

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Konseling Kelompok *Rational Emotive-Behavior (REB)*

Proses konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* dengan berbagai teknik dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Adapun intensitas dan jangka waktu pertemuan antara masing-masing subjek penelitian dalam kelompok sesuai dengan kemampuan dan keadaan subjek serta komitmen subjek dalam mengikuti proses konseling kelompok. Berikut merupakan uraian proses konseling kelompok pada masing-masing subjek penelitian yang mengacu dari pendapat Jacobs dkk (2012:35-38):

- a. *The Beginning Stage*, tahap ini mengacu pada waktu yang digunakan untuk perkenalan dan diskusi topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, ketakutan, aturan kelompok, tingkat kenyamanan, dan isi dari kelompok. Setiap anggota kelompok melihat anggota kelompok lain untuk memiliki kenyamanan saat berbagi dalam kelompok. Pada tahap ini dibentuk kenyamanan, rasa percaya dan butuh berada dalam proses konseling kelompok.

**Pada pertemuan pertama**, peneliti membagi menjadi 2 (dua) sesi pertemuan dengan diberi jeda 10 menit untuk istirahat. Di sesi yang pertama (45 menit) peneliti berusaha menjalin hubungan baik dengan subjek untuk menumbuhkan rasa percaya dan keterbukaan subjek pada peneliti. Peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk saling bertegur sapa dengan anggota kelompok. Subjek dapat memperkenalkan diri dengan menyebutkan

nama, asal kelas, asal tempat tinggal, hobby, dan motivasi diri dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Peneliti juga mencoba menjalin keakraban dengan subjek dengan terlebih dahulu memperkenalkan diri, selain itu peneliti juga mencari topik-topik netral sebagai bahan pembicaraan di awal untuk menghilangkan situasi canggung antara subjek dengan peneliti. Pada sesi pertama, peneliti mengakhiri dengan permainan kecil (Topik:Komunikata) untuk membantu subjek beradaptasi dengan anggota kelompok. Subjek menunjukkan antusiasmenya dalam mengikuti permainan yang telah disajikan dan menstimulus subjek untuk lebih terbuka dengan anggota kelompok.

Pada sesi yang kedua (45 menit), setelah subjek merasa nyaman dan mulai terbuka, peneliti mulai menyampaikan tujuan dan maksud kegiatan konseling kelompok dan mendorong subjek untuk dapat mengikuti proses konseling kelompok secara menyeluruh dan ikut berperan aktif. Peneliti berharap dapat membantu subjek dalam mengentaskan masalah dan mengambil manfaat dari kegiatan konseling kelompok ini. Selanjutnya peneliti juga menyampaikan konsep dasar *rational emotive behavior* secara umum kepada subjek. Setelah subjek memahami konsep dasar *rational emotive behavior* serta keterkaitan antara pikiran, perasaan dan tingkah laku, peneliti melanjutkan sesi konseling dengan eksplorasi masalah subjek.

Pada sesi kedua, subjek cukup memahami tujuan konseling, konsep *rational emotive behavior* secara umum serta langkah-langkah konseling *rational emotive behavior* yang akan dilaksanakan. Subjek juga mulai memahami pengertian dan perbedaan antara keyakinan irasional dengan

keyakinan rasional. Selanjutnya, peneliti menjelaskan kepada subjek bahwa keyakinan irasional berpengaruh terhadap pikiran, perasaan dan tingkah laku subjek. Untuk memudahkan subjek dalam mengidentifikasi keyakinan irasionalnya, peneliti memberikan contoh keyakinan irasional kepada subjek. Selanjutnya, peneliti mengkonfirmasi subjek tentang komitmennya untuk bersedia mengikuti proses konseling sampai selesai.

- b. *The Working Stage*, tahap ini merupakan tahap pertengahan atau tahap anggota kelompok fokus pada tujuan. Tujuan pada tahap ini adalah anggota kelompok belajar hal baru tentang meningkatkan kepercayaan dirinya, membahas berbagai topik dan terlibat dalam kelompok terkait keinginan pemenuhan kebutuhan dasar akan rasa cinta dan kasih sayang serta bertanggungjawab pada kewajiban sebagai siswa/pelajar. Tahap ini merupakan inti dari proses kelompok, yaitu waktu ketika anggota mendapatkan keuntungan dari menjadi dalam kelompok. Hal tersebut dikarenakan setiap anggota kelompok berinteraksi satu sama lain. Pada saat ini peran pemimpin kelompok adalah memberikan perhatian khusus terhadap pola dan sikap anggota kelompok satu sama lain agar tujuan konseling kelompok dalam meningkatkan minat belajar terpenuhi. Waktu ini adalah tahap anggota kelompok memutuskan berapa lama mereka akan terlibat atau berbagi. Pemimpin perlu memperhatikan dinamika kelompok karena anggota dapat bertindak dan bereaksi dengan cara yang sangat berbeda, yang dapat disalahpahami oleh orang lain dalam kelompok.

**Pertemuan kedua**, kelompok mengawali dengan refleksi singkat pertemuan pertama. Peneliti memberikan pengarahan untuk proses konseling

kelompok di pertemuan kedua ini dan menyampaikan alokasi waktu yang akan digunakan kurang lebih 50 menit. Peneliti memberikan kesempatan kepada subjek secara bergantian menyampaikan permasalahan yang dialami sehingga mengganggu dan menghambat perkembangan belajar.

Subjek PF dan AP memiliki permasalahan yang hampir mirip dengan bercerita kepada peneliti bahwa mereka berdua merupakan pribadi yang sangat tertutup, mudah takut, cemas, tersinggung, serta ragu akan kemampuan dan masa depannya. Kedua Subjek merasa lebih nyaman ketika sendiri daripada harus berinteraksi dengan orang lain meskipun itu dengan keluarganya sendiri. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek PF yaitu “Saya lebih suka berdiam diri di kamar daripada harus menonton TV bersama keluarga atau keluar rumah, meskipun saya tidak melakukan apa-apa di dalam kamar”. Perilaku subjek yang demikian semakin membuat subjek menjadi pribadi yang tertutup. Sedangkan pernyataan subjek AP yaitu “Saya sangat jarang berinteraksi dengan teman di sekolah maupun di sekitar rumah karena sewaktu di SD saya pernah diejek anak yang kurang peka dan kurang aktif. Saya lebih merasa nyaman apabila sendiri di dalam kamar mendengarkan musik, bermain apa saja yang saya suka. Tetapi konsekuensinya saya juga mudah merasa bosan.” Menurut subjek, jika orang-orang saja saling menggunjing satu sama lain, sudah pasti mereka juga akan membicarakan dia dibelakangnya. Dari keyakinan itulah yang membuat subjek tidak akan mempercayai siapapun meskipun itu temannya sendiri. Keyakinan subjek tersebut membuat ia tidak yakin akan memiliki teman apalagi pasangan. Subjek juga merasa ragu apakah

kelak ia bisa mempercayai seseorang dan merasa nyaman untuk berbagi banyak hal.

Selanjutnya, peneliti mengenalkan dan memberikan contoh teknik konseling *rational emotive behavior* yang sesuai dengan permasalahan subjek. Teknik konseling yang digunakan adalah *dispute* kognitif. Peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute* logis seperti “Apa yang akan terjadi bila kamu terus berpikir demikian? Apakah itu logis?”. Kemudian, peneliti mengaplikasikan teknik *dispute* untuk membantu subjek sehingga mampu secara perlahan mengubah keyakinan-keyakinan irasional yang muncul dalam dirinya. Ketakutan dan kecemasan yang dialami subjek direspon dengan pemikiran negatif sehingga ia belum mampu mendebat dan melawan keyakinan irasionalnya tersebut. Oleh karena itu, semakin lama subjek semakin meyakini dan membiarkan keyakinan irasionalnya tersebut. Keyakinan irasional subjek tersebut sangat merugikan terutama membuat subjek menjadi pribadi yang sangat menutup diri sehingga mempengaruhi hubungan interpersonalnya. Subjek tumbuh menjadi pribadi yang mudah tersinggung serta kurang percaya diri. Peneliti mengajak kedua subjek untuk mengembangkan keyakinan rasional secara terus menerus dengan men-*dispute* pemikiran yang negatif. Hal ini dilakukan supaya subjek mampu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional secara perlahan. Untuk memastikan bahwa subjek telah mencapai perubahan yang signifikan, peneliti menerapkan teknik *frame ulang (reframing)* untuk membantu subjek mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame*

berpikir subjek. Peneliti meminta subjek untuk melakukan hal-hal yang menurut subjek menakutkan, seperti bertanya, berbicara di depan kelas, berkenalan dengan orang-orang baru. Subjek kemudian berkomitmen pada diri sendiri bahwa ia akan mulai mencoba melakukannya. Pada tahap ini, peneliti sudah mulai memberikan waktu kepada subjek untuk membangun filosofi hidup yang baru. Pertemuan kedua ditutup dengan evaluasi dan memberi permainan dinamika kelompok.

Pertemuan ketiga, peneliti menguatkan kembali hasil yang telah dicapai subjek dan mendorong subjek untuk dapat lebih terbuka dan aktif di dalam kelompok. Di pertemuan ketiga ini, subjek EH, KA dan YS bercerita kepada peneliti dan anggota kelompok bahwa ia menjadi pribadi yang malas untuk berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya karena mereka yakin bahwa tidak akan mendapatkan perlakuan yang baik dari teman-teman. Rasa malas subjek membuat mereka menjadi sering bolos sekolah, mulai sering meninggalkan kegiatan-kegiatan organisasi yang mereka ikuti. Hal ini tentu saja merugikan subjek sendiri karena mereka adalah bagian dari siswa berprestasi dalam OSIS yang seharusnya menjaga nilai-nilai akademiknya.

Keyakinan irasional subjek semakin kuat ditambah dengan perlakuan teman-temannya yang membuat subjek merasa tidak dihargai sehingga muncul perasaan subjek merasa tidak dianggap oleh lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek EH yaitu “Saya itu apa pak, saya ada atau tidak juga tidak berpengaruh apa-apa untuk orang-orang disekitar saya”. Subjek juga mengungkapkan bahwa selama ini subjek tidak pernah dihiraukan oleh teman

laki-lakinya, karena ia tidak cantik. Beberapa kali subjek pernah menyukai teman laki-lakinya tetapi ia tidak mendapatkan respon balik dari temannya tersebut. Padahal ia ingin sekali punya pacar seperti teman-temannya yang lain. Sedangkan subjek KA mengungkapkan bahwa “sejauh ini saya sudah berusaha membantu kegiatan OSIS untuk dapat berkompetisi dengan sekolah yang lain tetapi saya tetap dianggap remeh oleh teman-teman yang tidak ikut kegiatan OSIS. Mereka berpikiran bahwa saya hanya ikut-ikutan saja tidak punya pengaruh yang positif di kegiatan OSIS. Perlakuan dari teman-teman membuat saya sakit hati dan menjadi tidak yakin dengan upaya yang sudah saya lakukan selama ini”. Selanjutnya subjek YS mengatakan hal demikian “Untuk dapat dihargai di kegiatan OSIS perlu usaha yang besar dan waktu yang panjang, pak. Meskipun saya cukup mampu beradaptasi dengan baik mengikuti kegiatan OSIS yang cukup padat, tetapi saya masih merasa kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki. Keberadaan saya di OSIS hanya dipandang sebelah mata oleh kakak kelas. Dimana kegiatan yang saya rencanakan tidak menunjukkan ciri khas sekolah sehingga saya mendapatkan cemoohan, dibentak-bentak, bahkan ban sepeda yang saya pernah dikempes”.

Selanjutnya, peneliti mengenalkan dan memberikan contoh teknik konseling *rational emotive behavior* yang sesuai dengan permasalahan subjek. Teknik konseling yang digunakan adalah *dispute* kognitif. Peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute* logis seperti “Apa yang akan terjadi bila kamu terus berpikir demikian? Apakah itu logis?”. Kemudian, peneliti mengaplikasikan teknik *dispute* untuk membantu subjek sehingga

mampu secara perlahan mengubah keyakinan-keyakinan irasional yang muncul dalam dirinya.

