

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. KISI-KISI INSTRUMEN KEPERCAYAAN DIRI

Aspek	Indikator	Deskriptor	No Item	
			<i>F</i>	<i>UF</i>
Keyakinan akan kemampuan diri	Tidak meragukan kemampuan diri.	Siswa yakin dengan kemampuan yang dimiliki.	1,2	3,4
	Menyelesaikan tugas dengan baik berdasarkan kemampuan diri.	Siswa mampu menyelesaikan tugas berdasarkan kemampuan/potensi diri.	5,6	7,8
	Mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki.	Siswa mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki saat belajar.	9,10	11,12
Optimis	Bertahan dalam menghadapi tantangan.	Siswa mampu bertahan dalam melewati berbagai tantangan.	13,14	15,16
	Menciptakan pemikiran yang positif.	Siswa mampu menilai sesuatu dari segi positif	17,18	19,20
	Tidak ragu mencoba hal baru.	Siswa tidak ragu-ragu mencoba/menciptakan hal baru.	21,22	23,24
Objektif	Melihat kebenaran dengan semestinya.	Siswa mampu melihat kebenaran sesuai dengan semestinya.	25,26	27,28
	Memandang masalah bukan dari kepentingan pribadi.	Siswa mampu memandang masalah bukan dari kepentingan pribadi.	29,30	31,32
Bertanggung jawab	Siap menerima konsekuensi.	Siswa mampu menerima konsekuensi/resiko saat tidak mengerjakan tugas.	33,34	35,36
	Berani menentukan keputusan.	Siswa mampu menentukan keputusan yang akan diambil dengan tepat.	37,38	39,40
	Memiliki komitmen yang baik.	Siswa mampu menunjukkan dan memiliki komitmen yang baik.	41,42	43,44

Rasional dan realistis	Menganalisa suatu masalah.	Siswa mampu menganalisa suatu masalah yang sedang terjadi.	45,46	47,48
	Menggunakan pemikiran yang diterima akal sehat.	Siswa mampu menggunakan pemikiran yang dapat diterima akal sehat.	49,50	51,52
	Menerima kenyataan.	Siswa mampu menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya.	53,54	55,56

LAMPIRAN 2 UJI VALIDITAS INSTRUMEN/EXPERT JUDGEMENT

PENILAIAN PARA AHLI TERHADAP INDIKATOR, DESKRIPTOR, DAN ITEM DARI KISI-KISI INSTRUMEN

SKALA KEPERCAYAAN DIRI

D. Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama kemudian berikan jawaban adik-adik pada kolom jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda (X) pada jawaban setiap nomor pernyataan sesuai dengan ketentuan berikut:

SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda

S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda

KS : Apabila pernyataan tersebut **Kurang Sesuai** dengan diri anda

STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Kurang Sesuai** dengan diri anda

Variabel	Aspek	Indikator	Deskriptor	Item Pernyataan	Catatan atau Saran
Kepercayaan Diri	Keyakinan akan kemampuan diri	Tidak meragukan kemampuan diri.	Siswa yakin dengan kemampuan yang dimiliki.	1. Saya dapat mengerjakan tugas tanpa bantuan orang lain. (+) 2. Saya berani tampil di depan umum. (+) 3. Saya merasa minder dengan kemampuan yang saya miliki. (-)	

		Menyelesaikan tugas dengan baik berdasarkan kemampuan diri.	Siswa mampu menyelesaikan tugas berdasarkan kemampuan/potensi diri.	4. Saya mampu menunjukkan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas. (+) 5. Saya mampu bekerja sama dengan teman-teman dalam menyelesaikan tugas. (+) 6. Saya kurang suka berdiskusi dengan teman. (-)	
		Mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki.	Siswa mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki saat belajar.	7. Meskipun banyak kesulitan saya akan menunjukkan ke teman-teman bahwa saya bisa. (+) 8. Saya merasa kemampuan yang saya miliki hanya itu-itu saja. (-)	
	Optimis	Bertahan dalam menghadapi tantangan.	Siswa mampu bertahan dalam melewati berbagai tantangan.	9. Saya tidak mudah menyerah saat mengerjakan tugas yang sulit. (+) 10. Meskipun tidak menemukan jawaban dengan mudah tetapi saya tetap mencoba mengerjakan. (+) 11. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas	

				dengan baik. (-)	
		Menciptakan pemikiran yang positif.	Siswa mampu menilai sesuatu dari segi positif	12. Bagi saya mengalah kepada teman bukan menjadikan saya untuk menyerah. (+) 13. Saya suka berprasangka buruk terhadap teman. (-)	
		Tidak ragu mencoba hal baru.	Siswa tidak rag-ragu mencoba/menciptakan hal baru.	14. Saya mencoba mempelajari materi yang belum saya ketahui sebelumnya. (+) 15. Saya mencoba mengerjakan soal-soal yang sulit. (+) 16. Saya takut gagal untuk mengerjakan tugas yang belum saya pahami. (-)	
	Objektif	Melihat kebenaran dengan semestinya.	Siswa mampu melihat kebenaran sesuai dengan semestinya.	17. Saya dapat mengetahui masalah yang sebenarnya saya hadapi. (+) 18. Mudah bagi saya untuk membantu teman mencari inti dari permasalahannya. (+) 19. Terkadang sulit membedakan mana yang salah dan benar. (-)	

		Memandang masalah bukan dari kepentingan pribadi.	Siswa mampu memandang masalah bukan dari kepentingan pribadi.	20. Saya yakin jika setiap masalah pasti memiliki hikmah. (+) 21. Saya melihat bahwa sumber permasalahan bukan datang dari diri teman-teman. (+) 22. Saya senang mencari alasan ketika ada permasalahan. (-)	
	Bertanggung jawab	Siap menerima konsekuensi.	Siswa mampu menerima konsekuensi/resiko saat tidak mengerjakan tugas.	23. Saya berani menanggung resiko dari perbuatan yang saya lakukan. (+) 24. Saya tidak pernah menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah. (+) 25. Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang sulit. (-)	
		Berani menentukan keputusan.	Siswa mampu menentukan keputusan yang akan diambil dengan	26. Saya selalu siap sedia untuk ikut dalam kegiatan sosial kemasyarakatan. (+) 27. Ketika teman-teman berbondong-bondong mengikuti perlombaan sekolah saya hanya diam	

			tepat.	di kelas saja. (-)	
		Memiliki komitmen yang baik.	Siswa mampu memiliki komitmen yang baik.	28. Saya selalu menaati perturan sekolah dengan baik. (+) 29. Saya tidak pernah terlambat mengumpulkan tugas. (+) 30. Saya terkadang mudah berubah pikiran. (-)	
	Rasional dan realistis	Menganalisa suatu masalah.	Siswa mampu menganalisa suatu masalah yang sedang terjadi.	31. Saya selalu bertanya kesalahan saya kepada teman ketika bersilang pendapat. (+) 32. Terkadang orang yang tidak mau berteman dengan saya hanya karena iri saja. (-)	
		Menggunakan pemikiran yang diterima akal sehat.	Siswa mampu menggunakan pemikiran yang dapat diterima akal sehat.	33. Saya tidak mudah menyalahkan orang lain jika belum memahami persoalannya. (+) 34. Perbedaan pendapat dengan orang lain adalah sesuatu hal yang biasa. (+) 35. Saya merasa bahwa semua orang tidak mudah dipercaya. (-)	

