman dengan tatapan teman-teman saya				
8.	Keringat dingin saya keluar ketika berbicara didepan kelas				
9.	Saya merasa takut jika mengalami kegagalan				
10.	Saya ragu ide saya dapat membantu menyelesaikan permasalahan dalam kelompok				
11.	Saya selalu mengecewakan orang disekitar saya				
12.	Saya minder ketika melakukan sesuatu karena tidak percaya diri				
13.	Saya sedih ketika orang lain menertawakan saya				
14.	Teman-teman di sekolah merasa nyaman dengan kehadiran saya				

15	Saya merasa teman saya menjauhi saya karena penampilan saya				
16	Saya tidak yakin mampu menghadapi tantangan				
17	Saya sangat bersyukur dengan keadaan saya sekarang				
18	Saya merasa tidak bisa diandalkan dalam segala hal				
19	Saya tidak bisa menyelesaikan soal tepat waktu				
20	Semangat belajar saya hilang ketika ada soal yang membuat saya bingung				
21	Saya dapat melaksanakan kewajiban saya sebagai pelajar				
22	Saya menjadi minder ketika teman-teman menertawai pendapat saya				
23	Kadang saya ingin menjadi seperti orang lain				
24	Saya lemah dalam menangkap pelajaran disekolah				
25	Saya merasa senang ketika ditunjuk untuk berbicara di depan kelas				
26	Masalah yang saya hadapi selalu terasa berat untuk dijalani				
27	Saya lebih senang menyendiri dikelas daripada bermain saat jam istirahat				
28	Saya lebih nyaman menghabiskan liburan dirumah				
29	Saya sangat semangat ketika mencoba hal baru				
30	Saya merasa kembali tertantang ketika mengalami kegagalan				
31	Saya sedih ketika saya tidak diperhatikan oleh teman saya				
32	Saya malu mengajak berkenalan orang ketika saya berada dilingkungan baru				
33	Saya anggap kritikan sebagai acuan agar saya lebih baik				
34	Saya merasa orang disekitar saya menatap saya dengan tatapan				
35	Saya merasa teman saya tidak yakin dengan ide yang saya katakan				
36	Saya merasa kehadiran saya dalam kelompok dapat memberi nilai yang positif				
37	Saya yakin dengan jawaban saya sendiri daripada jawaban milik teman				
38	Saya merasa tidak memiliki kemampuan ketrampilan berkomunikasi yang baik				

39	Saya ragu dengan jawaban saya sendiri ketika mengerjakan soal				
40	Saya merasa mudah kehilangan mood untuk belajar ketika mendapatkan nilai jelek				
41	Saya selalu menyusahkan orang disekitar saya				
42	Saya merasa kesulitan dalam mendapatkan teman ketika berada dilingkungan baru				
43	Saya mendadak gagap ketika berbicara didepan kelas				
44	Teman-teman menganggap saya adalah anak yang asik untuk diajak curhat				
45	Ide saya selalu diterima baik dalam kelompok				
46	Jawaban teman selalu berakhir dengan nilai yang memuaskan				
47	Saya merasa cemas tidak diterima oleh teman-teman disekolah				
48	Saya merasa tidak nyaman jika ada seseorang yang tidak saya kenal mendekati saya				
49	Saya merasa keputusan yang saya ambil dalam kelompok dapat merugikan orang lain				
50	Saya tidak pernah mengeluh dengan semua kekurangan saya				
51	Meski nilai saya terkadang jelek, saya tidak pernah berhenti untuk belajar				
52	Saya merasa tidak nyaman dengan diri saya sendiri				
53	Saya tidak suka berada ditempat yang ramai				
54	Saya merasa terbebani dengan tugas yang diberikan				
55	Saya merasa teman-teman menjauhi saya karena penampilan saya				
56	Saya menghindari sesuatu yang beresiko				
57	Saya mendengar kritikan orang dengan baik				
58	Saya yakin mampu menghadapi tantangan baru				
59	Tubuh saya gemetar ketika ditunjuk untuk presentasi di depan kelas				
60	Saya selalu mengeluh apabila banyak tugas sekolah				
61	Saya lebih percaya dengan jawaban milik teman daripada jawaban saya sendiri				
62	Saya senang berlatih soal-soal				
63	Teman-teman menyukai saya karena keperibadian saya				
64	Saya mudah marah sehingga teman-teman menjauhi saya				

65	Saya tidak suka diajak berbicara dengan sembarang orang yang tidak saya kenal				
66	Saya belajar ketika mood saya baik				
67	Saya merasa sedih jika nilai saya jelek				
68	Saya mudah marah ketika orang lain mengkritik saya				
69	Saya merasa tidak bisa diandalkan dalam kegiatan kelompok				
70	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan				
71	Saya suka diajak ke tempat ramai karena bisa mendapatkan teman baru				
72	Saya menghindari sesuatu yang tidak saya sukai				
73	Teman-teman menolak saya dalam kelompok belajar karena saya bodoh				
74	Saya mudah marah ketika pendapat saya ditolak				
75	Saya malu ketika mengajak bicara teman disekolah yang belum saya kenal				
76	Saya merasa takut orang lain tidak menerima saya karena saya bodoh				
77	Saya mudah marah ketika saya berbicara tidak didengarkan				

Lampiran 2. Rekapitulasi Data Uji Coba Instrumen Rendah

[illegible]

### Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	77

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A	161.4571	620.079	.415	.932
A1	160.7429	617.079	.296	.933
A2	160.8286	622.793	.222	.933
A2A	159.6571	616.761	.318	.933
A3	160.2286	611.593	.363	.932
A4	161.0857	615.551	.343	.933
A5	161.3143	617.163	.398	.932
A6	160.6286	617.240	.333	.933
A7	160.6857	618.575	.328	.933
A8	160.7143	615.622	.375	.932
A9	160.9429	615.585	.310	.933
A10	160.9143	612.728	.434	.932
A11	161.0286	607.205	.561	.931
A12	160.3143	611.810	.395	.932
A13	160.7714	614.946	.410	.932
A14	160.9714	615.087	.343	.933
A15	160.9714	614.617	.498	.932
A16	161.4000	609.894	.624	.931
A17	160.1714	616.970	.367	.932
A18	160.3143	611.104	.348	.933
A19	160.8857	613.692	.469	.932
A20	161.1429	609.891	.405	.932
A21	160.7429	611.020	.481	.932
A22	161.0000	614.235	.463	.932
A23	160.7143	609.034	.523	.932
A24	160.8857	617.339	.342	.933
A25	159.8571	610.950	.365	.932
A26	160.7714	616.005	.361	.932
A27	161.1714	620.264	.344	.933

