

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN Barito Utara yang berlokasi di jalan Rajawali Nomor 07 Kelurahan Melayu, Kecamatan Teweh Tengah, Kota Muara Teweh, Kabupaten Barito Utara, Provinsi Kalimantan Tengah. MAN Barito Utara adalah sekolah tingkat atas sederajat dengan SMA/SMK, yang berada di bawah pemerintahan Kementerian Agama Kabupaten Barito Utara.

b. Sejarah Singkat Berdirinya MAN Barito Utara

Berdirinya MAN Barito Utara hanyalah berawal dari sebuah madrasah yang sangat sederhana, terdiri dari 3 ruang kelas dengan dinding bambu dan berlantaikan tanah. Drs H.M Arifin selaku kepala kantor Departemen Agama Kabupaten Barito Utara saat itu bekerjasama dengan Yayasan Pendidikan Islam Mangkusari, memelopori berdirinya sebuah Madrasah Aliyah yang diberi nama Madrasah Aliyah Mangkusari (MAM) Barito Utara.

Seiring dengan tuntutan dan perkembangannya Madrasah Aliyah Mangkusari (MAM) Barito Utara, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 244 tanggal 25 Oktober 1993, telah ditingkatkan

statusnya menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Barito Utara, yang pengelolaannya tidak lagi berada di bawah Yayasan Pendidikan Islam Mangkusari, tetapi selanjutnya oleh Pemerintah dalam hal ini Departemen Agama (sekarang Kementerian Agama).

c. Visi, Misi MAN Barito Utara

- 1) Visi MAN Barito Utara adalah mewujudkan sumber daya manusia yang berakhlak mulia yang mampu bersaing dalam dunia kerja secara global
- 2) Misi MAN Barito Utara;
 - a) Menciptakan suasana yang kondusif untuk mengembangkan potensi siswa melalui penekanan pada penguasaan dan teknologi serta Bahasa Inggris.
 - b) Meningkatkan penguasaan Bahasa Inggris sebagai alat komunikasi dan alat untuk mempelajari pengetahuan yang lebih luas.
 - c) Meningkatkan frekuensi dan kualitas kegiatan siswa yang lebih menekankan pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta keimanan dan ketakwaan yang menunjang proses belajar mengajar dan menumbuhkembangkan disiplin pribadi siswa.
 - d) Menumbuhkembangkan nilai-nilai ketuhanan dan nilai-nilai kehidupan yang bersifat universal dan mengintegrasikannya dalam kehidupan

- e) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah, Lembaga Swaadaya Masyarakat, *stake holders* dan instansi seta intitusi pendukung pendidikan lainnya.
- d. Data Kepala Sekolah MAN Barito Utara
- Berikut adalah daftar kepala sekolah yan pernah menjabat di MAN Barito Utara hingga sekarang:
- 1) Syamsul Bachri, BA. (1982-1984)
 - 2) Bachtiar Arifin (1984-1986)
 - 3) Chobirun Zuhdi, BA. (1986-1988)
 - 4) Bachtiar Arifin (1988-1991)
 - 5) H. Hamzah BA. (1991-1993)
 - 6) H. Darmawi, BA. (1993-2001)
 - 7) H. Hamzah, S.Pd.I. (2001-2010)
 - 8) H. Rijalul Fatah, S.Pd.I (2010-1013)
 - 9) Ahd. Rayani (2013-2017)
 - 10) Bakti Tawadin, S.Ag. (2017-2019)
 - 11) Mahlil Riduan, S.Pd,I. (2019-sekarang)
- e. Keadaan Guru dan Staf/Karyawan di MAN Barito Utara

Table 4.1 Keadaan Guru dan Staf/Karyawan

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Mahlil Riduan, S.Pd.I	Kepala Madrasah
2	Supian, SE	Kaur TU
3	Rabiyah Aldawiyah, A.Md	Bendahara
4	Rusmiati, S.Ag	Wakamad Humas, Guru Bahasa Arab
5	H. Riduansyah, S.Pd.I	Wakamad Kurikulum, Guru Bahasa Arab