Peneliti meyakinkan kepada subjek bahwa ia dapat mengatasi keyakinan irasional yang membuatnya menjadi sulit untuk berinteraksi sosial. Selanjutnya, peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk mendeskripsikan permasalahannya serta mengidentifikasi keyakinan irasional yang dimiliki subjek. Subjek mulai menyadari bahwa ia memiliki keyakinan irasional yang menyebabkan beberapa masalah yang dialami subjek. Keyakinan irasional subjek muncul ketika ia berada pada situasi baru atau situasi yang membuat ia tidak nyaman. Keyakinan tersebut nampak ketika subjek menyatakan bahwa semua orang pasti saling menggunjing di belakang, jadi dia tidak akan percaya pada siapapun. Keyakinan irasional subjek membuat ia sulit mendapatkan teman atau memulai hubungan dengan orang-orang baru. Keyakinan tersebut tumbuh dalam diri subjek dikarenakan subjek sering melihat orang-orang saling menggunjing, selain itu ia pernah ditertawakan ketika maju ke depan kelas.

Kejadian-kejadian yang dialami subjek membuat subjek semakin meyakini keyakinannya tersebut dan membuat ia mengalami kecemasan. Selanjutnya peneliti menutup sesi konseling dengan mengevaluasi hasil pertemuan kedua serta memberikan *home assignment* kepada 5 subjek berupa membaca buku referensi tentang Kiat-kiat Menumbuhkan Kepercayaan Diri.

**Pertemuan keempat**, dimulai dengan mengajak subjek untuk merefleksikan hasil pertemuan kedua serta mendiskusikan *home assignment* yang telah



diberikan pada pertemuan sebelumnya. Subjek AD dan NA adalah pribadi yang *introvert* sehingga butuh usaha keras dari peneliti untuk bisa dekat dan membuat subjek nyaman dengan peneliti. Subjek AD dan NA memiliki permasalahan yang juga hampir mirip bahwa mereka selalu merasa dirinya aneh. Keyakinan irasional subjek membuat subjek sulit untuk bersosialisasi, selain itu, subjek juga sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Subjek selalu merasa bahwa ia adalah orang yang aneh dan membosankan, sehingga pantas jika tidak ada orang yang mau berteman dengannya. Hal ini membuat subjek menjadi pribadi yang *introvert* dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Keyakinan irasional tersebut selalu muncul saat ia berada di lingkungan baru dengan orang-orang baru. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek AD yang menyatakan bahwa ia lebih senang berada di tempat yang sepi dan sendiri daripada harus berada di antara banyak orang. Subjek NA juga berkali-kali mengatakan bahwa ia adalah orang yang aneh dan membosankan. Kedua subjek juga bercerita bahwa orang-orang selalu mengacuhkannya jika ia sedang berbicara. Hal ini membuat subjek semakin yakin bahwa ia membosankan sehingga orang-orang tidak tertarik mendengarkan ia berbicara.

Keyakinan irasional yang begitu kuat dalam diri subjek tumbuh karena pengalaman buruk yang selalu ia alami sejak ia masih kecil. Sejak kecil subjek selalu menjadi bahan ejekan teman-temannya, ibu subjek bekerja sebagai pedagang dan ayahnya tidak bekerja. Subjek tinggal di rumah dengan ayahnya, ayahnya tidak merawat subjek dengan baik sehingga sering subjek berangkat

sekolah dengan baju seragam kotor atau rambut yang tidak pernah disisir. Tentu saja hal tersebut yang memicu teman-temannya untuk mengejek subjek.

Banyaknya kejadian buruk yang pernah dialami subjek, membuat ia tumbuh menjadi individu yang pemalu, memiliki kecemasan berlebih, sangat tidak percaya diri dan selalu merasa minder. Saat peneliti menanyakan kepada subjek apa yang membuat subjek minder, subjek menjawab “Mungkin fisik saya pak”, lalu peneliti menanyakan kepada subjek ada apa dengan fisiknya sehingga ia merasa minder, lalu subjek menjawab “Kaki saya pak”. Ternyata subjek merasa minder karena kakinya besar sehingga ukuran sepatunya juga besar, hal itu tentu saja tidak luput dari perhatian teman-temannya dan menjadikan hal itu sebagai bahan ejekan.

Subjek telah mengalami banyak hal yang membuat keyakinan irasionalnya begitu dalam dan kuat tumbuh dalam diri subjek. Hal ini tentu saja berpengaruh terhadap prestasi subjek di Subjek selalu berada di peringkat terakhir, dan atas apa yang dialami subjek selama ini, subjek tidak pernah menceritakan hal tersebut kepada siapapun bahkan kepada orang tuanya sekalipun. Begitu banyaknya pengalaman buruk yang dialami subjek membuat peneliti memerlukan upaya lebih dalam mengubah keyakinan irasional subjek yang sudah terlanjur mengakar dalam diri subjek.

Peneliti memberikan pemahaman kepada subjek bahwa apa yang ia yakini selama ini justru membuat subjek semakin menjadi pribadi yang minder dan tidak percaya diri. Peneliti memberikan contoh bahwa ketika subjek berpikir bahwa ia adalah orang yang membosankan, maka hal tersebut justru

membuat subjek bersikap membosankan. Sesuai dengan penjelasan peneliti di pertemuan pertama bahwa pikiran, perasaan dan tingkah laku merupakan satu kesatuan yang saling mempengaruhi.

Peneliti mulai menggunakan teknik-teknik konseling *rational emotive behavior* untuk mendispute keyakinan irasional subjek yang begitu kuat. Teknik konseling yang digunakan adalah *dispute* kognitif. Peneliti memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada subjek untuk melakukan *dispute* logis seperti “Apa yang terjadi kalau kamu terus menerus merasa aneh?”, “Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu?”.

Selain teknik tersebut, peneliti juga menggunakan teknik skala katastrofi. Mengingat begitu banyak kejadian buruk yang pernah dialami subjek, melalui skala katastrofi, peneliti meminta subjek membuat prosentasi atas peristiwa yang menyakitkan yang pernah subjek alami. Peneliti meminta subjek membuat urutan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah. Melalui teknik ini peneliti kemudian memperoleh gambaran mengenai kejadian apa yang sebenarnya paling membekas di hati subjek sehingga ia tumbuh menjadi pribadi yang sangat tidak percaya diri. Keyakinan irasional subjek mulai menurun sesuai dengan jawaban subjek saat peneliti bertanya apakah subjek masih merasa dia aneh, lalu subjek menjawab “Tidak”. Kemudian peneliti menanyakan kembali kepada subjek apakah ia mau untuk memulai menyapa orang terlebih dahulu daripada terus menunggu untuk disapa, dan subjek menjawab jika ia akan mencobanya. Peneliti memberikan

kesempatan kepada subjek untuk merenungkan sesi konseling hari itu dan memberikan *home assignment* sebelum menutup sesi konseling.

