

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Sekolah

a. Identitas Sekolah

Nama Sekolah	MTS Al Mukhlisin
NPSN	20583328
NSM	121235280017
Jenjang Pendidikan	Swasta
Alamat Sekolah	Jl. K.H Khosni No 07
Kecamatan	Galis
Kabupaten / Kota	Pamekasan
Provinsi	Jawa Timur
Negara	Indonesia
Data Pelengkap	
Tanggal SK Pendidikan	8 Pebruari 1972
Status Kepemilikan	Yayasan
No Rekening	0505206124
Nama Bank	Bank BNI
Cabang KCP / Unit	Cabang Pamekasan
Rekening Atas Nama	MTS AL MUKHLISHIN

Kontak Sekolah	
No Telepon	0818324489
Email	mtsalmukhlishin@gmail.com
Data Periodik	
Waktu penyelenggara	Pagi
Bersedia Menerima BOS?	Bersedia Menerima
Sumber Listrik	PLN
Daya Listrik (watt)	1300
Data Lain	
Nama Kepala Sekolah	Syakir Ni'am S.Ag., M.Pd.I
Operator Pendataan	Hasbullah Arief S.Pd.I
Akreditasi	B
Kurikulum	2013

b. Visi dan Misi

Visi merupakan bagian penting dari sebuah lembaga, dikarenakan visi berfungsi sebagai acuan pergerakan dari berbagai unsur. Agar tidak adanya perselisihan antara pandangan, cita-cita maupun harapan, sehingga terciptalah bukti nyata. *Indikator* dari visi adalah dengan tercetaknya lulusan yang tidak hanya menerapkan ilmu umum saja, namun juga dengan nilai-nilai akhlaqul karimah.

1) Visi MTS Al Mukhlishin

***”MEWUJUDKAN MADRASAH BERGENERASI ISLAMI,
DISIPLIN DAN BERPRESTASI”***

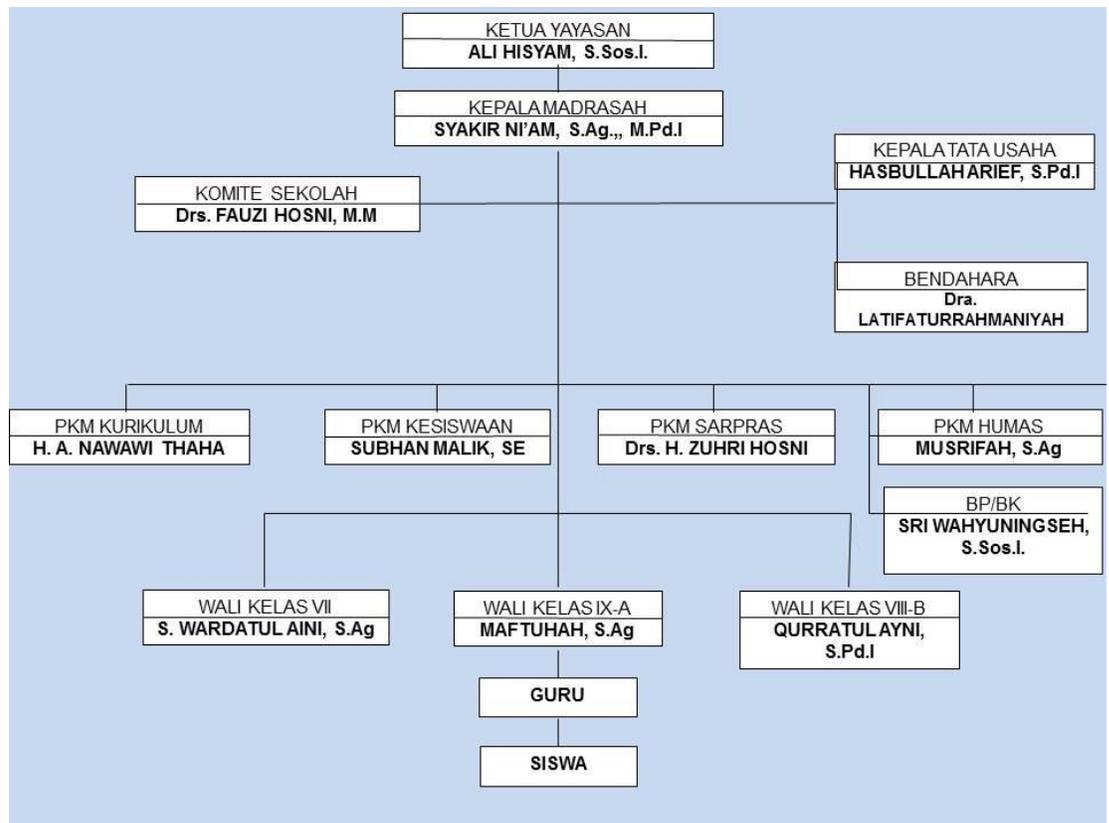
2) Misi MTS Al Mukhlisin

Adapaun misi dari Madrasah Tsanawiyah Al Mukhlisin Galis adalah sebagai berikut :

- a) Menumbuh kembangkan lingkungan dan perilaku religius dengan mengamalkan dan menghayati nilai-nilai Ajaran Agama Islam secara nyata;
- b) Menumbuhkembangkan perilaku terpuji dan menjadi teladan bagi teman dan masyarakat;
- c) Meningkatkan hubungan kerjasama antara warga madrasah dengan lingkungan masyarakat melalui berbagai kegiatan positif.
- d) Meningkatkan sikap disiplin untuk semua warga madrasah;
- e) Melaksanakan tata tertib yang berlaku untuk semua warga madrasah
- f) Membimbing dan mengembangkan minat serta bakat peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler secara efektif;
- g) Meningkatkan efektivitas pembelajaran dan bimbingan secara optimal;
- h) Meningkatkan profesionalisme dan kompetensi tenaga pendidik dan kependidikan;
- i) Meningkatkan pelayanan yang optimal bagi seluruh warga Madrasah, baik sarana maupun prasarana pendidikan;

- j) Memotivasi dan menghasilkan siswa yang berprestasi;
- k) Menumbuhkan semangat keunggulan warga madrasah dalam berkarya dan berdedikasi.

c. Struktur Organisasi MTs Al Mukhlishin



Gambar 1.2 Struktur Organisasi Sekolah

d. Jumlah Guru dan Siswa

Jumlah Guru keseluruhan di MTs Al Mukhlishin Galis sebanyak 18 orang, guru tetap lulusan S1 sebanyak 10 orang, guru tetap lulusan SLTA sederajat 1 orang. Untuk guru tidak tetap lulusan S1 sebanyak 7 orang dan staff tata usaha berjumlah 18 orang.

Untuk jumlah siswa di MTs Al Mukhlisih Galis Pamekasan total keseluruhan 29 siswa, dengan perincian siswa kelas VII berjumlah 5 orang, 1 siswi perempuan dan 4 siswa laki-laki. Siswa kelas VIII berjumlah 8 orang, 5 siswi perempuan dan 3 siswa laki-laki. Siswa kelas IX berjumlah 15 orang, 9 siswi perempuan dan 7 siswa laki-laki.

2. Kepercayaan Diri Siswa dalam Belajar di MTS Al Mukhlisih Galis

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang kepercayaan diri siswa. Sebagaimana hasil wawancara dengan ibu Sri Wahyu Ningseh selaku guru Bimbingan dan Konseling di MTS Al Mukhlisih Galis sebagai berikut :

“Untuk kepercayaan diri siswa dalam belajar di kelas VIII ya bermacam-macam, ada yang memang pintar dia percaya diri, ada yang memang tidak bisa tapi percaya diri, ada yang biasa saja percaya diri, bahkan ada yang bisa tapi kepercayaan dirinya kurang. Setiap anak kan beda karakter mungkin juga itu merupakan karakter mereka, tapi apabila mereka dibiarkan terus berada di zona nyamannya itu akan berdampak pada pola tingkah laku mereka dikelas. Menanamkan kepercayaan diri pada diri sendiri itu penting, agar orang lain mengetahui keberadaan kita. Contohnya seperti yang bisa dikatakan pintar tapi tidak percaya diri, akhirnya guru tidak mengetahui bahwa dia pintar karena anak itu tidak mau menampakkan dirinya.”¹

Hal ini juga selaras dengan apa yang disampaikan oleh ibu Musrifah selaku wali kelas VIII sebagai berikut :