6	Nely Sopiyanini, S.Pd., M.Sc	Wakamad Kesiswaan, Guru Fisika
7	Idris, S.Pd	Wakamad Sarpras, Guru Bahasa Indonesia
8	Drs. Mukhayat	Guru Fiqih
9	Drs. Ahd Rayani	Guru Al-Quran Hadis
10	Sarwoko, S.Pd	Guru Biologi
11	Netty Hermawati, S.Pd	Guru Kimia
12	Zainul Ilmi, S.Pd	Guru Penjaskes
13	Fitri Rahmawati, S.Pd	Guru Sejarah
14	Indriana Wulansari, S.Pd	Guru Fisika
15	Fenty Fujiarti, S.Pd	Guru Bahasa Inggris
16	Rosalina, S.Pd	Guru BK
17	Sudarmadi, S.Pd	Guru Bahasa Inggris
18	Farida Yulianti, S.Pd	Guru Matematika
19	Dra. Sringing	Guru Kimia
20	Muhibbah, S.Ag	Guru Akidah Akhlak
21	Ira Kusumawanti, S.Pd., M. Si	Guru Biologi
22	Hj. Khairunnisa, S.Ag	Guru Bahasa Arab
23	H. M Tahir, S.Ag., M.Pd	Guru Fiqih
24	Norsam, S.Ag	Guru Akidah Akhlak
25	Iin Parlina, S.Pd	Guru Bahasa Indonesia
26	Siti Sopiyan, S.Pd	Guru Matematika
27	Rizki Alam, S.Pd	Guru Matematika
28	Mirah Rejeki, S.Pd	Guru Ekonomi
29	Siti Tristania Kuswandani, S.Pd	Guru Matematika
30	Isnawati, S.Pd	Guru Fisika
31	Eka Fajar Puspita, S.Pd	Guru Seni Budaya
32	Mariana, S.Pd.I	Guru BK
33	Abdul Bari, S.Pd. I	Guru Bahasa Arab
34	Jainal, S.Pd	Guru Bahasa Indonesia
35	Jemy Arisman, S.Pd	Guru Penjaskes
36	Abdul Hamid, S.Pd.I	Guru Tafsir
37	Atma Afrianti, S.Pd	Guru SKI
38	Indah Suprapti, S.Pd	Guru Matematika
39	Indra, S.Pd	Guru Geografi
40	Annisa Dwi Puspita, S.Pd	Guru Ekonomi
41	Rusmihani, S.Pd	Guru Ekonomi
42	Shella Sugiarti, S.Pd	Guru Biologi
43	Maria Ulfah, S.Pd	Guru Bahasa Inggris

f. Keadaan Siswa di MAN Barito Utara

Tabel 4.2 Keadaan Siswa Tahun Ajaran 2021/2022

NO	TINGKAT KELAS	SISWA		JUMLAH PER-	
		LK	PR	KELAS	ANGKAT AN
1	X MIPA 1	11	27	38	264
2	X MIPA 2	10	27	37	
3	X MIPA 3	16	22	38	
4	X IPS 1	18	18	36	
5	X IPS 2	18	9	27	
6	X IPS 3	19	11	30	
7	X BAHASA	7	16	23	
8	X KEAGAMAAN	18	17	35	
9	XI MIPA 1	16	19	35	242
10	XI MIPA 2	16	22	38	
11	XI MIPA 3	12	19	31	
12	XI IPS 1	17	20	37	
13	XI IPS 2	24	13	37	
14	XI BAHASA	9	18	27	
15	XI KEAGAMAAN	17	20	37	247
16	XII MIPA 1	9	26	35	
17	XII MIPA 2	9	24	33	
18	XII MIPA 3	10	17	27	
19	XII IPS 1	11	23	34	
20	XII IPS 2	21	9	30	
21	XII BAHASA	17	15	32	
22	XII KEAGAMAAN 1	12	18	30	
23	XII KEAGAMAAN 2	16	10	26	
JUMLAH TOTAL					753

g. Keadaan Sarana dan Prasarana di MAN Barito Utara

Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana

NO	JENIS BANGUNAN	JUMLAH
1	Ruang Kelas X	7
2	Ruang Kelas XI	8
3	Ruang Kelas XII	7
4	Ruang Kepala Sekolah	1
5	Ruang Tata Usaha	1
6	Ruang Guru	2
7	Ruang Osis	1
8	Ruang BK	1