**Pada pertemuan kelima**, peneliti memberikan motivasi ulang kepada subjek untuk siap dalam proses kegiatan konseling kelompok dan merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya serta membahas *home assignment* yang telah diberikan. Peneliti mengamati kembali pendapat dan ungkapan yang disampaikan oleh subjek berkaitan dengan permasalahan yang dialaminya. Selanjutnya subjek MC, HW dan LI menyampaikan permasalahan yang telah dialami. Subjek MC memiliki keinginan yang dirasa terlalu berlebihan mengingat keadaan ekonomi keluarganya sedang susah. MC ingin seperti teman-teman yang lain memiliki sepeda motor *sport* untuk dapat bergabung dengan komunitas motor. Orangtua MC tidak dapat memenuhi keinginan MC dan berakibat pada subjek yang sering membolos dan merasa malu karena tidak memiliki motor seperti teman yang lain. Sedangkan setiap harinya subjek MC ke sekolah hanya naik sepeda pemberian Pamannya. Subjek HW juga bercerita ingin memiliki sebuah laptop yang *ter-update* dan baru agar dapat mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dengan lancar. Subjek HW merasa malu apabila tidak mempunyai laptop seperti teman-teman yang lain dan merasa tidak dihargai sehingga subjek HW merasa kurang percaya diri untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Permasalah serupa juga dialami oleh subjek LI yang menginginkan dibelikan laptop agar dapat berkompetisi dengan teman-teman di sekolah dalam hal pelajaran. Selama ini subjek LI mengerjakan tugas TIK dengan meminjam temannya yang lain. Akan tetapi,

subjek LI mendapatkan respon yang negatif dan diacuhkan dari teman-temannya. Dia merasa minder, tidak percaya diri karena tidak dapat mengikuti proses belajar dengan lancar dan merasa mengganggu temannya yang memiliki laptop.

Peneliti melihat bahwa keyakinan irasional subjek sudah nampak berkurang terlihat saat peneliti bertanya “Apakah kamu melihat semua orang disekitarmu pasti menggunjing?” lalu subjek menjawab bahwa tidak semua hanya beberapa orang; “Apakah orangtuamu sungguh tidak memperhatikan sekolahmu?” lalu subjek juga mengatakan bahwa orangtua selalu bersama selalu memberikan dukungan dan berusaha memenuhi kebutuhan sekolah. Kemudian saat peneliti bertanya lagi “Apakah berarti semua orang pasti bergunjing dan tidak dapat dipercaya”, subjek menjawab tidak sambil tersenyum dan menyadari keyakinan irasionalnya.

Peneliti menggunakan teknik *Imagery* yang mana dalam terapi ini peneliti mendorong subjek untuk membayangkan salah satu kejadian atau kesulitan terburuk yang pernah terjadi pada dirinya. Misalnya dalam kasus ini, subjek merasa malu, minder dan cemas jika tidak dapat mengikuti proses belajar dengan lancar dan membahagiakan kedua orang tuanya. Subjek dalam hal ini membayangkan dengan jelas kesulitan yang pernah dia alami sedang benar-benar terjadi dan membawa sejumlah masalah ke dalam hidupnya. Setelah itu subjek didorong untuk merasakan konsekuensi emosional negatif yang tidak diinginkan yang diakibatkan oleh masalah tersebut. Misalnya merasa kurang percaya diri, membenci diri sendiri, saya buruk, dan tidak

berguna. Kemudian peneliti meminta subjek untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu dengan berpikir lebih rasional dan mengulang kembali proses di atas sampai perasaan negatif berangsur hilang dalam dirinya.

**Pertemuan keenam**, dimulai dengan refleksi hasil pertemuan sebelumnya serta mendiskusikan hasil *home assignment* yang telah diberikan sebelumnya. Selanjutnya subjek AM, OA dan NP bercerita kepada peneliti dan kelompok.

Subjek AM bercerita kepada peneliti bahwa ia sering merasa minder, mudah tersinggung, pemarah serta merasa tidak berharga. Keyakinan irasional subjek membuat ia kehilangan kepercayaan dirinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek yaitu “Saya suka minder pak kalau lagi deket sama orang, keluarga saya ga lengkap, bapak ngga tau ke mana perginya, saya selama ini cuma hidup sama ibu. Saya takut orang-orang tidak akan menerima saya kalau tau keadaan saya”. Menurut subjek, bagaimana mungkin dia bisa bahagia dan menikah suatu hari nanti kalau orang tuanya saja yang katanya saling mencintai tetap berpisah pada akhirnya.

Keyakinan irasional subjek AM muncul ketika ia sedang memiliki pasangan. Subjek memiliki keyakinan bahwa ia tidak akan pernah sukses saat berhubungan dengan lawan jenis. Subjek bahkan tidak percaya dengan komitmen, sehingga subjek sering berpikir sebelum ia disakiti lebih baik ia yang menyakiti terlebih dahulu. Keyakinan irasional subjek tersebut tumbuh dalam diri subjek dikarenakan subjek memandang kegagalan rumah tangga orang tuanya. Subjek beranggapan bahwa tidak akan pernah ada komitmen

yang berakhir bahagia. Bahkan subjek juga cenderung pesimis terhadap kesuksesan sebuah komitmen. Perpisahan orang tuanya serta ayahnya yang tidak mau menerima subjek dan bahkan tidak menganggap keberadaan subjek menumbuhkan perasaan tidak berharga dalam diri subjek. Perasaan takut, cemas, dan rasa khawatir yang begitu kuat dalam diri subjek, membuat subjek mengalami kesulitan dalam mendispute keyakinan irasionalnya. Peneliti terus memberikan penguatan kepada subjek bahwa ia mampu mengatasi hal tersebut, bahkan ia mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi keyakinan baru yang lebih rasional.