A28	161.2286	620.182	.337	.933
A29	160.9429	613.055	.491	.932
A30	161.1143	620.928	.335	.933
A31	161.1429	616.891	.431	.932
A32	161.0000	610.647	.610	.931
A33	160.2571	611.491	.364	.932
A34	161.0000	616.000	.524	.932
A35	161.1714	616.617	.433	.932
A36	161.2000	611.282	.524	.932
A37	160.4000	615.894	.364	.932
A38	160.9714	617.440	.334	.933
A2B	161.0286	617.087	.467	.932
A39	160.3143	618.634	.353	.932
VAR00007	161.0857	612.257	.561	.932
VAR00006	160.8000	614.341	.374	.932
VAR00005	160.4571	617.138	.317	.933
VAR00004	160.7429	608.667	.402	.932
VAR00003	161.0286	611.676	.563	.932
VAR00002	160.0286	611.793	.324	.933
A40	160.6857	611.339	.480	.932
A41	159.7714	614.652	.331	.933
VAR00010	160.1429	613.303	.334	.933
VAR00011	161.2286	614.770	.399	.932
VAR00012	161.1714	616.146	.369	.932
VAR00013	160.5714	605.252	.519	.931
VAR00014	160.7143	614.563	.453	.932
VAR00015	160.7429	616.667	.401	.932
VAR00016	160.7143	609.210	.366	.933
VAR00017	160.7143	610.034	.523	.932
VAR00018	160.8286	616.558	.344	.932
VAR00019	160.5143	610.257	.331	.933
VAR00020	160.2571	613.903	.315	.933
VAR00021	160.7714	620.182	.239	.933

VAR00022	160.6857	619.045	.314	.933
VAR00023	161.2286	616.182	.327	.933
VAR00024	160.2286	613.770	.319	.933
VAR00025	160.6000	610.306	.363	.933
VAR00026	160.7714	617.182	.397	.932
VAR00027	160.8857	618.104	.365	.932
VAR00028	160.8000	613.459	.415	.932
VAR00029	161.1143	620.928	.305	.933
VAR00030	160.3429	618.055	.292	.933
VAR00031	160.4286	614.782	.474	.932
VAR00032	159.8571	614.126	.312	.933
VAR00033	160.6571	617.232	.306	.933
VAR00034	160.5714	616.782	.306	.933
VAR00035	160.9714	616.264	.365	.932
VAR00036	160.9429	624.644	.225	.933

	PC	R table	N	Keterangan
Soal_1	0.6141802	0.334	35	Valid
Soal_2	0.0480226	0.334	35	Tidak Valid
Soal_3	0.0021988	0.334	35	Tidak Valid
Soal_4	0.763862	0.334	35	Valid
Soal_5	0.7411117	0.334	35	Valid
Soal_6	0.5857881	0.334	35	Valid
Soal_7	0.41737	0.334	35	Valid
Soal_8	0.5985618	0.334	35	Valid
Soal_9	0.5472746	0.334	35	Valid
Soal_10	0.7026036	0.334	35	Valid
Soal_11	0.5608279	0.334	35	Valid
Soal_12	0.6231304	0.334	35	Valid
Soal_13	0.343463	0.334	35	Valid
Soal_14	0.5857881	0.334	35	Valid
Soal_15	0.5434171	0.334	35	Valid
Soal_16	0.7545052	0.334	35	Valid
Soal_17	0.7032546	0.334	35	Valid
Soal_18	0.4612643	0.334	35	Valid

Soal_41	0.636123	0.334	35	Valid
Soal_42	0.648023	0.334	35	Valid
Soal_43	0.586389	0.334	35	Valid
Soal_44	0.432688	0.334	35	Valid
Soal_45	0.604785	0.334	35	Valid
Soal_46	0.547115	0.334	35	Valid
Soal_47	0.704976	0.334	35	Valid
Soal_48	0.55395	0.334	35	Valid
Soal_49	0.625138	0.334	35	Valid
Soal_50	0.360937	0.334	35	Valid
Soal_51	0.586389	0.334	35	Valid
Soal_52	0.541472	0.334	35	Valid
Soal_53	0.757229	0.334	35	Valid
Soal_54	0.710566	0.334	35	Valid
Soal_55	0.46606	0.334	35	Valid
Soal_56	0.572116	0.334	35	Valid
Soal_57	0.797009	0.334	35	Valid
Soal_58	0.843012	0.334	35	Valid

Soal_19	0.580532	0.334	35	Valid
Soal_20	0.7972495	0.334	35	Valid
Soal_21	0.8405041	0.334	35	Valid
Soal_22	0.5788594	0.334	35	Valid
Soal_23	0.7795327	0.334	35	Valid
Soal_24	0.5423253	0.334	35	Valid
Soal_25	0.6018008	0.334	35	Valid
Soal_26	0.525811	0.334	35	Valid
Soal_27	0.7253893	0.334	35	Valid
Soal_28	0.5584439	0.334	35	Valid
Soal_29	0.5145855	0.334	35	Valid
Soal_30	0.6399432	0.334	35	Valid
Soal_31	0.4961551	0.334	35	Valid
Soal_32	0.535555	0.334	35	Valid
Soal_33	0.729079	0.334	35	Valid
Soal_34	0.6216798	0.334	35	Valid
Soal_35	0.5711971	0.334	35	Valid
Soal_36	0.6412141	0.334	35	Valid
Soal_37	0.5204568	0.334	35	Valid
Soal_38	0.4953216	0.334	35	Valid
Soal_39	0.6162121	0.334	35	Valid
Soal_40	0.5497805	0.334	35	Valid

