

BAB IV

HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Paparan data sekolah

1. Nama Sekolah : MTs Miftahul Qulub Polagan
- Tingkat / Jenis Sekolah : Terakreditasi - A
- Alamat Sekolah / Telp : Jln. Masaran Desa Polagan Kec.
Galis Kab. Pamekasan Propinsi Jawa Timur / No. Telp
08179300228
- Kecamatan : Galis
- Kabupaten : Pamekasan
- Propinsi : Jawa Timur
- Waktu Penyelenggaraan : Pagi
- Kepala Sekolah : Ali Mahfud, M.Pd
- Alamat / Telp / HP : 08179300228

2. Visi

Terbentuknya Pribadi Islami, Unggul Prestasi Dan Kompetitif

3. Misi

- Mewujudkan peserta didik Beriman dan bertaqwa
- Menanamkan nilai-nilai budi pekerti dan akhlaqul karimah
- Meningkatkan pembelajaran sains dan penguasaan iptek secara efektif
- Meningkatkan kemampuan profesional dan life skill tenaga kependidikan
- Pembinaan peserta Didik berprestasi, Unggul dan berkualitas.

B. Paparan data penelitian

1. Bagaimana Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Siswa Mts Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

Setelah peneliti selesai melakukan penelitian di MTs Miftahul qulub, peneliti akan memaparkan gambaran secara umum mengenai kepercayaan diri siswa di kelas satu, dua dan ketiga. Pemaparan ini merupakan pra siklus agar peneliti dapat mengetahui informasi terkait kepercayaan diri siswa. Peneliti memperoleh informasi-informasi tersebut dengan cara melaksanakan wawancara bersama guru BK dan wali kelas.

Cara peneliti memperoleh hasil dan informasi terkait kepercayaan diri tersebut melakukan wawancara kepada beberapa pihak sekolah diantaranya kepada wali kelas dan guru BK berkenaan dengan kepercayaan diri siswa di MTs Miftahul Qulub. Dan sebagaimana hasil dari wawancara oleh peneliti kepada wali kelas yaitu ibu Ana Wahyuni selaku wali kelas di MTs Miftahul Qulub tersebut berkenaan dengan kepercayaan diri beliau mengungkapkan

“Menurut saya kepercayaan diri banyak di alami setiap individu tidak terkecuali pada kalangan remaja. Percaya diri merupakan aspek bagi siswa untuk mengembangkan potensinya. Siswa yang yakin mempunyai kemampuan untuk menghasilkan yang diinginkan maka siswa tersebut akan berusaha mencapainya dan jika siswa memiliki kepercayaan diri yang baik, maka siswa akan dapat mengembangkan potensinya. Namun jika siswa memiliki percaya diri rendah maka siswa tersebut cenderung menutup diri dan canggung menghadapi orang”.

Hal ini sama dengan yang disampaikan oleh bapak Atikurrahman, S.Ag selaku guru BK MTs Miftahul Qulub Polagan

“Menurut saya kepercayaan diri merupakan keyakinan setiap individu terhadap kemampuan nya sendiri. Dengan rasa percaya diri yang dimilikinya siswa akan sangat dengan mudah berinteraksi didalam lingkungan belajarnya. Namun sebaliknya jika kepercayaan dirinya rendah siswa tersebut motivasi belajarnya kurang kemudian cenderung menutup diri dan sering menyendiri sehingga tidak terlalu akrab dengan teman-temannya”.

Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan setiap individu terhadap kemampuannya sendiri. Jika siswa memiliki kepercayaan diri yang baik, maka siswa akan dapat mengembangkan potensinya. Dan jika kepercayaan dirinya rendah siswa tersebut motivasi belajarnya kurang kemudian cenderung menutup diri dan sering menyendiri. Selanjutnya wali kelas menjelaskan mengenai gambaran kepercayaan diri siswa di MTs Miftahul Qulub

“Ketika siswa kepercayaan dirinya rendah biasanya mereka menutup diri sering menyendiri komunikasi sama temen-temannya itu kurang, ketika ditanyakan mereka sering merasa tidak nyaman berada dilingkungan sekolah, ketika ada tugas kelompok biasanya anak tersebut diem dan komunikasi antar temen itu kurang ”.

Bapak Atikurrahman, S.Ag juga mengatakan tentang gambaran kurangnya kepercayaan diri yang terjadi pada siswa MTs Miftahul Qulub beliau menjelaskan bahwa

“Untuk baground anak pesantren di miftahul qulub terkadang anak pondok ada yang tidak kerasan ada yang terpaksa disuruh mondok oleh orang tuanya artinya mondoknya tersebut tidak berangkat dari kemauan dirinya sendiri sehingga di Miftahul Qulub kepercayaan dirinya kurang. Karena dirinya terpaksa otomatis ada sikap-sikap yang dimana

seperti di putri yang biasanya berkumpul sama orang tua lalu mondok sehingga hal-hal semacam itu terbawa”.

Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sebuah tekanan yang dihadapi oleh siswa berkaitan dengan aktivitas disekolah. Seperti halnya ketika ada tugas kelompok biasanya anak tersebut kebanyakan diem karena kurang nyaman satu kelompok dengan temannya tersebut sehingga komunikasi antar temen itu kurang dan juga karena keterpaksaan siswa mondok berdasarkan kemauan atas keluarganya bukan dari keinginannya sendiri.

Sebuah sekolah memiliki cara tersendiri untuk mengatasi dan meningkatkan kepercayaan diri yang dialami oleh siswa MTs Miftahul Qulub. Dalam hal ini wali kelas menyatakan bahwa:

“Biasanya jika itu terjadi di dalam kelas, metode yang dilakukan guru itu melalui pendekatan kepada siswa, menanyakan kenapa siswa tersebut seperti itu, misalnya motivasi belajarnya kurang dan juga siswa sering menyendiri kemudian tidak terlalu akrab dengan teman-temannya. Guru mengajak siswa sharing apa yang membuat siswa seperti itu, ketika sudah diberikan pendekatan namun masih seperti itu biasanya guru mata pelajaran itu memberikan laporan kepada wali kelas akan tetapi jika wali kelas menangani masalah tersebut maka siswa tersebut dipanggil untuk menghadap guru BK untuk diselesaikan permasalahannya”.

Dalam hal ini Guru BK juga menyatakan cara Menangani siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah di MTs Miftahul Qulub beliau menuturkan bahwa:

“Metode yang dilakukan itu berbeda-beda, tergantung bisanya jika terjadi dalam kelas saat KBM berlangsung maka bisanya ditangani langsung oleh guru mata pelajaran bisanya ditanyakan kenapa siswa tersebut seperti itu misalnya motivasi belajarnya kurang dan sering menyendiri, ketika sudah

diberikan pendekatan namun masih seperti itu biasanya guru mata pelajaran itu memberikan laporan kepada wali kelas akan tetapi jika wali kelas masih belum bisa menangani masalah tersebut maka siswa tersebut dipanggil untuk menghadap guru BK untuk diselesaikan permasalahannya. Biasanya yang dilakukan dipanggil diberikan pengarahan kemudian ditanyakan kenapa motivasi belajarnya kurang kenapa kepercayaan dirinya kurang jadi anak-anak itu mengutarakan kemudian mendapatkan dorongan dan motivasi kemudian guru BK mengajak siswa sharing apa yang membuat siswa seperti itu”.

Dari hasil wawancara diatas metode yang dilakukan yang disampaikan oleh wali kelas dan guru BK yakni melalui pendekatan oleh guru mata pelajaran terhadap siswa, konsultasi kepada wali kelas dan juga diberikan layanan bimbingan dan konseling oleh guru BK. Dengan cara tersebut diharapkan siswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Dalam hal ini ibu Ana Wahyuni selaku wali kelas menuturkan tentang faktor penyebab siswa mengalami kepercayaan diri rendah di MTs Miftahul Qulub, beliau menjelaskan bahwa:

“faktor yang menjadi penyebab siswa kurang percaya diri biasanya hubungan sosial dengan lingkungan dalam lingkup keluarga biasanya ada anak yang diperlakukan seperti anak kecil, hal ini yang membuat dia tertekan dan tidak dapat mengeluarkan pendapatnya dan juga biasanya sering diremehkan jika anak sering diremehkan biasanya akan membuat dirinya minder”.

Hal tersebut juga disampaikan oleh Guru BK yang Sering menangani permasalahan terkait kepercayaan diri. Sehingga guru BK dapat mengetahui langsung terkait Penyebab siswa mengalami kepercayaan diri rendah. Seperti pernyataan yang diungkapkan oleh Guru BK sebagai berikut

“jadi faktor penyebab siswa kepercayaan dirinya itu rendah menurut saya faktor tersebut dari sikap orang tua. Pola asuh keluarga yang otoriter menyebabkan anak merasa tertekan, orang tua menuntut anak berhasil dalam segala hal sehingga saat mengalami kegagalan hal ini membuatnya merasa bersalah, putus asa dan krisis kepercayaan diri. Juga biasanya sering diremehkan jika hal tersebut terus menerus terjadi maka anak akan minder dan kurang berani saat tampil didepan umum.

Dari pernyataan yang diungkapkan oleh wali kelas dan guru BK diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab siswa mengalami keercayaan diri yang rendah yakni disebabkan dari faktor internal dan eksternal dari dalam siswa sendiri dan lingkungan keluarga. Sehingga hal tersebut dapat membuat siswa kurang percaya diri di sekolah MTs Miftahul Qulub. Dari pernyataan wali kelas dan guru BK menunjukan bahwa secara umum rendahnya kepercayaan diri siswa di Mts Miftahul Qulub cukup tinggi.

Peneliti tidak hanya melakukan wawancara saja, namun peneliti menyediakan angket kepercayaan diri sebagai tes atau pengukuran mengenai kepercayaan diri di MTs Miftahul Qulub. Berikut hasil angket kepercayaan diri pada pra siklus dan setelah kegiatan siklus1:

Tabel 4.1 Hasil Skor Pra-Penelitian

NO	Nama	Skor	Kategori
----	------	------	----------

1.	AF	36	Rendah
2.	MH	24	Sangat rendah
3.	GS	48	Rendah
4.	AP	36	Rendah
5.	WA	31	Rendah
6.	FM	24	Sangat rendah
Nilai tertinggi		24	Sangat rendah
Nilai terendah		48	Rendah
Rata-rata			31

Keterangan:

1-25 : Sangat rendah

26-50 : Rendah

51-75 : Sedang

76-100 : Tinggi

Presentase :

Perubahan = F (jumlah siswa yang mengalami perubahan) X 100 %

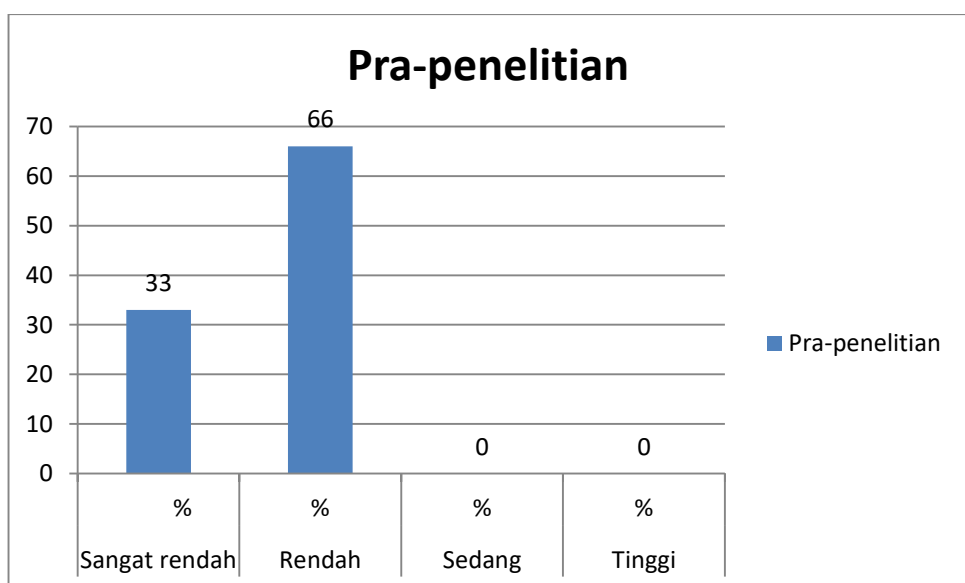
N (jumlah siswa keseluruhan)

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Tabel 4.2 persentase pemahaman siswa

	Sangat rendah %	Rendah %	Sedang %	Tinggi %
Pra-penelitian	33	66	-	-

Tabel 4.3 Diagram persentase pra-siklus



Berdasarkan hasil analisis angket diatas disimpulkan hasil rata-rata 31 dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswa (33%) dengan kategori sangat rendah, 4 siswa (66%) dengan kategori rendah maka siswa akan mengikuti proses konseling kelompok.