9	Ruang Gudang	1
10	Ruang Satpam	1
11	Ruang UKS	1
12	Ruang Server	1
13	Lab Komputer	1
14	Lab IPA	1
15	Perpustakaan	1
16	Mushola	1
17	Parkiran	1
18	WC Guru	2
19	WC Laki-Laki	5
20	WC Perempuan	5
21	Koperasi	1
22	Kantin	2
23	Lapangan Basket	1
24	Lapangan Volley	1
25	Lapangan Futsal	1
26	Lapangan Badminton	1
27	Meja Piket	1

2. Penyajian Data

a. Gambaran Wawancara dan Observasi

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan guru BK penulis menemukan siswa kelas XI MIPA 3 di MAN Barito Utara masih ada beberapa siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri terhadap potensi yang mereka miliki, baik dalam akademik maupun non-akademiknya. Faktor yang menyebabkan munculnya rasa percaya diri yang rendah disebabkan karena kurangnya bersosialisasi dengan orang lain sehingga ketika berada di tengah orang banyak mereka merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang orang lain miliki. Biasanya juga karena Faktor dari teman-teman yang menertawakan apabila ada temannya yang salah dalam mengutarakan pendapat

ataupun menjawab pertanyaan, karena merasa malu ditertawakan teman akhirnya mereka lebih memilih berdiam diri saja. Kepercayaan diri yang rendah itulah yang dapat mengganggu proses belajar siswa karena mereka sering merasa malu atau minder ketika menampilkan kemampuan dirinya di depan orang lain. Penanganan yang diberikan Guru BK yaitu dengan memanggil siswa ke ruangan BK dan di berikan bimbingan serta arahan.

- b. Gambaran kepercayaan diri siswa sebelum mendapat layanan konseling kelompok

Berikut ini adalah hasil *Pretest* kelas XI MIPA 3 Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara dengan skala kepercayaan diri:

Tabel 4.4 Data Hasil Pretest

Nama	Skor	Kategori
MR	131	Tinggi
AP	130	Tinggi
VFA	127	Sedang
CAR	125	Sedang
N	123	Sedang
RM	123	Sedang
MP	120	Sedang
RAP	119	Sedang
MA	117	Sedang
AAR	116	Sedang
IR	116	Sedang
M	115	Sedang
SRW	115	Sedang
RZ	114	Sedang
MYS	113	Sedang
OR	112	Sedang
SNR	111	Sedang
MS	110	Sedang
LA	107	Sedang

RN	107	Sedang
T	107	Sedang
NA	106	Sedang
SRM	105	Sedang
BPNK	98	Rendah
SAS	98	Rendah
HK	97	Rendah
MHA	96	Rendah
ENS	89	Rendah

Berdasarkan tabel hasil perhitungan skala kepercayaan diri diatas, dapat diketahui bahwa kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara masih ada beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah. Data dari seluruh siswa kelas XI MIPA 3 terjaring 5 orang siswa yang memiliki kategori rendah. Berikut 5 orang siswa yang akan diberikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa :

Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Skala Kepercayaan Diri

No	Nama	Pre-Test		
		Skor	Kategori	Persentase
1	ENS	89	Rendah	55%
2	MHA	96	Rendah	60%
3	HK	97	Rendah	60%
4	BPNK	98	Rendah	61%
5	SAS	98	Rendah	61%

No	Indikator	Nama Siswa					Persentase
		BPNK	ENS	HKN	MHA	SAS	
1	Cinta Diri	23	22	24	24	26	74%
2	Pemahaman Diri	29	23	28	26	20	78%
3	Tujuan Hidup Yang Jelas	19	23	18	22	25	66%
4	Berpikir Positif	27	21	27	24	27	78%
Skor Siswa		98	89	97	96	98	-

Setelah mendapatkan hasil *pre-test*, selanjutnya penulis menentukan jadwal pemberian layanan konseling kelompok bersama 5 orang konseli yang masuk kategori rendah. Pemberian layanan konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap dengan topik layanan yang berbeda setiap pertemuan.

c. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Berdasarkan hasil analisis skala/angket kepercayaan diri sebelum diberikan layanan konseling kelompok, terdapat 5 orang siswa dikelas XI MIPA 3 yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Maka penulis memberikan tindakan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami rendahnya kepercayaan diri.

Pelaksanaan konseling kelompok ini terbagi menjadi 6 kali pertemuan yang masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 30 menit atau setara dengan 1 jam pelajaran yang berlaku di MAN Barito Utara.