Soal_59	0.591049	0.334	35	Valid
Soal_60	0.779535	0.334	35	Valid
Soal_61	0.531496	0.334	35	Valid
Soal_62	0.002527	0.334	35	Tidak Valid
Soal_63	0.441821	0.334	35	Valid
Soal_64	0.727636	0.334	35	Valid
Soal_65	0.549672	0.334	35	Valid
Soal_66	0.598562	0.334	35	Valid
Soal_67	0.547275	0.334	35	Valid
Soal_68	0.702604	0.334	35	Valid
Soal_69	0.560828	0.334	35	Valid
Soal_70	0.62313	0.334	35	Valid
Soal_71	0.043463	0.334	35	Tidak Valid
Soal_72	0.585788	0.334	35	Valid
Soal_73	0.543417	0.334	35	Valid
Soal_74	0.754505	0.334	35	Valid
Soal_75	0.703255	0.334	35	Valid
Soal_76	0.461264	0.334	35	Valid
Soal_77	0.080532	0.334	35	Tidak Valid

Lampiran 4. Instrumen Rendah Diri *Pre-Test* dan *Post-Test*

**ANGKET PENELITIAN**

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi, saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Reality Teknik WDEP Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Rendah Pada Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah”.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan adik-adik untuk bersedia menjawab setiap pertanyaan dalam angket penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Atas perhatian dan bantuan adik-adik saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 17 Juli 2017  
Peneliti

B. Ilham Bachtiar

### Petunjuk Pengisian Angket:

5. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang disediakan.
6. Jawablah pertanyaan atau pernyataan dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban yang disediakan.
7. Jawablah dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif Jawaban :

SS	: Sangat Setuju	TS	: Tidak Setuju
S	: Setuju	STS	: Sangat Tidak Setuju
8. Hasil dari angket ini tidak akan berpengaruh terhadap nilai adik-adik, identitas responden hanya digunakan untuk mempermudah pengolahan data.

Identitas Responden :

Nama :  
No. Absen :  
Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak memiliki keberanian untuk berteman dengan orang lain				

2	Saya tidak mempunyai kemampuan lebih seperti orang lain				
3	Saya merasa orang lain selalu lebih hebat daripada saya				
4	Saya bersikap ramah dengan orang				
5	Ketika berada didepan kelas saya merasa tidak nyaman dengan tatapan teman-teman saya				
6	Keringat dingin saya keluar ketika berbicara didepan kelas				
7	Saya merasa takut jika mengalami kegagalan				
8	Saya ragu ide saya dapat membantu menyelesaikan permasalahan dalam kelompok				
9	Saya selalu mengecewakan orang disekitar saya				
10	Saya minder ketika melakukan sesuatu karena tidak percaya diri				
11	Saya sedih ketika orang lain menertawakan saya				
12	Teman-teman di sekolah merasa nyaman dengan kehadiran saya				
13	Saya merasa teman saya menjauhi saya karena penampilan saya				
14	Saya tidak yakin mampu menghadapi tantangan				
15	Saya sangat bersyukur dengan keadaan saya sekarang				
16	Saya merasa tidak bisa diandalkan dalam segala hal				
17	Saya tidak bisa menyelesaikan soal tepat waktu				
18	Semangat belajar saya hilang ketika ada soal yang membuat saya bingung				
19	Saya dapat melaksanakan kewajiban saya sebagai pelajar				
20	Saya menjadi minder ketika teman-teman menertawai pendapat saya				
21	Kadang saya ingin menjadi seperti orang lain				
22	Saya lemah dalam menangkap pelajaran disekolah				
23	Saya merasa senang ketika ditunjuk untuk berbicara di depan kelas				
24	Masalah yang saya hadapi selalu terasa berat untuk dijalani				

25	Saya lebih senang menyendiri dikelas daripada bermain saat jam istirahat				
26	Saya lebih nyaman menghabiskan liburan dirumah				
27	Saya sangat semangat ketika mencoba hal baru				
28	Saya merasa kembali tertantang ketika mengalami kegagalan				
29	Saya sedih ketika saya tidak diperhatikan oleh teman saya				
30	Saya malu mengajak berkenalan orang ketika saya berada dilingkungan baru				
31	Saya anggap kritikan sebagai acuan agar saya lebih baik				
32	Saya merasa orang disekitar saya menatap saya dengan tatapan				
33	Saya merasa teman saya tidak yakin dengan ide yang saya katakan				
34	Saya merasa kehadiran saya dalam kelompok dapat memberi nilai yang positif				
35	Saya yakin dengan jawaban saya sendiri daripada jawaban milik teman				
36	Saya merasa tidak memiliki kemampuan ketrampilan berkomunikasi yang baik				
37	Saya ragu dengan jawaban saya sendiri ketika mengerjakan soal				
38	Saya merasa mudah kehilangan mood untuk belajar ketika mendapatkan nilai jelek				
39	Saya selalu menyusahkan orang disekitar saya				
40	Saya merasa kesulitan dalam mendapatkan teman ketika berada dilingkungan baru				
41	Saya mendadak gagap ketika berbicara didepan kelas				
42	Teman-teman menganggap saya adalah anak yang asik untuk diajak curhat				
43	Ide saya selalu diterima baik dalam kelompok				
44	Jawaban teman selalu berakhir dengan nilai yang memuaskan				
45	Saya merasa cemas tidak diterima oleh teman-teman disekolah				
46	Saya merasa tidak nyaman jika ada seseorang yang tidak saya kenal mendekati saya				
47	Saya merasa keputusan yang saya ambil dalam kelompok dapat merugikan orang lain				