“Setiap anak kan mempunyai karakter masing-masing, jadi tidak mungkin sama. Untuk kepercayaan diri siswa di kelas VIII bisa dibilang lebih condong kurangnya percaya diri siswa dalam belajar, karena ketika ibu mengajar dan menanyakan ulang tentang pelajaran pada siswa, mereka tidak menanggapi bahkan yang pintar sekalipun, tapi ketika mereka diminta mengerjakan tugas untuk dikerjakan dirumah, mereka bisa. Dari situlah saya mengambil kesimpulan bahwa mereka kurang percaya diri untuk maju di depan kelas. Untuk mengatasi hal itu saya sering menunjuk mereka satu persatu untuk mengerjakan tugas di papan tulis dengan tujuan melatih mereka

¹ Wawancara langsung dengan ibu Sri Wahyu Ningseh selaku Guru Bimbingan dan Konseling di MTS Al Mukhlisih Galis, Tanggal 6 April 2021.

agar percaya diri, sehingga bisa kelihatan siapa yang benar-benar bisa dan siapa yang memang bisa dalam pelajaran.”²

3. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa dalam Belajar di MTS Al Mukhlishin Galis

a. Pra Siklus

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti kepada Guru Bimbingan dan konseling dan wali kelas VIII, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa fokus penelitian tentang meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar di MTS Al Mukhlishin masih ada beberapa hal yang harus diperbaiki dan ditingkatkan lagi. Tidak cukup dengan wawancara saja, peneliti juga menyediakan angket kepercayaan diri siswa dalam belajar sebagai pengukuran mengenai kepercayaan diri siswa di MTS Al Mukhlishin Galis. Berikut hasil dari angket kepercayaan diri siswa dalam belajar pada pra siklus.

Tabel 1.3

Hasil Angket Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Pra Siklus

No	Nama konseli / Siswa	Hasil Angket	Kategori
1	MJD	50%	Rendah
2	AB	94%	Tinggi
3	ERVN	59%	Sedang

² Wawancara langsung dengan ibu Musrifah selaku wali kelas di MTS Al Mukhlishin Galis, Tanggal 8 April 2021.

4	FRD	85,18%	Sedang
5	FN	88,88%	Tinggi
6	NBL	59,25%	Sedang
7	NA	81,48%	Sedang
8	SLS	62%	Sedang

Dari tabel diatas, ada 4 orang siswa yang memiliki nilai tertinggi diantara 8 siswa, yaitu AB 94% (Tinggi) FRD 85,18% (Sedang), FN 88,88% (Tinggi) NA 81,48% (Sedang). Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai angket menunjukkan bahwa siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam belajar. Maka dari hasil angket tersebut akan dilaksanakan kegiatan layanan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar.

b. Siklus I

1) Tahap Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

- a) Menyiapkan data diri siswa / klien
- b) Kesiapan konselor menyusun langkah-langkah konseling individu
- c) Menyediakan instrument pengumpulan data berupa wawancara kepada guru dan angket kepada siswa
- d) Menyediakan perlengkapan pelaksanaan layanan konseling individual
- e) Menyiapkan alat untuk dokumentasi

2) Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus pertama dilakukan dengan 2 kali pertemuan dengan hari yang berbeda. Dan pada setiap pertemuan dibagi menjadi 2 sesi dengan waktu masing-masing siswa 30 menit.

a) Pertemuan I

Pertemuan I sesi I pada siklus I dilakukan pada tanggal 8 April 2021. Kegiatan layanan konseling individu berlangsung selama 2x30 menit. Pertemuan I sesi I dimulai dari pukul 8.25 – 10.00 WIB. Peneliti mengkonseling siswa yang bernama FN dengan hasil angket pra siklus 88,88% dan NA dengan hasil angket pra siklus 81,48%.

Untuk sesi II Dimulai dari jam 8.25 dan berakhir pada jam 10.00 WIB. Kegiatan layanan konseling individu berlangsung selama 2x30 menit. Peneliti mengkonseling klien yang bernama AB dengan hasil angket 94,00% dan FRD dengan hasil angket 85,18%.

1. Klien I (FN)

Sebelum memulai sesi konseling, pertama-tama peneliti memperkenalkan diri kepada klien. Setelah itu dilanjutkan pada obrolan ringan seperti menanyakan alamat rumah, hobi, kegiatan sehari-hari, dan cita-cita. Hal ini dilakukan untuk membangun *raport* dengan klien.

Setelah suasana dirasa akrab, peneliti mengajak klien untuk melakukan doa bersama, agar kegiatan konseling membawa keberkahan dan memberikan dampak yang baik. Setelah itu peneliti menjelaskan alasan mengapa klien diminta untuk menemui peneliti, peneliti menjelaskan bahwa akan diadakan sesi konseling, setelah itu peneliti menjelaskan pengertian dari konseling dan menanyakan apakah klien bersedia melakukan sesi konseling.

Setelah klien menyetujui, peneliti melanjutkan pada tahap penjelasan asas-asas yang harus diikuti dalam sesi konseling. yang pertama ada asas kerahasiaan, yaitu baik antara klien dan konselor (peneliti) harus merahasiakan apapun yang dibicarakan dalam sesi konseling, baik kepada guru, teman sebangku, sahabat ataupun orang lain.

Yang kedua ada asas keterbukaan, yaitu klien harus terbuka terhadap peneliti atas masalah yang dialami, agar memudahkan konselor (peneliti) membantu mencari jalan keluar dari masalah yang dialami. Yang ketiga ada asas kesukarelaan, yaitu klien secara suka rela menghadiri kegiatan konseling individu tanpa paksaan, atau ancaman dari orang lain.

Setelah penjelasan asas-asas konseling selesai, dan klien memahami apa yang dijelaskan oleh peneliti. Maka peneliti

melanjutkan pada hasil angket, dari angket klien menunjukkan hasil 88,88 % yang menunjukkan klien tidak percaya diri dikelas.

Peneliti menanyakan apa penyebab klien tidak percaya diri dikelas, dan klien menjawab :

“Saya kurang memahami matematika mbak, jadi saya merasa kalau saya bodoh, itulah yang menyebabkan saya kurang percaya diri dikelas, terlebih saat pelajaran matematika. Saya merasa cemas takut disuruh, apalagi teman sebangku saya bisa matematika, tapi saya malu untuk bertanya, takut di ejek karena tidak bisa. Untuk bertanya ke guru saya lebih malu. karena takut hanya saya yang tidak paham matematika. Karena saya selalu berfikir kalau orang pintar itu ditandai dengan pintar matematika. Kenapa ya bak saya seperti ini, saya ingin bertanya Cuma saya malu untuk mengeluarkan pendapat saya gitu, gimana ya, pokoknya saya tidak berani mengeluarkan pendapat saya didepan umum mbak, sebenarnya ada keinginan saya untuk bertanya, tapi saya malu untuk mengangkat tangan saya.

Dari pernyataan klien, peneliti mengambil kesimpulan bahwa selain tidak percaya diri dikelas, klien memiliki pemikiran yang irasional. Klien beranggapan bahwa pintar itu harus pintar matematika. Dari situlah rasa tidak percaya diri klien semakin tinggi karena pemikirannya yang irasional.

Sebelum mengakhiri sesi konseling, peneliti menanyakan kesiapan klien untuk hadir pada pertemuan ke II. Klien menyanggupi dan proses konseling berakhir.

2. Klien II (NA)

Sebelum melakukan sesi konseling, peneliti menanyakan apakah klien merasa terganggu waktunya ? dan

klien menjawab tidak mengganggu. Setelah itu peneliti masuk pada sesi membangun *raport* agar suasana menjadi lebih akrab dan klien nyaman.

Saat membangun *raport* peneliti menanyakan hobi, kesibukan sehari-hari, makanan kesukaan, tempat yang ingin dikunjungi, alamat rumah dan ingin melanjutkan ke SMA/MA mana setelah lulus dari MTS Al Mukhlisin Galis.

Selanjutnya peneliti mengajak klien untuk berdoa bersama agar segala urusan dipermudah dan kegiatan ini memberikan manfaat baik bagi peneliti ataupun klien. Selanjutnya peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan, yaitu sesi konseling individu. Peneliti menjelaskan apa yang dimaksud konseling individu, dan mengapa harus dilakukan sesi konseling individu.

Setelah klien dirasa memahami pada penjelasan peneliti, peneliti melanjutkan menjelaskan waktu yang akan digunakan dalam sesi konseling yaitu sekitar 30 menit. Peneliti meminta persetujuan dari klien dan klien menyetujuinya.

Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang asas dalam konseling. yaitu asas kerahasiaan, asas keterbukaan, dan asas kesukarelaan. Asas kerahasiaan adalah antara konselor (peneliti)

dan klien tidak boleh menceritakan apapun yang dibicarakan dalam proses konseling kepada siapapun termasuk guru.

Asas keterbukaan klien harus menceritakan dengan jujur. Tanpa ada yang ditutupi dan tidak merekayasa tentang masalah yang diceritakan kepada peneliti, hal ini agar peneliti mudah dalam memberikan bantuan kepada klien untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dialami.