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?

a. Siklus 1

Tahapan siklus 1 bertujuan untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri siswa di kelas 1, 2 dan 3 dalam siklus ini terdapat empat tahapan yang harus dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

a) Perencanaan

Sebelum melaksanakan tindakan pada siklus 1, peneliti menyiapkan perencanaan tindakan yang akan dilakukan kepada siswa. Selanjutnya kegiatan yang akan dilaksanakan pada perencanaan ini antara lain yaitu:

- 1) Mempersiapkan materi yang akan dibahas
- 2) Menyusun RPBK mengenai kepercayaan diri siswa

b) Pelaksanaan tindakan

Pada siklus 1 dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 08 Maret 2021 dengan waktu 1x45 menit sesuai dengan RBBK yang telah dipersiapkan oleh peneliti. Dan proses pelaksanaannya disesuaikan dengan perencanaan yang RBBK. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan hasil dari pra penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Dibawah ini adalah data hasil dari penelitian pelaksanaan tindakan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh peneliti yakni sebagai berikut:

Pertemuan Pertama

Siklus 1 dilakukan dalam satu pertemuan yang dilakukan pada hari senin tanggal 08 maret 2021 sekolah MTs MiftahuL Qulub Pukul 08.00-08.45wib. Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada pertemuan ini disesuaikan dengan RPBK yang telah dibuat oleh peneliti. Adapun hasil dari pertemuan ini sebagai berikut.

1) Kegiatan pembukaan

Langkah pertama yang dilakukan peneliti saat masuk ke dalam kelas dengan memberikan senyum ramah dan sebuah sapaan salam siswa. “Assalamu’aikum Wr.Wb” kemudian siswa menjawab dengan kompak dan suara lantang siswa menjawab salam “Walaikum salam Warahmatullahi Wabarakatuh” peneliti juga menanyakan kabar siswa pada hari itu, dan mereka menjawab sesuai dengan yang mereka rasakan. Lalu peneliti memintan salah satu dari siswa untuk memimpin doa sebelum dimulai, setelah melakukan doa. Pada hari itu semua siswa lengkap tidak ada yang tidak masuk. Kemudian untuk lebih mengenal satu sama lain peneliti menyuruh mereka untuk memperkenalkan diri satu persatu dengan menyebutkan nama, alamat dan cita-cita, setelah selesai perkenalan peneliti menyampaikan tujuan serta alasan melakukan penelitian disekolah tersebut. Kemudian peneliti menjelaskan hasil dari angket stress belajar yang

telah diberikan pada prasiklus yang telah mereka isi sesuai dengan perasaan dan juga keadaan yang dirasakan. Hasil angket tersebut menunjukkan bahwa terdapat 6 orang dari 15 siswa yang mengisi angket yang mengalami stress belajar sekolah MTs Miftahul Qulub. Setelah peneliti menjelaskan hasil angket maka peneliti dibantu Guru BK MTs Miftahul Qulub ntuk mengkondisikan siswa dan memanggil 6 orang siswa peneliti utuk mengikuti layanan konseling kelompok di dalam kelas.

2) Kegiatan Inti

a. Tempat : ruang kelas

b. Waktu : 45 menit

c. Kegiatan :

1. Pembentukan :

a. Konselor menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih karena sudah meluangkan waktunya.

b. Konselor memimpin dalam membaca do'a

c. Konselor melakukan perkenalan

d. Konsleor menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, dan azas-azas dalam konseling kelompok,

2. Peralihan :

a. Membangun iklim saling percaya terhadap sesama anggota,

b. Konselor dapat memahami karakteristik anggota

3. Kegiatan : (bekerja sama dengan konseli dan melakukan asesmen terhadap permasalahan konseli)

- a. Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati dan kehangatan.
- b. Memberi tahu konseli tentang perubahan dalam membantu konseli mencapai tujuan konseling
- c. Mengetahui hal-hal yang mengganggu konseli;
- d. Mulai mengidentifikasi pandangan yang menurut konseli salah;
- e. Berempati terhadap konseli;
- f. Mengidentifikasi latar belakang permasalahan secara mendalam dan sebab-sebabnya.

4. Pengakhiran :

- a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b. Konselor mengucapkan terima kasih dan membahas kegiatan lanjutan
- c. Konselor mengakhiri kegiatan dan berdo'a.

Berikut adalah masalah dan penyebab yang sudah diceritakan oleh anggota kelompok, sebagai berikut:

a. AF

Dari cerita af dalam proses konseling kelompok, af mengaku bahwa dari 45 butir pernyataan tersebut terdapat

sesuatu hal yang sesuai dengan diri af yaitu “menganggap tidak mempunyai kemampuan dibandingkan dengan temannya”. Hal itu terjadi karena af menganggap kemampuannya tidak seperti teman-temannya.

b. MH

Dari cerita mh dalam proses konseling kelompok, mh mengaku bahwa dari 45 butir pernyataan tersebut terdapat sesuatu hal yang sesuai dengan diri mh yaitu “menganggap bahwa semua guru tidak suka dengannya karena kurang pintar”. Hal itu terjadi karena mh merasa tidak akan bisa untuk menjawab dengan benar.

c. GS

Dari cerita gs dalam proses konseling kelompok, gs mengaku bahwa dari 45 butir pernyataan tersebut terdapat sesuatu hal yang sesuai dengan diri gs yaitu “tidak bisa mengerjakan apapun”. Hal itu terjadi karena lebih sering mengalami kegagalan daripada keberhasilan.