1) Pertemuan Pertama

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan pertama yaitu pada hari Kamis, 28 April 2022 pukul 09.00–09.30 WIB. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan terlebih dahulu apa itu konseling kelompok, memberitahukan kontrak konseling serta menjelaskan

asas-asas yang terdapat di dalamnya agar konseli merasa aman dan nyaman dalam mengikuti kegiatan ini. Penulis bersama 5 orang konseli menyepakati bersama kontrak konseling dan meminta konseli untuk menulis lembar pernyataan ketersediaan mengikuti konseling kelompok dan berjanji untuk menjaga kerahasiaan permasalahan yang sedang dialami oleh anggota kelompok konseling.

Pada pertemuan pertama ini penulis fokus untuk menggali informasi mengenai permasalahan konseli yang membuat mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah yang nantinya akan diselesaikan secara bersama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Untuk menumbuhkan keakraban sehingga tidak ada ketegangan dalam kelompok, penulis mengadakan *Ice breaking* yaitu ketika anggota kelompok memperkenalkan diri, anggota kelompok lainnya membalas “Hai” serta melambaikan tangan dan tersenyum.

Tahap selanjutnya yaitu penulis menanyakan masing-masing konseli apa yang menyebabkan kepercayaan diri mereka rendah. Adapun permasalahan yang mereka hadapi yaitu:

Tabel 4.6 Identifikasi Masalah

NO	Nama Konseli	Identifikasi Permasalahan
1	ENS	Ketika menyampaikan pendapat saat tanya jawab di kelas dia merasa malu dan takut kalau pendapat yang disampaikan salah, itu yang membuatnya menjadi tidak percaya diri
2	MHA	Merasa tidak percaya diri ketika ditunjuk mengerjakan soal di depan kelas karena kurangnya kemampuan mengingat dan memahami penjelasan guru.
3	HK	Kurangnya kepercayaan diri dalam pelajaran Kimia dan Fisika karena kemampuan berhitung yang kurang, serta dia juga merasa minder karena ekspektasi teman-temannya dia adalah seorang yang pintar dalam pelajaran.
4	BPNK	Mempunyai kemampuan <i>public speaking</i> dan berpidato tetapi karena fisiknya yang gemuk membuat dia tidak percaya diri tampil di depan orang banyak

5	SAS	Ketika menjelaskan materi saat presentasi di kelas dia merasa tegang ketika dilihat teman-temannya, hal itulah yang membuat dia tidak percaya diri sehingga membuat dia tidak lancar saat menjelaskan materi yang disampaikan
---	-----	---

Setelah teridentifikasi permasalahan yang dialami oleh masing-masing konseli, kemudian penulis dan anggota kelompok konseling bersama-sama mendiskusikan permasalahan yang sedang dihadapi dan masing-masing anggota kelompok memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi secara bergantian. Kemudian setelah selesai anggota kelompok memberikan solusi, penulis menyimpulkan solusi-solusi yang telah dikemukakan lalu dilanjutkan dengan memberikan pemahaman bahwa yang membuat mereka terganggu bukan karena ketidakmampuan yang mereka hadapi melainkan dari persepsi atau pikiran mereka sendiri yang membuat mereka tidak percaya diri dengan potensi yang mereka miliki.

Setelah semua anggota kelompok memahami permasalahan yang dihadapi serta menemukan alternatif untuk penyelesaian permasalahannya, penulis kemudian memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap

konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan pertama, selanjutnya penulis dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan pertama.

2) Pertemuan Kedua

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan kedua yaitu pada hari Senin, 9 Mei 2022 pukul 09.00–09.30 WIB. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kedua ini. Sebelum dilanjutkan ke tahap berikutnya, anggota kelompok diberikan *Ice Breaking* agar mereka merasa rileks dan nyaman dalam melaksanakan konseling kelompok.

Pertemuan sebelumnya penulis telah menjelaskan bahwa yang membuat mereka mengalami kurangnya kepercayaan diri karena pikiran mereka sendiri. Pada pertemuan kedua ini penulis memfokuskan dan mengarahkan konseli untuk belajar membantah keyakinan irasionalnya. Apabila terus dibiarkan berpikir negatif maka itulah yang nantinya akan tertanam didiri mereka bahwa mereka tidak bisa mengembangkan potensi yang mereka miliki. Karena hal inilah pada pertemuan kali ini penulis mengajak konseli untuk berpikir positif terhadap kemampuan potensi yang mereka miliki.