Selanjutnya, keyakinan irasional yang dimiliki oleh subjek OA adalah keinginan subjek agar semua orang bisa memahami subjek. Keyakinan irasional subjek mulai muncul saat subjek berkonflik dengan orang-orang disekitarnya. Subjek merasa bahwa seharusnya orang-orang mengerti perasaannya tanpa harus ia jelaskan terlebih dahulu. Keyakinan irasional subjek nampak saat subjek mengatakan bahwa “Mereka seharusnya mengetahui perasaan saya tanpa harus saya jelaskan apa mau saya”. Keyakinan tersebut membuat subjek menjadi pribadi yang mudah tersinggung dan marah ketika orang-orang tidak memahami subjek seperti keinginan subjek. Hal ini tentu saja membuat subjek sering mengalami konflik dengan orang-orang di sekitarnya, terutama dengan orang terdekat dia seperti orang tua dan teman dekat. Subjek sebenarnya adalah pribadi yang ramah, supel dan mudah dekat dengan orang baru, hanya saja, harapan subjek atas perlakuan orang lain untuk

dirinya membuat subjek menjadi pribadi yang mudah kecewa, marah dan tersinggung.

Subjek NP bercerita kepada peneliti bahwa subjek memiliki kecemasan berlebih saat ia harus berbicara didepan orang banyak, atau berada dalam satu kelompok dengan orang yang lebih tua dari dia. Subjek merasa jika ia pasti akan salah bicara dan menyinggung perasaan orang yang lebih tua seperti teman-temannya menyinggung perasaan dia. Keyakinan subjek tersebut membuat subjek sering takut jika harus bergabung dengan sebuah organisasi, padahal sebenarnya subjek ingin sekali aktif dalam sebuah organisasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan subjek yaitu “Saya mengalami masalah ketika saya harus berhadapan dengan organisasi baru, padahal saya ingin sekali bergabung, tapi saya takut mencoba”.

Ketakutan yang ada pada diri subjek menjadi penghambat subjek dalam mengeksplorasi bakat dan minatnya. Subjek yang sebenarnya mampu dan bisa justru menjadi tidak mau mencoba karena takut. Ketakutan dan kecemasan yang dialami subjek direspon dengan pikiran negatif yang ia miliki membuat subjek belum mampu mendispute keyakinan irasionalnya sendiri. Dan sejatinya, keyakinan tersebut sangat merugikan subjek karena membuat subjek menjadi pribadi yang cemas dan takut untuk mencoba hal yang baru, yang sebenarnya mampu untuk subjek lakukan.

Pada pertemuan kali ini, peneliti mendorong subjek untuk mengembangkan filosofi hidup yang baru berdasarkan keyakinan yang lebih rasional. Peneliti meminta subjek untuk terus mengulang pikiran rasionalnya



tersebut sehingga membentuk pandangan hidup yang baru. Selain itu diharapkan dengan pandangan hidupnya yang baru, subjek mampu mengubah keyakinan irasionalnya menjadi lebih rasional secara perlahan dan berkelanjutan. Untuk memastikan apakah subjek telah mencapai perubahan yang signifikan, peneliti mulai menerapkan teknik *behavior* sebagai bentuk pengalaman langsung kepada subjek dalam kehidupan sehari-harinya. Peneliti menggunakan teknik pengalaman langsung agar subjek mampu melakukan hal-hal yang menurut dia sulit seperti menjadi bagian dalam kelompok sosial. Setelah dirasa subjek telah memiliki filosofi hidup yang baru, peneliti menutup pertemuan keempat dengan evaluasi dan memberikan *home assignment*.

**Pada pertemuan yang ketujuh**, dimulai dengan refleksi singkat hasil pertemuan keenam serta mendiskusikan *home assignment* yang telah diberikan sebelumnya. Pada tahap ini, peneliti kembali memberikan penguatan kepada subjek bahwa ia dapat mengatasi keyakinan irasionalnya yang membuat ia selalu takut disakiti. Peneliti memberikan pemahaman kepada subjek bahwa apa yang ia yakini selama ini justru membuat subjek semakin menjadi pribadi yang minder dan tidak percaya diri. Peneliti memberikan contoh bahwa ketika subjek berpikir bahwa ia adalah orang yang membosankan, maka hal tersebut justru membuat subjek bersikap membosankan. Sesuai dengan penjelasan peneliti di pertemuan pertama bahwa pikiran, perasaan dan tingkah laku merupakan satu kesatuan yang saling mempengaruhi.

Pada pertemuan kali ini, peneliti mengajak subjek untuk membangun keyakinan baru yang lebih rasional secara terus menerus. Hal ini dilakukan

supaya subjek nantinya dapat menggantikan keyakinan irasionalnya dengan keyakinan rasional secara perlahan. Untuk memastikan bahwa subjek telah benar-benar berubah, peneliti menggunakan teknik tambahan yaitu pengalaman langsung. Peneliti meminta subjek untuk melakukan hal-hal yang menurut subjek sulit untuk dilakukan seperti mengikuti organisasi, menyapa orang terlebih dahulu dan mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain. Subjek pun berkomitmen kepada dirinya sendiri untuk mulai mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini pula, peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk membangun filosofi hidup yang baru yang lebih positif. Setelah itu peneliti menutup sesi konseling dengan memberikan *home assignment* kepada subjek.

Pertemuan kelima peneliti gunakan untuk mengevaluasi hasil yang telah dicapai subjek selama sesi konseling dari awal sampai akhir. Peneliti juga menanyakan kepada subjek apakah masih ada hal lain yang mengganjal dalam diri subjek dan subjek menjawab tidak. Selanjutnya peneliti mendorong subjek untuk dapat menjadi konselor bagi dirinya sendiri. Karena kelak jika dikemudian hari subjek kembali harus menghadapi masalah, subjek mampu mengatasinya sendiri dengan lebih bertanggungjawab.

Peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk merenungkan sesi konseling hari itu dan memberikan *home assignment* sebelum menutup sesi konseling.

- c. *The Terminating Stage*, tahap penutup ini dikhususkan untuk bagian akhir konseling kelompok. dalam periode ini, anggota kelompok berbagi apa yang

telah dipelajari saat proses konseling berlangsung. Saling mengungkapkan perubahan dan rencana dalam meningkatkan minat belajar yang telah dirumuskan. Sesi yang diperlukan dalam tahap penutupan ini tergantung dari kelompok pada jenis kelompok, biasanya hanya akan dilakukan satu pertemuan.