		Menerima kenyataan.	Siswa mampu menerima kenyataan yang terjadi dalam hidupnya.	36. Saya berpenampilan diri apa adanya. (+) 37. Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya. (+) 38. Saya merasa iri dengan kelebihan yang dimiliki teman saya. (-)	
--	--	---------------------	---	--	--

LAMPIRAN 3 SKALA KEPERCAYAAN DIRI



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA**

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id, Email: pps@uny.ac.id, kerjasama_pasca@yahoo.com

SKALA KEPERCAYAAN DIRI

A. Kata Pengantar

Kepada,

Siswa/siswi **SMA Negeri 1 Dolopo**

di tempat

Dengan hormat

Dalam rangka penelitian yang akan saya lakukan sebagai tugas akhir, maka sayamemohon kesediaan adik-adik untuk berpartisipasi mengisi skala yang telah disediakan. Skala ini dimaksudkan sebagai salah satu sarana untuk memperoleh sumber data dalam penelitian saya. Skala ini bukan suatu tes, sehingga tidak ada jawaban salah, tetai semua jawaban adalah baik dan benar, jika dijawab jujur dan apa adanya. Oleh karena itu, sekiranya adik-adik bersedia mengisi skala penelitian ini sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Atas kerjasamanya dan bantuannya, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Oktober 2018

Hormat saya,

Felix Trisuko Nugroho

B. Petunjuk umum

1. Pada kesempatan kali ini saya mohon adik-adik berkenan mengisi skala penelitian ini untuk mengetahui keadaan diri adik-adik semua. Data hasil dari pengisian skala yang adik-adik berikan ini tidak akan mempengaruhi nilai hasil belajar adik-adik dikampus. Oleh karena itu silakan mengisi dengan sejujur-jujurnya dan sebenarbenarnya berdasarkan kondisi yang adik-adik alami.
2. Tuliskan identitas diri adik-adik dengan **lengkap dan bukan inisial** pada kolom identitas responden yang telah disediakan.
3. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan teliti, kemudian berikan jawaban adik-adik pada kolom yang telah disediakan, di samping setiap pernyataan yang disediakan.
4. Jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan atau perasaan adik-adik sesungguhnya dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

C. Petunjuk pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama kemudian berikan jawaban adik-adik pada kolom jawaban yang telah disediakan dengan memberikan tanda (√) pada jawaban setiap nomor pernyataan sesuai dengan ketentuan berikut:

SS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda

S : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda

TS : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda

STS : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda

D. Identitas

Nama :(wajib diisi)

Jenis kelamin :

Kelas :

E. Item Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin akan berhasil dalam studi dengan kemampuan yang saya miliki.				
2.	Saya dapat menerima kekurangan yang saya miliki.				
3.	Saya yakin dengan kelebihan dan kekurangan yang ada saya dapat mewujudkan cita-cita saya.				
4.	Saya yakin dapat berkembang sesuai dengan				

	kemampuan yang saya miliki.				
5.	Saya merasa setiap hal yang saya lakukan selalu salah.				
6.	Saya malu mengakui kekurangan saya dan bahkan saya berusaha untuk menyembunyikannya.				
7.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain.				
8.	Saya merasa paling bodoh di kelas.				
9.	Saya yakin bahwa apa yang saya kerjakan akan berhasil.				
10.	Dengan keterbatasan yang ada saya tetap mengerjakan tugas sesulit apapun.				
11.	Saya selalu berharap dapat mengerjakan tugas dengan baik, tanpa bantuan orang lain.				
12.	Saya yakin dapat mengerjakan ulangan tanpa mencontek.				
13.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan lebih jika dibandingkan dengan teman-teman.				
14.	Kadang-kadang saya tidak berani melangkah karena takut gagal.				
15.	Saya tidak siap untuk menghadapi masa depan saya sendiri.				
16.	Saya selalu takut berbicara di hadapan umum.				
17.	Saya menyadari bahwa diri saya memiliki banyak kelebihan sekaligus kekurangan.				
18.	Saya biasa berbicara apa adanya sesuai dengan kenyataan.				
19.	Saya tidak suka mengada-ada.				
20.	Saya cenderung menerima orang lain apa adanya.				
21.	Pendapat itu benar atau salah tergantung siapa yang mengatakannya.				
22.	Dalam berteman saya cenderung memilih-milih.				
23.	Saya selalu berbicara secara berlebihan.				
24.	Dalam menentukan sebuah pilihan saya jarang mendengarkan pendapat dari orang lain.				

25.	Saya berusaha menyelesaikan tugas yang dipercayakan kepada saya.				
26.	Saya berani mengakui kesalahan kepada orang lain jika memang saya bersalah.				
27.	Saya berani menanggung resiko atas keputusan yang saya ambil.				
28.	Saya selalu berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu.				
29.	Jika saya salah dengan guru saya cenderung menghindar.				
30.	Saya paling sukar meminta maaf pada orang lain.				
31.	Saya sukar mengakui kesalahan yang saya lakukan.				
32.	Saya suka melempar tanggung jawab pada orang lain ketika terjadi kesalahan.				
33.	Saya menolak ajakan teman untuk membolos.				
34.	Saya tidak pernah melakukan tindakan kekerasan terhadap teman/guru.				
35.	Dalam setiap tindakan yang saya ambil, saya selalu memprediksi resiko yang harus saya hadapi.				
36.	Saya mengambil keputusan sesuai dengan kemampuan yang saya miliki.				
37.	Saya merasa canggung berada di sekitar orang yang lebih pintar.				
38.	Saya gagal menyempurnakan tugas dan tanggung jawab dalam belajar karena kurang berusaha.				
39.	Sulit bagi saya mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang menakutkan.				
40.	Saya terlalu perfeksionis dalam melaksanakan suatu pekerjaan dan pencapaian hasinya.				
41.	Saya tidak mempertimbangkannya baik dan buruknya mengambil keputusan.				
42.	Saya tidak memiliki pendirian yang teguh				
43.	Saya mentaati peraturan belajar yang saya				

	buat				
44.	Saya dapat melaksanakan kewajiban sebagai pelajar dengan baik				
45.	Saya mudah berubah pikiran				
46.	Saya berani menanggung resiko dari perbuatan yang saya lakukan				
47.	Saya merasa terbebani dengan tugas-tugas yang ada				
48.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
49.	Saya senang melemparkan tugas kepada orang lain				
50.	Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan tugas				
51.	Saya dapat menerima kekurangan yang ada dalam diri saya				
52.	Saya ingin berpenampilan sesuai dengan diri sendiri				
53.	Saya ingin mengubah penampilan seperti orang lain				
54.	Saya merasa iri dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki teman saya				
55.	Saya berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak				
56.	Saya tidak mampu untuk berfikir secara realistis				

LAMPIRAN 4. HASIL SELEKSI ITEM SKALA KEPERCAYAAN DIRI

Tabel 1. Reliability Statistics Self Concept
Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
.578	.693	56

Tabel 2. Seleksi Item-Total Statistics Self Concept
Item-Total Statistics

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Item yang memenuhi kriteria</i>
VAR00001	195.7692	100.859	.713	Memenuhi
VAR00002	196.0000	103.667	.477	Memenuhi
VAR00003	195.5385	105.103	.364	Memenuhi
VAR00004	195.7692	102.526	.549	Memenuhi
VAR00005	195.9231	98.577	.616	Memenuhi
VAR00006	196.2308	101.026	.456	Memenuhi
VAR00007	196.4615	104.603	.305	Gugur
VAR00008	196.3077	101.231	.406	Memenuhi
VAR00009	195.9231	105.244	.317	Memenuhi
VAR00010	195.9231	105.577	.362	Memenuhi
VAR00011	196.0769	103.744	.366	Memenuhi
VAR00012	196.3846	106.756	.060	Gugur
VAR00013	195.7692	104.359	.371	Memenuhi
VAR00014	196.0000	109.333	-.088	Gugur
VAR00015	196.0000	106.167	.118	Gugur
VAR00016	196.5385	100.769	.499	Memenuhi
VAR00017	195.7692	100.692	.467	Memenuhi
VAR00018	196.0000	98.667	.626	Memenuhi

VAR00019	195.8462	108.641	-.037	Gugur
VAR00020	196.2308	109.026	-.069	Gugur
VAR00021	197.0769	104.244	.356	Memenuhi
VAR00022	197.2308	107.192	.023	Gugur
VAR00023	197.3077	110.397	.330	Memenuhi
VAR00024	196.5385	106.269	.093	Gugur
VAR00025	197.0769	103.077	.317	Memenuhi
VAR00026	197.0769	100.744	.334	Memenuhi
VAR00027	196.3846	100.423	.428	Memenuhi
VAR00028	197.1538	107.474	.015	Gugur
VAR00029	197.2308	112.859	.305	Memenuhi
VAR00030	196.6154	102.590	.359	Memenuhi
VAR00031	196.1538	108.641	-.043	Gugur
VAR00032	196.9231	99.744	.338	Memenuhi
VAR00033	196.6923	95.731	.575	Memenuhi
VAR00034	196.7692	102.526	.346	Memenuhi
VAR00035	196.7692	102.192	.386	Memenuhi
VAR00036	196.1538	103.808	.305	Memenuhi
VAR00037	196.4615	113.269	.357	Memenuhi
VAR00038	196.9231	100.244	.315	Memenuhi
VAR00039	196.5385	104.436	.202	Memenuhi
VAR00040	196.9231	108.077	-.042	Gugur
VAR00041	197.7692	115.026	.356	Memenuhi
VAR00042	197.7692	111.026	.361	Memenuhi
VAR00043	197.2308	104.859	.343	Memenuhi
VAR00044	197.0769	108.744	-.050	Gugur
VAR00045	197.1538	104.641	.319	Memenuhi
VAR00046	197.3846	111.590	.307	Memenuhi
VAR00047	197.9231	110.077	-.124	Gugur
VAR00048	197.6154	109.590	-.098	Gugur
VAR00049	197.3077	107.231	.039	Gugur

VAR00050	197.1538	110.474	.344	Memenuhi
VAR00051	197.2308	114.192	.321	Memenuhi
VAR00052	197.6923	105.731	.048	Gugur
VAR00053	197.6154	103.756	.358	Memenuhi
VAR00054	197.6923	100.731	.358	Memenuhi
VAR00055	197.3846	115.590	.419	Memenuhi
VAR00056	198.4615	105.603	.070	Gugur

LAMPIRAN 5. DATA PENELITIAN PRETEST

VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

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
1	4	3	1	1	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	1	1	3	4	4	2	3	4	4
2	3	3	1	2	3	4	2	1	3	3	4	3	3	4	2	1	3	4	3	1	3	4	2	4	4	3	2	1	3
3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4
4	3	3	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	1	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2
5	4	3	3	4	2	1	3	4	3	2	3	1	2	4	4	3	2	1	3	4	2	2	4	2	2	4	1	3	4
6	4	4	3	2	1	2	1	2	3	3	4	4	4	2	1	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2
7	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	4	2	1	2	4	3	4	3	2	1	4	3	4	4	4	2	1	4	2
8	3	4	2	1	3	3	3	2	1	1	3	4	3	2	4	2	3	1	2	1	2	3	4	4	4	3	4	4	3
9	4	3	3	2	1	4	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1	2	3	2	3	4	3
10	4	3	1	3	4	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	2	1	3	4	3	2	3	4
11	4	2	1	1	3	4	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	1	4	2	3	4	3	2	3	2	4	4	3
12	4	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1	2	3	4	4	3	2	1	4	3	4	4	3	4	3	2	1	2	3
13	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3
	48	40	28	28	32	33	32	37	37	35	40	36	35	40	37	34	36	30	40	34	37	39	39	39	43	35	34	42	40

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	Total
3	4	3	4	2	2	4	1	3	4	1	2	2	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	1	157
4	2	2	3	3	4	2	1	4	3	2	2	1	4	3	4	3	2	2	3	4	2	3	4	4	3	2	155
2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	1	1	2	2	157
3	4	3	4	2	1	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	1	1	2	3	4	1	158
1	2	2	2	4	3	1	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	1	2	2	3	4	156
2	3	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	4	1	155
3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	1	2	2	3	4	3	4	2	2	3	1	155
2	1	2	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	158
2	4	4	3	1	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	1	2	3	4	4	3	2	3	4	1	155
2	4	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	2	1	157
2	1	2	1	2	2	3	4	4	4	2	1	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	1	154
4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	155
4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	1	2	3	3	4	1	2	1	2	2	157
34	35	35	32	36	32	34	37	42	39	35	33	33	40	42	41	38	31	35	39	41	40	34	35	34	38	24	

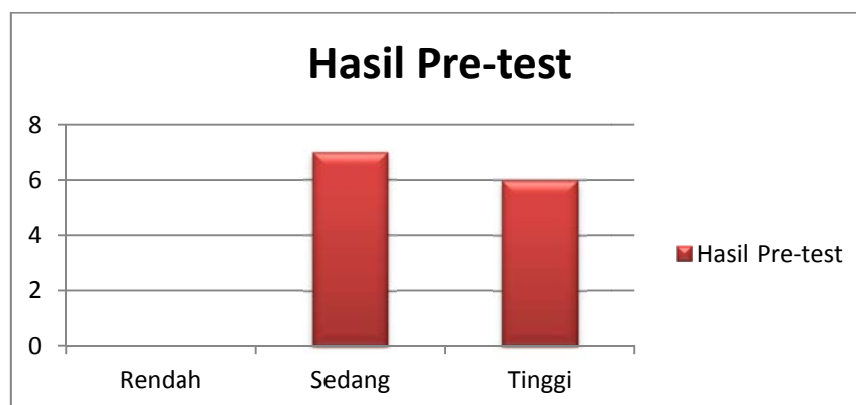
LAMPIRAN 6. HASIL PRETEST SKALA KEPERCAYAAN DIRI

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

Tabel 2. 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 1. Histogram Distribusi Frekuensi Pre-test Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

LAMPIRAN 7. DATA PENELITIAN POSTTEST

VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

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
1	4	3	4	1	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	1	1	3	4	4	2	3	4	4
2	3	4	1	2	3	4	2	1	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	3	2	1	3
3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4
4	3	3	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	2
5	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	1	2	4	4	3	2	1	3	4	2	2	4	2	2	4	1	3	4
6	4	4	3	2	1	2	1	2	3	3	4	4	4	2	1	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2
7	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	4	2	1	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2	1	4	2
8	3	4	2	1	3	3	3	2	1	1	3	4	3	2	4	2	3	3	2	1	2	3	4	4	4	3	4	4	3
9	4	3	3	2	1	4	2	3	4	3	2	3	4	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1	2	3	2	3	4	3
10	4	3	1	3	4	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	2	1	3	4	3	2	2	4
11	4	2	1	1	3	4	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	3	2	3	2	4	4	3
12	4	3	2	1	3	2	4	3	2	2	1	2	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	2	4	2	3
13	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	1	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3
	48	41	31	28	34	34	34	37	37	35	40	36	36	40	37	37	36	36	40	36	37	39	39	41	43	35	37	41	40

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	Total
3	4	3	4	2	2	4	1	3	4	1	2	2	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	1	162
4	2	2	3	3	4	2	1	4	3	2	2	1	4	3	4	3	2	2	3	4	2	3	4	4	3	2	159
2	4	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	1	1	2	2	160
3	4	3	4	2	1	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	1	163
1	4	2	2	4	3	1	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	164
2	3	2	1	3	2	1	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	4	1	158
3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	1	2	2	3	4	3	4	2	2	3	2	158
2	1	2	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	160
2	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	1	159
2	4	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	4	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	3	2	1	159
2	1	2	1	2	2	3	4	4	4	2	1	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	2	158
4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	160
4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	1	2	3	3	4	1	2	1	2	2	159
34	40	35	32	38	32	35	37	42	39	35	33	36	43	42	41	38	33	35	39	41	42	39	35	34	38	26	

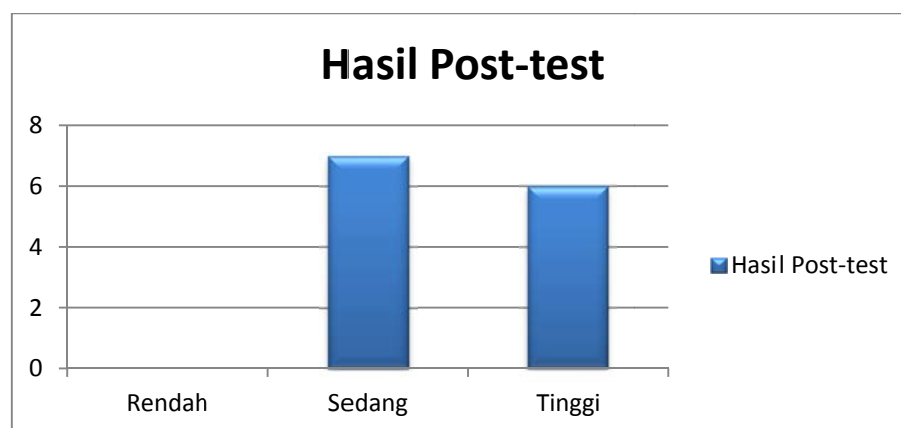
LAMPIRAN 8. HASIL POSTTEST SKALA KEPERCAYAAN DIRI

Tabel 1. 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

Tabel 2. 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



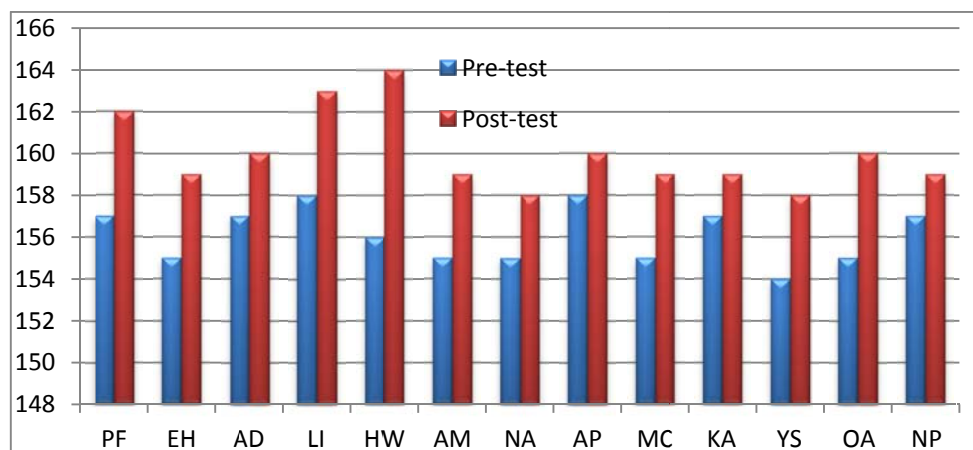
Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Post-test Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

LAMPIRAN 9. HASIL UJI WILCOXON SIGNED RANK TEST

Tabel 1. Perbandingan Pengukuran Kepercayaan Diri

(Self-Confidence) Pre-test dan Post-test

No.	Subjek	Pre-test		Post-test	
		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 2. Histogram Perbandingan Hasil Pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*)

Tabel 2. Penghitungan Statistik Uji Wilcoxon Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Ranks

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

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

PANDUAN PELAKSANAAN

Konseling Kelompok *Rational Emotive* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*) Siswa SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun



Oleh: Felix Trisuko Nugroho

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa penulis dapat menyelesaikan modul panduan pelaksanaan konseling kelompok. Modul ini disusun sebagai upaya untuk memberikan panduan dalam melaksanakan proses konseling yang akan dilakukan di sekolah. Modul ini merupakan panduan yang disusun dengan menggunakan pendekatan *rational emotive* nanti. Penelitian ini bertujuan melihat keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. Ucapan terimakasih yang mendalam saya sampaikan kepada Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D. yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan selama proses penyusunan panduan konseling kelompok *rational emotive* ini. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun Bapak Drs. Fatoni, M.Pd. yang telah berkenan memberikan izin penelitian, kepada Elizabeth Morensa, S. Pd. guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan, bimbingan dan motivasi selama proses penelitian.

