

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR (REB)* TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI
(*SELF-CONFIDENCE*) SISWA SMA NEGERI 1 DOLOPO
KABUPATEN MADIUN**



**Oleh:
FELIX TRISUKO NUGROHO
15713251028**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

ABSTRAK

FELIX TRISUKO NUGROHO: Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Siswa. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2018.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *rational emotive behavior* terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa.

Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 13 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan Instrumen. Instrumen penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri yakni terdiri dari 56 item pernyataan. Teknik analisa data dalam penelitian menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa. Terdapat perbedaan hasil akhir antara *pre-test* dan *post-test* setelah mendapatkan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan $p = 0.001$ lebih kecil dari $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$).

Kata kunci: *rational emotive behavior, kepercayaan diri*

ABSTRACT

Felix Trisuko Nugroho: The Effectiveness of Rational Emotive Behavior (REB) Group Counseling in Increasing Student Self-Confidence. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.**

This study aimed to examine the effectiveness of Rational Emotive Behavior group counseling in increasing student self-confidence.

This type of research is a pre-experimental. The design used in this research is one-group pretest-posttest design. Subjects in this study were students 1 Dolopo Public High School, Madiun District in the academic year of 2018/2019 which amounted 13 people. The data collection method used is Instruments. This research instrument using self-confidence scale that consisted of 56 item statements. The data analysis techniques in the study used the Wilcoxon Sign Rank Test.

The results of this study indicated that Rational Emotive Behavior (REB) group counseling technique was effective in increasing students' self-confidence. There were differences in the final results between the pre-test and post-test after getting the Rational Emotive Behavior (REB) group counseling technique with $p = 0.001$ smaller than $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$), then H_0 was rejected and H_a was accepted.

Keywords: *rational emotive behavior, self confidence*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felix Trisuko Nugroho
NIM : 15713251028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 20 Juni 2019

Yang membuat pernyataan



Felix Trisuko Nugroho

NIM. 15713251028

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR* (REB) TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI (*SELF-CONFIDENCE*) SISWA SMA NEGERI 1 DOLOPO, KABUPATEN MADIUN

**FELIX TRISUKO NUGROHO
15713251028**

Dipertahankan didepan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 10 Juli 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Muh Fahrozin, M.Pd.
(Ketua/Penguji)

Dr. Sigit Sanyata, M.Pd
(Sekretaris/Penguji)

Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.
(Pembimbing/Penguji)

Dr. Suwarjo, M.Si.
(Penguji Utama)

Yogyakarta,
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A
NIP.19570719 1983031 004

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas karuna yang Tuhan Yang Mahakuasa berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior (REB) Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Siswa SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun”.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doan selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Marsigit, M.A. sebagai Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Bapak Prof. Dr. Muh Farozin, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan para dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya.
3. Ibu Yulia Ayryza, M.Si., Ph.D., dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan
4. Ibu Dr. Budi Astuti, M.Si., dosen validator yang memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan instrumen dan produk perangkat pembelajaran.
5. Bapak Dr. Suwarjo, M.Si., dosen reviewer yang telah memberikan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.

6. Bapak Drs. H. Makmun Fatoni, M.Pd., Kepala SMA Negeri 1 Dolopo Kabupaten Madiun atas keramahan, dan kerja samanya dalam memberikan izin melaksanakan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Bapak Wiharjo, S.Pd. dan Ibu Morensa Oktiana, S.Pd., guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Dolopo Kabupaten Madiun yang telah bekerjasama dengan penulis dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
8. Orangtuaku terkasih, terimakasih atas segala cinta, bimbingan, ketulusan, kasih sayang, doa dan keikhlasannya yang telah diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
9. Istriku tercinta Cicilia Any Tyastuti, S.Pd. atas segala cinta, yang telah memberikan dukungan dan bantuan, sehingga saya dapat mengikuti kuliah sampai jenjang Pendidikan S2 dan menyelesaikan penelitian tesis.
10. Ibu B.M. Pujiani dan Mama Josephine Wahyu Sri Mulyani, terimakasih atas segala dukungan, bimbingan, ketulusan, kasih sayang, doa dan keikhlasannya yang telah diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
11. Asosiasi Perguruan Tinggi Katolik (APTIK) dan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya di Madiun, sebagai penyandang dana beasiswa studi di PPs UNY hingga penulis dapat menyelesaikan studi.
12. Teman-teman mahasiswa PPs UNY Program Studi BK B angkatan 2015 atas motivasi, kebersamaan, kekompakan selama masa kuliah semoga persaudaraan kita tetap terjaga.

13. Semua pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan pelaksanaan penelitian dan penyusunan dalam tesis ini. Semoga bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

Teriring harapan dan doa semoga Tuhan yang Maha Esa membalas amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat berharap masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amin

Yogyakarta, 20 Juni 2019

Felix Trisuko Nugroho

NIM. 15713251028

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	16
A. Kajian Konseling Kelompok	16
1. Pengertian Konseling	21
2. Pengertian Konseling Kelompok	24
3. Tujuan Konseling Kelompok	24
4. Manfaat Konseling Kelompok	26
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok	26
B. Kajian <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	30
1. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	30
2. Pandangan Tentang Manusia <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	33

3. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	39
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	40
5. Peran dan Fungsi Konselor <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	42
6. Karakteristik Keyakinan Irasional dalam <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	44
7. Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	47
8. Langkah Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> (REB)	50
C. Kajian Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	53
1. Pengertian Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	53
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	58
3. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	61
4. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	64
5. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	64
D. Penelitian Yang Relevan	67
E. Kerangka Pikir	74
F. Hipotesis	76
BAB III. METODE PENELITIAN	77
A. Jenis Penelitian	77
B. Tempat dan Waktu Penelitian	78
C. Subjek Penelitian	78
D. Variabel Penelitian	79
E. Paradigma Penelitian	81
F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	82
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	86
H. Analisis Data	89
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	90
A. Deskripsi Hasil Konseling Kelompok <i>Rational Emotive Behavior</i>	90
B. Deskripsi Hasil Penelitian	109
1. Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) Sebelum Perlakuan (<i>Pre-test</i>)	109
2. Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) Sesudah Perlakuan	110

(Post-test)	
3. Perbandingan Hasil Pengukuran Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah (<i>Post-test</i>) Perlakuan	112
C. Hasil Uji Hipotesis	114
D. Pembahasan	115
E. Keterbatasan Penelitian	120
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	122
A. Simpulan	122
B. Implikasi	123
C. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA	126
LAMPIRAN	132

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemberian Skor Inventori Berdasarkan Skala	84
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	85
Tabel 3. Data Hasil <i>Pre-test</i> Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	109
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) <i>Pre-test</i>	110
Tabel 5. Data Hasil <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	111
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) <i>Post-test</i>	111
Tabel 7. Perbandingan Pengukuran Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	112
Tabel 8. Penghitungan Hasil Statistik Uji Wilcoxon Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) Ranks	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hubungan Antara Peristiwa, Sistem Keyakinan dan Reaksi	32
Gambar 2. Kerangka Pikir	76
Gambar 2. Bagan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	78
Gambar 3. Paradigma Penelitian	81
Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Pre-test Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	110
Gambar 5. Histogram Distribusi Frekuensi Post-test Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>)	112
Gambar 6. Histogram Perbandingan Hasil Pengukuran <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kepercayaan Diri (<i>Sel-Confidence</i>)	113