**Pada pertemuan kedelapan,** peneliti menguatkan kembali hasil yang telah dicapai subjek dan mendorong subjek untuk bisa menggunakan teknik konseling individual *rational emotive behavior*. Karena kelak suatu hari nanti, subjek akan menjadi konselor bagi diri sendiri saat ia mengalami permasalahan lain. Pada pertemuan ini, peneliti juga memberikan *home assignment* yang merupakan bagian integral dari setiap sesi konseling. Pada tahap ini, peneliti memberikan *home assignment* berupa rangkuman penutup konseling yang akan membantu subjek untuk melihat keberhasilan yang telah ia capai. Hal ini nampak dari jawaban subjek yang menyatakan bahwa “Saya merasa lebih lega, merasa dihargai, dan lebih bisa menerima keadaan saya”.

**Pertemuan kesembilan,** peneliti mengajak subjek untuk kembali merefleksikan proses konseling kelompok yang dijalani bersama selama ini. Peneliti mengajak subjek untuk mengevaluasi dan merumuskan bersama komitmen-komitmen yang tetap akan dipegang dalam menjalani proses kehidupan ke depan. Peneliti memberikan penegasan kepada subjek agar subjek tetap memiliki semangat dan daya juang yang tinggi dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Sebelum Perlakuan (*Pre-test*)

Untuk mengetahui skor kepercayaan diri (*self-confidence*) pada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan, peneliti melakukan penghitungan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek menggunakan skala penelitian. Adapun hasil *pre-test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Data Hasil Pre-test Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)**

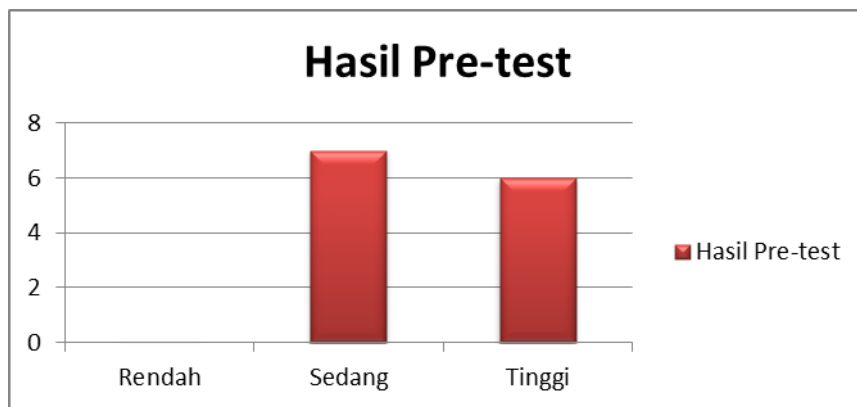
No.	Subjek	Skor	Kategori
1	Subjek PF	157	Sedang
2	Subjek EH	155	Rendah
3	Subjek AD	157	Sedang
4	Subjek LI	158	Sedang
5	Subjek HW	156	Sedang
6	Subjek AM	155	Rendah
7	Subjek NA	155	Rendah
8	Subjek AP	158	Sedang
9	Subjek MC	155	Rendah
10	Subjek KA	157	Sedang
11	Subjek YS	154	Rendah
12	Subjek OA	155	Rendah
13	Subjek NP	157	Sedang

Hasil *pre-test* kepercayaan diri (*self-confidence*) pada tabel 3 halaman 70 menunjukkan bahwa dari ketiga belas subjek penelitian belum memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) yang tinggi, tujuh subjek memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) yang rendah sedangkan keenam lainnya memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) sedang. Data *pre-test* kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek penelitian secara lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran. Berikut ini penyajian distribusi frekuensi dan

pengkategorian skor kepercayaan diri (*self-confidence*) pada saat *pre-test* dapat diperoleh hasil sebaran skor kepercayaan diri (*self-confidence*), keterangan lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) *Pre-test***

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi
1	$x > 160$	Tinggi	0
2	$156 < x \leq 160$	Sedang	7
3	$x \leq 155$	Rendah	6



**Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Pre-test Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)**

## 2. Hasil Pengukuran Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Sesudah Perlakuan (*Post-test*).

Untuk mengetahui hasil pengukuran kepercayaan diri (*self-confidence*) pada subjek penelitian sesudah diberikan perlakuan, peneliti melakukan penghitungan kepercayaan diri (*self-confidence*) menggunakan skala penelitian yang sama dengan skala penelitian yang digunakan saat *pre-test*. Berikut hasil *post-test* subjek penelitian:

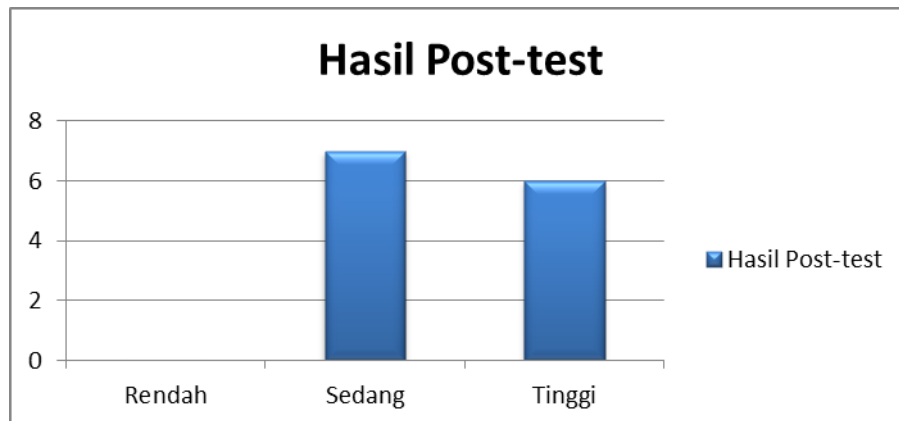
**Tabel 5. Data Hasil Post-test Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)**

No.	Subjek	Skor	Kategori
1	Subjek PF	162	Tinggi
2	Subjek EH	159	Sedang
3	Subjek AD	160	Tinggi
4	Subjek LI	163	Tinggi
5	Subjek HW	164	Tinggi
6	Subjek AM	159	Sedang
7	Subjek NA	158	Sedang
8	Subjek AP	160	Tinggi
9	Subjek MC	159	Sedang
10	Subjek KA	159	Sedang
11	Subjek YS	158	Sedang
12	Subjek OA	160	Tinggi
13	Subjek NP	159	Sedang

Berdasarkan data hasil *post-test* pada Tabel 4, tampak bahwa dari ketiga belas subjek penelitian sudah tidak ada yang memiliki kepercayaan diri (*self-confidence*) rendah, tujuh subjek memiliki tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) sedang, sedangkan keenam lainnya sudah memiliki tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) tinggi. Data *post-test* kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek penelitian secara lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran. Berikut ini penyajian distribusi frekuensi dan pengkategorian skor kepercayaan diri (*self-confidence*) pada saat *post-test* dapat diperoleh hasil sebaran skor kepercayaan diri (*self-confidence*), keterangan lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 6 berikut ini:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Post-test**

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi
1	$x > 160$	Tinggi	6
2	$156 < x \leq 160$	Sedang	7
3	$x \leq 155$	Rendah	0



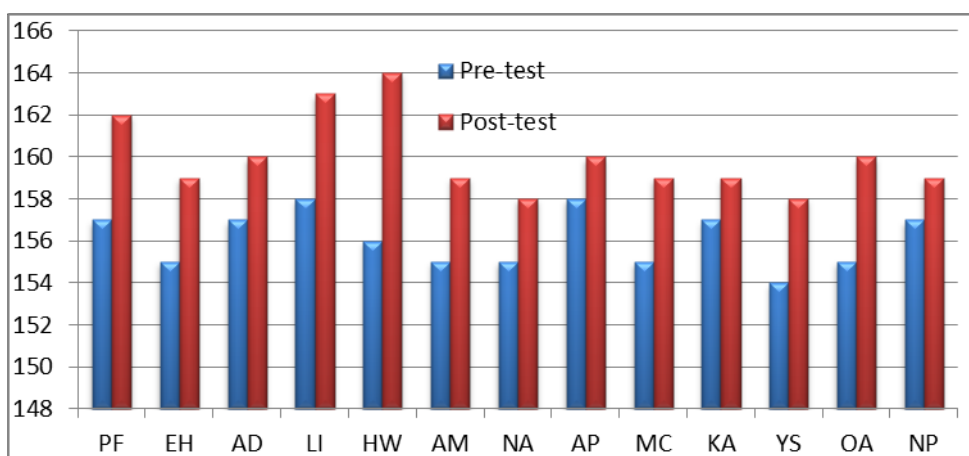
**Gambar 5. Histogram Distribusi Frekuensi Post-test Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)**

### 3. Perbandingan Hasil Pengukuran Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-test*) Perlakuan

Perbandingan hasil skor kepercayaan diri (*self-confidence*) pada kelompok eksperimen pada saat sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan dapat dilihat pada Tabel 7 berikut:

**Tabel 7. Perbandingan Pengukuran Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) *Pre-test* dan *Post-test***

No.	Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Subjek PF	157	Sedang	162	Tinggi
2	Subjek EH	155	Rendah	159	Sedang
3	Subjek AD	157	Sedang	160	Tinggi
4	Subjek LI	158	Sedang	163	Tinggi
5	Subjek HW	156	Sedang	164	Tinggi
6	Subjek AM	155	Rendah	159	Sedang
7	Subjek NA	155	Rendah	158	Sedang
8	Subjek AP	158	Sedang	160	Tinggi
9	Subjek MC	155	Rendah	159	Sedang
10	Subjek KA	157	Sedang	159	Sedang
11	Subjek YS	154	Rendah	158	Sedang
12	Subjek OA	155	Rendah	160	Tinggi
13	Subjek NP	157	Sedang	159	Sedang



**Gambar 6. Histogram Perbandingan Hasil Pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)**

Berdasarkan Tabel 7 hasil perbandingan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa ketiga belas subjek penelitian mengalami perubahan skor kepercayaan diri (*self-confidence*) mereka. Perubahan skor pada *post-test* yaitu meningkatnya skor kepercayaan diri (*self-confidence*) pada subjek penelitian mengindikasikan bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*). Hal ini juga sesuai dengan tujuan konseling *rational emotive behavior* yaitu mengurangi keyakinan irasional konseli. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menurunnya tingkat keyakinan irasional subjek, maka terjadi perubahan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* yang diberikan efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada siswa SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun.



### C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *Wilcoxon Matched-pairs signed rank test* untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *rational emotive behavior* terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada siswa sebelum dan sesudah sesi konseling. Hasil analisis *Wilcoxon Matched-pairs signed rank test* tentang kepercayaan diri (*self-confidence*) partisipan secara lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran Uji Hipotesis. Hasil analisis variabel kepercayaan diri (*self-confidence*) menggunakan analisis *Wilcoxon Matched-pairs signed rank test* dapat dilihat pada Tabel 8:

**Tabel 8. Penghitungan Statistik Uji Wilcoxon Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>b</sup>	7.00	91.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	13		
<i>a. Posttest &lt; Pretest</i>				
<i>b. Posttest &gt; Pretest</i>				
<i>c. Posttest = Pretest</i>				

Wilcoxon Table	
	<i>Posttest – Pretest</i>
Z	-3.198 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
<i>a. Based on negative ranks.</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Berdasarkan Tabel 8 hasil analisis data Uji Wilcoxon tentang perbedaan Kepercayaan Diri antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai probabilitas

(p) = 0.001 lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  ( $0.001 < 0.05$ ), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek penelitian sebelum dan sesudah konseling. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika konseling kelompok *rational emotive behavior* terbukti efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada siswa SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian diperoleh hasil, bahwa ada pengaruh yang kuat dan signifikan antara layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian ada perubahan yang positif yang terjadi pada siswa kelas XI SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Goel & Anggarwal (2012:91) bahwa memiliki kepercayaan diri itu sangatlah penting untuk diri seseorang, karena kepercayaan diri ini sangat berpengaruh pada beberapa aspek dalam kehidupan seseorang sehingga seseorang mampu untuk fokus menyelesaikan tugasnya dengan baik dan tepat.

Selain itu, seorang remaja juga harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, terlebih sebagai seorang pelajar. Untuk menunjang kegiatan belajar baik di sekolah maupun di rumah, seorang remaja harus memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Hal ini penting

dikarenakan remaja untuk mencapai sebuah kesuksesan pada hidupnya, seorang remaja harus yakin dan percaya diri serta mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki sehingga mampu dalam menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan yang akan dilalui. Hal ini sependapat dengan penelitian Elfering & Grebner (2011:93) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan peranan yang sangat penting untuk dimiliki seseorang dalam membantu untuk fokus terhadap tugas dan mampu menyelesaikannya dengan tepat.