48	Saya tidak pernah mengeluh dengan semua kekurangan saya				
49	Meski nilai saya terkadang jelek, saya tidak pernah berhenti untuk belajar				
50	Saya merasa tidak nyaman dengan diri saya sendiri				
51	Saya tidak suka berada ditempat yang ramai				
52	Saya merasa terbebani dengan tugas yang diberikan				
53	Saya merasa teman-teman menjauhi saya karena penampilan saya				
54	Saya menghindari sesuatu yang beresiko				
55	Saya mendengar kritikan orang dengan baik				
56	Saya yakin mampu menghadapi tantangan baru				
57	Tubuh saya gemetar ketika ditunjuk untuk presentasi di depan kelas				
58	Saya selalu mengeluh apabila banyak tugas sekolah				
59	Saya lebih percaya dengan jawaban milik teman daripada jawaban saya sendiri				
60	Teman-teman menyukai saya karena keperibadian saya				
61	Saya mudah marah sehingga teman-teman menjauhi saya				
62	Saya tidak suka diajak berbicara dengan sembarang orang yang tidak saya kenal				
63	Saya belajar ketika mood saya baik				
64	Saya merasa sedih jika nilai saya jelek				
65	Saya mudah marah ketika orang lain mengkritik saya				
66	Saya merasa tidak bisa diandalkan dalam kegiatan kelompok				
67	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan				
68	Saya menghindari sesuatu yang tidak saya sukai				
69	Teman-teman menolak saya dalam kelompok belajar karena saya bodoh				
70	Saya mudah marah ketika pendapat saya ditolak				
71	Saya malu ketika mengajak bicara teman disekolah yang belum saya kenal				
72	Saya merasa takut orang lain tidak menerima saya karena saya bodoh				

Lampira 5. Instrumen Rendah Diri Pra Eksperimen

**ANGKET PENELITIAN**

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi, saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Reality Teknik WDEP Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Rendah Pada Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah”.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mengharapkan bantuan adik-adik untuk bersedia menjawab setiap pertanyaan dalam angket penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Atas perhatian dan bantuan adik-adik saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 17 Juli 2017  
Peneliti

C. Ilham Bachtiar

Petunjuk Pengisian Angket:

9. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang disediakan.
10. Jawablah pertanyaan atau pernyataan dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban yang disediakan.
11. Jawablah dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif Jawaban :
 

SS : Sangat Setuju	TS : Tidak Setuju
S : Setuju	STS : Sangat Tidak Setuju
12. Hasil dari angket ini tidak akan berpengaruh terhadap nilai adik-adik, identitas responden hanya digunakan untuk mempermudah pengolahan data.

Identitas Responden :

Nama :  
 No. Absen :  
 Kelas :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak memiliki keberanian untuk berteman dengan orang lain				
2.	Saya lebih nyaman menghabiskan liburan dirumah				
3.	Masalah yang saya hadapi selalu terasa berat untuk dijalani				
4.	Saya menghindari sesuatu yang beresiko				
5.	Saya tidak suka diajak berbicara dengan sembarang orang yang tidak saya kenal				
6.	Saya merasa takut orang lain tidak menerima saya karena saya bodoh				
7.	Teman-teman menolak saya dalam kelompok belajar karena saya bodoh				
8.	Saya sedih ketika orang lain menertawakan saya				
9.	Saya merasa teman saya tidak yakin dengan ide yang saya katakan				
10.	Saya minder ketika melakukan sesuatu karena tidak percaya diri				
11.	Saya merasa takut jika mengalami kegagalan				

12.	Saya tidak mempunyai kemampuan lebih seperti orang lain				
13.	Saya merasa keputusan yang saya ambil dalam kelompok dapat merugikan orang lain				
14.	Keringat dingin saya keluar ketika berbicara didepan kelas				
15	Saya malu ketika mengajak bicara teman disekolah yang belum saya kenal				
16	Saya ragu dengan jawaban saya sendiri ketika mengerjakan soal				
17	Saya tidak bisa menyelesaikan soal tepat waktu				
18	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan				
19	Tubuh saya gemetar ketika ditunjuk untuk presentasi di depan kelas				
20	Saya belajar ketika mood saya baik				
21	Saya merasa orang disekitar saya menatap saya dengan tatapan aneh				
22	Saya mudah marah ketika orang lain mengkritik saya				
23	Saya merasa kesulitan dalam mendapatkan teman ketika berada dilingkungan baru				
24	Saya merasa tidak bisa diandalkan dalam segala hal				
25	Jawaban teman selalu berakhir dengan nilai yang memuaskan				
26	Saya malu mengajak berkenalan orang ketika saya berada dilingkungan baru				
27	Saya menghindari sesuatu yang tidak saya sukai				
28	Saya merasa orang lain selalu lebih hebat daripada saya				
29	Semangat belajar saya hilang ketika ada soal yang membuat saya bingung				
30	Saya merasa teman-teman menjauhi saya karena penampilan saya				
31	Saya selalu menyusahkan orang disekitar saya				
32	Saya mudah marah ketika pendapat saya ditolak				
33	Saya merasa teman saya menjauhi saya karena penampilan saya				

34	Saya merasa terbebani dengan tugas yang diberikan				
35	Saya tidak suka berada ditempat yang ramai				
36	Saya selalu mengecewakan orang disekitar saya				
37	Saya lemah dalam menangkap pelajaran disekolah				
38	Saya merasa mudah kehilangan mood untuk belajar ketika mendapatkan nilai jelek				
39	Saya sedih ketika saya tidak diperhatikan oleh teman saya				
40	Saya merasa tidak memiliki kemampuan ketrampilan berkomunikasi yang baik				
41	Saya merasa tidak bisa diandalkan dalam kegiatan kelompok				
42	Saya mendadak gagap ketika berbicara didepan kelas				
43	Saya merasa tidak nyaman dengan diri saya sendiri				
44	Saya menjadi minder ketika teman-teman menertawai pendapat saya				
45	Ketika berada didepan kelas saya merasa tidak nyaman dengan tatapan teman-teman saya				
46	Saya merasa cemas tidak diterima oleh teman-teman disekolah				

