

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA
DI MAN BARITO UTARA**

SKRIPSI

**OLEH
NUR HIKMAH HARTATI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2022M/1443H**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA
DI MAN BARITO UTARA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

**Nur Hikmah Hartati
180101061117**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
BANJARMASIN
2022M/1443H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Hikmah Hartati
NIM : 180101061117
Tempat Tgl/Lahir : Muara Teweh, 5 Februari 1999
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas/Program : Tarbiyah dan Keguruan/Strata I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 31 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Nur Hikmah Hartati

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara

Ditulis oleh : Nur Hikmah Hartati

NIM : 180101061117

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Program : Strata Satu (S-1)

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Tahun akademik : 2021/2022

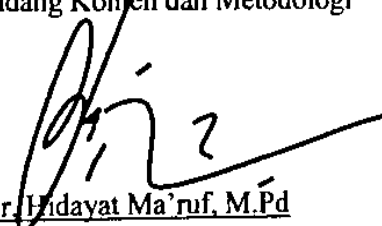
Tempat dan tanggal lahir : Muara Teweh, 5 Februari 1999

Alamat : Jl. Mangga III Ujung, Gg. Belimbing Rt. 25 No. 120A, Kel. Kebun Bunga, Banjarmasin

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujui untuk dipertahankan di depan sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

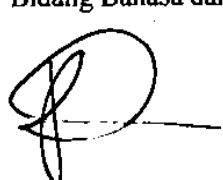
Banjarmasin, 31 Mei 2022

Pembimbing
Bidang Konten dan Metodologi



Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd
NIP. 196907301995031004

Pembimbing
Bidang Bahasa dan Penulisan



Nurul Rahmi, M.Pd
NIP.198806272015032005

Mengetahui,
Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin



Dr. Khatul Jannah, M. Pd
NIP. 1969120101994032005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara". Ditulis oleh Nama: Nur Hikmah Hartati, NIM: 180101061117, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 7 Juli 2022
Dinyatakan : Lulus
Nilai : 81,5 (A)



Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin,

Dr. H. Hamdan, M. Pd
NID 196604051993031005

TIM PENGUJI:

Jabatan	Tanda Tangan
1. Haris Fadilah, S.Pd, M.Pd (Ketua)	
2. Helma Nuraini, S.Psi, M.Pd (Anggota)	
3. Nurul Rahmi, M.Pd (Anggota)	

ABSTRAK

Nur Hikmah Hartati : Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara, di bawah bimbingan I: Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd, dan II: Nurul Rahmi, M.Pd, pada jurusan S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari Banjarmasin, 2022.

Kata Kunci : *Efektivitas, Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy, Kepercayaan Diri.*

Rendahnya kepercayaan diri menyebabkan siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara tidak dapat menampilkan potensi diri yang mereka miliki. Rasa percaya diri sangat menunjang proses pembelajaran di sekolah karena dengan munculnya rasa percaya diri dalam diri siswa, segala potensi yang dimiliki oleh siswa dapat berkembang maksimal.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan jenis *pre-eksperimental design* tipe *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 5 orang siswa kelas XI MIPA 3 MAN Barito Utara yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri, observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian dari perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok yaitu 95,6 kategori rendah dengan persentase 59,4% setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengalami peningkatan menjadi 105,4 kategori sedang dengan persentase 65,4%. Adapun hasil uji *paired T-Test* menunjukkan bahwa $\text{sign (2-tailed)} 0,007 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Konseli memperoleh peningkatan skor skala kepercayaan diri dan peningkatan kategori dari kategori rendah menjadi sedang.

MOTTO

“Keberhasilanmu Akan Ditentukan Oleh
Kepercayaan Diri dan Keterampilan Diri Sendiri”

KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillah terimakasih ya Allah berkat Rahmat dan Hidayah-Mu yang telah memberikan hamba kesehatan, kekuatan serta kesabaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Jadikanlah ilmu yang hamba miliki menjadi ilmu yang bermanfaat serta berguna untuk kehidupan hamba dan juga orang lain.

Karya ini ku persembahkan untuk kedua orangtua dan adikku tercinta dan tersayang. Terimakasih telah membantu dan selalu mendoakan ku serta senantiasa bekerja keras untuk ku menyelesaikan pendidikan ini. Berkat doa serta semangat merekalah yang membawa saya bisa sampai pada titik ini.

Untuk sahabat-sahabat ku yang aku sayangi, *Ughtea Squad* (Rahmi Nur Safitri, Villa Silvi dan Miftahurrohmah) yang selalu menemani serta memberi motivasi ketika aku merasa insecure. Bestie ku yang selalu aku rindukan (Syahna Saskia dan Siti Indah Tika Nurani) menemani keluh kesah ku, menyemangatiku dari jarak jauh. Sobat-sobat Kost Enjoy (Nisa, Ayu, Inggar, Rif'a, Ghina, Yaya) yang selalu memberikan dukungan untuk selalu mengerjakan skripsi ini. Partner ku Eky Rusydiy yang selalu menemani serta selalu memberikan semangat dalam menghadapi kerasnya dunia. Serta teman-teman seperjuangan BKPI B 2018 yang aku banggakan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى
أَسْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan kemudahan dalam melaksanakannya. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan kita penghulu umat, Nabi Muhammad Saw., yang telah menunjukkan kepada kita jalan keselamatan di dunia dan di akhirat beserta keluarga, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Setelah melewati berbagai hambatan dan rintangan, akhirnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Penulis menyadari bahwa sejak persiapan hingga selesainya penulisan skripsi ini, cukup banyak bantuan dan uluran tangan dari berbagai pihak terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Hamdan, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah berkenan menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd dan Ibu Nurul Rahmi, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin

3. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik Bidang Konten dan Metodologi yang dengan ketulusan hati telah bersedia meluangkan waktu membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Ibu Nurul Rahmi, M.Pd selaku Dosen Penasihat Akademik, Dosen Pembimbing Bidang Bahasa dan Penulisan serta sebagai *Expert Judgment* dalam Uji Ahli Pedoman Eksperimen, yang dengan ketulusan hati telah bersedia membimbing serta mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi.
5. Para Dosen, Staf/Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan pelayanan akademik dan administrasi yang terbaik untuk seluruh mahasiswa.
6. Bapak Syaifuddin, M.Ag, Selaku ketua Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan Bapak Dr. Ahmad Syawqi, S.Ag, S.IPI, M. Pd.I, selaku ketua perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak membantu meminjamkan buku-buku yang diperlukan untuk kepentingan studi maupun dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Mahlil Riduan, S.Pd, selaku kepala Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara yang telah memberikan penulis izin untuk melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara.
8. Ibu Rosalina, S.Pd dan Ibu Mariana, S.Pd.,I selaku guru BK di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara yang telah banyak membantu dan memudahkan penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka semua dan memberikan kebaikan pahala yang berlipat ganda.

Banjarmasin, 31 Mei 2022

Penulis,

Nur Hikmah Hartati

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIANTULISAN	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	5
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Alasan Memilih Judul	9
F. Signifikansi Penelitian	10
G. Penelitian Terdahulu	11
H. Hipotesis Penelitian.....	14
I. Sistematika Penulisan	16
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Definisi Teoretik	17
1. Konseling Kelompok	17
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	17
b. Tujuan Konseling Kelompok	18
c. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok	19
d. Komponen Konseling Kelompok.....	21
e. Manfaat dan Keterbatasan Konseling Kelompok.....	22
2. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	24
a. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	24
b. Hakikat Manusia.....	25
c. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	26
d. Tahapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	27

e. Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	28
f. Peran dan Tugas Konselor	32
3. Kepercayaan Diri	33
a. Percaya Diri	33
b. Aspek-Aspek Percaya Diri	34
c. Manfaat Kepercayaan Diri	35
d. Faktor Penyebab Kurang Percaya Diri	37
B. Tinjauan Teoretik	38
C. Kerangka Pikir	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	43
B. Desain Penelitian	43
C. Lokasi Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel	45
1. Populasi	45
2. Sampel	45
E. Data dan Sumber Data	46
1. Data	46
2. Sumber Data	47
F. Teknik Pengumpulan Data	48
1. Skala (Angket)	48
2. Wawancara	53
3. Observasi	54
4. Dokumentasi	54
G. Desain Pengukuran	54
H. Teknik Analisis Data	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	57
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	57
2. Penyajian Data	62
B. Pembahasan	81

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	86
B. Rekomendasi	87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Hasil Pretest Siswa Kelas XI MIPA 3	4
Tabel 3.1 : Skor Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.2 : Kriteria Kepercayaan Diri.....	50
Tabel 3.3 : Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	51
Tabel 4. 1 : Keadaan Guru Staf/Karyawan	59
Tabel 4.2 : Keadaan Siswa	61
Tabel 4.3 : Sarana dan Prasarana	61
Tabel 4.4 : Data Hasil <i>Pretest</i>	63
Tabel 4.5 : Data Pengukuran Skala Kepercayaan Diri.....	64
Tabel 4.6 : Identifikasi Masalah.....	67
Tabel 4.7 : Tujuan Konseli.....	72
Tabel 4.8 : Hasil <i>Posttest</i>	76
Tabel 4.9 : Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Score</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar1. Model Interaksi A-B-C REBT	39
Gambar 2. Model Hubungan Interaksi A-B-C-D REBT	40
Gambar 3. Kerangka Pikir Penelitian.....	42
Gambar 4. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa.....	77
Gambar 5. Uji Normalitas	79
Gambar 6. Uji Homogenitas	80
Gambar 7. Uji Paired T-Test.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar Terjemah.....	90
Lampiran 2 : Skala Kepercayaan Diri.....	91
Lampiran 3 : Pedoman Wawancara	98
Lampiran 4 : Pedoman Observasi	99
Lampiran 5 : Pedoman Konseling.....	100
Lampiran 6 : Dokumentasi.....	126
Lampiran 7 : Surat Ijin Penelitian	128
Lampiran 8 : Surat Telah Selesai Penelitian.....	130
Lampiran 9 : Validasi Pedoman Konseling	133
Lampiran 10 : Daftar Riwayat Hidup.....	138