Anggota konseling kelompok secara bergantian mengungkapkan pemikiran yang seharusnya mereka tanamkan didiri mereka secara bergantian, selanjutnya setelah semua telah selesai mengungkapkan, maka penulis beserta anggota kelompok lainnya juga memberikan saran untuk masing-masing anggota, sehingga bisa saling bertukar pikiran dan belajar untuk membantah pikiran irasional dengan berpikir positif. Setelah itu penulis memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan kedua, selanjutnya penulis dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan kedua.

3) Pertemuan Ketiga

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan ketiga yaitu pada hari Kamis, 12 Mei 2022 pukul 09.00–09.30 WIB. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan ketiga ini.

Pertemuan sebelumnya konseli sudah belajar untuk membantah pikiran irasional mereka. Pada pertemuan ini konseli sudah mulai menghilangkan pikiran-pikiran irasional dibantu oleh

penulis dengan menanamkan pemahaman tentang potensi yang mereka miliki. Selanjutnya penulis menayangkan sebuah video singkat tentang “*pentingnya mengenal kemampuan diri sendiri*”. Hal ini bertujuan agar anggota kelompok lebih memahami potensi diri yang mereka miliki setelah mendengarkan penjelasan yang ada di video tersebut. Dengan demikian, setelah anggota kelompok memahami potensi yang dimilikinya maka pikiran-pikiran irasional akan semakin mudah untuk dihilangkan.

Setelah itu penulis memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan ketiga, selanjutnya penulis dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan ketiga.

4) Pertemuan Keempat

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan keempat yaitu pada hari Selasa, 17 Mei 2022 pukul 09.00–09.30 WIB. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan keempat ini.

Setelah pertemuan sebelumnya konseli sudah mulai menghilangkan pikiran irasional dan sudah memahami potensi diri

yang dimiliki. Pada pertemuan keempat ini penulis mengajak konseli untuk mengambil perilaku yang diinginkan yaitu dengan merencanakan tujuan apa yang akan diambil untuk kedepannya agar setiap konseli dapat mengubah perilaku yang sebelumnya kurang percaya diri menjadi lebih percaya diri. Kemudian penulis menanyakan satu persatu apa tujuan yang akan diambil konseli kedepannya.

Tabel 4.7 Tujuan Konseli

NO	Nama Konseli	Tujuan kedepan
1	ENS	Akan belajar untuk mengeluarkan isi pikiran atau mulai bertukar pendapat dengan teman terdekat agar tidak merasa malu
2	MHA	Belajar untuk melatih kefokuskan agar apa yang dijelaskan guru dapat dipahami sehingga ketika disuruh maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal tidak malu dan lebih percaya diri
3	HK	Belajar untuk memahami rumus-rumus dan belajar lebih giat lagi agar lebih mudah memahami pelajaran kimia dan fisika

4	BPNK	Tidak memperdulikan omongan orang yang menghina tetapi menjadikan itu sebagai motivasi dan juga akan lebih aktif lagi dalam mengikuti ekstrakurikuler sehingga kemampuan berbicara lebih terasah
5	SAS	Memperbanyak belajar dan berlatih berbicara agar lebih lancar dan tidak malu lagi

Setelah semua konseli mengemukakan tujuannya masing-masing, penulis dan anggota kelompok sama-sama mengapresiasi dengan cara bertepuk tangan karena sudah menunjukkan kemajuan yang telah dicapai dari pertemuan pertama hingga pertemuan hari ini.

Setelah itu penulis memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan pertama, selanjutnya penulis dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan keempat.

5) Pertemuan Kelima

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan kelima yaitu pada hari Kamis, 19 Mei 2022 pukul 09.00–09.30 WIB. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan kelima ini.

Setelah pada pertemuan sebelumnya konseli telah mengemukakan tujuannya masing-masing, maka pada pertemuan kelima ini penulis/konselor hanya memperkuat keyakinan rasional konseli dan mempertahankan kepercayaan diri dengan memberikan pemikiran-pemikiran positif. Penulis bersama anggota kelompok bersama-sama berdiskusi dan saling bertukar pendapat untuk memberikan penguatan secara bergantian sehingga penyelesaian permasalahan kelompok dapat dengan mudah terselesaikan. Kemudian penulis menyimpulkan pendapat yang telah dikemukakan konseli.