Asas kesukarelaan, klien dengan sukarela mengikuti kegiatan keconseling individu tanpa ada paksaan atau terpaksa, tanpa ada ancaman ataupun merasa terancam keselamatannya. Setelah itu peneliti membahas hasil angket yang telah diisi oleh klien, dan hasilnya menunjukkan di angka 81,84% (sedang). Peneliti menjelaskan hasilnya menunjukkan bahwa klien tidak percaya diri dalam belajar.

Peneliti menanyakan apa yang menyebabkan klien merasa tidak percaya diri dikelas, dan klien menjawab :

“karena kurang bisa mbak, jadi saya malu. ada beberapa mata pelajaran yang saya bisa, Cuma saya malu, takut jawaban saya salah”

Peneliti menanyakan apakah pernah ada kejadian yang membuat klien malu dan menyebabkan klien tidak percaya diri dikelas ?

“pernah mbak, dulu waktu pelajaran fisika, guru mengadakan kuis, siapa yang bisa menjawab dapat tambahan poin nilai ulangan agar tidak remedi. Saya maju mbak kedepan dengan

harapan agak nilai saya bertambah, ketika saya selesai mengerjakan soal, guru langsung mengoreksi dan jawaban saya kurang tepat, teman-teman menyoraki saya dibilangnya saya caper. Dari situ saya malu dikelas dan tidak percaya diri, karena menurut saya kenapa teman mengejek saya artinya ada yang salah dalam diri saya sehingga saya diejek. Tapi saya berfikir apakah saya pantas diejek? Atau memang saya yang terlalu PD? Dari kejadian itu saya menjadi tidak percaya diri mbak, apalagi saat pelajaran fisika saya selalu teringat pada kejadian itu dan membuat saya malas.”

Dari cerita konseli, penyebab konseli tidak percaya diri berawal dari kesalahan konseli saat menjawab soal, dan konseli diejek oleh temannya. Sehingga menyebabkan konseli merasa malu dan tidak percaya diri lagi dalam belajar. Dan untuk pemberian teknik akan dilakukan pada pertemuan selanjutnya, karena waktu telah habis, maka konseling dilanjutkan pada pertemuan berikutnya.

3. Klien III (FRD)

FRD merupakan anak yang pandai, namun ia malu untuk menunjukkan bakatnya terutama didepan umum. Selain hasil angket FRD 85,18% dan peneliti menganggap bahwa FRD membutuhkan konseling individu.

Sebelum memulai sesi konseling, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan peneliti sedikit memberikan pengertian kenapa klien membutuhkan konseling individu dan juga menjelaskan bahwa konseling individu sebagai salah satu

cara untuk membantu klien mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialaminya.

Setelah klien paham tentang konseling individu, peneliti melanjutkan pada kegiatan *raport* agar klien merasa nyaman dan akrab. Sehingga klien terbuka untuk bercerita. Setelah itu peneliti mengajak klien untuk berdoa bersama agar kegiatan ini membawa manfaat dan segala urusan diberikan kelancaran.

Selanjutnya peneliti menjelaskan bahwa ada peraturan yang harus dipatuhi oleh klien dalam proses konseling individu. Yaitu asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan. Kerahasiaan adalah klien dan konselor harus merahasiakan setiap obrolan yang ada didalam sesi konseling yang bersifat sensitif atau rahasia kepada orang lain, termasuk guru, orang tua maupun teman dekat.

Selanjutnya adalah asas keterbukaan dan kesukarelaan, keterbukaan yaitu klien harus terbuka tentang apapun permasalahan yang berkaitan dengan penyebab klien merasa tidak percaya diri dalam belajar, klien harus jujur pada apa yang diceritakan, tidak mengarang dan benar-benar dialami oleh klien.

Kesukarelaan yaitu klien menghadiri kegiatan konseling individu tanpa merasa dipaksa atau terpaksa oleh

siapapun. Dan klien menghadiri kegiatan konseling individu atasa kemauan dan kehendaknya sendiri.

Setelah klien memahami peraturan yang ada didalam sesi konseling, peneliti melanjutkan pada pembahasan hasil angket. Peneliti menjelaskan bahwa hasil angket klien menunjukkan bahwa klien merasa tidak percaya diri dalam belajar serta menanyakan apakah penyebabnya. Dan jawaban dari klien adalah sebagai berikut :

“saya malu untuk tampil didepan umum walaupun bisa dikatakan saya bisa, karena saya takut jawaban saya itu salah dan mengecewakan orang lain”

Peneliti menanyakan apakah klien pernah mengikuti sebuah ajang kompetisi tentang bakat, klien menjawab

“pernah, tapi saya tidak mau didukung langsung ke lokasi oleh siapapun termasuk orang tua saya, karena saya malu apabila saya tidak berhasil sedangkan mereka berharapnya saya berhasil bahkan dapat juara”

Dari jawaban klien, kesimpulan sementara peneliti adalah, bahwa klien merasa tidak percaya diri dalam belajar karena takut mengecewakan ketika hasil yang didapat tidak sesuai harapan orang-orang disekitarnya, dan klien merasa malu untuk menunjukkan bakatnya didepan umum. Karena sesi konseling telah selesai maka sesi konseling dilanjutkan pada pertemuan ke II.

4. Klien IV (AB)

AB sebenarnya anak yang cukup percaya diri dikelas dan bersosialisasi dengan baik kepada teman-temannya. Tapi yang menjadi permasalahan, klien tidak bisa dalam belajar, dan malu untuk bertanya ketika ada pelajaran yang tidak dipahami.

Sebelum memulai kegiatan konseling, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu, dan menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling individu. Dan kenapa klien perlu untuk melakukan konseling individu.

Selanjutnya sebelum masuk pada tahap konseling, peneliti mengajak klien untuk berdoa agar apa yang menjadi pembicaraan membawa manfaat. Setelah itu peneliti menjelaskan waktu yang akan digunakan dalam sesi konseling serta peraturan yang harus dipatuhi dalam kegiatan konseling individu.

Waktu yang akan digunakan yaitu sekitar 30 menit, dan ada tiga peraturan yang harus di patuhi, yaitu asas kerahasiaan, klien harus menjaga dan merahasiakan apapun yang menjadi perbincangan dalam pelaksanaan kegiatan konseling individu kepada siapapun termasuk guru. Kedua asas keterbukaan, klien harus terbuka dan jujur pada apa yang diceritakan, tidak boleh mengarang atau menceritakan permasalahan orang lain. dan harus menceritakan apa yang dialami langsung oleh klien. Ketiga, asas kesukarelaan, yaitu klien menghadiri kegiatan ini

tanpa paksaan atau ancaman dari siapapun. Dan hadir pada kegiatan konseling individu atas kehendak dan kemauan sendiri.

Setelah dijelaskan semua, peneliti menanyakan apakah klien bersedia mengikuti konseling individu samapai batas waktu yang ditentukan dan bersedia mematuhi segala peraturan yang ada pada kegiatan konseling individu, klien menjawab bersedia.

Setelah itu, peneliti melanjutkan pada kegiaian *raport* yaitu mrmbangun hubungan baik antara konselor (peneliti) dank lien. Dengan obrolan ringan seperti menanyakan alamat rumah, hobi, cita-cita, dan kegiaian apa yang dikerjakaan saat sedang bosan dirumah.

Selanjutnya, karena keakraban sudah tercipta antara klien dan konselor (peneliti). Dilanjutkan pada pemabahasan angket, hasil angket dari AB menunjukkan angka 94,00% dan peneliti menanyakan apakah AB mengisi angket dengan benar dan sungguh-sungguh. Dan faktor apa yang membuat AB tidak percaya diri dikelas. Berikut jawaban dari klien

“saya menganggap diri saya ini tidak berharga mbak, karena untuk soal belajar saya benar-bener tidak bisa, ditambah saya malu untuk bertanya kepada guru. Saya malu karena benar-benartidak tahu apa yang ingin ditanyakan.”

Peneliti menanyakan apakah yang menyebabkan klien sampai berfikir bahwa dirinya tidak berharga. Klien

menceritakan bahwa pernah ada kejadian yang sedikit menyinggung hatinya dan membuat klien semakin tidak percaya diri dikelas.

Dari pernyataan klien, peneliti menyimpulkan bahwa penyebab klien tidak percaya diri dikelas selain karna klien kurang bisa dalam belajar dan ditambah ada sesuatu peristiwa atau kejadian yang membuat klien semakin merasa malu dan tidak berharga lagi. Karena waktu sisa konseling telah berakhir, maka untuk pemberian teknik akan dilakukan pada pertemuan ke II.

b) Pertemuan ke II

Pertemuan ke II sesi ke I pada siklus ke I dilaksanakan pada tanggal 15 April 2021. Kegiatan ini berlangsung selama 2x30 menit. Pertemuan ke II sesi ke I dimulai dari pukul 8.25 – 10.00 WIB.