Lampira 6. Hasil Angket Pra-Eksperimen  
Kelas VIII A

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Σ	
1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	108	
2	1	3	2	3	4	1	1	1	2	3	4	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	80	
3	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	1	3	1	2	1	3	4	2	4	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	92	
4	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	94		
5	1	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	98	
6	2	1	3	4	2	1	1	1	2	2	1	4	1	4	4	2	1	1	2	4	1	2	1	1	3	2	4	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	1	3	2	91	
7	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	1	4	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	3	3	1	90	
8	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	1	3	1	3	1	4	2	4	2	4	3	2	2	4	2	2	1	4	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	122	
9	1	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	96
10	1	2	2	4	4	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	3	4	2	4	4	1	4	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	4	2	1	2	2	2	1	3	2	2	4	2	101
11	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	87	
12	1	2	2	4	4	2	2	1	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	3	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	1	4	1	1	4	1	94
13	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	4	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	1	87	
14	1	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	3	2	1	1	2	97
15	2	3	2	4	4	2	1	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	103	
16	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	68	
17	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	2	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	99	
18	1	2	3	4	4	1	1	3	2	1	2	1	1	3	3	4	2	1	3	4	2	1	3	1	2	4	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	3	96	
19	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	106	
20	1	2	2	3	2	1	1	3	1	1	1	2	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	1	80	
21	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	4	2	1	1	2	2	4	1	2	2	1	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	82	
22	1	3	2	4	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	2	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	83	
23	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	86	
24	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	4	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	93	
25	1	2	1	4	2	2	1	3	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	3	1	2	3	1	78		
26	2	3	2	4	4	1	1	3	2	2	4	3	1	3	3	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	4	102	
27	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	104	
28	2	3	1	4	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	90	
29	1	2	2	3	3	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	78	
30	1	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	4	1	2	2	2	2	1	2	87	
31																																																
32	1	2	2	4	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	4	1	2	2	2	2	1	91		
33	2	3	3	3	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	3	1	111	
34	1	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	94	
35	1	3	2	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	3	1	1	2	3	85	
36	2	2	4	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2	4	1	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	4	3	4	3	4	108	
34	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3	4	1	2	2	1	4	3	3	2	3	2	1	4	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	4	104	

Angket Pra-Eksperimen  
Kelas VIII B

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Σ	
1	2	3	1	4	4	1	2	3	4	1	1	3	2	1	2	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	4	2	1	2	2	98	
2	2	4	2	3	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	4	2	2	1	2	4	2	1	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	102	
3	1	4	3	4	4	3	2	2	2	2	1	3	4	2	3	4	4	4	2	2	1	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	115	
4	1	4	1	4	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	4	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	76	
5	1	3	3	3	2	1	2	1	3	1	1	2	3	4	4	2	2	1	3	2	3	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	4	4	1	2	3	2	2	1	1	94	
6	2	4	2	3	3	1	3	3	2	3	1	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	103	
7	1	2	2	4	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	82	
8	2	1	3	4	3	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	4	1	1	4	4	4	3	1	3	2	4	1	3	1	1	4	1	1	4	2	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	97	
9	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	110		
10	1	2	2	3	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	2	3	2	2	4	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	3	2	1	86	
11	2	4	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	4	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	1	2	2	2	104	
12	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	4	3	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	4	1	2	3	3	3	2	4	3	4	116	
13	1	3	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	84
14	2	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	115	
15	2	2	3	4	4	3	1	2	2	2	3	3	3	1	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	1	4	4	1	4	2	1	4	1	4	4	4	3	1	3	3	3	3	126	
16	1	2	3	4	3	1	1	3	2	3	3	1	2	4	2	1	1	1	4	4	3	2	2	1	2	3	4	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	1	4	1	1	3	1	1	2	4	102	
17	2	3	1	4	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	4	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	92	
18	2	3	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	80	
19	1	4	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	96	
20	1	4	1	4	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	73
21	2	3	4	4	4	1	1	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	4	1	1	1	3	2	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	1	97	
22	2	3	1	4	2	1	1	1	3	1	2	2	2	3	4	2	1	1	3	2	2	1	1	1	4	2	3	1	2	2	1	1	1	1	4	1	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	87	
23	1	2	2	4	3	1	2	2	1	3	4	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	3	1	3	3	4	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	3	2	2	93	
24	3	4	2	3	2	3	1	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	109
25	1	3	2	4	4	1	1	1	1	2	1	2	2	4	3	3	2	1	4	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	4	1	2	2	2	3	2	1	96	
26	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	104	
27	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	4	1	1	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	4	2	114	
28	2	4	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	89	
29	2	4	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	4	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	101	
30	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	1	89	
31	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	90	
32	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	3	2	109
33	2	4	2	3	3	1	3	3	2	2	1	2	2	1	4	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	3	4	3	4	2	2	3	1	2	1	4	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	103	
33	2	2	2	4	1	1	1	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	85	
35	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	99	
36	2	3	2	4	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	89



No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Σ	
27	1	1	1	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	1	2	3	1	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	120	
16	1	4	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	2	3	3	2	94	
19	1	3	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	2	80	
37	2	4	2	3	1	3	2	4	2	3	1	1	2	3	2	4	1	2	3	2	3	1	2	2	1	3	3	3	4	2	1	2	3	2	1	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	109	
8	2	3	2	4	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	101	
5	1	2	4	4	4	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	1	2	3	1	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	109
34	3	3	3	4	1	2	1	2	2	3	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	87	
32	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	2	4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	87	
15	2	3	2	4	3	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	4	4	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	106	
24	2	4	1	4	3	1	1	2	3	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	4	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	1	1	1	2	1	87
17	4	1	2	4	4	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	2	4	2	4	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	95	
1	1	3	2	4	4	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	3	2	88
33	1	4	3	4	2	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	4	1	2	2	1	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	96
4	4	2	1	4	4	1	1	2	2	2	1	1	1	4	3	4	3	1	3	4	4	3	3	1	3	4	4	2	2	2	1	2	2	4	1	2	1	2	2	4	2	2	3	2	2	3	111	
10	2	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	1	2	2	3	102	
21	1	2	2	4	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	1	4	3	3	2	2	1	2	1	4	3	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	1	96	
29	1	2	2	4	3	1	1	2	2	1	2	3	2	4	4	2	2	1	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	97	
30	1	4	1	1	3	1	1	3	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	2	2	2	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	86	
28	3	4	2	4	2	2	1	3	2	2	1	1	1	4	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	3	1	3	1	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	105	
3	3	4	2	4	3	1	2	2	2	3	1	2	1	4	3	1	3	2	4	2	1	2	1	3	4	1	2	1	4	1	3	1	2	3	1	1	2	3	4	2	3	1	1	3	2	3	104	
2	3	2	1	4	1	3	2	4	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	111	
20	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	103	
11	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	94	
14	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	4	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	96	
6	2	3	2	4	4	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	107	
25	2	3	1	4	4	1	1	4	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	4	2	3	2	1	4	1	3	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	89	
35	1	2	2	4	2	1	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	77	
23	2	2	1	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	110	
7	2	1	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	4	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	105	
36	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	94	
26	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	2	3	1	3	4	3	4	2	3	3	4	3	127	
9	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	1	4	2	2	2	1	4	2	1	2	1	1	2	2	4	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	2	3	2	81		
18	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	88	
13	1	1	1	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	91	
12	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	4	3	2	1	2	3	2	3	4	110	
22	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	75		