d. AP

Dari cerita ap dalam proses konseling kelompok, delima mengaku bahwa dari 45 butir pernyataan tersebut terdapat sesuatu hal yang sesuai dengan diri ap yaitu “keputusanku selalu salah”. Hal itu terjadi karena dia tidak pernah percaya terhadap kemampuannya.

e. WA

Dari cerita wa dalam preoses konseling kelompok, wa mengaku bahwa dari 45 butir pernyataan tersebut terdapat sesuatu hal yang sesuai dengan diri wa yaitu “menganggap tidak ada yang peduli dengan pendapatnya di kelas”. Hal itu terjadi karena tidak pernah di respon oleh teman-temannya ketika berpendapat.

f. FM

Dari cerita fm dalam proses konseling kelompok, melon mengaku bahwa dari 45 butir pernyataan tersebut terdapat sesuatu hal yang sesuai dengan diri fm yaitu “matematika adalah pelajaran paling buruk, dan semua guru matematika tidak enak”. Hal itu terjadi karena sangat membosankan, susah dan sulit untuk dicerna di otak, serta guru tidak enak

Pertemuan kedua

- a. Tanggal : 18 maret 2021
- b. Tempat : ruang kelas
- c. Waktu : 60 menit
- d. Kegiatan :
 1. Pembentukan :
 - a. Konselor mengucapkan salam dan memimpin do'a;
 - b. Konselor menanyakan kabar konseli
 2. Peralihan :
 - a. Menanyakan suasana konseling yang terus berjalan;

- b. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam proses konseling;
3. Kegiatan : (mempersiapkan konseli untuk konseling)
 - a. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah;
 - b. Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan, yaitu pendekatan rebt dengan teori A-B-C-D-E-F. dimana A merupakan peristiwa yang mendahului, B merupakan keyakinan irrasional, C merupakan suatu akibat atau reaksi individu, D merupakan mendebatkan keyakinan irrasional, E merupakan hasil dari proses selama mengikuti proses konseling, dan F merupakan perasaan baru yang dimiliki oleh konseli setelah melakukan proses konseling.
 - c. Konselor mendiskusikan masalah konseli yaitu AF, MH, GS, AP, WA, dan FM dengan menggunakan pendekatan krep A-B-C
 - d. Konselor membahasnya secara bersama-sama dalam proses konseling.
 4. Pengakhiran :
 - a. Konselor mengatakan bahwa kegiatan akan diakhiri;
 - b. Konselor berasama konseli membahas kegiatan lanjutan dan berdo'a.

Berikut ini adalah masalah konseli yang diselesaikan dengan menggunakan pendekatan rebt, yaitu sebagai berikut :

a. AF

Sehubungan dengan masalah af yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya, bahwa af lebih memilih masalah yang dirasa paling mengganggu dirinya yaitu tentang “af merasa tidak mempunyai kemampuan dibandingkan dengan temannya” untuk dibahas secara bersama-sama.

Maka, jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) af adalah tidak bisa mengerjakan semua tugas, itu dilakukannya sejak masa SD karena orang tua di rumah juga tidak dapat membimbingnya dan perilaku tersebut terbawa sampai masa MTs. Hal ini, menimbulkan B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu af menganggap tidak mempunyai kemampuan dibandingkan dengan temannya, sehingga af merasa tidak akan bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan menimbulkan C (*Consequence*) adalah tertekan, nilai rendah dan perasaan inferior.

b. MH

Dari masalah mh yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya, bahwa mh lebih memilih masalah yang dirasa paling mengganggu dirinya yaitu tentang “mh merasa bahwa semua guru tidak suka dengannya karena kurang pintar” untuk di diskusikan bersama supaya dapat diselesaikan.

Maka, jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) mh adalah selalu dimarahi guru karena tidak bisa mengerjakan tugas sehingga perbuatan itu selalu di ingatnya, sehingga menimbulkan B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu belimbing menganggap bahwa semua guru tidak suka dengannya karena kurang pintar, serta mh takut mencobanya dan akibat yang ditimbulkan C (*Consequence*) adalah kurang percaya diri ketika mengerjakan tugas dan rasa takut mengahampirinya.

c. GS

Sehubungan dengan masalah gs yang sudah dibahas saat pertemuan sebelumnya, dan gs lebih memilih masalah yang dirasa paling menganggunya yaitu “gs merasa bahwa tidak bisa mengerjakan apapun” untuk di bahas secara bersama-sama.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) gs adalah gs merasa selalu salah dalam mengerjakan sesuatu, sehingga cherry berfikiran B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu gs menganggap dirinya tidak bisa mengerjakan apapun dan selalu salah jika sedang mengerjakan tugas sehingga merasa gagal, dan hal yang ditimbulkan C (*Consequence*) adalah tidak percaya terhadap kemampuan sendiri, sehingga lebih memilih mencontoh pekerjaan dari temannya.

d. AP

Dari masalah ap yang sudah dibahas pada pertemuan sebelumnya, kemudian ap lebih memilih masalah tentang “ap menganggap bahwa tidak akan pernah berani dalam mengambil keputusan sendiri” yang dirasa paling mengganggu pikirannya dan ingin dibahas secara bersama dalam kelompok.

Maka, jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) ap adalah selalu salah dalam mengambil sebuah keputusan sehingga menimbulkan ketakutan tersendiri, maka delima berfikiran B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu tidak akan pernah berani dalam mengambil keputusan sendiri, sehingga menimbulkan C (*Consequence*) rasa takut.

e. WA

Sehubungan dengan masalah wa yang sudah dibahas dalam pertemuan sebelumnya, wa lebih memilih masalah yang paling mengganggu pikirannya tentang “wa merasa bahwa tidak ada yang peduli tentang pendapatnya dikelas” sehingga bersedia untuk di bahas secara bersama dengan temannya.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) wa adalah pendapatnya tidak pernah didengarkan, sehingga pikiran yang ditimbulkan oleh wa adalah B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu tidak

ada yang peduli dengannya serta pendapatnya juga tidak pernah berarti bagi temannya, dan mengakibatkan C (*Consequence*) malu saat akan berpartisipasi dalam kelas serta malas mengungkapkan pendapatnya.

f. FM

Dari masalah fm yang sudah dibahas pada saat pertemuan sebelumnya, sehingga yang paling mengganggu pikirannya fm adalah “fm merasa bahwa pelajaran matematika dan gurunya merupakan pelajaran yang sangat buruk” sehingga perlu untuk dibahas dalam kelompok.

