

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan disajikan informasi data dari penelitian yang telah dilakukan yaitu treatment konseling kelompok menggunakan teknik *homework assignment* REBT (*Rational Emotiv Behavior Theraphy*) untuk dapat menurunkan atau mereduksi *insecurity* siswa di SMP Negeri 1 Pamekasan.

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Hasil Penelitian

Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan mulai tanggal 10 Oktober 2023 untuk mengantarkan surat izin penelitian ke SMP Negeri 1 Pamekasan. Penelitian dilakukan mulai tanggal 18 Oktober 2023 sampai 17 November 2023.

Peneliti memberikan *Pre-Test* kepada kelas VIII C yang dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Oktober 2023 yang dilaksanakan di ruang kelas saat jam mata pelajaran Bimbingan Konseling. Skala *Pre-Test* diberikan kepada siswa bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala *Insecurity* tersebut. Setelah instrumen *Insecurity* siswa diuji validitas dan reliabilitasnya maka akan didapatkan hasil item mana saja yang valid dan dapat digunakan untuk *pre-test* pada sampel penelitian.

Guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Pamekasan memberikan rekomendasi siswa yang dideteksi memiliki tingkat

Insecurity yang tinggi dapat dilihat di kehidupan sehari-harinya dan 6 ada siswa akan menerima layanan konseling kelompok menggunakan teknik *homework assignment* dengan metode REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Teknik REBT digunakan bertujuan untuk menghilangkan *irrational belief* atau keyakinan yang tidak rasional (pemikiran yang salah) terkait masalah *Insecurity* yang dialami oleh siswa. Layanan konseling kelompok akan dilakukan melalui tiga sesi pertemuan yang berlangsung selama tiga hari berturut-turut.

Setelah menjalani konseling kelompok dengan menerapkan teknik *homework assignment* dari pendekatan REBT, 6 siswa tersebut akan diberikan *Post-Test* menggunakan skala *Insecurity* siswa seperti pada saat pengerjaan *Pre-Test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan skor sebelum dan sesudah *treatment* layanan konseling kelompok. Pemberian *Post-Test* dilaksanakan pada hari Jumat, 17 November 2023. Terkait hasil dari data pelaksanaan penelitian akan disajikan secara rinci pada pembahasan dibawah ini.

a. Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala *Insecurity* siswa yang akan digunakan untuk mengukur tingkat *Insecurity* siswa awalnya akan di uji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu. Skala *Insecurity* siswa di uji validitasnya bertujuan untuk mengetahui keseuasan kisi-kisi angket dengan kondisi siswa di SMP Negeri 1 Pamekasan. Dengan ini dalam menentukan r hitung peneliti menggunakan rumus :

$$\begin{aligned}
 Df &= N-2 \\
 &= 32-2 \\
 &= 30 \text{ (0.361)}
 \end{aligned}$$

Dengan taraf signifikansi 5%, skala *Insecurity* siswa dapat dianggap valid jika r hitung ≥ 0.361 . Selain itu, uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan apakah skala yang digunakan akurat dan dapat diyakini untuk digunakan lagi atau di uji cobakan berulang. Angket penelitian dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* (α) nilainya lebih dari 0.7.

Berdasarkan hasil uji skala *insecurity* siswa yang telah disebar kepada 32 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pamekasan, dan dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 didapatkan hasil bahwa dari 26 item soal, ada 9 item pertanyaan yang tidak valid diantaranya yaitu item nomor: 1,4,5,6,9,11,13,21,22, sehingga item yang dinyatakan valid ada 17 item pernyataan. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji validitas adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Tabel Hasil Uji Validitas

| Nomor Item | R Hitung | R Tabel | Keterangan | <i>Cronbach's Alpha</i> | No. Item Awal |
|------------|----------|---------|------------|-------------------------|---------------|
| 1 | 0,480 | 0,361 | Valid | 0,856 | 2 |
| 2 | 0,607 | 0,361 | Valid | 0,851 | 3 |
| 3 | 0,475 | 0,361 | Valid | 0,856 | 7 |
| 4 | 0,438 | 0,361 | Valid | 0,858 | 8 |
| 5 | 0,622 | 0,361 | Valid | 0,849 | 10 |
| 6 | 0,403 | 0,361 | Valid | 0,859 | 12 |
| 7 | 0,455 | 0,361 | Valid | 0,857 | 14 |
| 8 | 0,3363 | 0,361 | Valid | 0,862 | 15 |
| 9 | 0,530 | 0,361 | Valid | 0,853 | 16 |

| | | | | | |
|----|-------|-------|-------|-------|----|
| 10 | 0,646 | 0,361 | Valid | 0,850 | 17 |
| 11 | 0,504 | 0,361 | Valid | 0,855 | 18 |
| 12 | 0,521 | 0,361 | Valid | 0,854 | 19 |
| 13 | 0,547 | 0,361 | Valid | 0,852 | 20 |
| 14 | 0,508 | 0,361 | Valid | 0,854 | 23 |
| 15 | 0,475 | 0,361 | Valid | 0,857 | 24 |
| 16 | 0,436 | 0,361 | Valid | 0,859 | 25 |
| 17 | 0,393 | 0,361 | Valid | 0,861 | 26 |

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 17 item yang dinyatakan valid tersebut dapat diketahui dengan melihat *Corrected Item-Total Correlation* yang menunjukkan bahwa angka r hitung $\geq 0,361$. Sedangkan 9 item yang dikatakan tidak valid angka r hitung $\leq 0,361$.

Tabel 4.2 Kisi-kisi Skala Insecurity Siswa Setelah Uji

Validitas

| Variabel | Sub Variabel | Indikator | Item Soal | |
|-------------------|---------------|---------------------------------|-----------|-----|
| | | | + | - |
| Insecurity Remaja | Inner Circle | Tidak percaya diri | 9 | 5,6 |
| | | Takut | 1 | 2 |
| | | Anxiety (Cemas) | 3 | 4 |
| | Social Circle | Bullying | 12 | 8 |
| | | Kesepian | 10 | 13 |
| | | Tidak dapat dukungan | 11 | 14 |
| | Outer Circle | Ketidak pastian masa depan | 7 | 15 |
| | | Takut akan kejahatan dunia luar | 16 | 17 |
| | Total | | | 8 |

Tabel 4.3 Hasil uji Reabilitas SPSS

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| 0.863 | 17 |

Tingkat reliabilitas yang dihasilkan melebihi 0,7 yang ditunjukkan pada *Cronbach's Alpha* yang nilai rata-ratanya 0,814 sehingga Skala *Insecurity* siswa sudah bisa digunakan sebagai penelitian pada siswa di SMPN 1 Pamekasan. Menurut Sekaran dalam buku karangan Ce Gunawan bahwa ada 3 tingkatan reliabilitas¹. Kriteria dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.4 Kriteria tingkat reliabilitas

| Nilai Alpha | Kategori |
|-------------|--------------------------|
| 0,8 - 1,0 | Reliabilitas Baik |
| 0,6 – 0,799 | Reliabilitas Diterima |
| < 0,6 | Reliabilitas Kurang Baik |

Berdasarkan tabel 4.2, bahwa nilai *cronbach's alpha* 0,814 dari 26 item. Hasil reliabilitas skala *Insecurity* siswa dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Hasil reabilitas Instrumen

| Variabel | <i>cronbach's alpha</i> | N of Items | Kategori |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------------|
| <i>Insecurity</i> siswa | 0,814 | 26 | Reliabilitas Baik |

¹ Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengelola Data Penelitian* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2012), 117.

a. Data Pengukuran Awal (*Pre-Test*)

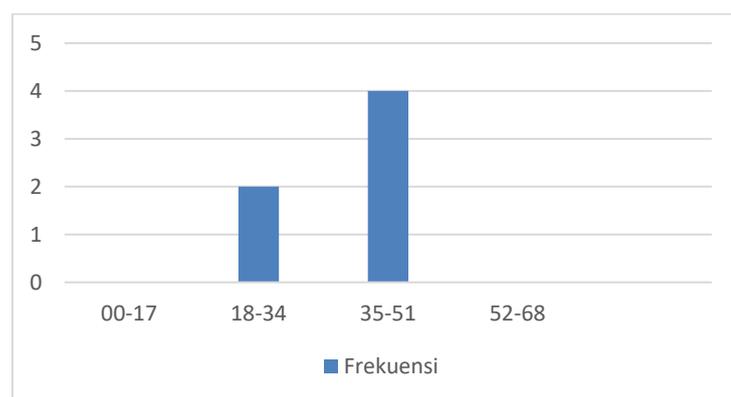
Pre-test dilakukan pada hari Rabu, 15 November 2023. *Pre-test* diberikan kepada 6 siswa rekomendasi dari guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 1 Pamekasan untuk diberikan treatment tentang masalah *Insecurity* yang terjadi pada siswa. Skor hasil *Pre-test* yang didapat akan disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Kelas interval pre test Skala *Insecurity* Siswa

| No | Kategori | Kelas Interval | Frequency | Parcent | Valid Percent |
|--------------|---------------|----------------|-----------|--------------|---------------|
| 1 | Sangat Rendah | 00 – 17 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Rendah | 18 – 34 | 2 | 33.33 | 33.33 |
| 3 | Tinggi | 35 – 51 | 4 | 66.66 | 100.0 |
| 4 | Sangat Tinggi | 52 – 68 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 6 | 100.0 | 100.0 |