Yogyakarta, Oktober 2018

Felix Trisuko Nugroho

DAFTAR ISI

Kata pengantar	2
Daftar isi	3
A. Pendahuluan	4
B. Tujuan	5
C. Pelaksana	5
D. Ruang Lingkup Pembahasan	5
E. Waktu	6
F. Jumlah Peserta.....	6
G. Rancangan Pertemuan	7
H. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok <i>Rational Emotive</i>	8

PANDUAN PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE*
**TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI (SELF-
CONFIDENCE) SISWA**

A. Pendahuluan

Pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan layanan yang diberikan sebagai usaha untuk memberikan bantuan kepada siswa. Tujuan dari pemberian layanan ini adalah mengarahkan siswa menemukan masalah yang ada pada dirinya dan menyelesaikannya secara mandiri. Selain itu agar siswa dapat berkembang secara mandiri dan optimal baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. Kegiatan layanan bimbingan dan konseling ini dapat dilakukan baik secara pribadi maupun secara kelompok. Salah satu layanan yang diberikan secara berkelompok adalah dengan konseling kelompok.

Berg & Johnson dalam Robert C. Berg dkk (2006: 14) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah proses dinamis, antar dan intrapersonal proses yang isinya dihasilkan dari perasaan dan perilaku individu anggota kelompok. Kegiatan konseling ini dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok adalah seorang konselor terlatih yang mampu menciptakan iklim kepercayaan, keterbukaan, tanggung jawab, dan saling ketergantungan melalui proses pemahaman, kepedulian, dan manajemen konflik. Anggota kelompok

terdiri dari siswa yang diambil secara acak yang memenuhi kriteria sampel penelitian. Siswa ini adalah siswa yang masuk dalam kategori memiliki perilaku asertif rendah.

Berdasarkan pendapat Samuel T Glading (2012: 300) menyebutkan bahwa pada umumnya setiap orang menggunakan sebagian waktunya dalam aktivitas berkelompok setiap harinya. Dalam kelompok tersebut akan tumbuh pergaulan dimana individu akan banyak belajar melalui interaksi kelompok tersebut. Dijelaskan bahwa melalui interaksi dengan anggota di dalam kelompok akan diperoleh umpan balik serta akan terdapat dinamika dalam kelompok. Siswa akan dapat melihat bagaimana masalah pada anggota kelompok lain sehingga siswa akan lebih banyak memiliki pengalaman.

Panduan konseling kelompok ini disusun sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian *pre-eksperimen* yang akan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas konseling kelompok *rational emotive* terhadap peningkatan kepercayaan diri (*sel-confidence*) siswa di SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun.

B. Tujuan

Panduan ini disusun untuk menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive* untuk meningkatkan perilaku asertif siswa di SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun. Tujuan utama dari konseling kelompok *rational emotive* ini adalah:

1. Membantu konseli menemukan *irrational believe* yang ada pada dirinya

2. Membantu konseli untuk menemukan faktor-faktor yang menimbulkan *irrational believe*
3. Membantu konseli untuk mengevaluasi *irrational believe*
4. Membantu dan mengarahkan konseli merencanakan pemikiran-pemikiran baru yang lebih efektif, lebih sesuai dengan keadaan konseli, lebih realistis dan sesuai dengan kapasitas konseli untuk mencapai sebuah kehidupan yang seimbang dan mandiri.

C. Pelaksana

Pelaksana pada penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai konselor yang memimpin jalannya konseling dari awal sampai akhir pada kelas eksperimen. Peneliti akan dibantu oleh guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah sebagai pendamping sekaligus observer selama sesi konseling berlangsung. Pelaksanaan penelitian ini sendiri akan dilaksanakan di SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun. Pelaksana sendiri harus memenuhi kriteria sebagai lulusan S1 bimbingan dan konseling, mampu dan telah memperoleh pengalaman melaksanakan konseling kelompok sebelumnya. Sedangkan observer adalah guru di sekolah yang telah memenuhi kualifikasi sebagai guru bimbingan dan konseling.

D. Ruang Lingkup Pembahasan

Ruang lingkup pembahasan selama proses konseling berlangsung, yaitu mengenai perilaku asertif, dan penerapan konseling kelompok *rational emotive*.

1. Pengertian kepercayaan diri

Definisi kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri. Kepercayaan diri menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

2. Konseling kelompok *rational emotive* meningkatkan perilaku asertif siswa

Konseling *rational emotif* berfokus pada mengubah pemikiran-pemikiran irasional (*irational believe*) ke dalam pemikiran yang rasional (*rational believe*). Konseling *rational emotive* berdasarkan pendapat Robert L Gibson & Marianne H Mitchell (2011: 220) menjelaskan bahwa teori *rational emotive* didasarkan pada asumsi bahwa manusia memiliki kapasitas untuk bertindak dengan cara-cara yang rasional maupun irasional. Perilaku rasional dianggap efektif sedangkan perilaku irasional dianggap tidak efektif dan menghasilkan ketidak bahagiaan. Salah satu penyebab adanya perilaku siswa yang kurang asertif adalah pemikiran irasional dari siswa bahwa takut kalau akan dijauhi dan tidak memperoleh teman. Pendekatan *rational emotive* ini akan digunakan untuk mengubah pola pikir siswa yang salah tersebut. Dampak dari adanya pola pikir itu adalah siswa kurang berani untuk mengungkapkan pendapat, menjadi siswa yang ikut-ikutan teman padahal sebenarnya mereka juga memiliki keinginan sendiri. Konselor disini akan berperan aktif dalam proses konseling untuk membantu mengubah pemikiran irasional tersebut.

E. Waktu

Secara keseluruhan konseling kelompok ini dilakukan ± 10 kali pertemuan (@ pertemuan $\pm 45-60$ menit). Pelaksanaan proses konseling dijadwalkan dua kali pertemuan dalam seminggu, yaitu selama $\pm 1-2$ bulan.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Eksperimen

Kelompok	Pertemuan										
	Pre-test	Treatment									Post-test
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Eksperimen	16/10/18	19/10/18	23/10/18	26/10/18	30/10/18	2/11/18	6/11/18	9/11/18	13/11/18	16/11/18	27/11/18

F. Jumlah peserta

Untuk setiap sesi pertemuan konseling kelompok diikuti oleh 13 siswa pada kelompok eksperimen. Konseli ini merupakan siswa kelas XI (IPA dan IPS) yang diambil secara acak baik siswa laki-laki maupun perempuan dari hasil *pre-test* dengan skala kepercayaan diri. Siswa yang diambil merupakan siswa dengan indikasi memiliki kepercayaan diri rendah. Pada proses konseling, peneliti bertindak sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggung jawab untuk memfasilitasi kelompok dalam mencapai tujuan konseling. Anggota kelompok yaitu siswa terlibat aktif dalam proses konseling. Pada proses konseling kelompok untuk memperoleh adanya kenyamanan dalam kegiatan konseling kelompok maka posisi duduk dibuat melingkar sehingga setiap anggota dapat berhadapan dan mudah dalam memberikan umpan balik kepada anggota kelompok yang lain.