Setelah itu penulis memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan pertama, selanjutnya penulis dan anggota kelompok bersama-sama menyepakati konseling kelompok untuk pertemuan yang akan datang. Kemudian dilanjutkan dengan membaca doa dan mengakhiri konseling pertemuan kelima.

6) Pertemuan Keenam

Pemberian layanan konseling kelompok pada pertemuan keenam atau pertemuan terakhir yaitu pada hari Senin, 23 Mei 2022 pukul 09.00–09.30 WIB. Penulis membuka kegiatan layanan dengan membaca doa dan dilanjutkan dengan menjelaskan topik yang akan dibahas pada pertemuan terakhir.

Pada pertemuan terakhir ini penulis lebih memperkuat keyakinan rasional konseli yaitu dengan menanyakan kembali pemikiran positif setiap konseli dan tujuan yang diinginkan konseli pada pertemuan sebelumnya apakah masih dilaksanakan dengan baik. Setelah itu penulis mempersilahkan konseli menonton sebuah video singkat yang berjudul “*Tips Mengembangkan Potensi Diri*”. Setelah mereka menonton video tersebut maka pemikiran positif yang mereka miliki akan menjadi lebih kuat.

Setelah itu penulis memberitahukan bahwa waktu pemberian layanan konseling akan segera berakhir dan setiap konseli diberikan kesempatan untuk kesan dan pesan dari pertemuan pertama, selanjutnya penulis berterimakasih kepada konseli karena sudah berkenan mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan sukarela dari awal pertemuan hingga akhir pertemuan.

- d. Gambaran kepercayaan diri siswa sesudah mendapat layanan konseling kelompok

Penulis melakukan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling kelompok. Tabel dibawah ini adalah gambaran skala kepercayaan diri siswa kelas XI MIPA 3 MAN Barito Utara sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Tabel 4.8 Hasil Post-Test

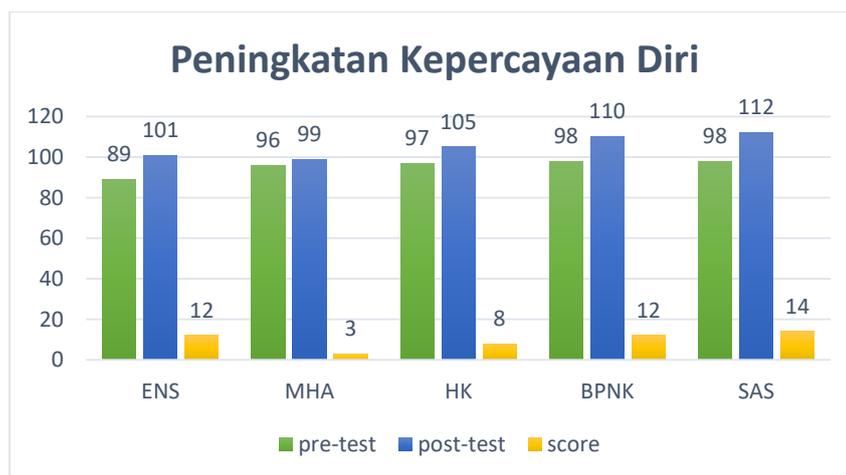
NO	Nama	<i>Post-Test</i>		
		Skor	Kategori	Persentase
1	ENS	101	Sedang	63%
2	MHA	99	Sedang	61%
3	HK	105	Sedang	65%
4	BPNK	110	Sedang	68%
5	SAS	112	Sedang	70%