Untuk sesi ke II dilakukan pada tanggal 17 April 2021. berlangsung selama 2x30 menit. Dimulai dari jam 8.25 dan selesai pada jam 10.00 WIB. Dalam satu sesi terdapat dua siswa yang di konseling dengan waktu yang berbeda.

1. Klien I (FN)

Sebelum memulai sesi konseling, peneliti terlebih dahulu menanyakan kabar dan obrolan ringan agar suasana lebih

santai dan tidak menegangkan. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada klien karena telah bersedia hadir pada pertemuan ke II sesi konseling individu untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar.

Sama seperti sebelumnya, peneliti menjelaskan waktu yang akan digunakan untuk kegiatan konseling yaitu 30 menit. Dan peneliti juga menjelaskan tentang aturan-aturan yang ada pada kegiatan konseling individu diantaranya asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan.

Pada pertemuan ke II, FN terlihat lebih santai daripada pertemuan ke I. sebelum masuk pada sesi konseling peneliti mengajak klien untuk doa bersama agar konseling berjalan dengan lancar dan menemukan jalan keluar yang terbaik. Setelah itu peneliti melanjutkan pada proses konseling sesuai dengan langkah-langkah konseling dalam pendekatan REBT. Yaitu pada tahap pertama konselor (peneliti) membantu klien untuk menyadarkan dari pemikiran irasional ke pemikiran yang rasional.

Agar konseli paham bahwa selama ini pemikirannya irasional,peneliti mengenalkan teori ABC dalam REBT. A (*antecedent*) adalah keyakinan individu terhadap suatu kejadian. Klien beranggapan bahwa agar dikatakan pintar, orang harus

pintar matematika. Tapi klien tidak bisa di pelajaran matematika B (*belief*) adalah keyakinan terhadap suatu peristiwa (A). klien memiliki keyakinan bahwa untuk dikatakan pintar harus pintar matematika. Dan C (*consequen*) konsekuensi atau akibat dari B yang berupa reaksi emosional. Klien merasa bodoh dan tidak percaya diri dikelas karena tidak bisa matematika.

Selanjutnya ada D (*disputing*) dan E (*effect*). D adalah metode untuk membantu klien memiliki pemikiran E. E adalah sebuah perilaku atau pemikiran yang bersifat rasional. Setelah klien memiliki pemikiran yang rasional maka munculah F (*new feeling*) yaitu pemikiran dan tingkah laku klien dengan pemikiran yang rasional.

Selanjutnya peneliti langsung masuk pada penggunaan teknik. Untuk membantu klien merubah pemikiran irasionalnya menjadi ke pemikiran rasional, peneliti menggunakan teknik kognitif. Yaitu dispute kognitif, teknik ini bertujuan untuk mengubah cara berfikir dari irasional menjadi rasional dengan cara mematahkan pernyataannya dengan pertanyaan-pertanyaan seperti “dimana peraturan itu tertulis?” “apa yang akan terjadi pada hidupmu jika kamu terus berfikir demikian?” “kenapa kamu harus mempertahankan sesuatu hal yang sudah jelas membuatmu kurang nyaman?”

Selanjutnya peneliti masuk pada tahap ke II. Pada tahap ini peneliti membantu klien agar yakin bahwa pemikiran yang rasional atau salah dapat diubah, pada tahap ini klien diminta untuk membuat ide-ide perubahan yang akan diterapkan pada kesehariannya agar memiliki pemikiran yang rasional. Apabila ada ide klien yang rasional konselor (peneliti) mendebat ide dengan pertanyaan-pertanyaan konfrontasi dan menggunakan teknik-teknik konseling dalam REBT

Pada tahap selanjutnya, peneliti meyakinkan konseli secara terus menerus untuk mengembangkan pemikiran rasionalnya, dan meyakinkan konseli agar melakukan ide-ide yang telah dibuat. Hal ini bertujuan agar konseli tidak kembali pada pemikiran irasionalnya. Agar konseli semakin yakin pada pemikiran rasionalnya, peneliti memberikan motivasi “jangan pernah malu karna kita tidak sama dengan yang lain, jangan pernah merasa sendirian. Kita sama seperti pelangi setiap warnanya memberikan makna pada keindahan pelangi itu sendiri”. Proses konseling siklus pertama berakhir. Dan peneliti memberikan angket siklus I kepada klien.

2. Klien II (NA)

Pada pertemuan ke II, NA masih terlihat malu-malu, dan terkesan tidak percaya diri. Sebelum memulai konseling,

peneliti terlebih dahulu menanyakan kabar, bagaimana kegiatan dikelas apakah sudah ada perubahan atau belum. Setelah situasi tenang dan nyaman, peneliti mengajak klien untuk melakukan doa bersama agar kegiatan ini berjalan dengan lancar dan berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Selanjutnya peneliti menjelaskan kembali kegiatan apa yang akan dilaksanakan, dan berapa lama waktu yang akan digunakan. Serta peraturan yang ada didalam konseling individu seperti asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, dan asas keterbukaan.

Pada pertemuan ke II ini peneliti akan memberikan teknik kepada klien, karena permasalahan klien adalah tidak percaya diri dikelas disebabkan oleh kesalahan klien dalam mengerjakan soal di papan dan ejek oleh temannya, maka teknik yang sesuai adalah teknik behaviorial, yaitu menyerang rasa malu (shame attacking) dimana pada teknik ini klien diminta untuk mengulang kejadian yang sama dan bertingkah sebagaimana dulu diejek oleh teman-temannya. Teknik ini bertujuan agar klien bisa mengkondisikan dan mengelola perasaan malu dan tidak percaya diri dikelas.

Setelah klien memahami tentang maksud dan tujuan dari teknik yang akan diberikan. Peneliti melanjutkan pada tahap pertama konseling individu menggunakan pendekatan REBT

yaitu peneliti membantu menyadarkan klien bahwa dari pemikiran irasional menjadi rasional. Dan peneliti juga meyakinkan bahwa klien memiliki potensi yang besar untuk berubah.

Selanjutnya peneliti melanjutkan pada tahap ke II dalam konseling REBT yang dimana pada tahap ini peneliti meyakinkan klien bahwa pemikiran-pemikiran negatif klien bisa diubah dan dihilangkan, dengan cara konseli memiliki pemikiran yang rasional tentang sekitar. Peneliti juga meminta klien untuk menyebutkan ide-ide yang akan ia laksanakan pada kesehariannya dikelas, hal ini dilakukan sebagai upaya peningkatan kepercayaan diri dikelas.

Setelah itu, peneliti melanjutkan pada tahap terkahir atau ke III dalam kegiatan konseling individu menggunakan pendekatan REBT. Pada tahap ke III ini peneliti kembali meyakinkan bahwa klien memiliki potensi besar untuk berubah, dan meyakinkan klien untuk menerapkan ide-ide yang telah dibuat. Hal ini bertujuan agar klien tidak lagi memiliki pemikiran yang rasional. Selanjutnya peneliti memberikan motivasi kepada klien “apabila kita diejek dari belakang, itu artinya sebenarnya kita sangat jauh didepan mereka, mereka ingin seperti kita namun tak bisa. Karena ke III tahap telah selesai, maka proses

konseling berakhir dan dilanjutkan pada pembagian angket siklus

I.

3. Klien III (FRD)

Sebelum memulai sesi konseling, peneliti terlebih dahulu mengucapkan terimakasih karena klien sudah bersedia hadir pada pertemuan ke II siklus I. Selanjutnya peneliti menanyakan kabar, memiliki kesibukan apa selain sekolah. Selanjutnya peneliti mengajak klien untuk berdoa bersama agar kegiatan ini membawakan manfaat dan berjalan sesuai apa yang diharapkan.

Selanjutnya peneliti menjelaskan waktu yang akan digunakan pada sesi konseling individu yaitu 30 menit. Dan kembali mengingatkan tentang asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, dan asa keterbukaan.

Selanjutnya peneliti mengklarifikasi dari permasalahan klien dan menjelaskan teknik yang akan digunakan. Peneliti menggunakan teknik kognitif, yaitu dispute kognitif. Teknik ini bertujuan untuk mengubah pikiran irasional klien menjadi pemikiran yang rasional. Melalui pertanyaan-pertanyaan konfrontasi agar pemikiran klien terbuka. Alasan peneliti menggunakan teknik ini adalah karena klien memiliki perasaan

yang berlebih terhadap perasaan orang lain. dan klien selalu takut salah dalam menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru.