Dalam penelitian ini, peneliti membantu subjek dengan berfokus pada keyakinan irasional subjek yang berkaitan dengan kondisi kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek yang tidak optimal. Peneliti menggunakan berbagai teknik dalam konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk membantu klien memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis, yang dalam hal ini peneliti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Hal ini sependapat dengan Lubis (2013:176) bahwa manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irrasional. Ketika seseorang berfikir dan berperilaku rasional, maka ia akan hidup efektif dan bahagia. Sebaliknya, jika seseorang berfikir dan berperilaku irasional, maka ia akan menjadi tidak efektif dan tidak bahagia. Hambatan psikologis terjadi sebagai akibat dari cara berfikir yang irasional dan tidak logis. Jadi, perilaku bermasalah adalah perilaku yang didasarkan pada cara berfikir yang irasional, yang tidak dapat dibuktikan.

Perilaku irasional ini akan berakibat pada munculnya kecemasan, kekhawatiran, dan prasangka, sehingga akan menghalangi individu untuk berkembang secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, subjek dalam proses pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive behavior* ditemui beberapa unsur pokok yang menjadi fokus dalam perubahan pikiran irasional menjadi rasional yaitu subjek menunjukkan berpikir yang tidak logis. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Corey (2014:241) bahwa *Rational Emotive Behavior* (REB) berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah: saya harus sempurna; saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali!; Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Pada proses konseling kelompok berlangsung perubahan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) antar masing-masing subjek berbeda satu sama lain. Tidak semua subjek langsung dapat menyadari keyakinan irasional mereka dan mampu mengubah keyakinan mereka pada pertemuan ketiga atau keempat. Intensitas dan besarnya pengalaman-pengalaman buruk di masa lalu, kejadian yang menyakitkan serta penolakan yang pernah dialami subjek membuat mereka memiliki kemampuan yang berbeda-beda untuk berubah. Kepercayaan diri siswa juga harus didasarkan pada konsep diri individu yang menjadi faktor pendukung dalam menentukan kemajuan perkembangannya. Selain itu, dukungan orangtua dan teman sebaya juga berperan penting dalam

mengembangkan kepercayaan diri siswa. Seperti yang diungkapkan Corey (2014:243) bahwa manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental yaitu: untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably satisfied or content*).

Konseling kelompok *rational emotive behavior* yang diberikan kepada siswa menunjukkan adanya fokus perubahan yang dituju pada pikiran, perasaan, sikap, nilai-nilai, tujuan, perilaku, dan total tujuan individu dan kelompok. Hal ini sependapat dengan Dinkmeyer & Muro (dalam Muro & Kottman, 1995:137) yang menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses yang berbeda dengan aktivitas yang sekedar dilakukan satu atau dua kali bersama anak di sekolah. Hal lain yang perlu dicatat adalah adanya fokus perubahan yang dituju pada pikiran, perasaan, sikap, nilai-nilai, tujuan, perilaku, dan total tujuan individu dan kelompok.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menurunnya tingkat keyakinan irasional subjek, maka terjadi perubahan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) subjek penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika konseling kelompok *rational emotive behavior* dengan berbagai teknik terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada siswa. Sependapat dengan Wahyuni (2014:93) pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa konseling REBT mampu membantu mahasiswa dalam mereduksi ketakutan dan kecemasan dalam menunjukkan performansi maupun situasi interaksionalnya di depan kelas dan di lingkungan kampus. Selain itu, hasil

penelitian Tyas (2013:78) menyatakan bahwa konseling REBT dengan pendekatan naratif sangat efektif untuk melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, serta menghidupi nilai-nilai dan kemampuan diri secara berimbang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yakni penelitian yang dilakukan Winingsih (2010), dengan judul “meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengungkapkan pendapat di kelas melalui penerapan konseling kelompok rasional-emotif-perilaku”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional-emotif-perilaku dapat dijadikan salah satu teknik untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mengungkapkan pendapat siswa dengan cara mereduksi pikiran-pikiran irasional secara terus menerus dan berkelanjutan. Proses mereduksi pikiran irasional ini dilaksanakan dengan melaksanakan koonseling kelompok, dalam proses konseling kelompok akan tercipta dinamika kelompok yang menimbulkan proses umpan balik antara anggota kelompok dalam pertukaran pikiran antar anggota kelompok yang satu dengan yang lain, sehingga proses reduksi pikiran irasional akan berjalan dengan baik.

Namun, peneliti juga menyadari bahwa 9x pertemuan konseling kelompok dengan masing-masing subjek untuk membantu subjek dalam menyelesaikan keseluruhan permasalahannya tidak akan cukup. Hal ini sejalan dengan pendapat Weinrach, Ellis, MacLaren (2001:267) yang menyatakan bahwa keberhasilan konseling kelompok *rational emotive behavior*

membutuhkan kerja keras yang terus berlanjut. Konseling kelompok *rational emotive behavior* itu tidak mudah dan tidak dapat berlaku dalam setiap situasi.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang tersebut mampu untuk menerima dirinya sendiri, berani bertanggungjawab serta berani mengambil resiko dari suatu keputusannya, selain itu seseorang juga mampu untuk mencapai tujuan hidupnya dan mampu untuk selalu berfikir positif terhadap masa depannya mendatang.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak luput dari adanya hambatan dan keterbatasan penelitian. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti merasa kurang maksimal dalam mengontrol variabel-variabel (*variable extraneous*) di luar penelitian karena peneliti tidak dapat terus menerus berada di samping subjek dan mengamati kegiatan subjek.
2. Alokasi waktu yang diberikan dalam pelaksanaan proses konseling kelompok dengan *Rational Emotive Behavior* (REB) dinilai masih kurang, hal tersebut dikarenakan berdekatan dengan Penilaian Akhir Semester (PAS) Sekolah.
3. Anggota kelompok sulit untuk bertemu secara lengkap dikarenakan kesibukan masing-masing anggota kelompok sehingga harus mengganti dengan hari yang lain.
4. Tahapan dalam konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) hanya sampai pada tahap komitmen, dan tidak sampai pada tahap tindak

lanjut (*follow up*) yang dapat memonitor dan mengevaluasi perubahan perilaku konseli secara real di luar sesi konseling.