#### Lampiran 7. Hasil Pre-Test

Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	Σ
SD	8D	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	3	4	2	1	3	2	4	1	2	1	3	2	3	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	1	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	4	4	189						
GL	8B	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	197					
SY	8C	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	1	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	4	2	3	2	2	191	
ES	8B	3	3	3	2	2	3	4	4	2	1	3	1	2	2	4	1	3	3	1	3	4	4	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	184					
ST	8C	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	2	2	4	4	1	4	3	2	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	2	4	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	243				
HN	8B	3	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	2	4	1	2	4	4	4	4	2	3	4	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	1	2	3	3	3	2	4	3	1	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	220

Lampiran 8. Hasil Post-Test

Nama	Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	Σ	
SD	8B	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	160							
ES	8B	2	4	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	4	4	1	2	4	4	2	3	1	1	4	4	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	4	2	4	1	1	1	4	2	3	1	1	1	3	1	1	4	2	3	4	3	2	1	4	3	1	4	3	3	2	151
ST	8C	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	3	4	2	2	4	2	1	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	180	
GL	8C	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	168							
SY	8D	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	166			
HN	8A	2	1	4	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	172	

Lampiran 9. Pedoman Observasi

**Pedoman Observasi**

Aspek yang diobservasi	Kemunculan		Keterangan
	Ya	Tidak	
a. Kemampuan peserta didik memahami konseling kelompok			
b. Kemampuan peserta didik mengikuti tahapan konseling kelompok			
c. Kemampuan peserta didik mematuhi aturan-aturan yang telah menjadi kesepakatan bersama			
d. Kemampuan peserta didik berinteraksi dengan anggota kelompok yang lain			
e. Kemampuan peserta didik dalam mengungkapkan masalah			
f. Kemampuan peserta didik mendengarkan pengungkapan masalah temannya			
g. Kemampuan peserta didik menanggapi masalah atau memberikan umpan balik			

h. Kemampuan peserta didik mengungkapkan alternatif pemecahan masalah			
i. Kemampuan peserta didik mengungkapkan kesan dan harapan adanya konseling kelompok			

## Lampiran 10. Hasil Hipotesis

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.50	21.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	6		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-2.207 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 11. RPL Konseling Kelompok Eksperimen 1

**SMP N 2 KALIMANAH**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**

---

1. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kalimantan
  - b. Tahun Ajaran : 2016/2017
  - c. Kelas : VIII
2. Waktu
  - a. Tanggal : 10 Agustus 2017
  - b. Jam Pelayanan : Jam Literasi
  - c. Volume waktu : 60 menit / lebih
  - d. Tempat : Perpustakaan
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Materi Layanan : Rendah diri pada peserta didik
  - a. Tema : Masalah pribadi rendah diri
  - b. Sumber materi layanan : Masalah masing-masing anggota
5. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengatasi rasa rendah diri yang dirasakannya
6. Fungsi Layanan : Pengentasan
7. Metode dan teknik : *Reality Therapy*
8. Sarana
  - a. Alat dan Media : Papan Tulis
  - b. Instrument : Skala Rendah diri
  - c. Sumber : Peserta didik
9. Sasaran : Anggota Kelompok
10. Langkah Kegiatan
  - a) **Tahap awal konseling kelompok**
    - i. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
    - ii. Berdoa
    - iii. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- iv. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- v. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- vi. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- vii. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- b) Tahap peralihan konseling kelompok**
  - i. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
  - ii. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
  - iii. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- iv. Memberi penjelasan mengenai pengertian dan contoh rendah diri
- c) Tahap kegiatan konseling kelompok**
  - i. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah tentang rasa rendah diri sesuai urutan yang sudah di sepakati
  - ii. Memilih / menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dan dibahas menggunakan teknik konseling kelompok reality.
  - iii. Membahas masalah terpilih secara tuntas dengan menggunakan teknik reality
  - iv. Selingan
  - v. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)
- d) Tahap pengakhiran konseling kelompok**
  - i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
  - ii. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
  - iii. Membahas kegiatan lanjutan
  - iv. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
  - v. Ucapan terima kasih
  - vi. Berdoa

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

**Guru Pembimbing Lapangan**

**Peneliti**

**Dra.**  
**NIP. 195807121986021003**

**Aulia Ilham Bachtiar**  
**NIM. 13104241026**

**SMP N 2 KALIMANAH**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**

---

1. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kalimantan
  - b. Tahun Ajaran : 2016/2017
  - c. Kelas : VIII
2. Waktu
  - a. Tanggal : 10 Agustus 2017
  - b. Jam Pelayanan : Jam Literasi
  - c. Volume waktu : 60 menit / lebih
  - d. Tempat : Perpustakaan
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Materi Layanan : Rendah diri pada peserta didik
  - a. Tema : Masalah pribadi rendah diri
  - b. Sumber materi layanan : Masalah masing-masing anggota
5. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengatasi rasa rendah diri yang dirasakannya
6. Fungsi Layanan : Pengentasan
7. Metode dan teknik : *Reality Therapy*
8. Sarana
  - a. Alat dan Media : Papan Tulis
  - b. Instrument : Skala Rendah diri
  - c. Sumber : Peserta didik
9. Sasaran : Anggota Kelompok
10. Langkah Kegiatan
  - a) **Tahap awal konseling kelompok**
    - iv. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
    - v. Berdoa
    - vi. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- viii. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- ix. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- x. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- xi. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- b) Tahap peralihan konseling kelompok**
  - v. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
  - vi. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
  - vii. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
  - viii. Memberi penjelasan mengenai pengertian dan contoh rendah diri
- e) Tahap kegiatan konseling kelompok**
  - i. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah tentang rasa rendah diri sesuai urutan yang sudah di sepakati
  - ii. Memillih / menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dan dibahas menggunakan teknik konseling kelompok reality.
  - iii. Membahas masalah terpilih secara tuntas dengan menggunakan teknik reality
  - iv. Selingan
  - v. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)
- f) Tahap pengakhiran konseling kelompok**
  - i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
  - ii. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
  - iii. Membahas kegiatan lanjutan
  - iv. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
  - v. Ucapan terima kasih
  - vi. Berdoa