Setelah klien memahami tentang teknik yang akan diberikan, peneliti melanjutkan pada proses konseling individu menggunakan pendekatan REBT. Pada tahap I peneliti membantu klien untuk menyadari bahwa selama ini pemikirannya irasional atau tidak masuk akal menjadi pemikiran yang rasional.

Selanjutnya agar klien lebih memahami bahwa selama ini pemikirannya rasional, peneliti menjelaskan menggunakan teori ABC dalam REBT, A (antecedent) atau keyakinan terhadap suatu kejadian, B (belief) kepercayaan dan C (consequen). C terjadi karena B. Klien memiliki sebuah kejadian (A) dimana pada saat mengikuti lomba dan didukung langsung oleh orang tuanya dia mengecewakan karena tidak juara. Akhirnya klien memilii kepercayaan (B) jika klien mengikuti lomba dan didukung langsung oleh orang tua akan tidak juara. Dari pemikiran tersebut terjadilah konsekuensi (C) yang menyebabkan klien kurang percaya diri saat di dukung oleh orang tuanya dan selalu memiliki perasaan bahwa jawabannya salah.

Agar pemikiran rasional klien lebih terbuka memberikan pertanyaan seperti “mari kita berbicara kenyataannya, kamu ini sudah jelas-jelas pintar, sering ikut lomba sering juara. Dan kamu masih malu untuk mengerjakan soal didepan kelas, apa itu logis ?” “apakah prestasimu berharga untuk dipertahankan?” “mengapa kamu harus begitu?”

Pada saat klien tampak berfikir, peneliti melanjutkan pada tahap ke II. Pada tahap ini peneliti membantu klien dengan memberikan keyakinan bahwa perasaan dan pemikiran negatifnya dapat diubah dan dihilangkan. Dengan cara klien membuat ide-ide yang bisa menghilangkan perasaan negative tersebut. Setelah klien membuatnya peneliti kembali meyakinkan bahwa klien memiliki potensi yang sangat besar untuk berubah.

Setelah itu peneliti melanjutkan pada tahap ke III, tahap ke III yaitu klien kembali di yakinkan tentang ide-ide rasionalnya untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah, hal ini bertujuan agar klien tidak lagi berfikir irasional. Pada tahap ini peneliti juga memberikan motivasi agar klien semakin yakin untuk melakukan perubahan. Sebelum sesi konseling berakhir, peneliti memberikan angket siklus I dan kegiatan konseling ditutup.

4. Klien IV (AB)

Sama seperti pertemuan pertama, AB terlihat percaya diri bertemu dengan orang baru, karena memang AB memiliki kepercayaan diri, namun dalam belajar kepercayaan diri AB rendah. Sebelum memulai sesi konseling, peneliti menjelaskan waktu yang akan digunakan dalam penelitian konseling individu.

Dan peneliti juga menjelaskan asas-asas konseling, yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, dan asas keterbukaan. Setelah itu, peneliti mengklarifikasi lagi permasalahan dari klien dan peneliti menggunakan teknik kognitif, yaitu membuat frame ulang (refarming) dalam teknik ini klien diminta untuk mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah cara pandang konseli terhadap kejadian tersebut.

Teknik ini bertujuan agar klien memiliki pemikiran yang rasional atas apa yang terjadi pada dirinya, mengambil sisi positif dari kejadian yang dialaminya dan menjadikan kejadian tersebut sebagai pembelajaran agar klien bisa lebih baik lagi. Selanjutnya peneliti melanjutkan konseling tahap I, pada tahap ini klien dibantu untuk menyadari pikiran rasionalnya dan di berikan keyakinan bahwa klien memiliki potensi untuk berubah.

Selanjutnya peneliti masuk pada tahap ke II, pada tahap ke II ini klien kembali diberikan keyakinan bahwa klien

memiliki potensi untuk berubah dan merubah cara pandangnya, dengan menggunakan ide-ide yang dibuat oleh klien ntuk mendukung perubahannya. Apabila ide tersebut masih bersifat irasional maka peneliti membantu klien untuk mengarahkan pada pemikiran yang rasional.

Selanjutnya masuk pada tahap ke III yaitu klien diberikan keyakinan untuk melaksanakan ide-ide yang telah dibuat, dan agar klien merasa yakin untuk berubah peneliti memberikan motivasi. Hal ini bertujuan agar klien tidak kembali pada pemikiran irasionalnya dan terus memiliki pemikiran yang rasional pada apa yang terjadi. Karena ke tiga tahap telah selesai dan waktu konseling telah berakhir, maka konseling ditutup dan peneliti memberika angket siklus pertama.

3) Observasi/Pengamatan

a. Observasi Guru BK

Observasi ini dilakukan pada saat kegiatan konseling individu berlangsung. Hal ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas dari peneliti dalam proses pemberian layanan bimbingan dan konseling. Pengamatan ini dilakukan oleh seorang observer yaitu guru bimbingan dan konseling MTs Al Mukhlishin Galis ibu Sri Wahyu Ningseh. Pengamatan ini dilakukan untuk mengamati proses pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam

meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. lembar observasi terhadap kegiatan konseling individu berpedoman pada lembar pengamatan yang berisi 12 aspek yang diamati langsung observer. Untuk skor tertinggi mencantumkan angka 4 dan skor terendah 1. Skor maksimum adalah 48 dan skor minimum adalah 12. Berikut adalah hasil dari penilaian observasi peneliti pada siklus I:

Tabel 1.4

Aktivitas Konselor Siklus I

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Memperkenalkan diri / opening	4
2	Menciptakan hubungan baik / raport	3
3	Menyampaikan maksud dan tujuan konseling	3
4	Menjelaskan asas-asas konseling	3
5	Memberikan time limit / batas waktu konseling	3
6	Menggunakan bahasa yang sopan dan jelas	3
7	Cara mendengarkan siswa	3
8	Ketepatan penggunaan teknik	3
9	Tahapan layanan	3
10	Ketepatan menyimpulkan masalah	3
11	Melakukan refleksi atau kesimpulan akhir	3
12	Cara mengakhiri proses konseling / penutup	3

Skor Total	37
Skor Minimum	12
Skor maksimum	48
Persentase hasil keseluruhan	77%

Berdasarkan hasil tabel observasi dapat dihitung menggunakan persentase sebagai berikut : persentase keseluruhan dihasilkan dari skor total dibagi skor maksimum dan dikalikan 100%. Dari perhitungan tersebut dihasilkan persentase keseluruhan aktivitas konselor pada siklus I yaitu 77% (Sedang).

b. Observasi Siswa

Observasi ini dilakukan pada siswa, yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas siswa pada saat kegiatan layanan konseling individu berlangsung. Ada 6 aspek yang diamati untuk siswa, untuk pemberian skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah 1. Skor maksimum adalah 28 dan skor minimum adalah 6. Berikut adalah hasil observasi siswa pada siklus I:

Tabel 1.5

Aktivitas Siswa Siklus I

No	Aspek yang diamati	Skor
1	Siswa mendengarkan penjelasan dari peneliti	3
2	Siswa aktif dalam kegiatan konseling	2

3	Siswa membuat perencanaan perubahan dengan peneliti	3
4	Siswa percaya diri dalam kegiatan konseling	2
5	Siswa terbuka mengemukakan permasalahannya	3
6	Siswa bisa menerima penjelasan dari peneliti dengan baik	2
7	Siswa menunjukkan perubahan yang positif	3
Skor Total		18
Skor Maksimum		28
Skor Minimum		7
Persentase Hasil Keseluruhan		64%

Berdasarkan hasil tabel observasi, untuk menghitung hasil dari aktivitas siswa pada siklus I digunakan cara sebagai berikut: skor total dibagi dengan skor maksimum dan dikali 100%. Dari perhitungan tersebut maka didapatkan hasil 64% (Rendah).

4) Refleksi

Refleksi dilakukan apabila pemberian siklus I telah berakhir. Hasil refleksi dijadikan sebuah acuan untuk pemberian proses selanjutnya. Pada kegiatan konseling individu menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam

belajar, yang telah terlaksana di siklus I masih ada beberapa kegiatan yang harus diperbaiki. Baik dari kegiatan konselor (peneliti) atau dari segi kegiatan siswa, hal ini bisa dilihat pada tabel kegiatan konselor (peneliti) dan siswa. Oleh karena itu diperlukan adanya perubahan langkah atau cara dalam melaksanakan kegiatan konseling individu menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar pada layanan selanjutnya.