G. Rancangan Pelaksanaan Konseling

Pertemuan yang akan dilaksanakan dalam sesi konseling kelompok ini sebanyak ± 10 kali. Setiap sesi konseling akan memiliki ciri atau karakteristik yang berbeda sesuai dengan permasalahan yang ada pada diri individu. Rancangan kegiatan yang akan dilakukan dalam sesi konseling ini adalah mengacu pada pendapat Nina W Brown (1994: 72) menjelaskan bahwa terdapat tiga tahapan dalam sesi kelompok yaitu:

- 1) *Beginning sessions*, pada sesi ini para anggota kelompok saling berkenalan, hendaknya saling mengembangkan dan menumbuhkan bahwa mereka adalah satu kelompok sehingga saling berhubungan dalam ikatan dapat berlangsung. Menyamakan tujuan kelompok dan tujuan individu dan memperoleh kesepakatan kelompok, secara terbuka memenuhi kebutuhan keamanan, membangun kekuatan, mengetahui hal-hal yang mendukung anggota kelompok.
- 2) *Working session*, merupakan sesi kerja dimana konselor menggunakan teknik secara langsung untuk berkomunikasi atau menggunakan kombinasi dari keduanya untuk membantu konseli.
- 3) *Terminating session*, adalah sesi penghentian atau pengakhiran. Pada proses pengakhiran merupakan fase penting dimana jangan sampai terlihat begitu tiba-tiba mengakhiri. Pada sesi ini akan menjadi pengalaman belajar yang berharga untuk konseli. Konseli merasa bahagia dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan. Penting untuk membuat kesepakatan kegiatan lanjutan apabila masih ada yang belum terselesaikan.

Langkah-langkah konseling akan disesuaikan dengan pendapat diatas sedangkan teori dari *rational emotive* diambil dari ahli Gantina Komalasari (2014: 210) bahwa dalam konseling *rational emotive* adalah:

Konseling berfokus pada bagaimana mengubah perasaan yang tidak sehat menjadi perasaan yang sehat, menghilangkan pemikiran-pemikiran irasional dan diubah menjadi pemikiran rasional. menggunakan model GABCDEF disesuaikan dengan masalah yang dialami siswa/ konseli. Model GABCDEF ini adalah:

G : (*goals*) Merupakan tujuan konseli

A : (*activating events in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu

B : (*beliefs*) atau keyakinan baik rasional maupun irasional

C : (*consequens*) atau konsekuensi emosi maupun tingkah laku

D : (*disputing irrational belief*) atau melakukan *dispute* pikiran irasional

E : (*effective new philosophy of life*) mengembangkan filosofi hidup yang efektif

F : (*future action/ new feeling*) atau aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan

Berdasarkan teori Gantina Komalasari tersebut selanjutnya diberikan perlakuan dalam serangkaian sesi konseling. Proses pemberian layanan disesuaikan dengan permasalahan siswa dalam kelompok.

H. Rancangan Pelaksanaan Konseling Kelompok *Rational Emotive*

Seperti yang telah dijelaskan diatas maka pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive* ini akan dilaksanakan sebanyak ± 9 kali pertemuan selama $\pm 1-2$ bulan. Peneliti bertindak dan berperan aktif sebagai pemimpin kelompok konseling didampingi oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah bertindak sebagai observer. Berikut teknis pelaksanaan konseling kelompok *rational emotive*.

1. Pertemuan Ke 1 dan Ke-2

***Beginning session* (tahap permulaan)**

Tahap ini merupakan tahap pembentukan kelompok, pengenalan kelompok, pengenalan anggota kelompok, tujuan dan norma dalam kelompok.

- a. Tujuan : membangun hubungan yang kondusif sebagai langkah awal dalam pelaksanaan konseling kelompok.
- b. Metode : ceramah, diskusi, permainan
- c. Waktu : ± 45 menit
- d. Prosedur :

Pada tahap ini terdapat pembentukan kelompok dengan pengenalan dan pengungkapan tujuan yang merupakan tahap pengenalan dan tahap pelibatan diri kedalam kelompok. Pertama mengucapkan salam dan terimakasih karena para siswa bersedia telah bersedia mengikuti sesi konseling kelompok. Konselor dan seluruh siswa memperkenalkan diri masing-masing.

Selanjutnya konselor bertindak sebagai pemimpin kelompok, membantu menciptakan suasana yang nyaman, hangat dan perasaan diterima

dalam kelompok. Menciptakan suasana kekeluargaan, kebersamaan, dan menciptakan suasana keterbukaan. Konselor menyampaikan bahwa di dalam kelompok semua orang memiliki hak yang sama. Konselor bertanya pengalaman mengikuti proses kelompok sebelumnya. Konselor menyampaikan bahwa dalam proses kelompok akan ada norma dan tujuan yang sama. Konselor bertanya secara bergantian kepada anggota kelompok apa yang menjadi tujuan dan harapan mengikuti sesi konseling kelompok. Konselor dan seluruh anggota kelompok bersama menyusun norma-norma yang akan disepakati bersama dalam kelompok. Norma dan aturan kelompok akan menjadi tanggung jawab seluruh anggota kelompok.

Konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahan yang dialami secara singkat satu persatu-satu. Setelah dirasa cukup maka konseling ditutup. Konselor menyampaikan ringkasan dari proses yang terjadi dalam kelompok. Terakhir konselor menyampaikan untuk jadwal konseling pada pertemuan selanjutnya.

2. Pertemuan ke-3 sampai pertemuan 7

Working Session (tahap kerja)

Tahap *working stage* merupakan tahap inti, dimana tahap ini merupakan tahap fokus terhadap masalah masing-masing anggota kelompok. Membantu siswa menemukan *irrational believe* dan membantu siswa menciptakan pemikiran baru yang lebih rasional. Konselor dan siswa senantiasa aktif dalam proses konseling kelompok dengan melakukan teknik-teknik dalam konseling *rational emotive* antara lain *dispute* kognitif, *analisis*

rasional, konfrontasi, pemberian tugas, membuat *frame* ulang, dan *assertive training*,

Pada tahap ini disebut tahap kerja dimana inti dari proses konseling ada disini.

- a. Tujuan : membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan, menemukan inti dari permasalahannya, menghilangkan pikiran irasionalnya dan menemukan langkah kedepan yang akan dilakukan terkait dengan pengembangan perilaku asertif siswa.
- b. Metode : konseling kelompok
- c. Waktu : $\pm$ 45-60 menit
- d. Prosedur :

Pada tahap ini dimulai dengan salam, do'a dan menanyakan kabar serta kesiapan mengikuti sesi konseling. Menanyakan hal-hal yang mungkin dibutuhkan selama sesi konseling. Konselor menyampaikan sedikit ringkasan pertemuan sebelumnya sebagai pengingat. Setelah semua menyepakati konseling bisa dimulai. Dalam sesi ini konselor menyampaikan bahwa siswa berada pada tahap inti. Menjelaskan ketentuan yang akan dilakukan bersama pada tahap inti dan apa yang akan menjadi tanggung jawab setiap anggota kelompok.