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

**Guru Pembimbing Lapangan**

**Peneliti**

**Dra.**  
**NIP. 195807121986021003**

**Aulia Ilham Bachtiar**  
**NIM. 13104241026**

**SMP N 2 KALIMANAH**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**

---

1. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kalimanah
  - b. Tahun Ajaran : 2016/2017
  - c. Kelas : VIII
2. Waktu
  - a. Tanggal : 10 Agustus 2017
  - b. Jam Pelayanan : Jam Literasi
  - c. Volume waktu : 60 menit / lebih
  - d. Tempat : Perpustakaan
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Materi Layanan : Rendah diri pada peserta didik
  - a. Tema : Masalah pribadi rendah diri
  - b. Sumber materi layanan : Masalah masing-masing anggota
5. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengatasi rasa rendah diri yang dirasakannya
6. Fungsi Layanan : Pengentasan
7. Metode dan teknik : *Reality Therapy*
8. Sarana
  - a. Alat dan Media : Papan Tulis
  - b. Instrument : Skala Rendah diri
  - c. Sumber : Peserta didik
9. Sasaran : Anggota Kelompok
10. Langkah Kegiatan
  - a) **Tahap awal konseling kelompok**
    - vii. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
    - viii. Berdoa
    - ix. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- xii. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- xiii. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- xiv. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- xv. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- b) Tahap peralihan konseling kelompok**
  - ix. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
  - x. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
  - xi. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
  - xii. Memberi penjelasan mengenai pengertian dan contoh rendah diri
- g) Tahap kegiatan konseling kelompok**
  - i. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah tentang rasa rendah diri sesuai urutan yang sudah di sepakati
  - ii. Memillih / menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dan dibahas menggunakan teknik konseling kelompok reality.
  - iii. Membahas masalah terpilih secara tuntas dengan menggunakan teknik reality
  - iv. Selingan
  - v. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)
- h) Tahap pengakhiran konseling kelompok**
  - i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
  - ii. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
  - iii. Membahas kegiatan lanjutan
  - iv. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
  - v. Ucapan terima kasih
  - vi. Berdoa

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

**Guru Pembimbing Lapangan**

**Peneliti**

**Dra.**  
**NIP. 195807121986021003**

**Aulia Ilham Bachtiar**  
**NIM. 13104241026**

**SMP N 2 KALIMANAH**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**

---

1. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kalimanah
  - b. Tahun Ajaran : 2016/2017
  - c. Kelas : VIII
2. Waktu
  - a. Tanggal : 10 Agustus 2017
  - b. Jam Pelayanan : Jam Literasi
  - c. Volume waktu : 60 menit / lebih
  - d. Tempat : Perpustakaan
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Materi Layanan : Rendah diri pada peserta didik
  - a. Tema : Masalah pribadi rendah diri
  - b. Sumber materi layanan : Masalah masing-masing anggota
5. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengatasi rasa rendah diri yang dirasakannya
6. Fungsi Layanan : Pengentasan
7. Metode dan teknik : *Reality Therapy*
8. Sarana
  - a. Alat dan Media : Papan Tulis
  - b. Instrument : Skala Rendah diri
  - c. Sumber : Peserta didik
9. Sasaran : Anggota Kelompok
10. Langkah Kegiatan
  - a) **Tahap awal konseling kelompok**
    - x. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
    - xi. Berdoa
    - xii. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- xvi. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- xvii. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- xviii. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- xix. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- b) Tahap peralihan konseling kelompok**
  - xiii. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
  - xiv. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
  - xv. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
  - xvi. Memberi penjelasan mengenai pengertian dan contoh rendah diri
- i) Tahap kegiatan konseling kelompok**
  - i. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah tentang rasa rendah diri sesuai urutan yang sudah di sepakati
  - ii. Memillih / menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dan dibahas menggunakan teknik konseling kelompok reality.
  - iii. Membahas masalah terpilih secara tuntas dengan menggunakan teknik reality
  - iv. Selingan
  - v. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)
- j) Tahap pengakhiran konseling kelompok**
  - i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
  - ii. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
  - iii. Membahas kegiatan lanjutan
  - iv. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
  - v. Ucapan terima kasih
  - vi. Berdoa

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

**Guru Pembimbing Lapangan**

**Peneliti**

**Dra.**  
**NIP. 195807121986021003**

**Aulia Ilham Bachtiar**  
**NIM. 13104241026**

**SMP N 2 KALIMANAH**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**

---

1. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kalimanah
  - b. Tahun Ajaran : 2016/2017
  - c. Kelas : VIII
2. Waktu
  - a. Tanggal : 10 Agustus 2017
  - b. Jam Pelayanan : Jam Literasi
  - c. Volume waktu : 60 menit / lebih
  - d. Tempat : Perpustakaan
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Materi Layanan : Rendah diri pada peserta didik
  - a. Tema : Masalah pribadi rendah diri
  - b. Sumber materi layanan : Masalah masing-masing anggota
5. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengatasi rasa rendah diri yang dirasakannya
6. Fungsi Layanan : Pengentasan
7. Metode dan teknik : *Reality Therapy*
8. Sarana
  - a. Alat dan Media : Papan Tulis
  - b. Instrument : Skala Rendah diri
  - c. Sumber : Peserta didik
9. Sasaran : Anggota Kelompok
10. Langkah Kegiatan
  - a) **Tahap awal konseling kelompok**
    - xiii. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
    - xiv. Berdoa
    - xv. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- xx. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- xxi. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- xxii. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- xxiii. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- b) Tahap peralihan konseling kelompok**
  - xvii. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
  - xviii. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
  - xix. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
  - xx. Memberi penjelasan mengenai pengertian dan contoh rendah diri
- k) Tahap kegiatan konseling kelompok**
  - i. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah tentang rasa rendah diri sesuai urutan yang sudah di sepakati
  - ii. Memillih / menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dan dibahas menggunakan teknik konseling kelompok reality.
  - iii. Membahas masalah terpilih secara tuntas dengan menggunakan teknik reality
  - iv. Selingan
  - v. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)
- l) Tahap pengakhiran konseling kelompok**
  - i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
  - ii. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
  - iii. Membahas kegiatan lanjutan
  - iv. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
  - v. Ucapan terima kasih
  - vi. Berdoa