Tabel 1.6

Hasil Angket Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Siklus I

No	Nama Konseli / Klien	Hasil Angket	Kategori
1	AB	72,22%	Sedang
2	FRD	77,77%	Sedang
3	FN	77,77%	Sedang
4	NA	77,77%	Sedang

Proses berhasilnya layanan konseling individu menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar bisa dilihat melalui hasil sebaran angket dan observasi kepercayaan diri siswa. Berdasarkan layanan konseling individu yang telah dilaksanakan peneliti pada siklus I terlihat adanya peningkatan di beberapa aspek sebagai berikut :

- a) Peneliti dalam melaksanakan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT melaksanakan sesuai dengan langkah-langkah konseling dalam pendekatan REBT, walaupun ada beberapa hal yang kurang sesuai seperti penilaian pada lembar kegiatan konselor (peneliti)
- b) Ada beberapa siswa yang terbuka dalam menceritakan permasalahannya
- c) Siswa mengikuti kegiatan layanan konseling individual dengan tertib
- d) Adanya penurunan score hasil dari angket pra siklus ke siklus I.
ada perbedaan score hasil dari sebelum mengikuti kegiatan layanan konseling individu menggunakan pendekatan REBT dan setelah mengikuti layanan konseling individu menggunakan pendekatan REBT.

Adapun kelemahan dari siklus I yang harus diperbaiki, antara lain :

- a) Peneliti terkesan terburu-buru dalam menyimpulkan masalah dan dalam pemberian teknik
- b) Peneliti kurang berempati terhadap permasalahan klien
- c) Peneliti kurang dalam memberikan motivasi sehingga penurunan score angket kurang signifikan

d) Peneliti kurang dalam memberikan kenyamanan kepada siswa sehingga siswa kurang terbuka dalam bercerita

Adapun beberapa langkah yang harus diperbaiki oleh peneliti dalam pelaksanaan layanan konseling individu pada siklus II sebagai berikut :

- a) Peneliti sebaiknya tidak terlalu terburu-terburu dalam mengambil kesimpulan masalah dan harus menggali lagi permasalahan dari siswa
- b) Peneliti lebih meningkatkan rasa empati kepada siswa
- c) Peneliti lebih meningkatkan lagi memberikan motivasi kepada siswa agar siswa semakin terbuka untuk berubah
- d) Obrolan ringan dalam membangun *raport* harus ditingkatkana lagi agar siswa merasa nyaman.

c. Siklus II

Pada siklus ke II, kepercayaan diri siswa sudah lebih baik dan meningkat daripada siklus ke I. hal ini dapat dilihat pada hasil angket siklus II, pada hasil angket score mulai menurun, walau tidak menurun secara signifikan. Karena semakin rendah score siswa semakin menunjukkan adanya perubahan. Berikut adalah perbandingan hasil score angket siklus I dan angket siklus II:

Tabel 1.7

Hasil Angket Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Siklus II

No	Nama Klien / Siswa	Hasil Angket	Kategori
1	AB	54,38%	Rendah
2	FRD	64%	Rendah
3	FN	59,64%	Rendah
4	NA	66,66%	Rendah

1) Tahap Perencanaan

Sebagai bentuk koreksi kekurangan pada siklus I, maka pada siklus ke II dilakukan perbaikan dalam pemberian layanan konseling individu seperti yang telah dipaparkan pada refleksi siklus I. maka perencanaan kegiatan pada siklus II sebagai berikut:

- a) Mengatur waktu pemberian layanan konseling.
- b) Menyusun langkah-langkah konseling individu.
- c) Mempersiapkan tempat pelaksanaan layanan konseling.
- d) Mempersiapkan alat-alat dokumentasi berupa kamera, alat tulis dan hal lain untuk keperluan dokumentasi.

2) Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan siklus II dilakukan 2 kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan 2 kali sesi. Sesi pertama berjumlah 2 orang siswa dan sesi kedua berjumlah 2 orang siswa.

a. Pertemuan I

Pertemuan pertama sesi pertama dilakukan pada tanggal 22 april 2021. Kegiatan layanan konseling masing-masing siswa dengan waktu 30 menit. Dimulai dari pukul 8.25 WIB dan berakhir pada jam 10.00 WIB. Pada sesi I peneliti memberikan layanan konseling pada siswa yang bernama FN dan NA.

Pemberian layanan sesi ke II dilaksanakan pada tanggal 23 April 2021. Pemberiana layanan dimulai dari pukul 8.25 – 10.00 WIB dengan waktu masing-masing siswa 30 menit. Pada sesi ke II ini dihadiri oleh dua orang siswa AB dan FRD dengan jam pelayanan yang berbeda.

1. Klien I (FN)

Hari ini merupakan pertemuan pertama pada sesi ke I siklus II. sebelum membuka obrolan peneliti terlebih dahulu mempersilahkan klien untuk duduk. setelah itu peneliti memberikan topic netral agar suasana konseling tidak canggung dan konseli merasa nyaman. Setelah itu peneliti mengajak klien untuk doa bersama agar kegiatan konseling berjalan dengan lancer serta memberikan manfaat.

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana tentang perencanaan yang telah dibicarakan pada siklus I adakah perkembangan perubahan tingkah laku dikelas. Peneliti mengatakan bahwa sudah mulai ada perubahan, tapi tidak semua

sesuai dengan perencanaan yang telah direncanakan berjalan dengan baik.

Karena klien masih ada perasaan takut untuk mengutarakan pendapatnya. Klien mengutarakan bahwa ingin sakali berubah dan berani menyampaikan pendapatnya didepan umum tanpa merasa takut dan malu. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan dampak negative apabila klien terus merasa tidak percaya diri dikelas, dan hal-hal yang akan membuat klien merasa rugi.

Selanjutnya peneliti juga memberikan motivasi dan penguatan agar klien berubah untuk lebih berani mengutarakan pendapat dikelas. Karena waktu konseling telah selesai maka peneliti mencukupkan layanan konseling individu, dengan membuat janji temu untuk layanan selanjutnya.

2. Klien II (NA)

NA merupakan klien ke II pada sesi I pertemuan ke I layanan konseling individu. Sebelum memulai layanan konseling, peneliti terlebih dahulu mempersilahkan klien duduk dengan posisi yang nyaman. Setelah itu peneliti memulai dengan topik netral agar suasana tidak menegangkan dan klien tidak merasa sedang dihakimi. Selanjutnya peneliti mengajak klien

untuk melakukan doa bersama agar kegiatan layanan konseling berjalan dengan lancar dan diberikan kemudahan.

Setelah suasana kondusif dan tenang, peneliti menanyakan hasil dari perencanaan klien pada siklus I adakah kesulitan pada saat klien melakukan dikelas atukah perencanaan tersebut sudah berhasil merubah sikap klien dikelas. Klien menjawab bahwa klien sudah melakukan sesuai perencanaan, namun saat melakukannya klien masih merasa tidak percaya diri karena ada beberapa temannya yang masih mengejek atau mengolok-ngoloknya. terkadang klien merasa tidak percaya lagi namun klien terus mencobanya.

Klien menceritakan bahwa klien ingin sekali berubah dan seperti dulu, karena klien merasa yakin bisa dalam mengerjakan tugas, tapi terhambat karena klien merasa tidak percaya diri. Klien juga menyadari bahwa sikap klien akan mempengaruhi pada nilai-nilai mata pelajaran tersebut. Karena klien sudah menyadari dampak negatif apabila klien terus bersikap demikian, maka peneliti memberikan pujian atas usaha klien untuk berubah, dan memberikan dorongan agar klien lebih bersemangat lagi untuk berubah. Tidak beres waktu konseling sudah berakhir, namun sebelum peneliti mengakhiri sesi

konseling, peneliti terlebih dahulu membuat kesepakatan janji temu dengan klien pada pertemuan selanjutnya.

3. Klien III (FRD)

Frd merupakan klien pertama pada sesi ke II. sebelum memulai kegiatan konseling individu, peneliti terlebih dahulu menyapa klien dan mempersilahkan untuk duduk di kursi yang telah disiapkan. Setelah itu peneliti membuka obrolan dengan topic netral menanyakan kabar dan lain lain sampai suasana lebih santai dan nyaman.

Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana apakah ada perubahan dari sebelumnya, apakah perencanaan yang telah dibuat di siklus I dilaksanakan atautkah ada hambatan. Peneliti menceritakan bahwa peneliti sudah berusaha dan mencoba melakukan apa yang telah direncanakan di siklus I, namun klien masih ragu bahwa klien mampu untuk berubah lebih baik. Karena karakter klien sendiri yang memang pemalu.

Selanjutnya karena klien masih merasa ragu bisa berubah, peneliti memberian penjelasan dampak negative apabila klien terus memiliki pemikiran demikian, dan peneliti memberikan dorongan agar klien semakin yakin bahwa klien memiliki potensi untuk berubah. Tidak lupa peneliti juga memberikan semangat kepada klien untuk terus melakukan

perubahan agar perencanaan yang telah dibuat bisa tercapai sesuai dengan harapan klien.

Setelah itu peneliti membuat janji temu dengan klien untuk pertemuan selanjutnya, karena waktu konseling telah selesai maka peneliti mencukupkan kegiatan layanan konseling individu dan mempersilahkan klien untuk kembali ke kelas.

4. Klien IV (AB)

Pertemuan hari ini merupakan pertemuan terakhir di sesi II dalam pertemuan pertama di siklus ke II. sebelumnya peneliti mempersilahkan klien untuk duduk. dan dilanjutkan pada pembicaraan topik netral, agar klien merasa nyaman dan suasana terlihat santai.

Pada kegiatan kali ini peneliti dan klien akan membahas mengenai perencanaan yang telah di rencanakan pada siklus I. peneliti menanyakan adakah kesulitan dalam melaksanakannya, ataukah ada perkembangan yang cukup baik. Klien terlebih dahulu menceritakan kesulitannya, karena klien masih memiliki pemikiran yang pesimis, sehingga hal tersebut yang selalu menjadi hambatan klien untuk berubah.

Setelah itu klien juga menceritakan sedikit perubahan pada dirinya, klien berusaha untuk bertanya pada saat ada pelajaran yang kurang dimengerti, walaupun hal tersebut terasa

aneh bagi klien karena kebiasaan klien yang sebelumnya tidak pernah bertanya. Karena hal tersebut, peneliti memuji atas keberanian klien untuk bertanya dan berubah.

Selanjutnya peneliti menjelaskan apa dampak positif apabila memiliki pemikiran yang optimis dan menjelaskan dampak-dampak negatif apabila kita selalu memiliki pemikiran yang pesimis. Peneliti memberikan motivasi dan dorongan agar klien semakin berani dan lebih yakin untuk terus berubah. Setelah klien memahami penjelasan peneliti, peneliti mencukupkan kegiatan konseling dan membuat janji temu dengan klien pada pertemuan selanjutnya, kegiatan konseling berakhir dan klien kembali ke kelas.

b. Pertemuan II

Pertemuan kedua dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dan setiap pertemuan di bagi menjadi dua sesi. sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 28 april 2021. Dengan masing-masing siswa 30 menit. Kegiatan konseling dimulai dari pukul 8.25 WIB dan berakhir pada jam 10.00 WIB.

Pelaksanaan layanan sesi ke II dilaksanakan pada tanggal 29 April 2021. Kegiatan layanan konseling dilaksanakan mulai pukul 8.25 WIB dan selesai pada jam 10.00 WIB. Masing-masing siswa mendapatkan waktu pelayanan 30 menit.

1. Klien I (FN)

Hari ini merupakan pertemuan kedua dengan klien yang berinisial FN. Dalam pertemuan hari ini, peneliti dan klien akan membahas perkembangan hasil dari perencanaan siklus pertama dan siklus ke dua pertemuan ke satu. Sebelum itu peneliti mempersilahkan klien untuk duduk. Selanjutnya peneliti memulai dengan topik netral agar suasana tidak terlalu menegangkan dan santai. Selajutnya peneliti bersama klien berdoa bersama agar kegiatan layanan konseling individu dimudahkan dan dilancarkan jalannya. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana perkembangan dari perencanaan yang telah direncanakan, adakah hambatan.

Klien menjelaskan bahwa klien sudah terbiasa dengan sikap-sikap yang baru, dan klien sudah percaya diri dalam belajar, sehingga klien lebih sering bertanya pada saat ada pelajaran yang tidak dipahami. Selanjutnya peneliti menanyakan bagaimana perasaan klien setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu. Klien menjawab bahwa klien merasa senang sekali dan sangat lega karena klien menjadi lebih percaya diri. Sekarang klien lebih berani untuk mengerjakan tugas didepan dan akan terus memperbaiki nilai-nilai yang kurang.

Selanjutnya peneliti memberikan kesimpulan dari pertemuan pertama siklus I sampai pada pertemuan kedua siklus II. Peneliti memberikan motivasi dan ucapan terimakasih kepada klien karena telah bersedia mengikuti layanan konseling individu dari awal sampai kegiatan ini berakhir. Peneliti mencukupkan pertemuan hari ini dan ditutup dengan doa bersama.

2. Klien II (NA)

NA adalah klien kedua pada pertemuan kedua siklus satu, pertemuan kali ini akan membahas perkembangan dan akan mengevaluasi hasil dari perencanaan yang telah direncanakan pada siklus I dan siklus II pertemuan ke satu. Sebelum itu peneliti mempersilahkan klien untuk duduk. selanjutnya peneliti membicarakan topic netral agar suasana lebih santai dan nyaman, setelah itu peneliti mengajak klien untuk berdoa bersama agar kegiatan ini memberikan manfaat baik bagi peneliti dan klien. Peneliti menanyakan bagaimana perkembangan klien, klien menjawab bahwa klien sudah kembali percaya diri, dan sudah tidak menghiraukan teman-temannya apabila klien diejek. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana perasaan klien setelah mengikuti layanan konseling individu, klien merasa senang dan bangga pada dirinya sendiri karena telah berhasil

berubah, dan kembali memiliki kepercayaan diri sama seperti dulu.

Setelah itu, peneliti memberikan kesimpulan dari awal kegiatan siklus I sampai pada siklus ke II. peneliti memberikan pujian dan motivasi agar klien terus memperbaiki diri, dan tidak memilikipemikiran untuk kembali pada sikap sebelumnya. Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih karena telah bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling individu dari siklus I sampai ke siklus II. begitupun klien juga mengucapkan terimakasih karena telah membantu klien untuk berubah. Peneliti menutup kegiatan konseling dengan berdoa bersama klien.

3. Klien III (FRD)

Klien hari ini merupakan klien ke tiga di pertemuan kedua. Dalam pertemuan hari ini peneliti akan membahas dan mengevaluasi dari perubahan klien yang telah direncanakan. sebelum membahas hasil, peneliti terlebih dahulu mempersilahkan klien untuk duduk. setelah itu peneliti memulai dengan topic netral agar suasana tidak begitu menegangkan dan sanati. Selanjutnya peneliti dank lien berdoa bersama agar kegiatan konseling individu berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat baik bagi peneliti ataupun klien.

Selanjutnya peneliti menanyakan sejauh mana perubahan klien dikelas, klien menjelaskan bahwa sekarang klien sudah mulai percaya diri, dan klien sudah mencoba mengerjakan tugas dipapan, yang sebelumnya tidak pernah klien lakukan. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana perasaan klien atas perubahannya, klien mengaku senang karena klien bisa menunjukkan potensinya dengan perasaan percaya diri. Klien juga merasa bangga atas usahanya untuk berubah.

Peneliti melanjutkan pada kesimpulan dari awal siklus I sampai dengan siklus II. peneliti memberikan pujian dan motivasi kepada klien agar terus untuk memperbaiki diri dan tidak lagi memiliki pemikiran ingin kembali pada sikap yang kemarin. Peneliti juga mengucapkan terimakasih atas kesediaan klien mengikuti kegiatan konseling individu dari awal sampai akhir. Setelah itu peneliti menutup kegiatan konseling dengan membaca doa bersama.

4. Klien IV (AB)

Klien hari ini adalah klien keempat dalam siklus II pertemuan ke dua. Kegiatan konseling hari ini adalah peneliti bersama klien akan membahas dan mengevaluasi hasil dari perencanaan yang telah klien laksanakan dari siklus I. sebelum memulai, peneliti terlebih dahulu mempersilahkan klien untuk

duduk, selanjutnya peneliti masuk pada topic netral, agar suasana tidak menegangkan dan akrab. Setelah suasana nyaman, peneliti bersama klien membaca doa bersama agar kegiatan layanan konseling individu berjalan dengan lancar, mendapatkan hasil sesuai dengan harapan serta memberikan manfaat baik bagi peneliti ataupun klien.

Selanjutnya klien menanyakan bagaimana perkembangan klien pada rencana yang telah direncanakan sebelumnya. Klien menjawab kalau klien sudah berubah, klien sudah percaya diri dan mulai berusaha untuk bertanya saat ada pelajaran yang tidak dipahami baik kepada teman atau guru, karena klien ingin sekali berubah. Setelah itu peneliti menanyakan bagaimana perasaan klien atas perubahannya, klien senang dan bangga, karena klien membuktikan pada diri sendiri dan orang lain bahwa klien bisa lebih baik dari sebelumnya.

Setelah itu peneliti menyimpulkan hasil dari siklus I sampai siklus ke II. dan peneliti juga memberikan motivasi dan dorongan agar klien terus memperbaiki diri, serta peneliti mengucapkan terimakasih kepada klien karena telah bersedia dan berpartisipasi dalam pelaksanaan layanan konseling individu dari awal sampai saat ini. Setelah itu peneliti mencukupkan sesi konseling dan menutup kegiatan dengan membaca doa bersama.

3) Observasi / Pengamatan

a) Observasi Guru BK

Observasi ini dilakukan pada saat kegiatan konseling individu berlangsung, bertujuan untuk mengetahui aktivitas dari peneliti dalam pemberian layanan. Pengamatan ini dilakukan oleh seorang observer yaitu guru bimbingan dan konseling MTs Al Mukhlisin Galis ibu Sri Wahyu Ningseh. Pengamatan dilakukan untuk mengamati proses pemberian layanan konseling dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam belajar. Lembar observasi terhadap kegiatan konseling individu berpedoman pada lembar pengamatan yang berisi 12 aspek yang diamati langsung observer. Untuk skor tertinggi mencantumkan angka 4 dan skor terendah 1. Skor maksimum adalah 48 dan skor minimum adalah 12. Berikut adalah hasil dari penilaian observasi peneliti pada siklus II:

Tabel 1.8

Aktivitas Konselor Siklus II

No	Aspek Yang Diamati	Skor
1	Memperkenalkan diri / opening	4
2	Menciptakan hubungan baik / rapport	4
3	Menyampaikan maksud dan tujuan konseling	4
4	Menjelaskan asas-asas konseling	4

5	Memberikan time limit / batas waktu konseling	4
6	Menggunakan bahasa yang sopan dan jelas	4
7	Cara mendengarkan siswa	3
8	Ketepatan penggunaan teknik	3
9	Tahapan layanan	4
10	Ketepatan menyimpulkan masalah	4
11	Melakukan refleksi atau kesimpulan akhir	4
12	Cara mengakhiri proses konseling / penutup	3
Skor Total		45
Skor Minimum		12
Skor maksimum		48
Persentase hasil keseluruhan		93%

Berdasarkan hasil tabel observasi dapat dihitung menggunakan persentase sebagai berikut : persentase keseluruhan dihasilkan dari skor total dibagi skor maksimum dan dikalikan 100%. Dari perhitungan tersebut dihasilkan persentase keseluruhan aktivitas konselor pada silus I yaitu 93%.

b) Observasi Siswa

Observasi dilakukan pada siswa yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas siswa pada saat kegiatan layanan konseling individu berlangsung. Ada 6 aspek yang diamati untuk siswa, untuk pemberian skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah

1. Skor maksimum adalah 24 dan skor minimum adalah 6.

Berikut adalah hasil observasi siswa pada siklus II:

Tabel 1.9

Aktivitas Siswa Siklus II

No	Aspek Yang Diamati	Skor
1	Siswa mendengarkan penjelasan dari peneliti	3
2	Siswa aktif dalam kegiatan konseling	3
3	Siswa membuat perencanaan perubahan dengan peneliti	4
4	Siswa percaya diri dalam kegiatan konseling	4
5	Siswa terbuka mengemukakan permasalahannya	4
6	Siswa bisa menerima penjelasan dari peneliti dengan baik	3
7	Siswa menunjukkan perubahan yang positif	4
Skor Total		25
Skor Maksimum		28
Skor Minimum		7
Persentase Hasil Keseluruhan		89%

Berdasarkan hasil tabel observasi, untuk menghitung hasil dari aktivitas siswa pada siklus I digunakan cara sebagai berikut: skor total dibagi dengan skor maksimum dan dikali 100%. Dari perhitungan tersebut maka didapatkan hasil 89%.

4) Refleksi

Refleksi dilakukan pada saat siklus ke II telah berakhir, berdasarkan hasil dari analisi observasi aktivitas siswa pada siklus ke II ada beberapa aspek pada siklus I yang masih kurang, dan dalam siklus ke II dilakukan perbaikan sebagai berikut :

- a. Peneliti lebih sering memberikan motivasi kepada klien agar lebih percaya diri dalam belajar.
- b. Peneliti meningkatkan membangun keakraban dengan klien sampai suasana nyaman agar klien lebih terbuka dalam menceritakan masalahnya.
- c. Peneliti lebih menunjukkan sikap empati terhadap permasalahan siswa.
- d. Peneliti melaksanakan konseling individu dmenggunakan pendekatan REBT sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- e. Adanya perubahan sikap positif pada klien.

B. Pembahasan

1. Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan REBT Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Belajar Dapat Mengatasi Siswa Yang Kurang Percaya Diri.

Penerapan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan REBT terhadap proses kegiatan layanan bisa memberikan hasil perubahan yang lebih baik kepada siswa yang kurang percayadiri dalam

belajar kelas VIII di MTs Al Mukhlishin Galis. hal ini dapat diketahui dari hasil perolehan nilai angket dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

Pada hasil angket terlihat penurunan score yang signifikan dari pra siklus, siklus I sampai pada siklus II. penurunan score sebagai penanda bahwa masalah kurangnya kepercayaan diri siswa dalam belajar menurun dan kepercayaan diri siswa yang meningkat. Hal ini tercapai karena adanya semangat dari siswa untuk berubah, siswa sangat berusaha melakukan apa yang sudah menjadi perencanaan sebelumnya, sehingga dapat ditemukannya jalan keluar dari permasalahan tersebut. Siswa bersemangat dan mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan tertib, serta siswa juga mengemukakan pendapatnya secara terbuka. Peneliti juga memberikan motivasi sebagai bentuk upaya dorongan dan semangat agar siswa lebih percaya diri dalam belajar.

Oleh karena itu, temuan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan layanan konseling individu menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam belajar bisa mengatasi siswa di MTs Al Mukhlishin Galis.

2. Pembahasan Teoritik Terhadap Hasil Penelitian

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan layanan yang sangat penting, hal ini bertujuan untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialami. Bimbingan dan konseling juga memiliki banyak

macam layanan untuk membantu menyelesaikan permasalahan siswa, salah satu layanannya yaitu layanan konseling individu.

Layanan konseling individu merupakan sebuah proses untuk belajar melalui hubungan khusus atau personal antara seorang konselor dan konseli (siswa) yang sedang mengalami suatu permasalahan. Dan terjadinya hubungan timbal balik antara keduanya yaitu membantu dan dibantu.³

Dalam pelaksanaan layanan konseling individu tentunya menggunakan pendekatan yang digunakan dalam membantu konseli (siswa) dalam mencari jalan keluar dari masalah yang dialaminya. Tentunya harus menggunakan pendekatan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli. Dalam penelitian ini permasalahan yang dialami konseli berkaitan dengan kepercayaan diri siswa dalam belajar yang disebabkan oleh pemikiran yang rasional, sehingga berdampak pada tingkah laku mereka didalam kelas. Oleh karena itu, dari permasalahan diatas pendekatan yang sesuai adalah pendekatan REBT.

REBT adalah pendekatan yang bersifat kognitif-behavioral, pendekatan ini mengajarkan konseli untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional. REBT menekankan bahwa tingkah laku yang salah karena disebabkan oleh pemikiran yang salah.⁴

3. Pembahasan Empiric Berdasarkan Hasil Pengamatan Lapangan

³ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Bnadung : PT Refika Aditama, 2017), hlm. 8.

⁴ Gantina, *Teori dan Teknik Konseling*, 201.

Dalam pelaksanaan layanan konseling individu siklus I sudah ada penurunan score dan perubahan yang lumayan meningkat namun kurang maksimal. Oleh karena itu diperlukan adanya perbaikan dalam siklus I yaitu : (1) peneliti lebih menggali permasalahan konseli agar pengambilan kesimpulan masalah tepat. (2) peneliti lebih menunjukkan rasa empati kepada siswa agar siswa merasa nyaman dan diterima keberadaannya. (3) peneliti lebih sering memberikan motivasi kepada siswa agar siswa lebih bersemangat dan memiliki keinginan besar untuk berubah. (4) peneliti memilih topik netral yang santai agar siswa merasa nyaman dan suasana santai.

Dalam pelaksanaan siklus ke II peneliti mendapatkan hasil yang maksimal dan perubahan score yang signifikan. Peneliti melakukan perbaikan pada siklus ke II diantaranya : (1) peneliti dalam layanan konseling individu menggunakan langkah-langkah yang sesuai dengan pendekatan REBT agar sesuai dengan hasil yang ingin dicapai. (2) adanya perubahan sikap positif pada tingkah laku klien dikelas. (3) peneliti lebih memberikan motivasi agar klien lebih semangat dan tidak lagi memiliki pemikiran yang irasional. (4) peneliti menunjukkan sikap empati dan memberikan pujian atas perubahan klien.