Konselor diawal memberikan gambaran proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menyampaikan bahwa dalam proses konseling ini setiap siswa akan menyampaikan permasalahannya secara lebih mendalam setelah apa yang diceritakan kemarin. Siswa tidak perlu ada

rasa takut, malu atau khawatir apabila masalah akan didengar oleh siswa lain di luar sesi konseling. Konselor dan seluruh siswa dalam kelompok berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan proses dalam kelompok. Siswa yang lain mendengarkan dan memberikan respon misalnya bertanya, berpendapat atau menceritakan pengalaman yang sesuai dengan permasalahan yang dialami siswa.

Pada tahap ini konselor mulai menggunakan teknik dalam *rational remoteive*. Tahap ini dilakukan sebagai langkah awal menghilangkan pikiran irasional konseli dan selanjutnya menumbuhkan pikiran rasional konseli. Setelah pikiran rasional siswa tumbuh, maka siswa dibantu untuk membuat perencanaan tindakan kedepan yang akan membantu menumbuhkan perilaku asertif siswa.

Proses ini dilakukan terus menerus sampai seluruh siswa memperoleh bagian yang sama dalam proses konseling kelompok. Pada tahap kerja ini proses konseling dilakukan dengan mendalam dan lebih sistematis dengan mengacu pada masalah yang telah disampaikan siswa pada sesi sebelumnya. Pada setiap sesi lanjutan konselor senantiasa bertanya perkembangan dari masing-masing siswa terkait dengan permasalahannya. Senantiasa memberikan motivasi dan dorongan agar senantiasa untuk berpikir rasional dan berusaha untuk asertif kepada setiap orang tanpa terkecuali.

Tahap awal adalah menemukan *believe* dan *consequens* dari pikiran irasional maupun rasional. Untuk *believe* irasional maka dilakukan dengan

menggunakan pertanyaan misalkan “apa yang anda pikirkan tentang teman atau orang-orang disekitar anda”. Kemudian ketika siswa merasa ada yang membuat tidak nyaman bertanya “bagaimana anda bisa mengatakan bahwa itu membuat anda tidak nyaman atau mengganggu pikiran anda”. “mengapa menurut anda anda harus seperti itu”. Setelah konselor mengetahui pikiran irasional siswa yang membuat siswa kurang mampu untuk berperilaku asertif. Sebelum masuk pada tahap *dispute* konselor menegaskan bahwa pikiran-pikiran yang disampaikan oleh siswa tadi adalah pikiran irasional yang akan menghambat siswa mencapai tujuan, menghambat interaksi sosial dengan orang lain, mengakibatkan stress apabila siswa tidak mampu untuk menghilangkannya dan dapat mengakibatkan menarik diri. Dapat menjadikan tidak mampu berpikiran logis dan berusaha menyalahkan orang lain atau lingkungan sekitar. Maka pikiran-pikiran tersebut harus dihilangkan dengan pikiran yang rasional.

Selanjutnya konselor mulai untuk *dispute irrational believe* dengan melakukan pertentangan untuk mengubah pemikiran irasional konseli menjadi “apakah anda melihat orang-orang pada umumnya, apa yang dilakukan ketika merasa kurang nyaman dengan hal yang anda sampaikan tersebut”. Atau bertanya “mengapa anda bisa berpikiran seperti itu, bukankah hal tersebut merupakan pikiran irasional”. “Selain pikiran yang anda rasakan, apakah ada perilaku teman yang menurut anda juga membuat anda kurang nyaman”. “Apakah pikiran dan perilaku tersebut yang membuat anda menarik diri, atau memilih untuk diam saja”.

Selanjutnya setelah mengidentifikasi pikiran irasional siswa, bersama konselor menemukan pikiran irasional yang seharusnya. Selanjutnya masuk pada tahap *effective new philosophy of life* misalkan dengan bertanya “perilaku seperti itu apakah membuat anda nyaman”. “Apakah menurut anda ada perilaku atau pikiran yang perlu diubah untuk bisa mencoba lebih asertif”. “Perilaku asertif menurut anda seperti apa dan apa keuntungannya untuk anda”. “Apakah orang yang selalu berpikiran irasional bisa menumbuhkan perilaku asertif”. “Kalau anda apa yang akan anda lakukan, untuk membuat diri anda lebih asertif”.

Setelah menemukan pikiran rasional yang seharusnya ada pada siswa. Konselor mengarahkan untuk menentukan rencana kedepan yang dapat di aplikasikan setelah sesi konseling yaitu tahap *future action* Tahap ini merupakan tahap yang penting dalam konseling *rational emotive*. “Setelah tadi anda menyebutkan seharusnya perilaku anda adalah yang positif, langkah kedepan apa yang harus anda lakukan untuk menciptakan perilaku asertif anda”. “Bagaimana anda akan tetap melakukan walau hal tersebut yang anda pilih mungkin kurang cocok atau tidak bisa dilakukan”. Setelah siswa menentukan langkah kedepan yang akan dilakukan konselor melakukan klarifikasi dan menyetujui serta memotiviasi siswa untuk melaksanakan pilihan yang dilakukan. Mendiskusikan bagaimana kelanjutan “silahkan dilakukan apa yang telah anda pilih tadi, kemudian kita akan melihat perkembangan yang ada saat kita bertemu kembali dalam sesi konseling selanjutnya”.

Pada akhir *working season* ini konselor senantiasa memotivasi untuk mengembangkann pikiran rasional dengan langkah nyata perilaku asertif yang akan dilakukan oleh masing-masing siswa dengan perilaku yang berbeda-beda. Konselor menyampaikan bahwa akan ada sesi selanjutnya yaitu sesi lanjutan berupa *assertive training* dan pemberian *homework assignment*.

Konselor pada setiap awal pertemuan *working session* ini selalu bertanya apakah siswa telah melakukan *future action* yang dipilih siswa dan apa perkembangannya. Konsleor juga memberikan apresiasi apabila konselor melihat ada perkembangan yang ada pada diri siswa. Dan menyampaikan kepada kelompok untuk perkembangan kelompok secara umum. Konselor melakukan evaluasi dan senantiasa memberikan dukungan untuk melakukan *future action* yang telah dipilih siswa.

3. Pertemuan ke 8 dan 9

Pertemuan ini dilakukan sebagai langkah lanjutan setelah setiap siswa melewati sesi konseling kelompok. Pada tahap ini siswa diberikan materi *assertive training* dengan menonton video prilaku assertive dan praktik dalam kelompok secara berpasangan dan berganti-ganti. Konselor juga memberikan *homework assignment* untuk melihat perkembangan siswa di luar sesi konseling kelompok.