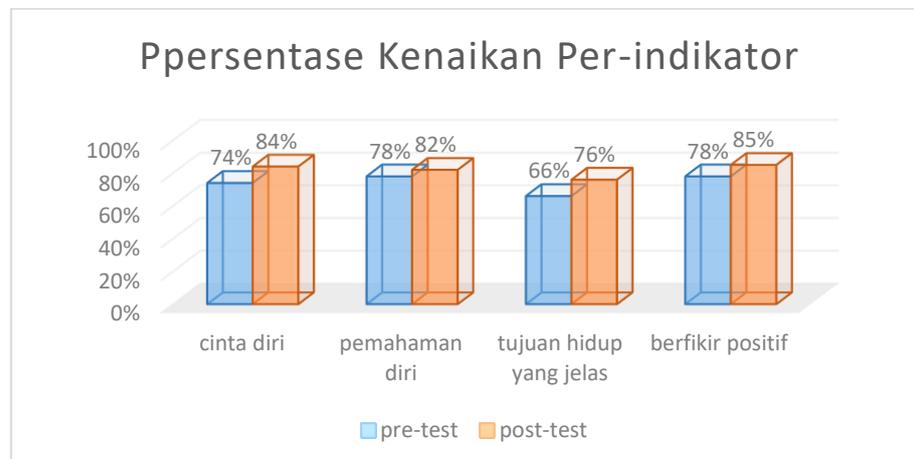
No	Indikator	Nama Siswa					Persentase
		BPNK	ENS	HKN	MHA	SAS	
1	Cinta Diri	26	28	25	25	31	84%
2	Pemahaman Diri	29	24	29	26	24	82%
3	Tujuan Hidup Yang Jelas	25	23	24	23	28	76%
4	Berpikir Positif	30	26	27	25	29	85%
Skor Siswa		110	101	105	99	112	-

Tabel 4.9 Hasil Pre-Test, Post-Test dan Score

NO	Nama	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		Score
1	ENS	89	55%	101	63%	12
2	MHA	96	60%	99	61%	3
3	HK	97	60%	105	65%	8
4	BPNK	98	61%	110	68%	12
5	SAS	98	61%	112	70%	14
Σ		478		527		49
Mean		95,6	59,4%	105,4	65,4%	9,8

Berdasarkan tabel diatas, kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*. Perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok, disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Gambar 4. Grafik Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa



Berdasarkan analisis diatas dapat diketahui sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Pada gambar 4 diantaranya: sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa ENS memperoleh skor 89 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 101 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa MHA memperoleh skor 96 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 99 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa HK memperoleh skor 97 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 105 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa BPNK memperoleh skor 98 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 110 kategori sedang. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa SAS memperoleh skor 98 kategori rendah, sesudah diberikan layanan konseling kelompok diperoleh peningkatan skor 112 kategori sedang.

Berdasarkan analisis per-indikator kepercayaan diri siswa sebelum dilakukan konseling dan sesudah dilakukan konseling mengalami peningkatan yaitu: indikator cinta diri awalnya 75% mengalami peningkatan menjadi 84%, indikator pemahaman diri awalnya 78% meningkat menjadi 82%, indikator tujuan hidup yang jelas awalnya 66% meningkat menjadi 76% dan indikator berfikir positif awalnya 78% meningkat menjadi 85%.

e. Uji Prasyarat Analisis

1) Uji Normalitas

Gambar 5. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		5
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.37211443
Most Extreme Differences	Absolute	.251
	Positive	.158
	Negative	-.251
Test Statistic		.251
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Pada output diketahui bahwa data uji normalitas memiliki nilai Sig sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data pretest dan posttest dinyatakan berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas

Gambar 6. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kepercayaan diri	Based on Mean	1.435	1	8	.265
	Based on Median	1.344	1	8	.280
	Based on Median and with adjusted df	1.344	1	7.724	.281
	Based on trimmed mean	1.529	1	8	.251

Diketahui bahwa nilai signifikansi pada output uji homogenitas adalah $0,265 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa homogenitas diterima.

f. Uji Hipotesis

Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel bebas (sampel yang sama namun mempunyai dua data yang sama). Berdasarkan rumusan masalah, maka hipotesis penelitian yang harus diujikan dalam penelitian ini adalah H_a .

H_a : Layanan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara.

Gambar 7. Uji Paired T-Test

		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	Pre-test - Post-test	-9.800	4.382	1.960	-15.241	-4.359	-5.001	4	.007	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai signifikansi $0,007 < 0,05$ maka H_a diterima. Berdasarkan rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa ada keefektifan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara.

B. Pembahasan

Konseling kelompok ialah suatu layanan pemberian bantuan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa yang memiliki permasalahan yang sama untuk diselesaikan secara bersamaan. Didalam kelompok konseling masing-masing anggota kelompok saling bertukar pemikiran ataupun solusi terhadap permasalahan yang dialami di dalam kelompok tersebut agar didapatkan suatu pemecahan masalah secara bersama.