Maka, jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) masalah fm adalah guru mata pelajaran tidak enak serta pelajaran matematika dirasa terlalu susah atau sulit, sehingga pikiran yang ditimbulkan oleh fm B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu dimana matematika adalah pelajaran yang paling buruk, dan semua guru matematika tidak enak dalam mengajar, sehingga menimbulkan C (*Consequence*) cemas ketika harus mengikuti mata pelajaran matematika.

Berikut ini adalah hasil analisis masalah dengan menggunakan pendekatan rebt, yaitu :

a. AF

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) af adalah tidak bisa mengerjakan semua tugas itu

dilakukannya sejak masa SD karena orang tua di rumah juga tidak dapat membimbingnya dan perilaku tersebut terbawa sampai masa MTs. Hal ini, menimbulkan B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu af menganggap tidak mempunyai kemampuan dibandingkan dengan temannya, sehingga af merasa tidak akan bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan menimbulkan C (*Consequence*) adalah tertekan, nilai rendah dan perasaan inferior.

b. MH

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) mh adalah selalu dimarahi guru karena tidak bisa mengerjakan tugas sehingga perbuatan itu selalu di ingatnya, sehingga menimbulkan B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu mh menganggap bahwa semua guru tidak suka dengannya karena kurang pintar, serta belimbing takut mencobanya dan akibat yang ditimbulkan C (*Consequence*) adalah kurang percaya diri ketika mengerjakan tugas dan rasa takut menghampirinya.

a. GS

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) gs adalah gs merasa selalu salah dalam mengerjakan sesuatu, sehingga gs berfikiran B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu gs menganggap dirinya tidak bisa mengerjakan apapun dan selalu salah jika sedang mengerjakan tugas sehingga merasa gagal, dan hal yang ditimbulkan C

(*Consequence*) adalah tidak percaya terhadap kemampuan sendiri, sehingga lebih memilih mencontoh pekerjaan dari temannya.

b. AP

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) ap adalah selalu salah dalam mengambil sebuah keputusan sehingga menimbulkan ketakutan tersendiri, maka ap berfikiran B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu menganggap bahwa keputusannya selalu salah, sehingga menimbulkan C (*Consequence*) rasa takut.

a. WA

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) wa adalah pendapatnya tidak pernah didengarkan, sehingga pikiran yang ditimbulkan oleh wa adalah B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu tidak ada yang peduli dengannya serta pendapatnya juga tidak pernah berarti bagi temannya, dan mengakibatkan C (*Consequence*) malu saat akan berpartisipasi dalam kelas serta malas mengungkapkan pendapatnya.

b. FM

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) masalah fm adalah guru mata pelajaran tidak enak serta pelajaran matematika dirasa terlalu susah atau sulit, sehingga pikiran yang ditimbulkan oleh fm B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu dimana matematika adalah pelajaran yang

paling buruk, dan semua guru matematika tidak enak dalam mengajar, sehingga menimbulkan *C (Consequence)* cemas ketika harus mengikuti mata pelajaran matematika.

a) Observasi siklus I

Hasil dari pengamatan siklus I yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa jelas terlihat terdapat beberapa siswa yang masih kurang percaya diri saat melakukan konseling kelompok. Kemudian peneliti menganalisis hasil angket tersebut berdasarkan hasil yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat perubahan dari siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok, setelah dilakukan siklus 1. Terdapat dua siswa yang masih terlihat menyendiri kurang bersosialisasi dengan temannya saat konseling kelompok.

Keterangan:

1-25 : Sangat rendah

26-50 : Rendah

51-75 : Sedang

76-100 : Tinggi

Tabel 4.4 Hasil Skor Siklus I

No	Nama	Skor	Kategori
----	------	------	----------

1.	AF	40	Rendah
2.	MH	52	Sedang
3.	GS	59	Sedang
4.	AP	40	Rendah
5.	WA	52	Sedang
6.	FM	55	Sedang
Nilai terendah		40	Rendah
Nilai sedang		59	Sedang
Rata-rata		49	

Presentase:

Perubahan = $\frac{F}{N} \times 100\%$

N (jumlah siswa keseluruhan)

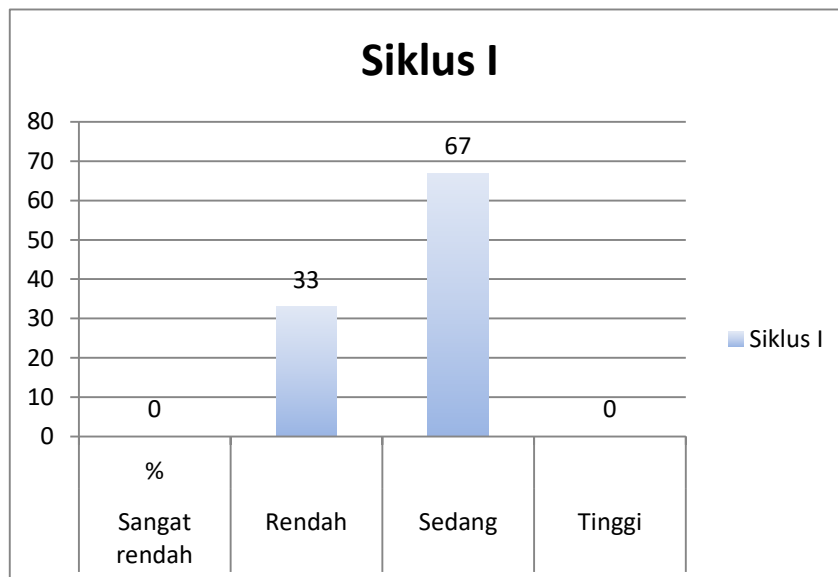
$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Tabel 2.5 Persentase Pemahaman Siswa