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

**Guru Pembimbing Lapangan**

**Peneliti**

**Dra.**  
**NIP. 195807121986021003**

**Aulia Ilham Bachtiar**  
**NIM. 13104241026**

**SMP N 2 KALIMANAH**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK**

---

1. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMP Negeri 2 Kalimanah
  - b. Tahun Ajaran : 2016/2017
  - c. Kelas : VIII
2. Waktu
  - a. Tanggal : 10 Agustus 2017
  - b. Jam Pelayanan : Jam Literasi
  - c. Volume waktu : 60 menit / lebih
  - d. Tempat : Perpustakaan
3. Bidang Bimbingan : Pribadi
4. Materi Layanan : Rendah diri pada peserta didik
  - a. Tema : Masalah pribadi rendah diri
  - b. Sumber materi layanan : Masalah masing-masing anggota
5. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu mengatasi rasa rendah diri yang dirasakannya
6. Fungsi Layanan : Pengentasan
7. Metode dan teknik : *Reality Therapy*
8. Sarana
  - a. Alat dan Media : Papan Tulis
  - b. Instrument : Skala Rendah diri
  - c. Sumber : Peserta didik
9. Sasaran : Anggota Kelompok
10. Langkah Kegiatan
  - a) **Tahap awal konseling kelompok**
    - xvi. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
    - xvii. Berdoa
    - xviii. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

- xxiv. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- xxv. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- xxvi. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- xxvii. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

**b) Tahap peralihan konseling kelompok**

- xxi. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- xxii. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- xxiii. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut
- xxiv. Memberi penjelasan mengenai pengertian dan contoh rendah diri

**m) Tahap kegiatan konseling kelompok**

- i. Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah tentang rasa rendah diri sesuai urutan yang sudah di sepakati
- ii. Memillih / menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu dan dibahas menggunakan teknik konseling kelompok reality.
- iii. Membahas masalah terpilih secara tuntas dengan menggunakan teknik reality
- iv. Selingan
- v. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)

**n) Tahap pengakhiran konseling kelompok**

- i. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- ii. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- iii. Membahas kegiatan lanjutan
- iv. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- v. Ucapan terima kasih
- vi. Berdoa

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

**Guru Pembimbing Lapangan**

**Peneliti**

**Dra.**  
**NIP. 195807121986021003**

**Aulia Ilham Bachtiar**  
**NIM. 13104241026**

Lampiran 17. Foto Pra Eksperimen



Lampiran 18. Foto Konseling Kelompok



## Lampiran 19. Lembar Perijinan



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/6667/Kesbangpol/2017  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa  
Tengah

di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 3284/UN34.11/PL/2017  
Tanggal : 18 Juli 2017  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITY TEKNIK WDEP SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RASA RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP N 2 KALIMANAH TAHUN PELAJARAN 2017/2018"** kepada:

Nama : AULIA ILHAM BACHTIAR  
NIM : 13104241026  
No. HP/Identitas : 082242055534/3303152404950001  
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMP N 2 Kalimanah, Kab. Purbalingga  
Waktu Penelitian : 20 Juli 2017 s.d 30 September 2017  
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY  
  
AGUNG SUPRIYONO SH  
NIP. 19600626 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmp15f.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
[dpmp15f@jatengprov.go.id](mailto:dpmp15f@jatengprov.go.id)

**REKOMENDASI PENELITIAN**

NOMOR : 070/2908/04.5/2017

- Dasar :**
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 07 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
  2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 72 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
  3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 22 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah.
- Memperhatikan :**
- Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 074/6667/Kesbangpol/2017 Tanggal 20 Juli 2017 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : AULIA ILHAM BACHTIAR
2. Alamat : JL. Kahyangan NO. B 19 RT 01/RW 03, Kelurahan Bojanegara, Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah
3. Pekerjaan : Mahasiswa

**Untuk :** Melakukan Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

- a. Judul Proposal : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK REALITY TEKNIK WDEP SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RASA RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 2 KALIMANAH
- b. Tempat / Lokasi : SMP N 2 Kalimanah
- c. Bidang Penelitian : Ilmu Pendidikan
- d. Waktu Penelitian : 01 Agustus 2017 sampai 30 September 2017
- e. Penanggung Jawab : Sugyanto, M.Pd
- f. Status Penelitian : Baru
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat / Lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 01 Agustus 2017

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH

  
PRASETYO ARIBOWO



DPMP15F 01 Agustus 2017



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Mgr. Sugiyopranoto Nomor 1 Semarang Kode Pos 50131 Telepon : 024 – 3547091, 3547438,  
3541487 Faksimile 024-3549560 Laman <http://dpmptsp.jatengprov.go.id> Surat Elektronik  
[dpmptsp@jatengprov.go.id](mailto:dpmptsp@jatengprov.go.id)

Semarang, 01 Agustus 2017

Nomor : 070/7057/2017  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (Satu) Berkas  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada  
Yth. Bupati Purbalingga  
U.p Kepala Kantor Kesbangpol  
Kabupaten Purbalingga

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Penelitian Nomor 070/2908/04.5/2017 Tanggal 01 Agustus 2017 atas nama AULIA ILHAM BACHTIAR dengan judul proposal EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITY TEKNIK WDEP SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RASA RENDAH DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 2 KALIMANAH, untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI JAWA TENGAH

  
Dr. PRASETYO ARIBOWO, SH, Msoc, SC.  
Pembina Utama Madya  
NIP.19611115 198603 1 010

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah;
2. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. AULIA ILHAM BACHTIAR.