Pada penelitian ini konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu dimana suatu permasalahan yang dialami oleh

siswa berasal dari pemikiran irasionalnya, dengan diberikannya teknik ini bertujuan untuk menghilangkan pikiran irasional agar menjadi pikiran yang rasional sehingga siswa memiliki kepercayaan diri yang kuat dengan tidak lagi berpikir negatif terhadap potensi diri yang mereka miliki. Kegiatan konseling kelompok ini dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dengan topik yang berbeda disetiap pertemuan.

Secara umum hasil *posttest* siswa setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok mengalami peningkatan dari *pretest* yang awalnya berada dikategori rendah menjadi sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy*.

Hasil penelitian ini mendukung teori yang dibahas di bab II yaitu konseling *rational emotive behavior therapy* merupakan upaya bantuan kepada individu (konseli) agar dapat menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak dirinya, seperti rasa cemas, rasa takut, rasa bersalah, rasa benci dan rasa bermusuhan. Sehubungan dengan penerapan konseling *rational emotive behavior therapy* mampu mengatasi rasa takut, maka penulis mengembangkan pedoman konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Tujuan yang akan dicapai setelah mengikuti konseling *rational emotive behavior therapy* adalah agar konseli dapat memperbaiki atau mengubah pikiran dan sikap yang tidak rasional atau logis menjadi pikiran yang rasional dan logis sehingga dapat mengembangkan *self-actualization* dan memperoleh

kebahagiaan hidup. Selaras dengan permasalahan yang dialami oleh siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara yaitu kurangnya kepercayaan diri karena rasa takut yang berlebih sehingga tidak dapat memunculkan potensi diri secara maksimal, maka dari itu setelah diberikannya konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* siswa mampu memperbaiki atau mengubah pikiran mereka dan mampu menghilangkan rasa takut berlebihan sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri terhadap potensi yang mereka miliki.

Sesuai dengan penemuan, penulis melakukan intervensi konseling yang mengikuti teori pada bab II yaitu A-B-C-D dalam mengolah kognitif konseli yang pertama peneliti menerangkan suatu fakta bahwa rasa percaya diri mampu membuat kita lebih berani menampilkan potensi diri atau kemampuan diri yang kita miliki tanpa rasa malu dan ragu-ragu. Potensi diri yang tidak dimunculkan akan berdampak pada terhambatnya proses pembelajaran baik dalam akademik maupun non-akademik. Kemudian penulis mencoba mengalihkan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran rasional melalui konseling kelompok dengan 6 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama konseli memaparkan pemikiran irasionalnya bahwa mereka takut, malu, serta tegang ketika ingin menampilkan kemampuan yang mereka miliki di depan orang banyak, perasaan takut berlebih seperti takut ditertawakan oleh teman-teman yang lain itulah yang membuat mereka tidak berani tampil didepan dan lebih memilih berdiam diri saja. Pada pertemuan terakhir konseli memaparkan pemikiran rasionalnya bahwa mereka merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya

dengan cara lebih banyak belajar lagi serta tidak mendengarkan omongan orang yang menghina ataupun yang mengejek serta menertawakan. Penulis juga menguatkan pemikiran rasional konseli dengan memberikan dengankata-kata motivasi. Sesuai dengan susunan teori A-B-C-D, yaitu:

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (cara individu memandang suatu hal) ialah pandangan atau penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional) ialah reaksi individu positif atau negatif

Setelah konsep A-B-C maka menyusul *desputing* (D) yang merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu konseli menantang keyakinan irasionalnya. *Desuting* (D) merupakan implementasi dari proses terapi yang dijalankan oleh konselor dan klien melalui proses belajar mengajar (edukatif), dimana konselor menunjukkan berbagai prinsip logika dan dapat diuji kebenarannya untuk menyanggah keyakinan irasional klien. Manusia yang memiliki kemampuan untuk berpikir maka juga mampu melatih dirinya untuk mengubah bahkan menghapus pola keyakinan yang irasional dalam dirinya menjadi keyakinan yang rasional.

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara menunjukan adanya keefektifan.

Berdasarkan hasil uji T diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu $0,007 < 0,05$ maka H_a diterima.

Dengan demikian konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara dan setelah diberikan layanan konseling kelompok, kepercayaan diri siswa meningkat dari yang awalnya rendah menjadi sedang.