4. Pertemuan 10

Terminating session (tahap pengakhiran)

Merupakan tahap dimana konselor dan siswa melakukan tahap mengakhiri konseling. Konselor memberikan penguatan kembali dari hasil yang sudah dicapai dalam proses konseling dan mempersiapkan siswa untuk menerima adanya kemungkinan-kemungkinan adanya masalah-masalah lainnya setelah sesi konseling. Konselor dan siswa sama-sama memberikan penguatan/ motivasi kepada anggota konseling kelompok sesuai dengan manfaat yang diperoleh selama kegiatan konseling kelompok dilaksanakan. Waktu yang diperlukan dalam tahap ini $\pm 1 \times 45$ menit.

- a. Tujuan : menyimpulkan seluruh sesi konseling, memberikan kesimpulan, menyampaikan perasaan selama mengikuti sesi konseling, memotivasi siswa untuk siap dalam menghadapi masalah-masalah yang mungkin akan ada selanjutnya.
- b. Metode : konseling kelompok
- c. Waktu : menit
- d. Prosedur : ± 45 menit

Pada tahap ini di awal pertemuan mengucapkan salam dan doa, kemudian bertanya kabar siswa. Konselor memulai dengan mengingatkan ringkasan dari pertemuan sebelumnya. Setelah itu konselor mengajak masing-masing konseli untuk mengungkapkan atau merefleksikan pengalaman masing-masing setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok *rational emotive*. Konselor dapat menyampaikan dengan pertanyaan “apa kesan anda mengikuti sesi konseling ini”, “apa manfaat yang anda peroleh dari konseling ini”, “bagaimana perasaan anda setelah mampu menyelesaikan masalah anda dan

memiliki rencana kedepan yang anda buat sendiri”, “apakah anda akan siap untuk menyelesaikan dan menghadapi tantangan kedepan yang mungkin ada”. Konselor senantiasa memberikan penguatan dengan menyampaikan bahwa pikiran-pikiran irasional apabila kita buat menjadi rasional maka akan ada hal positif yang anda peroleh. Perilaku asertif senantiasa anda pupuk agar anda siap untuk bertemu dengan orang-orang baru yang pasti akan terjadi dalam hidup anda nanti. Konselor dan anggota konseling kelompok setelah merasa cukup maka memutuskan kesepakatan sebagai akhir proses konseling. Pada bagian akhir dari tahap ini konselor merangkum hasil proses konseling kelompok sesuai dengan rencana-rencana konseli dan *future action* konseli untuk memiliki perilaku baru tentang perilaku asertif. Setelah itu konselor memberikan penguatan dan mengakhiri tahap konseling dengan salam penutup.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 9344/UN34.17/LT/2018
Hal : Izin Penelitian

16 Agustus 2018

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun
Jl. Raya Suluk Ngebel, Jatirejo, Candimulyo, Dolopo, Kab. Madiun, Jawa Timur 63174

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : FELIX TRISUKO NUGROHO, S.PD.
NIM : 15713251028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Agustus s.d September 2018
Lokasi/Objek : SMAN 1 Dolopo, Kabupaten Madiun
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior (REB) Dengan Teknik Model ABC Terhadap Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa
Pembimbing : Yulia Ayriza, M. Sc., Ph.D.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih



Wakil Direktur I,

Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.
NIP 19600410 198503 1 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Budi Astuti, M.Si
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Teknik Model A B C untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa dari mahasiswa:

Nama : Felix Trisuko Nugroho, S.Pd.
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
NIM : 15713251028

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kesesuaian item dengan indikator & deskriptor
2. kata-kata disederhanakan

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Nov 2018

Validator,

Budi Astuti

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326

Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 11919/UN34.17/LT/2018

16 Oktober 2018

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun

Jl. Raya Suluk Ngebel, Jatirejo, Candimulyo, Dolopo, Kab. Madiun, Jawa Timur 63174

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : FELIX TRISUKO NUGROHO, S.PD.
NIM : 15713251028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : Oktober s.d November 2018
Lokasi/Objek : SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Model A B C Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa
Pembimbing : Yulia Ayriza, M. Sc., Ph.D.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:

Dr. Sugito, MA.

1. Koordinator Guru BK SMA Negeri 1 Dolopo, NIP 19600410 198503 1 002 Kabupaten Madiun.
2. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMA NEGERI 1 DOLOPO
KABUPATEN MADIUN
JALAN SULUK DOLOPO TELP. 368175 KODE POS 63174
[Email:sma1dolopo@yahoo.com](mailto:sma1dolopo@yahoo.com) website:<http://sman1dolopo.sch.id>
Kode pos : 63174

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.3/ 10 / 101.6.16.14/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. H. Makmun Fatoni, M.Pd
NIP : 19660928 198803 1 008
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda IV/c
Jabatan : Plt. Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa:

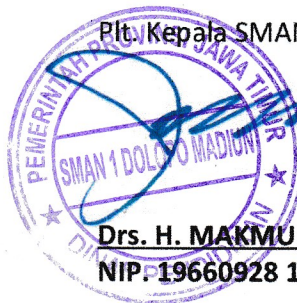
Nama : Felix Trisuko Nugroho, S.Pd.
Pekerjaan : Mahasiswa Pascasarjana UNY
NIM : 15713251028
Prodi : Bimbingan dan Konseling

telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun pada tanggal 1 November 2018 sampai dengan 8 Desember 2018 dengan judul penelitian **"Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Model ABC Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa"**.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Madiun, 8 Desember 2018

Plt. Kepala SMAN 1 Dolopo



Drs. H. MAKMUN FATONI, M.Pd
NIP. 19660928 198803 1 008



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN
TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 6265/UN34.17/LT/2019

23-5-2019

Hal : Penunjukan *Reviewer*

Yth. Bapak/Ibu.

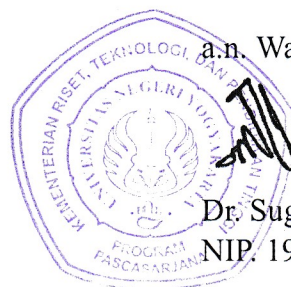
Dr. Suwarjo

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia *me-review* tesis bagi mahasiswa:

Nama : Felix Trisuko Nugroho
Nim : 15713251028
Prodi : Bimbingan Konseling (S2)
Pembimbing : Yulia Ayriza, Ph.D.
Judul : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR (REB) DENGAN TEKNIK
MODEL ABC UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI (SELF-CONFIDENCE) SISWA
SMA NEGERI 1 DOLOPO, KABUPATEN MADIUN

Kami sangat mengharapkan, Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil *review* paling lambat 1 (satu) minggu. Atas perhatian dan kerjasama yang baik dari Bapak kami ucapkan terima kasih.



a.n. Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, MA.

NIP. 19600410 198503 1 002