	San	Ren	Sed	Tin
	gat	dah	ang	ggi
	ren	%	%	%
	dah			

		%			
Sik lus I	-	33	67	-	

Gambar 4.6 Diagram Persentase Siklus I



Berdasarkan hasil dari analisis ankget diatas disimpulkan hasil rata-rata 49 dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswa (33%) dengan kategori rendah, 4 siswa (67%) dengan ketgori sedang. Sehingga pada siklus I dengan satu kali pertemuan ini masih terdapat siswa dengan kategori rendah sehingga belum bisa dikatakan bahwa pelayanan konseling kelompok yang dilakukan belum optimal.

b) Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan peneliti pada akhir siklus I, berdasarkan hasil observasi siklus I yang telah dilakukan menunjukn bahwa terdapat enam peserta didik yang kepercayaan dirinya rendah, siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah yaitu: af, mh, gs, ap, wa dan fm. Berdasarkan hal tersebut maka siswa membutuhkan layanan konseling kelompok supaya mereka bisa meningkatkan kepercayaan diri mereka khususnya yang berkaitan dengan sekolah.

b. Siklus 2

Berdasarkan refleksi penelitian pada siklus I, peneliti memutuskan untuk melanjutkan langkah terhadap permasalahan yang sudah diketahui secara jelas pada siklus I, dan akan dilanjutkan penelitian siklus II. Dalam siklus II ini terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, penelitian tindakan, pengamatan dan refleksi.

1. Perencanaan

Proses pelaksanaan tindakan siklus II peneliti menyiapkan sebuah perencanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa. Langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti yaitu memberikan materi kemudian melakukan konseling kelompok dengan pemeberian teknik REBT pada siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa saat berada didalam kelas maupun diluar kelas. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa tahapan yaitu tahap pembentukam, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penutup.

Pada pelaksanaan ini peneliti menggunakan pendekatan REBT, pendekatan ini untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa selanjutnya yang akan dilaksanakan dalam perencanaan ini sebagai berikut:

- 1) Menentukan tema yang akan dibahas
- 2) Menyusun RPBK

2. Pelaksanaan tindakan

Dalam siklus II dibagi menjadi dua pertemuan, dan disesuaikan dengan perencanaan kegiatan berdasarkan permasalahan dari hasil disesuaikan dengan perencanaan, perencanaan kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan permasalahan hasil pra-siklus dan siklus I.

Pertemuan ketiga

Siklus II dalam pertemuan ke-dua ini dilakukan pada hari rabu disekolah MTs Miftahul Qulub 22 maret 2021 jam 09.00-09.45 wib. Pada peretemuan ke-dua ini peneliti melaksanakan kegiatan sesuai dengan perencanaan.

- a. Tempat : ruang kelas
- b. Waktu : 45 menit
- c. Kegiatan :
 1. Pembentukan :

- a. Konselor mengucapkan salam dan berdo'a untuk memulai kegiatan proses konseling;
2. Peralihan :
 - a. Konselor menanyakan kabar konseli serta kondisi sebelum memulai kegiatan konseling;
3. Kegiatan :
 - a. Konselor mendiskusikan langkah selanjutnya mengenai permasalahan yang dialami oleh anggur, belimbing, chery, delima, jheruk dan melon yaitu D-E-F dengan menggunakan pendekatan krep.
 - b. Konselor dan semua anggota konseli membahasnya secara bersama-sama.
4. Pengakhiran :
 - a. Konselor membaeriathukan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri;
 - b. Konselor dan semua anggota konseling membahas kegiatan lanjutan konseling;
 - c. Konselor menutup kegiatan konseling dengan berdo'a bersama dengan semua anggota konseling.

Berikut ini merupakan hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama, yaitu sebagai berikut:

- a. AF
Masalah yang dialami oleh af kemudian dianalisis. Hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama yaitu

konselor dan konseli memperdebatkan masing-masing permasalahan dari setiap konseli, diperoleh bahwa D (Disputing) adalah dimana af membuat dirinya menganggap bahwa semua orang mempunyai kemampuan yang berbeda sesuai dengan keadaan dirinya sendiri dengan kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, sedangkan E (Effect) yaitu mencoba lebih dekat dan berinteraksi dengan temannya yang pintar, dan F (New Feeling) yaitu akan terus menerima dengan ikhlas kemampuan yang dimiliki.

b. MH

Masalah yang dialami oleh mh kemudian dianalisis. Hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama yaitu konselor dan konseli memperdebatkan masing-masing permasalahan dari setiap konseli, diperoleh bahwa D (Disputing) adalah dimana mh mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, sedangkan E (Effect) yaitu berusaha mencari jawaban dari tugas tugas yang diberikan oleh guru, dan F (New Feeling) yaitu menghilangkan rasa takut terhadap jawaban yang dikerjakannya dan selalu berfikir positif.

c. GS

Masalah yang dialami oleh gs kemudian dianalisis. Hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama yaitu konselor dan konseli memperdebatkan masing-masing

permasalahan dari setiap konseli, diperoleh bahwa D (Disputing) adalah dimana gs menganggap bahwa tugas yang dikerjakannya tidak semuanya salah dan akan berusaha melatih kemampuannya dengan cara mengerjakan soal sebisanya, sedangkan E (Effect) yaitu berusaha mengerjakan semaksimal mungkin, dan F (New Feeling) yaitu akan lebih memahami kemampuan dirinya dengan baik.

a. AP

Masalah yang dialami oleh ap kemudian dianalisis. Hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama yaitu konselor dan konseli memperdebatkan masing-masing permasalahan dari setiap konseli, diperoleh bahwa D (Disputing) adalah dimana ap memberanikan diri mengambil keputusan sendiri, sedangkan E (Effect) yaitu berusaha mencari informasi mengenai masalah tersebut kemudian memutuskannya sendiri, dan F (New Feeling) yaitu tidak akan takut terhadap keputusan yang diambil sendiri.

b. WA

Masalah yang dialami oleh wa kemudian dianalisis. Hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama yaitu konselor dan konseli memperdebatkan masing-masing permasalahan dari setiap konseli, diperoleh bahwa D (Disputing) adalah dimana wa akan membuktikan bahwa

pendapatnya bisa digunakan dan benar serta akan membaerankan diri jika ditunjuk untuk maju kedepan kelas dan berfikiran positif, sedangkan E (Effect) yaitu tidak akan berpura-pura menunduk dan berani memandang guru, dan F (New Feeling) yaitu akan percaya diri jika ditunjuk guru untuk maju kedepan kelas.

c. FM

Masalah yang dialami oleh fm kemudian dianalisis. Hasil dari analisis yang dibahas secara bersama-sama yaitu konselor dan konseli memperdebatkan masing-masing permasalahan dari setiap konseli, diperoleh bahwa D (Disputing) adalah dimana fm akan lebih menyukai pelajaran matematika dan mendengarkan ketika diterangkan, sedangkan E (Effect) yaitu mengikuti pelajaran matematika dalam kelas, dan F (New Feeling) yaitu akan lebih senang dalam pelajaran matematika dan mengerjakan tugas matematika.

Pertemuan ke-empat

- a. Tanggal : 27 Maret 2021
- b. Tempat : ruang kelas
- c. Waktu : 45 menit
- d. Kegiatan :
 1. Pembentukan :
 - a. Konselor mengucapkan salam;

- b. Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin do'a sebelum kegiatan di mulai;
 - c. Konselor menanyakan kabar dari semua konseli;
2. Peralihan :
- a. Mencontohkan masalah pribadi yang sesuai dengan topik pembahasan
 - b. Konselor dan konseli membahasnya secara bersama-sama
3. Kegiatan : (mengimplementasi program penanganan)
- a. Menganalisis dimana inti masalah itu terjadi;
 - b. Menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam suatu masalah tersebut;
 - c. Memodifikasi tingkah laku konseli untuk mengurangi ketakutannya.
4. Pengakhiran :
- a. Konselor mengakhiri proses konseling;
 - b. Konselor membahas kegiatan lanjutan;
 - c. Konselor memberikan tugas rumah tentang pikiran rasional yang dialami;
 - d. Konselor menutup kegiatan dan berdo'a.

Keadaan sesudah konseling : anggota kelompok meyakini bahwa selama ini pikiran mereka salah dan tidak rasional sehingga perlu untuk diganti agar tidak merugikan keadaan anggota dimasa yang akan datang.

c. Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada setiap pertemuan memberikan hasil yang berbeda. Pada Pertemuan kedua dan ketiga pada keenam peserta didik yang telah mengikuti konseling kelompok menggunakan pendekatan rebt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dalam kegiatan tersebut peserta didik dapat memahami serta memecahkan permasalahan yang terkait dengan kurangnya kepercayaan diri yang sering mereka alami di dalam kelas. Mereka juga bisa memberikan pernyataan yang baik dan benar sesuai dengan permasalahan.

Kemudian peneliti menganalisis hasil penelitian berdasarkan hasil analisis angket 6 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok untuk mengetahui perubahan yang dialami setelah dilakukannya siklus II.

Tabel 4.7 Skor Siklus II

No	Nama	Skor	Kategori
1.	AF	52	Sedang
2.	MH	76	Tinggi
3.	GS	59	Sedang
4.	AP	71	Sedang
5.	WA	59	Sedang

6.	FM	78	Tinggi
Nilai sedang		67	Sedang
Nilai tertinggi		33	Tinggi
Nilai rata-rata		66	

Keterangan:

1-25 : Sangat rendah

26-50 : Rendah

51-75 : Sedang

76-100 : Tinggi

Persentase :

Perubahan = $\frac{F}{N} \times 100 \%$
 N (jumlah siswa keseluruhan)

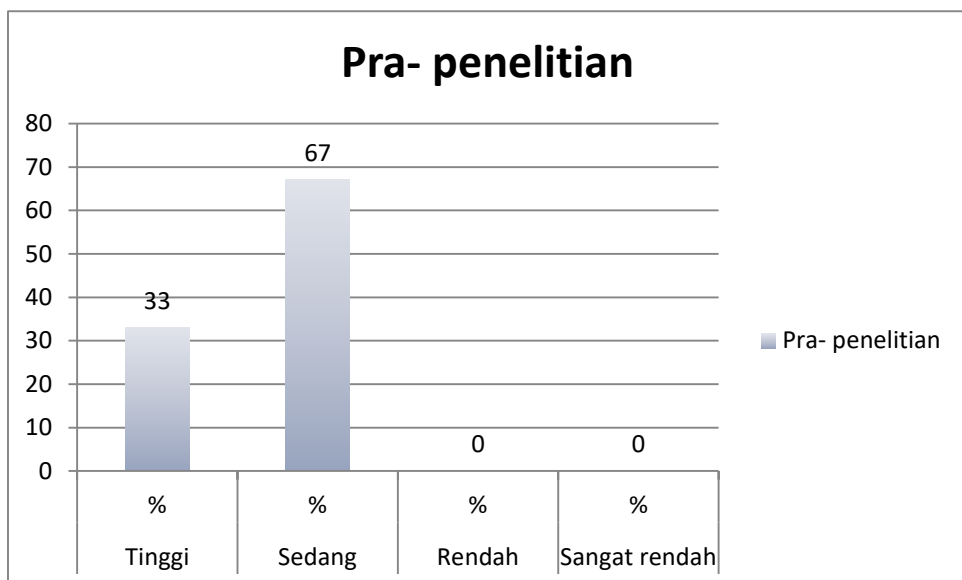
$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

4.8 Presentase Pemahaman Siswa

	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat rendah
	%	%	%	%
Siklus	33	67	-	-

II				
-----------	--	--	--	--

4.9 Diagram Persentase Siklus II



Berdasarkan hasil analisis angket diatas dapat disimpulkan hasil rata-rata (66) dengan uraian sebagai berikut: terdapat 4 siswi (67%) dengan kategori sedang, dan 2 siswi (33%) dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil dari angket, dari pra-penelitian, siklus I dan siklus II terlihat mengalami peningkatan baik dari rata-rata dan persentase siswa skor dari angket kepercayaan diri tersebut. Sehingga layanan konseling kelompok dengan pendekatan rebt mampu membuat mereka bisa mengatsi rendahnya kepercayaan diri. Dan penelitian ini dicukupkan pada siklus II dengan dua kali pertemuan.

d. Refleksi siklus

Kegiatan refleksi ini dilakukan pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil observasi dapat diketahui bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan rebt dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dari hasil angket di dapat penurunan hasil rata-rata dri pra-penelitian dengan hasil 66, siklus I 49 dan siklus II 66. Dengan penurunan presentase siswa pada pra-penelitian dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswi (33%) dengan kategori sangat rendah, 4 siswa (66%) dengan kategori rendah. Siklus I terdapat 2 siswa (33%) dengan kategori rendah, 4 siswa (67%) dengan kategori sedang. Dan pada Siklus II menjadi 4 siswa (67%) dengan kategori sedang, 2 siswa (33%) dengan kategori tinggi.

A. Temuan Penelitian

Dari seluruh paparan data yang sudah dikemukakan, peneliti menemukan beberapa hal terkait penerapan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa mts miftahul qulub, desa polagan, kecamatan galis, kabupaten pamekasan. Berikut adalah ulusan dari peneliti:

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?

Dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, peneliti ini menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan

rebt. Penelitian tindakan dalam bimbingan konseling ini membutuhkan waktu selama satu bulan lebih dengan menggunakan dua siklus dalam empat pertemuan. Berdasarkan hasil wawancara pre penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti kepada wali kelas, dan guru BK menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa mempunyai kepercayaan diri rendah diantaranya sering menyendiri, kurang bersosialisasi dengan temannya didalam kelas serta merasa takut ketika diberikan pertanyaan oleh guru.

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?

Berdasarkan hasil angket skala kepercayaan diri terdapat 6 siswa dari 15 siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah hasil persentase angket siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah terdapat 2 siswa (33%) dengan kategori sangat rendah, dan 4 siswa (66) dengan kategori rendah. Sehingga ini dibutuhkan kegiatan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan rebt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil angket pada pra-penelitian, siklus I, dan siklus II yang telah dilakukan terjadi peningkatan disetiap siklusnya.

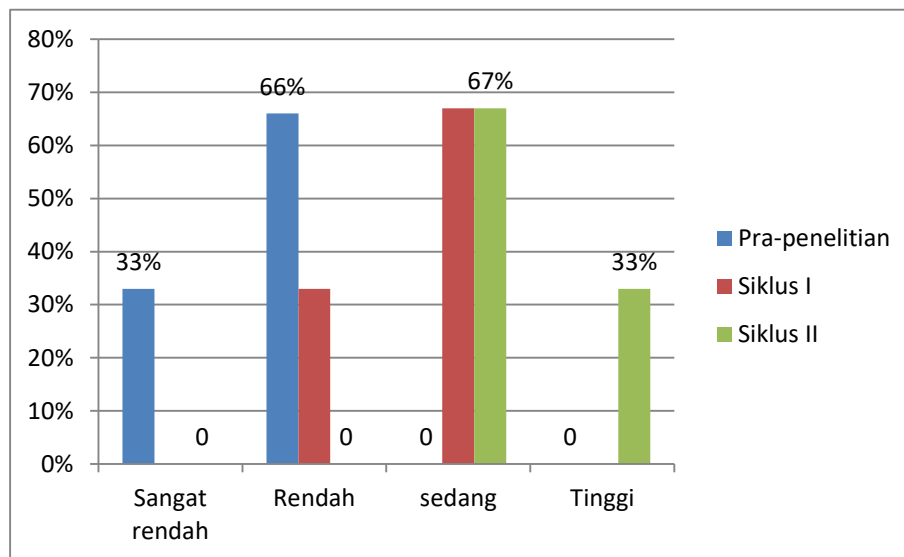
4.10 tabel hasil rata-rata angket

Pra-penelitian	Siklus I	Siklus II
67	49	66

4.11 tabel hasil persentase angket

	Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi
Pra-penelitian	33%	66%	-	-
Siklus I	-	33%	67%	-
Siklus II	-	-	67%	33%

4.12 Diagram hasil persentase angket



B. Pembahasan

1. Bagaimana Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Siswa Mts Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan

Dalam kegiatan siklus I peneliti melakukan eksplorasi masalah agar peneliti mengetahui apa faktor penyebab siswa mengalami kepercayaan diri rendah dari hasil angket pra-penelitian kepercayaan diri terdapat 2 siswa (33%) dengan kategori sangat rendah, dan 4 siswa (66) dengan kategori rendah. Dari hasil pelaksanaan wawancara pada pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti bersama guru wali kelas dan guru BK menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang saat dikelas sering menyendiri, kurang bersosialisasi dengan temannya karena mempunyai kepercayaan diri rendah.

Salah satu faktor penyebab siswa mempunyai kepercayaan diri rendah yaitu sering diremehkan, sering dilarang, dan kebiasaan sering dimarahi orang tua. Oleh sebab itu metode yang dilakukan guru itu melalui pendekatan kepada siswa, menanyakan kenapa siswa tersebut seperti itu, misalnya motivasi belajarnya kurang dan juga siswa sering menyendiri kemudian tidak terlalu akrab dengan teman-temannya. Guru mengajak siswa sharing apa yang membuat siswa seperti itu, ketika sudah diberikan pendekatan namun masih seperti itu biasanya guru mata pelajaran itu memberikan laporan kepada wali kelas akan tetapi jika wali kelas menangani masalah tersebut maka siswa tersebut

dipanggil untuk menghadap guru BK untuk diselesaikan permasalahannya

Layanan konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam pelaksanaan ini peneliti mengambil 6 siswa dari 15 siswa.

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?

Dalam pelaksanaan siklus II dilakukan berdasarkan siklus I, yang menunjukkan terdapat beberapa siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah diantaranya yaitu: anggur, belimbing, chery, delima, jeruk, melon. Dalam hal ini peneliti memberikan materi tentang kepercayaan diri dan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan rebt. Tahap pertama yang dilakukan memberikan pemahaman terkait kepercayaan diri.

Pada siklus I terdapat 2 siswa (33%) dengan kategori sangat rendah, 4 siswa (66%) dengan kategori rendah. Dan siklus II terdapat 4 siswa (67%) dengan kategori sedang, 2 siswa (33%) dengan kategori tinggi. Maka dari itu tujuan secara umum layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan rebt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah MTs Mifatahul Qulub. Maka dari itu tujuan dari

pemberian pendekatan rebt untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa yang tadinya irasional menjadi rasional dengan konsep A-B-C-D-E.