

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sekolah merupakan tempat untuk menuntut ilmu yang memiliki peran penting setelah keluarga. Sekolah merupakan pendidikan formal yang wajib dilaksanakan oleh setiap anak serta berpengaruh bagi kehidupan masyarakat. Di sekolah terdapat banyak siswa dengan kepribadian yang beragam dan memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Kemampuannya disini juga beragam, ada yang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki dan ada pula yang tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Seperti yang dijelaskan oleh (Hergenhahn, B.R dan Olson, Mattew H: 2008) bahwa Orang yang menganggap tingkat kecakapan diri nya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas ketimbang yang menganggap kecakapan dirinya rendah.

Peserta didik adalah orang/individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat dan kemampuannya agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan guru. Peserta didik merupakan generasi penerus bangsa, baik tidaknya bangsa indonesia di masa akan datang ditentukan oleh kualitas peserta didik pada masa sekarang. Kualitas yang ingin di lihat, yaitu peserta didik mampu atau dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan seorang peserta didik sebagai remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa remaja. Masa remaja merupakan ambang masa dewasa. Pada masa remaja, khususnya remaja akhir tanda-tanda kedewasaan dari segi sosial dan psikologis telah nampak dengan jelas.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Eka Prihatin, *Manajemen peserta didik* (Bandung: Alfabeta, 2011), 4.

Pembentukan kemampuan, tingkah laku, serta kepribadian di sekolah tidak lepas dari pengawasan guru pembimbing. Guru pembimbing di sekolah secara tidak langsung terlibat dalam pendidikan sekolah, karena layanan bimbingan merupakan bagian dari program pendidikan dan sebagian setiap permasalahan yang dihadapi oleh siswa ada yang bersumber dari tuntutan belajar siswa di sekolah. Pernyataan tersebut diperkuat dalam Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru, yang menyatakan bahwa: Posisi untuk Guru Bimbingan dan Konseling (selanjutnya disingkat BK) atau Konselor, adalah sebagai pelaksana pelayanan bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan dasar dan menengah.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Dalam bahasa Anglo Saxon istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.<sup>2</sup> Disamping itu, istilah bimbingan selalu dirangkai dengan istilah konseling. Hal ini disebabkan karena bimbingan dan konseling itu merupakan suatu kegiatan yang integral. Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan diantara beberapa teknik lainnya.<sup>3</sup>

Berdasarkan pengertian konseling diatas adalah salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dan bentuk usaha membantu konseli secara tatap muka antara konselor dan konseli dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri atau agar konseli mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya.

Dalam proses konseling terdapat layanan konseling kelompok yang pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Satu hal yang paling pokok ialah dinamika interaksi sosial yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok, yang justru tidak dapat dijumpai dalam konseling perorangan. Disitulah keunggulan konseling kelompok. Melalui dinamika interaksi sosial

---

<sup>2</sup> Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: rineka cipta, 1999), 99.

<sup>3</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Seri Bimbingan Organisasi dan Administrasi Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Surabaya: Penerbit Usaha Nasional, 1983), 11.

yang terjadi diantara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk diatasi. Peranan konselor sebagai “agen pembangunan” dalam konseling perorangan diperkuat oleh peranan dinamika interaksi sosial dalam konseling kelompok. Dengan demikian, proses pengentasan masalah individu dalam konseling kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas. Kalau dalam konseling perorangan klien hanya memetik manfaat dari hubungannya dengan konselor saja, dalam konseling kelompok klien memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok. Dan juga dinamika interaksi sosial yang secara intensif terjadi dalam suasana kelompok akan meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan keterampilan sosial pada umumnya, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, tanggung rasa atau teposliro. Dalam kaitan itu suasana kelompok menjadi tempat penempatan sikap, keterampilan dan keberanian sosial yang bertanggung rasa.<sup>4</sup>

REBT adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pentingnya peran pemikiran tingkah laku. REBT merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.<sup>5</sup>

REBT merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli dan perilaku irasional yang dimiliki agar menjadi rasional. Menurut ellis bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu.

---

<sup>4</sup> Ibid., 311.

<sup>5</sup> Gantina Komalasari Dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Pt.Indeks: 2018), 199.

Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.<sup>6</sup>

Pendekatan KREP memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Menurut Ellis (dalam Latipun: 2008) perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu.

Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting harus dimiliki setiap individu. Karena efikasi diri merupakan keyakinan setiap individu terhadap kemampuannya sendiri dalam melaksanakan tugasnya dan tidak bergantung kepada orang lain.

Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dibawah bayang-bayang orang lain. Ia akan takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui. Karena itu, ia tidak berani melakukan perubahan sekecil apapun untuk keluar dari kebiasaan. Ia selalu tidak berani melakukan perubahan karena takut gagal.<sup>7</sup> Jadi percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negative yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Sesuai dengan surat al- an'am ayat 116 yang isinya:

وَإِنْ تُطِيعُوا أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ لِيُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ ۗ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ

Artinya: dan jika kamu menuruti kebanyakan orang-orang yang dimuka bumi ini niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah. Mereka tidak lain hanyalah mengikuti persangkaan belaka, dan mereka tidak lain hanyalah berdusta (terhadap Allah). (QS. Al-An'am: 116). Dari ayat tersebut kita sudah mengetahui bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan sesuatu janganlah kita sekali-kali terpengaruh terhadap orang lain.

---

<sup>6</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), 75.

<sup>7</sup> Ibrahim Elfiky. *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta:Penerbit Zaman, 2015), 54.

Adanya permasalahan tentang efikasi diri yang dialami oleh siswa, maka penulis ingin melakukan sebuah penelitian tentang “Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Efficacy (efikasi diri) pada siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Mengacu pada konteks penelitian yang telah di paparkan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan pokok yang akan diteliti dalam rangka menyusun proposal ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Efficacy (efikasi diri) pada siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan?
2. Bagaimana efektivitas Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Efficacy (efikasi diri) pada siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. untuk mengetahui Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Efficacy (efikasi diri) pada siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan
2. untuk mengetahui efektivitas Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Efficacy (efikasi diri) pada siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

## **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta dapat memberikan ide dan informasi terhadap bimbingan dan konseling terutama dalam pembahasan “REBT untuk meningkatkan efikasi diri siswa” yang dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru

Penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT.

### b. Bagi Siswa

Manfaat bagi siswa yaitu dapat membantu siswa meningkatkan efikasi dirinya serta dapat membantu siswa berinteraksi dengan siswa yang lain agar lebih mudah menumbuhkan efikasi dirinya.

### c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan bagi mahasiswa lain mengenai efikasi diri siswa untuk menambah pengetahuan.

### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan informasi dan pengetahuan tentang keefektifan REBT untuk efikasi diri siswa.

## E. Hipotesis Tindakan

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah-masalah penelitian yang kebenarannya masih di uji terlebih dahulu secara empiris. Hipotesis juga merupakan jawaban terhadap suatu masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi dalam tingkat kebenarannya.<sup>8</sup>

Berdasarkan kajian teori diatas maka ditentukan hipotesis yaitu, Ada Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Self Efficacy

---

<sup>8</sup> Tim Revisi, Penelitian Karya Ilmiah (Pamekasan STAIN, 2015), 11.

(Efikasi Diri) Pada Siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian digunakan untuk menghindari penyimpangan terhadap pembahasan yang telah dibahas sebelumnya agar peneliti lebih terarah dan mempermudah dalam membahas sesuatu sehingga tujuan penelitian dapat berjalan secara efektif. Beberapa ruang lingkup penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Informasi yang disajikan seputar layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.
2. Lingkup pembahasannya seputar efikasi diri.
3. Penyajian tentang penerapan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan self efficacy (efikasi diri) pada siswa.

#### **G. Definisi Istilah**

Ada beberapa istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling yang di seting dalam bentuk kelompok dan dilaksanakan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh beberapa orang.
2. REBT merupakan pendekatan yang dilaksanakan untuk menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku dari irasional menjadi rasional.
3. Efikasi diri adalah berbuat yang penuh dengan keyakinan atau kepercayaan diri seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupannya.

#### **H. Kajian Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan telaah pustaka yang berasal dari penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan. Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi rujukan penelitian ini antara lain :

- a. Erika yulianti safitri skripsinya berjudul meningkatkan rasa percaya diri dalam pembelajaran dengan menggunakan teknik assertive training pada siswa kelas x di smk negeri 4 bandar lampung tahun pelajaran 2018/ 2019 dengan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain quasi experimental. Secara statistik, teknik assertive training dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Bandar lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon yaitu  $z_{hitung} = -2,201 < z_{tabel} = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran siswa kelas X SMK Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini didukung oleh meningkatnya skor dari pretest ke posttest.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman kepercayaan diri pada peserta didik kelas x di smk negeri 4 bandar lampung, hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti dengan melihat hasil posttest.

- b. Hasdy Bin Iaidee skripsinya dengan judul terapi positive feeling untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum terhadap seorang mahasiswa universitas islam negeri sunan ampel surabaya (uinsa) dengan jenis penelitian kualitatif. Hasil akhir dari penerapan proses terapi positive feeling untuk mengatasi kurang percaya diri berbicara di depan umum pada seorang mahasiswa Malaysia di Uinsa melihat peningkatan terhadap percaya diri konseli. Hal itu dapat dilihat melalui perhitungan persentase yaitu 80% berhasil peningkatan perubahan percaya diri konseli. Jika penelitian yang dilakukan oleh



Hasdy Bin Iaidee terapi positive feeling mampu meningkatkan kedisiplinan siswa maka peneliti kali ini ingin mencoba teknik REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri.