

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini, peneliti menguji validitas skala konsep diri yang berisi sebanyak 40 pernyataan yang awalnya diberikan kepada responden diluar sampel untuk mengetahui valid atau tidaknya setiap pernyataan yang nantinya akan digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti menentukan uji validitas dengan menggunakan cronbach's alpha, dimana jika t-hitung lebih besar dari 0,30 maka dianggap valid dan jika cronbach's alpha $>0,60$ maka instrumen penelitian dianggap reliabel.¹

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas SPSS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SOAL1	118,35	345,503	,528	,939
SOAL2	118,85	328,661	,776	,936
SOAL3	118,20	352,905	,243	,940
SOAL4	118,35	351,713	,302	,940
SOAL5	118,50	352,368	,201	,941
SOAL6	118,85	328,976	,691	,937
SOAL7	118,95	337,629	,651	,937
SOAL8	118,75	344,724	,442	,939
SOAL9	118,95	329,839	,750	,936
SOAL10	118,80	338,274	,645	,938
SOAL11	118,75	347,145	,396	,939
SOAL12	119,40	343,200	,368	,940
SOAL13	119,05	340,050	,502	,939
SOAL14	118,75	341,250	,632	,938
SOAL15	118,55	350,155	,237	,941
SOAL16	118,65	330,766	,769	,936

¹ Danang Sunyoto, *Praktik SPSS Untuk Kasus* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), 110.

SOAL17	118,70	330,221	,805	,936
SOAL18	118,60	333,411	,674	,937
SOAL19	119,30	341,800	,430	,939
SOAL20	118,95	333,313	,691	,937
SOAL21	118,65	341,608	,475	,939
SOAL22	118,95	330,366	,735	,936
SOAL23	118,70	332,642	,784	,936
SOAL24	118,70	354,432	,065	,942
SOAL25	118,60	337,937	,624	,938
SOAL26	118,90	350,726	,168	,942
SOAL27	118,65	339,187	,598	,938
SOAL28	118,65	346,555	,496	,939
SOAL29	118,80	338,274	,645	,938
SOAL30	118,95	352,471	,126	,942
SOAL31	119,10	341,884	,350	,940
SOAL32	118,75	363,250	-,210	,943
SOAL33	118,75	341,250	,632	,938
SOAL34	118,65	350,661	,178	,941
SOAL35	118,65	330,766	,769	,936
SOAL36	118,70	330,221	,805	,936
SOAL37	118,60	333,411	,674	,937
SOAL38	118,60	331,832	,771	,936
SOAL39	118,95	333,313	,691	,937
SOAL40	118,65	341,608	,475	,939

Menganalisis hasil uji validitas dengan SPSS versi 25.0, dapat diketahui bahwa 8 dari 40 item pernyataan menunjukkan pernyataan tidak valid, diantaranya nomor item: 3,5,15,24,26,30,32,34, jadi item yang valid tersisa 32 item pernyataan. Hal ini ditunjukkan hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas SPSS ke-dua

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SOAL1	93,15	312,345	,515	,954
SOAL2	93,65	295,292	,799	,951
SOAL3	93,15	317,924	,304	,955
SOAL4	93,65	294,976	,730	,952
SOAL5	93,75	304,303	,662	,953
SOAL6	93,55	310,576	,470	,954
SOAL7	93,75	295,987	,787	,952
SOAL8	93,60	304,884	,656	,953
SOAL9	93,55	314,050	,378	,955

SOAL10	94,20	311,853	,310	,956
SOAL11	93,85	306,766	,506	,954
SOAL12	93,55	307,945	,636	,953
SOAL13	93,45	296,787	,811	,951
SOAL14	93,50	297,737	,799	,952
SOAL15	93,40	299,726	,701	,952
SOAL16	94,10	309,989	,386	,955
SOAL17	93,75	300,092	,704	,952
SOAL18	93,45	310,050	,419	,955
SOAL19	93,75	296,197	,781	,952
SOAL20	93,50	299,842	,785	,952
SOAL21	93,40	304,779	,627	,953
SOAL22	93,45	304,471	,656	,953
SOAL23	93,45	313,103	,495	,954
SOAL24	93,60	304,884	,656	,953
SOAL25	93,90	309,989	,314	,956
SOAL26	93,55	307,945	,636	,953
SOAL27	93,45	296,787	,811	,951
SOAL28	93,50	297,737	,799	,952
SOAL29	93,40	299,726	,701	,952
SOAL30	93,40	299,305	,763	,952
SOAL31	93,75	300,092	,704	,952
SOAL32	93,45	310,050	,419	,955

Tabel 4. 3 Hasil Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,954	32

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 32 item yang sudah valid, dikarenakan hasil dari uji validitas lebih besar dari 0,30 dan dikatakan reliabel karena hasil dari uji reliabilitas pada 32 item pernyataan tersebut menunjukkan hasil tingkat reliabel yaitu ,954 yang artinya lebih besar dari 0,60. Sehingga skala konsep diri bisa digunakan sebagai penelitian.

2. Data Pengukuran Awal (Pre-Test)

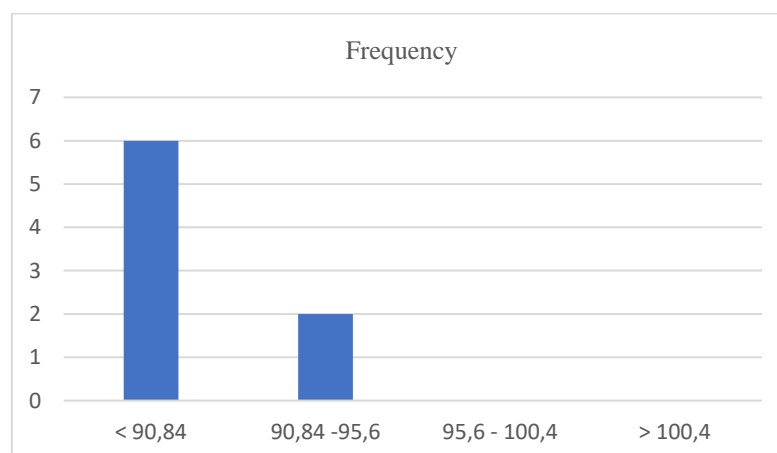
Skala konsep diri yang diuji validitas dan reliabilitasnya digunakan sebagai *pre-test*, *pre-test* dilakukan pada hari Senin, 19

Desember 2022. *Pre-test* diberikan kepada delapan siswa dari kelas VIII sesuai anjuran guru BK. Delapan siswa mendapatkan perlakuan (konseling kelompok). Sebelum memberikan perlakuan, peneliti terlebih dahulu melakukan *pre-test* dengan membagikan skala konsep diri untuk mengetahui kondisi awal siswa. Nilai hasil *pre-test* yang dibagikan kepada siswa disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. 4 Kelas Interval *Pre-Test* Konsep Diri

No	Kategori	Kelas Interval	Frequency	Percent
1	Sangat Rendah	< 90,84	6	75
2	Rendah	90,84 -95,6	2	25
3	Tinggi	95,6 - 100,4	0	0
4	Sangat Tinggi	> 100,4	0	0
Total			8	100

Gambar 4. 1 Diagram Kelas Interval Hasil *Pre-Test* Konsep Diri



Tabel 4. 5 Hasil *Pre-test*

No	Subjek Penelitian	Skor Pre-Test	Kategori
1	AW	89	Sangat Rendah
2	AN	94	Rendah
3	AS	88	Sangat Rendah
4	MA	86	Sangat Rendah
5	NO	91	Rendah
6	HE	81	Sangat Rendah
7	NF	89	Sangat Rendah
8	SA	80	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas, diketahui konsep diri siswa yang paling banyak pada interval $<90,84$ yaitu dengan frekuensi 6 siswa dengan persentase 75 %. Dari skor yang sudah diketahui diatas terdapat 2 siswa (25%) yang memiliki konsep diri dalam kategori rendah dan terdapat 6 siswa (75%) yang memiliki konsep diri tergolong sangat rendah. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa sebelum diberikan *treatment* memiliki konsep diri yang tergolong dalam kategori sangat rendah. Dari hasil skor *pre-test* yang sudah ditemukan, kemudian delapan siswa kelas VIII akan diberikan *treatment* konseling kelompok.

3. Data Hasil Treatment

Pemberian layanan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *modelling* diberikan kepada delapan siswa dari kelas VIII yang

dilakukan agar siswa bisa meningkatkan konsep diri pada dirinya. Pemberian *treatment* dilaksanakan 4 kali pertemuan ditempat yang sudah disediakan oleh pihak sekolah.

Tabel 4. 6 Hasil *Treatment* (Layanan)

Pert ke-	Tempat, Hari, Tanggal	Kegiatan	Tujuan	Waktu
1	Perpustakaan, Kamis, 05 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Membuka kegiatan dengan diawali doa bersama, menanyakan kabar, berterimakasih atas kesediaan anggota, perkenalan antara konseli, dan menciptakan keakraban. • Menjelaskan tentang konseling kelompok, asas-asas dan tujuan dalam konseling kelompok • Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan konseling • Membuat kesepakatan waktu konseling (<i>time limit</i>) • Mengucapkan ikrar akan kerahasiaan selama proses konseling berlangsung. • Melakukan <i>Ice breaking</i> (permainan) • Menentukan tema tentang konsep diri • Peneliti menjelaskan bahwa kita akan melakukan konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT), konselor menjelaskan tentang pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT), menjelaskan dalam konseling kelompok ini menggunakan teknik <i>modelling</i>. • Menjelaskan tentang seputar konsep diri dan memberikan contoh konsep diri negatif • A (Activating Event) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifikasi masalah ▪ Menggali tentang permasalahan konseli sehingga konseli sadar terhadap apa yang dialami 	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun keakraban antar anggota kelompok serta mengetahui permasalahan yang dialami konseli yang berkaitan dengan konsep diri. • Konseli mengenal apa itu konseling kelompok, asas-asas, tujuan dalam konseling kelompok, pendekatan REBT dan konsep diri • Untuk mengetahui A (Activating Event), B (Belief), dan C (Consequence). 	40 menit

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menanyakan awal mula peristiwa yang dialami sehingga muncul permasalahan tersebut • B (Belief) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menanyakan tanggapan atau pemikiran konseli pada saat itu terkait permasalahan yang dialaminya • C (Consequence) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menanyakan perasaan konseli pada saat itu dan apa yang konseli lakukan pada saat itu. ▪ Peneliti menanyakan kepada anggota kelompok apakah mereka sadar bahwa apa yang dilakukan mereka selama ini itu merupakan suatu hal yang merugikan dirinya sendiri. ▪ Peneliti menanyakan alasan mereka kenapa merasa nyaman dan biasa saja saat melakukan hal yang merugikan dirinya sendiri 		
2	Perpustakaan, senin, 09 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Membuka kegiatan dengan diawali doa Bersama dan menanyakan kabar • Peneliti mengabsen kehadiran anggota kelompok • Melakukan <i>Ice breaking</i> (permainan) • Membuat kesepakatan waktu konseling (<i>time limit</i>) • Memperkenalkan teknik <i>Modelling</i> yang cocok untuk mengatasi permasalahan mengenai konsep diri negatif • Melakukan tahap perhatian (Atensi), menayangkan video yang berhubungan dengan konsep diri https://youtu.be/96gEYH-dBWY dan konseli memperhatikan serta mengamati video tersebut. • Melakukan tahap Retensi, Mengamati isi dalam video 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat mengetahui teknik <i>Modelling</i>. • Konseli dapat meningkatkan konsep dirinya sehingga konseli menjadi pribadi yang lebih baik lagi, lebih percaya akan dirinya. 	40 menit

		tersebut lalu mengingat dan menyimpan apa saja isi dalam video tersebut yang penting dan dapat kita ambil, memberi kesimpulan dari video yang sudah ditonton yang berhubungan dengan apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsep dirinya.		
3	Perpustakaan, Kamis, 12 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Membuka kegiatan dengan diawali doa bersama, dan menanyakan kabar • Melakukan <i>Ice breaking</i> (permainan) • Membuat kesepakatan waktu konseling (<i>time limit</i>) • Melanjutkan kegiatan sebelumnya dengan menonton video kembali yang berhubungan dengan konsep diri dengan video yang berbeda dari sebelumnya https://youtu.be/NgquR7oSczg. • Mengamati isi dalam video tersebut lalu mengingat dan menyimpan apa saja isi dalam video tersebut yang penting dan yang dapat diambil, memberi kesimpulan dan saling menanggapi dari video yang sudah ditonton yang berhubungan dengan hal apa saja yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan konsep diri. • D (Disputing) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti membantu anggota kelompok merubah pemikiran yang irrasional ke rasional ▪ Peneliti menanyakan kepada mereka apa dampak yang mereka rasakan selama ini saat melakukan hal-hal tersebut, apakah dampaknya selalu positif? ▪ Peneliti memberi gambaran kepada mereka terkait dampak negatif yang ditimbulkan akibat dari memiliki konsep diri rendah, dan menanyakan kepada 	<ul style="list-style-type: none"> • Konseli dapat menyadari hal apa saja yang membuat konseli tidak yakin akan dirinya sendiri sehingga tercipta konsep diri negatif dalam dirinya dan bisa memilih alternative yang dapat dilakukan untuk menciptakan konsep diri positif. • Konseli dapat bertukar pikiran dengan konseli yang lain untuk menemukan solusi akan permasalahannya dan mengetahui hal apa saja yang dapat membantu untuk meningkatkan konsep diri pada dirinya dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. • Untuk mengetahui D (Disputing), dan E (Effective). 	40 menit

		<p>mereka apakah hal yang sudah disebutkan itu terjadi dan dirasakan oleh anggota kelompok selama ini atau tidak.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peneliti menanyakan kepada konseli setelah menonton video tersebut apakah konseli mau merubah sikap dan perilakunya yang merugikan dirinya sendiri itu atau tidak. ▪ Peneliti meminta konseli untuk menempatkan dirinya menjadi seperti apa yang sudah mereka tonton dari video tersebut. ▪ Peneliti meminta konseli berfikir kembali, seandainya jika konseli tetap bersikap atau berperilaku seperti yang konseli lakukan seperti sebelum-sebelumnya dan tidak mau merubah sikap tersebut, apakah konseli bisa mewujudkan apa yang menjadi impiannya selama ini?, apakah akan bisa sukses seperti tokoh yang ada di video yang sudah ditonton?, apakah konseli pernah berfikir atau membuat daftar keinginan atau hal-hal yang akan dicapai kedepannya? ▪ Peneliti mengajak konseli untuk merubah pemikiran irrasional itu menjadi rasional untuk menentukan masa depan kita nanti, dan menanyakan apa alasan kenapa kita harus merubah pemikiran yang irrasional itu. 		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • E (Effective) dan tahap Reproduksi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah konseli mampu menata kembali pemikiran yang salah, membangun kembali pemikiran yang logis (rasional) dan meminta konseli mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari hal apa saja yang sudah didapat dari menonton kedua video tersebut dan juga masukan/tanggapan dari konseli yang lain. ▪ Tahap Motivasi dan Penguatan, konseli termotivasi untuk dapat merubah dirinya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi, mampu merubah fikiran yang irrasional menjadi rasional, mampu membangun pemikiran yang logis (rasional) dan peneliti meminta konseli berkomitmen dan berjanji pada dirinya sendiri untuk menerapkan hal apa saja yang sudah didapat dari menonton kedua video maupun masukan dari konseli yang lain dalam kehidupan sehari-harinya, serta konseli mampu merubah perilaku, sikap, maupun pemikiran yang tidak logis untuk masa depan guna meningkatkan konsep dirinya. ▪ Peneliti mendorong siswa untuk melakukan alternatif sesuai apa yang didapat dari menonton video tersebut dan menerapkan pendekatan REBT 	
--	--	---	--

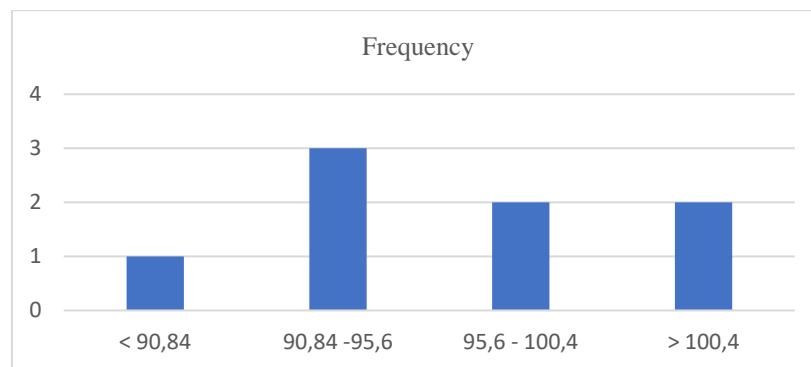
		<p>menggunakan teknik <i>modelling</i> dalam kehidupan sehari-hari.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti meminta kesimpulan kepada masing-masing konseli terkait apa yang sudah didapat dan dibahas dari kegiatan konseling kelompok dari pertemuan pertama sampai ke tiga ini. 		
4	Perpustakaan, senin, 16 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Mengulas kembali terkait kegiatan yang sudah dilakukan sebelumnya dan menanyakan perkembangan dari hasil kegiatan yang sudah dilakukan dalam kehidupan nyata. • Kesan dan pesan selama mengikuti konseling kelompok. • Tindak lanjut dengan memastikan konseli melakukan alternatif sesuai apa yang didapat dari kegiatan konseling dan menerapkan pendekatan REBT menggunakan teknik <i>modelling</i> sebagai alternatif dalam kehidupan sehari-hari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat mengarahkan dirinya dan lebih yakin terhadap dirinya sendiri sehingga dapat memiliki konsep diri positif dalam dirinya. • Untuk mengetahui bahwa konseli benar-benar menerapkan hasil dari kegiatan konseling kelompok dengan Teknik <i>modelling</i>. 	30 menit

4. Data Pengukuran Akhir (Post-Test)

Pelaksanaan *post-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *modelling* dengan setelah mereka diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *modelling*. Pada hari sabtu (21 Januari 2023) pelaksanaan *post-test* dilakukan. *Post-test* dilakukan dengan pemberian skala konsep diri kepada delapan siswa dari kelas VIII setelah diberikan *treatment*. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7 Kelas Interval *Post-Test* Konsep Diri

No	Kategori	Kelas Interval	Frequency	Percent
1	Sangat Rendah	< 90,84	1	12,5
2	Rendah	90,84 -95,6	3	37,5
3	Tinggi	95,6 - 100,4	2	25
4	Sangat Tinggi	> 100,4	2	25
Total			8	100

Gambar 4. 2 Diagram Kelas Interval *Post-Test* Konsep Diri**Tabel 4. 8 Hasil *Post-Test***

No	Subjek Penelitian	Hasil Post-Test	Kategori
1	AW	93	Rendah
2	AN	102	Sangat Tinggi
3	AS	98	Tinggi
4	MA	93	Rendah
5	NO	101	Sangat Tinggi
6	HE	89	Sangat Rendah
7	NF	98	Tinggi
8	SA	91	Rendah

Berdasarkan tabel diatas, diketahui konsep diri siswa yang paling banyak pada interval 90,84 – 95,6 yaitu dengan frekuensi 3 siswa dengan persentase 37,5 %. Dari hasil diatas, 2 siswa (25%) memiliki

konsep diri sangat tinggi, 2 siswa (25%) memiliki konsep diri tinggi, dan 3 siswa memiliki konsep diri rendah (37,5%) dan siswa pada kategori dengan konsep diri sangat rendah yaitu 1 siswa (12,5%). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki konsep diri yang rendah setelah diberikan perlakuan.

5. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak dapat menggunakan uji normalitas. Data dianggap normal bila nilai signifikansi (sig) $> 0,05$. Uji normalitas dilakukan dengan SPSS versi 25.0 menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

Hasil		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Konsep Diri	<i>Pre-test</i>	.187	8	.200*	.936	8	.568
	<i>Post-test</i>	.209	8	.200*	.929	8	.507

Berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov* hasil uji normalitas dengan data digabung atau dipisah diperoleh nilai Sig *Pre-test* ,200 $> 0,05$ dan *Post-test* ,200 $> 0,05$. Artinya hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Begitupun hasil *Pre-test* ,568 $> 0,05$ dan *Post-test* ,507 $> 0,05$ dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*.

6. Pembuktian

a. Statistika Deskriptif

Dengan menggunakan uji *paired sample t test* hasil hipotesis dapat diketahui. Uji *paired sample t test* ini digunakan karena

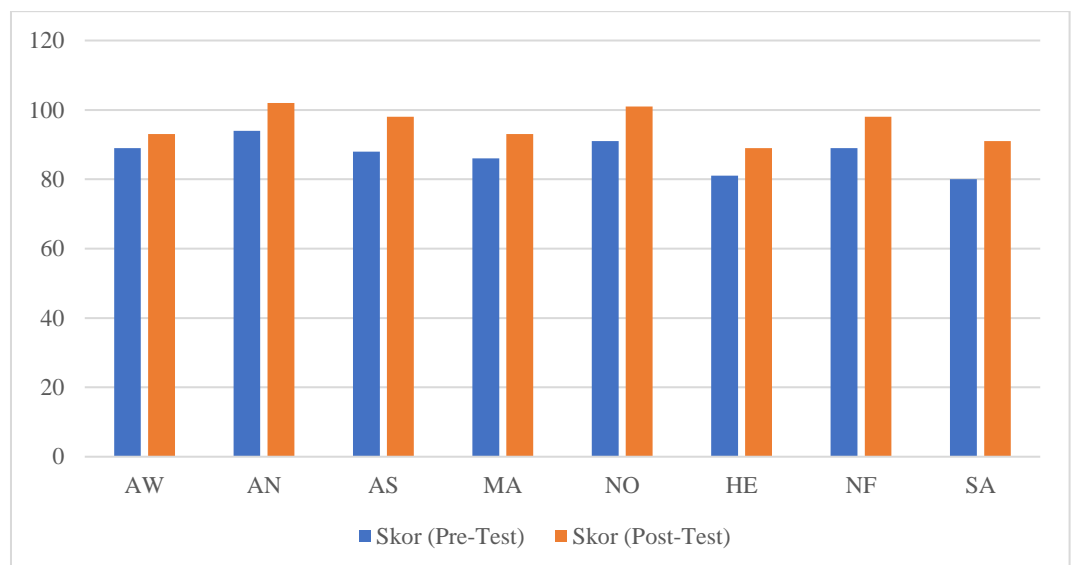
peneliti ingin mengetahui rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*. Berikut hasil pengujian hipotesis disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 10 Statistika Deskriptif

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pre-test</i>	87.25	8	4.773	1.688
	<i>Post-test</i>	95.63	8	4.779	1.690

Berdasarkan hasil uji paired sampel statistik, rata-rata skor sebelum tes adalah 87,25 dan sesudah tes adalah 95,63. Skor *post-test* bisa lebih tinggi dari skor *pre-test*, yang dapat diartikan sebagai perubahan skor hasil pemberian layanan, menyatakan konseling kelompok menggunakan teknik *modelling* yang efektif dapat meningkatkan konsep diri siswa.

Gambar 4. 3 Diagram Hasil Pre-Test dan Post-Test Skala Konsep Diri



b. Penguji Hipotesis

Penguji hipotesis dapat diketahui dengan melihat hasil nilai korelasi. Berikut rincian hasil nilai korelasi:

Tabel 4. 11 Nilai Korelasi dari Hasil Pengujian

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	<i>Pre-test & Post-test</i>	8	.894	.003

Dari tabel diatas dapat kita ketahui nilai korelasi sebesar ,894 dan hampir mendekati 1, artinya nilai tersebut membuktikan adanya korelasi yang sangat kuat antara *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *modelling* untuk meningkatkan konsep diri pada siswa. Selain nilai korelasi tersebut, dapat diketahui juga nilai signifikansi (sig) yaitu $0,003 < 0,005$, artinya terdapat perbedaan antara hasil skor *pre-test* dan *post-test*.

c. Paired Samples Test

Tabel 4. 12 Nilai t Test dari Hasil Pengujian

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
<i>Pre-test – Post-test</i>	-8.375	2.200	.778	-10.214	-6.536	-10.768	7	.000

Uji *paired samples test* dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) dan nilai t. Dari tabel diatas dapat mengetahui nilai sig (2-

tailed) dan nilai t . adapun cara menganalisis *uji paired sampel t test* menurut Singgih Santoso berdasarkan nilai signifikansi yaitu:²

1) Berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed)

- a) Apabila nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Apabila nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari tabel diatas (tabel 4.12) diketahui hasil *uji paired samples t test* hasil rata-rata (*mean*) -8,375. Nilai ini merupakan selisih antara rata-rata nilai *pre-test* dan nilai *post-test* dan dapat diketahui juga nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,005$, artinya H_a atau konseling kelompok dengan teknik *modelling* efektif untuk meningkatkan konsep diri pada siswa.

2) Berdasarkan nilai t .

Selain pengujian hipotesis berdasarkan nilai signifikansi, *uji paired samples t test* juga dapat ditunjukkan dengan membandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel. Pedoman untuk mengambil keputusan adalah sebagai berikut:

² Singgih Santoso, *Mahir Statistik Parametrik*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), 95.

- a) Jika nilai t hitung $> t$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b) Jika nilai t hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dari tabel 4.12 Hasil uji paired samples t test di atas dapat dilihat dengan nilai t hitung sebesar -10,768. Karena rata-rata *pre-test* lebih rendah dari rata-rata *post-test* maka t -hitung bernilai negatif. Dengan kondisi tersebut, nilai t -hitung menjadi positif yaitu 10,768.

Nilai t hitung dapat diperoleh dengan bantuan SPSS dan juga dapat dihitung secara manual dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{d} \sqrt{n}}{s_d}$$

Keterangan:

d = Selisih sampel sebelum *treatment* dan sesudah *treatment*.

\bar{d} = Rata-rata dari d .

s_d = Standar deviasi dari d .

n = Banyaknya data d dengan derajat bebas $n-1$.

Tabel 4. 13 Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*

Subjek Penelitian	Skor (Pre-Test)	Skor (Post-Test)	Peningkatan
AW	89	93	4
AN	94	102	8
AS	88	98	10
MA	86	93	7
NO	91	101	10
HE	81	89	8
NF	89	98	9
SA	80	91	11
Jumlah			67
Rata-rata			8,375

$$S^2 = 4,84$$

$$S = \sqrt{4,84}$$

$$= 2,2$$

$$t = \frac{-8,375\sqrt{8}}{2,2}$$

$$= -10,768$$

Berdasarkan perhitungan diatas dapat diketahui t hitung yang didapat melalui aplikasi SPSS 25.0 dengan perhitungan manual menggunakan rumus didapat dengan hasil -10,768. Diketahui t tabel dengan df 7 sebesar 2,365 (lihat Lampiran 3.) artinya nilai t hitung (10,786) > t tabel (2,365). Jadi, hal ini dapat dikatakan penelitian berhasil dan terdapat hubungan variable dari judul sehingga hipotesis diterima.

7. Hasil Wawancara

Memperkuat hasil uji analisis data yang telah peneliti lakukan. Peneliti juga melakukan wawancara semi terstruktur kepada salah satu siswa yang sudah mengikuti konseling kelompok, guru BK dan juga guru wali kelas. Adapun hasil dari wawancara tersebut sebagai berikut:

a. Hasil Wawancara Dengan Guru BK

Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru BK, mengatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) menggunakan teknik *modelling* dikatakan baik karena terdapat perubahan perilaku terhadap siswa yang mengikuti konseling kelompok. Guru BK mengatakan bahwa:

“Pelaksanaan konseling kelompok dapat dikatakan baik, karena siswa yang mengikuti konseling kelompok itu nampak ada perubahan, yang paling nampak itu ketika didalam kelas siswa yang biasanya hanya diam saja mulai mau mengutarakan pendapatnya dan juga yang sering bolos dan melanggar peraturan sekolah yang lain sekarang mulai berkurang dan itu dapat terlihat terutama pada siswa laki-laki meskipun nampak juga pada siswa perempuan. Selain itu ketika diberi tugas siswa sudah mulai mengerjakannya dengan baik tidak asal-asalan lagi. Oleh karena itu teknik *modelling* dengan menggunakan media video yang sampean terapkan itu mampu menarik perhatian siswa, karena untuk masa sekarang pengaruh media itu memang sangat luar biasa, apa yang ditonton dari media itu kebanyakan yang ditiru. Jadi dengan penelitian sampean yang menggunakan media video Teknik *modelling* tersebut cocok untuk diterapkan dalam meningkatkan konsep diri pada siswa”.³

³ Nur Sutomo, Guru BK SMP Al-Islamiyah, *Wawancara Langsung* (23 Januari 2023)

Dari penjelasan guru BK diatas mengatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* cocok untuk diterapkan kepada siswa karena sesuai dengan zaman yang serba elektronik seperti sekarang ini yang mana untuk sekarang pengaruh media sangat luar biasa dan apa yang dilihat/ditonton sering ditiru dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu guru BK juga mengatakan:

“Pelaksanaan konseling kelompok dengan Teknik *modelling* dapat dikatakan efektif, seperti yang saya katakan tadi terdapat perubahan yang timbul setelah mengikuti konseling kelompok, dan juga penggunaan Teknik *modelling* itu dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan konsep diri pada dirinya sehingga siswa dapat lebih mengenal dirinya, lebih percaya diri dan lebih optimis dalam melakukan sesuatu yang bersifat baik, contohnya siswa yang awalnya malas mengikuti pelajaran sekarang sudah lumayan mau untuk mengikuti pelajaran, jarang izin untuk keluar yang akhirnya berujung membolos dalam pelajaran”.⁴

b. Hasil Wawancara Dengan Guru Wali Kelas VIII

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru wali kelas VIII mengatakan bahwa:

“Setelah mengikuti konseling kelompok tingkah laku siswa lebih baik lagi, yang awalnya hanya diam saja disaat diskusi sekarang sudah mulai berani mengutarakan pendapatnya, dan dalam mengerjakan tugas sudah cukup baik tidak asal-asalan lagi, terkait kemampuan sudah dapat dilihat dari nilai-nilai tugasnya sudah lumayan baik, serta yang terpenting siswa tidak sering keluar kelas lagi. Dan perubahan yang paling menonjol yang biasanya jika saya ngajar itu ngobrol, kurang memperhatikan, seperti tidak semangat, tetapi sekarang setelah mengikuti konseling kelompok siswa menyimak dengan baik, mulai aktif didalam kelas”.⁵

⁴ Ibid.

⁵ Badriyah, Guru BK SMP Al-Islamiyah, *Wawancara Langsung* (23 Januari 2023)

Dari pernyataan guru wali kelas diatas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok lebih peduli dan menyimak saat pembelajaran, lebih sungguh-sungguh dalam belajar, mengerjakan tugas dengan baik. Selain itu guru wali kelas juga memiliki harapan terhadap siswanya yang mana beliau mengatakan:

“Harapan saya itu siswa dapat merubah sikapnya lebih baik lagi, sikap yang buruk itu dihilangkan dan perubahan sikap yang terjadi itu siswa dapat mempertahankannya, sebab jika dalam proses pembelajaran siswanya menyimak dengan baik dan jika ada diskusi atau tanya jawab siswanya aktif, suasanya seperti itu yang membuat saya senang dan pembelajaran jadi kondusif”.⁶

c. Hasil Wawancara Dengan Siswa

Berdasarkan hasil wawancara langsung kepada salah satu siswa yang mengikuti konseling kelompok mengatakan bahwa:

“Saya merasa senang karena sebelumnya disini tidak pernah melakukan layanan konseling kelompok, seperti yang kakak lakukan selama empat hari ini. Disini meskipun ada pelajaran BK nya itu, guru disini ngajar seperti guru mata pelajaran lainnya dengan cara menerangkan didepan kelas, tetapi dengan kakak saya jadi tahu bagaimana itu konseling kelompok dan saya jadi tahu kalau pelajaran BK itu tidak seperti pelajaran yang lainnya. Saya dapat mengetahui apa itu konseling kelompok dan juga saya dapat memahami apa itu konsep diri dan sepeenting apa konsep diri itu terhadap masa depan kita. Dengan system kakak mengajar dengan menonton film itu mempermudah saya memahami apa itu konsep diri. Setelah ini saya akan mengubah kebiasaan buruk saya dan saya juga akan lebih yakin pada kemampuan diri saya, lebih percaya diri lagi, dan lebih optimis lagi”.⁷

Selain itu siswa juga mengatakan bahwa:

⁶ Ibid.

⁷ Agus Widi, Siswa Kelas VIII SMP Al-Islamiyah, *Wawancara Langsung* (25 Januari 2023)

“Sebelumnya saya berangkat kesekolah hanya karena disuruh orang tua tanpa niat khusus atas kemauan saya untuk mencapai masa depan saya, saya kesekolah hanya takut dimarahi oleh orang tua saya, intinya menurut saya itu yang penting berangkat sekolah, naik kelas dan lulus. Saya menyepelekan kemampuan saya, meskipun guru saya ketika menerangkan didepan kelas meminta pendapat saya hanya diem dan membiarkan teman-teman saya menjawab padahal saya tau jawabannya tapi saya tidak mengutarakannya karena saya takut salah. Dan lagi kak saya ketika mengikuti ujian atau mengerjakan tugas sekolah itu mengerjakan seadaya tanpa memikirkan bagaimana nanti hasilnya, yang penting selesai aja gitu kak tanpa bersungguh-sungguh dalam mengerjakannya, seperti di film yang kakak putar waktu itu. Tapi sekarang saya akan berusaha merubah sikap buruk saya itu kak karena saya tidak mau berakhir seperti di film itu kak yang mengecewakan orang tuanya yang sudah berharap banyak terhadapnya untuk menjadi orang sukses. Sekarang saya sudah merubah niat saya kesekolah tidak untuk main-main lagi yang takut karena dimarahi orang tua, saya menata niat untuk lebih bersungguh-sungguh mengikuti pelajaran untuk mewujudkan harapan orang tua saya, untuk mencapai cita-cita, menganggap sekolah itu penting untuk masa depan saya, lebih optimis lagi terhadap kemampuan saya, menaati peraturan sekolah. Saya akan berubah lebih baik lagi untuk masa depan saya dan mengingat pesan kakak waktu itu”.⁸

B. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa SMP Al-Islamiyah. Hal ini didukung oleh hasil *uji paired t test* yang dibuktikan dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$ serta ditunjukkan dari hasil t-hitung ($10,786$) $>$ t-tabel ($2,365$).

Konsep diri ke-8 siswa SMP Al-Islamiyah sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok berada pada kategori terendah sebanyak 2

⁸ Ibid.

siswa (25%) dan dalam kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa (75%). Konsep diri siswa setelah dilakukan *treatment* terdapat 2 siswa dengan konsep diri sangat tinggi (25%), 2 siswa dalam kategori konsep diri tinggi (25%), hingga 3 siswa dengan konsep diri rendah (37,5%) dan siswa dengan konsep diri yang sangat rendah sebanyak 1 siswa (12,5%). Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor rata-rata pretes (87,25) menjadi skor rata-rata postes (95,63) dengan selisih rata-rata -8,375 yang berarti terdapat perubahan yang signifikan. Hal ini juga menunjukkan adanya keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan harga diri siswa.

Konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling yang membantu seseorang dengan permasalahannya dengan cara mengemasnya ke dalam kelompok-kelompok dimana terjadi interaksi antar kelompok. Pendapat Juntika Nurihsan, konseling kelompok membantu permasalahan orang yang dilaksanakan secara kelompok bersifat mencegah dan kuratif, yang meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan mereka.⁹ Untuk penelitian ini, menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau dapat disingkat (REBT).

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan di bab kajian teori, bahwa Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis dan digunakan dalam konseling. Perawatan ini juga dikenal sebagai terapi A-B-C-D-E. Terapi ini mengasumsikan bahwa orang adalah hakim, negosiator, dan advokat.

⁹ Siti Wahyuni Siregar, "Konsep Dasar Konseling Kelompok", *Hikmah*, 12, No. 1, (Juni, 2018), 80-81.

Menurut terapi ini, gangguan emosi disebabkan oleh pikiran irasional. Manusia dilahirkan dengan kemampuan berpikir rasional dan irasional. Manusia sendiri adalah orang yang merasa dirinya terganggu, dan gangguan itu tidak berasal dari sumber eksternal, tetapi berasal dari individu itu sendiri.¹⁰ Dengan diberikannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) oleh peneliti, 8 siswa tersebut dapat meningkatkan konsep dirinya.

Dalam terapi rasional-emosif, pada dasarnya tidak terbatas pada satu jenis teori saja. konselor bebas menggunakan lebih dari satu teori (pendekatan eklektik). Terdapat beberapa teknik dalam pendekatan REBT, salah satunya adalah teknik *modelling* yang peneliti pakai dalam penelitian ini. Teknik *modelling* ialah bagian dari satu teknik rasional-emosional. Zamroni mengatakan bahwa teknik modeling dalam konseling adalah metode yang memberikan contoh dari luar klien untuk digunakan sebagai pedoman.¹¹ Dengan teknik *modelling* siswa dapat menonton video dan nantinya dapat mencontoh tingkah laku yang ada dalam video tersebut.

Keefektifan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan konsep diri siswa tentunya memerlukan proses atau langkah-langkah *treatment*. Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini berlangsung dalam 4 sesi. Pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari kamis, 5 Januari 2023, dimana pada pertemuan awal ini peneliti membuka kegiatan dengan diawali doa bersama,

¹⁰ Norhazirah Mustaffa, "Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemi Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt)", *Mjssh*, 5, No. 11, (November, 2020), 13.

¹¹ Ade Herdian, Frischa Meivilona Yendi, "Teknik *Modelling*: Sebuah Alternatif Dalam Peningkatan *Self Efficacy* Akademik," *Schoulid*, 4, No. 3, (2019), 92.

menciptakan keakraban dan hubungan baik antar sesama anggota kelompok (siswa) serta memaparkan konseling kelompok, asas-asas dalam konseling kelompok, dan tujuan, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan konsep diri. Setelah itu, peneliti meminta siswa menceritakan permasalahannya yang berhubungan dengan konsep diri secara bergantian dan peneliti menggali tentang permasalahan konseli sehingga konseli sadar terhadap apa yang dialami, menanyakan awal mula peristiwa yang dialami sehingga muncul permasalahan tersebut, menanyakan tanggapan atau pemikiran konseli pada saat itu terkait permasalahan yang dialaminya, menanyakan apa yang dirasakan konseli pada saat itu dan apa yang konseli lakukan pada saat itu, menanyakan kepada konseli apakah konseli sadar bahwa apa yang dilakukan mereka selama ini itu merupakan suatu hal yang merugikan dirinya sendiri, serta menanyakan alasan konseli kenapa merasa nyaman dan biasa saja saat melakukan hal yang merugikan dirinya sendiri.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari senin, 9 Januari 2023, yaitu peneliti melanjutkan kegiatan yang sudah dilakukan pada pertemuan sebelumnya dan menjelaskan teknik *modelling* kepada anggota kelompok. Setelah itu peneliti menayangkan video yang berhubungan dengan konsep diri yang berjudul “percaya pada kemampuan diri kita” dimana peneliti meminta anggota kelompok memperhatikan dan mengamati isi dari video lalu mengingat dan menyimpan pada pikiran kita hal apa yang penting dan dapat diambil untuk dipraktekkan dalam kesehariannya. Lalu peneliti meminta menyimpulkan isi dari video yang sudah ditonton kepada anggota

kelompok yang berhubungan dengan hal apa saja yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan konsep diri.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari kamis, 12 Januari 2023 peneliti menayangkan video kembali dengan judul berbeda yang berhubungan dengan konsep diri yang berjudul “BERUBAH” untuk menambah pengetahuan agar dapat memotivasi anggota kelompok dalam meningkatkan konsep dirinya. Lalu, peneliti meminta anggota kelompok mengamati isi dalam video tersebut serta mengingat dan menyimpan hal penting yang dapat diambil, memberi kesimpulan dari video yang sudah ditonton, peneliti membantu anggota kelompok merubah pemikiran yang irrasional menjadi pemikiran rasional dengan cara menanyakan kepada anggota kelompok dampak apa yang dirasakan, dan apakah dampak tersebut selalu bersifat positif atau tidak, memberikan gambaran terkait dampak negatif akibat dari memiliki konsep diri rendah serta membandingkan apakah dampak-dampak negatif itu sering anggota kelompok rasakan atau tidak, menanyakan apakah anggota kelompok mau merubah sikapnya atau tidak, meminta anggota kelompok menempatkan dirinya menjadi seperti tokoh yang ada dalam video, meminta anggota kelompok berfikir kembali apakah jika tidak mau merubah sikap, perilaku maupun pemikirannya akan mampu mewujudkan apa yang menjadi impiannya dimasa depan, mengajak anggota kelompok merubah dan menata kembali untuk memiliki pemikiran yang rasional guna memiliki kehidupan yang produktif dan berguna bagi masa depannya nantik, setelah konseli/anggota kelompok mampu menata kembali pemikiran yang salah, membangun kembali pemikiran yang logis

(rasional) dan meminta konseli mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari hal apa saja yang sudah didapat dari menonton kedua video tersebut dan juga masukan/tanggapan dari konseli yang lain, selanjutnya konseli termotivasi untuk merubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik lagi, mampu merubah pikiran yang irrasional menjadi rasional, mampu membangun pemikiran yang logis (rasional) dan meminta konseli berkomitmen dan berjanji pada dirinya sendiri untuk menerapkan hal apa saja yang sudah didapat dari menonton kedua video maupun masukan dari konseli yang lain dalam kehidupan sehari-harinya, serta konseli mampu merubah perilaku, sikap, maupun pemikiran yang tidak logis untuk masa depan guna meningkatkan konsep dirinya, lalu peneliti meminta kesimpulan kepada masing-masing konseli terkait apa yang sudah didapat dan dibahas dari kegiatan konseling kelompok dari pertemuan pertama sampai ke tiga.

Pada pertemuan keempat dilaksanakan pada hari senin, 16 Januari 2023 dilakukan untuk tindak lanjut, menanyakan perkembangan dan memastikan apakah yang mereka janjikan mengenai persepsi alternatif benar dilakukan dalam kehidupan sehari-hari atau tidak dan sudah sejauh mana mereka menerapkan hal apa saja yang sudah didapat selama kegiatan konseling untuk meningkatkan konsep dirinya terutama dalam lingkungan sekolah. Selain itu, anggota kelompok mengutarakan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok selama ini.

Hasil yang diperoleh siswa dalam kegiatan ini berbeda, hal ini terjadi karena berdasarkan perbedaan tingkat partisipasi anggota kelompok saat mendengarkan dan menerima penjelasan yang sudah disampaikan kepada

siswa. Selain itu juga antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti dan melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modelling*. Perbedaan lainnya dapat dilihat dari perbedaan skor dan perubahan sikap yang didapatkan, tergantung pada konsistensi individu untuk melakukan dan melaksanakan penerapannya pada kehidupan nyata.

Penelitian tentang layanan konseling dan konsep diri sedikit banyak diangkat sebagai judul penelitian. Peneliti menemukan 1 penelitian yang pernah dilakukan oleh Ridha Fauziatil Hasanah pada tahun 2020 mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat Kalimantan Selatan, dimana dalam penelitian tersebut memiliki kesamaan pada topik yang akan dibahas yaitu konsep diri siswa, tetapi juga terdapat perbedaan yaitu layanan yang digunakan dalam penelitian ini. Layanan pada penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), sedangkan penelitian tersebut menggunakan pendekatan konseling realitas, dimana konseling realitas tersebut efektif dalam mengatasi atau mengurangi konsep diri negatif siswa, selain itu perbedaannya juga terdapat pada objek yang akan diteliti, dalam penelitian tersebut meneliti pada siswa *broken home*.¹²

¹² Ridha Fauziatil Hasanah, "Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Pada Siswa *Broken Home* Kelas Viii Di Mts Inayatuththalibin Banjarmasin," *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Fkip Universitas Lambung Mangkurat*, 3, No. 1, (Januari, 2020), 12.