Gambar 4.1 Histogram kelas interval hasil pre test

Skala Insecurity Siswa



Tabel 4.7 Tabel Hasil *Pre-Test* Skala *Insecurity* Siswa

| No | Subjek Penelitian | Skor <i>Insecurity</i> | Kategori |
|----|-------------------|------------------------|----------|
| 1 | MRPP | 37 | Tinggi |
| 2 | MIP | 43 | Tinggi |
| 3 | FAM | 37 | Tinggi |
| 4 | RR | 34 | Rendah |
| 5 | MS | 37 | Tinggi |
| 6 | AWAP | 32 | Rendah |

Dari tabel diatas, siswa yang paling banyak pada kelas interval 35-51 yaitu dengan frekuensi 4 siswa dengan persentase 66,66 %. Dapat dilihat dari hasil kategori *Insecurity* siswa diketahui bahwa siswa yang mempunyai masalah *Insecurity* yang tinggi terdapat 4 siswa (66.66%) , Sedangkan 2 siswa lainnya memiliki tingkat *Insecurity* dengan kategori rendah dengan presentase (33.33%). Meskipun dua siswa tersebut termasuk dalam kategori *insecurity* rendah, namun berdasarkan data yang dikumpulkan dari wawancara guru BK sekolah, dua siswa tersebut perlu diberikan konseling kelompok juga. Dengan itu dapat di ambil kesimpulan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *insecurity* yang tinggi sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan yang berupa konseling kelompok dengan teknik *homework assignment* dengan pendekatan REBT.

Dari data hasil *Pre-test* yang sudah di skor, langkah selanjutnya 6 siswa terpilih akan diberikan *treatment* konseling kelompok.

b. Data Hasil *Treatment*

Konseling kelompok REBT dengan metode *Homework Assignment* yang pertama kali dicetuskan oleh Albert Ellis seperti yang sudah di jelaskan pada bab 2 (kajian teori), dipaparkan bahwa konseling Rational Emotif bertujuan untuk membantu konseli menjalani hidup dengan pemikiran rasional dan menjadikan hidupnya lebih produktif dengan menghilangkan pemikiran irasional yang dapat menghambat produktifitasnya. Dalam konseling REBT dengan teknik *Homework Assignment* terdapat 3 tahap konseling yang akan dilaksanakan sesuai dengan tahap yang sudah dijelaskan pada bab kajian teoritis.

Pelaksanaan *treatment* konseling kelompok yang merupakan pemberian bantuan untuk mereduksi tingkat *Insecurity* siswa dengan menggunakan teknik *Homework Assignment* dari pendekatan REBT dilakukan dalam 3 kali pertemuan dan untuk pemberian layanan konseling kelompok dilakukan di ruang BK SMP Negeri 1 Pamekasan.

Tabel 4.8 Tabel Hasil *Treatment*/ Layanan

| Pert-ke | Tempat/tanggal | Kegiatan | Tujuan | Waktu |
|---------|---|---|--|----------|
| 1 | Ruang BK. Rabu, 15 November 2021 | <ul style="list-style-type: none"> • Kegiatan diawali dengan membaca do'a bersama, menanyakan kabar, perkenalan, serta menciptakan hubungan baik antara konseli dan peneliti. • Melakukan <i>Ice Breaking</i> • Memberikan penjelasan tentang konseling kelompok serta asas-asas | <ul style="list-style-type: none"> • Membangun keakraban serta hubungan baik antar konseli dan peneliti • Konseli memahami tentang | 40 menit |

| | | | | |
|---|---|---|---|----------|
| | | <p>didalam konseling kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan penjelasan tentang tujuan konseling kelompok yang akan dicapai • Identifikasi masalah, penjelasan tentang <i>insecurity</i>, pengertian, gejala, penyebab, dan faktor munculnya <i>Insecurity</i>. • Memberikan Homework I tentang gambaran diri konseli, kekurangan, kelebihan dan harapan yang diinginkan. | <p>konseling kelompok, apa itu <i>Insecurity</i>, dan menggali informasi tentang gambaran diri konseli</p> | |
| 2 | Ruang BK/ Kamis, 16 November 2023 | <ul style="list-style-type: none"> • Memulai kegiatan dengan do'a, dan menanyakan kabar. • Melakukan <i>Ice Breaking</i> • Menanyakan Kesiapan untuk melakukan konseling kelompok • Mengingat kembali materi yang telah dijelaskan di pertemuan sebelumnya. • Memeriksa Homework • Memberikan kesempatan konseli untuk menceritakan masalah <i>insecurity</i> yang terjadi pada dirinya. (identifikasi keadaan diri konseli) • Menjelaskan tentang apa itu <i>Irrational Belief</i> dan menanamkan <i>Rational Belief</i> kepada konseli. • Memberikan Homework II tentang hal yang membuat konseli minder, dan bagaimana perasaannya jika hal tersebut sedang terjadi. | <ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan tentang <i>irrational belief</i> dan bagaimana mengubahnya menjadi <i>rational belief</i> agar peserta didik dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga tingkat <i>insecurity</i> nya dapat menurun. | 40 menit |
| 3 | Ruang BK/ Jum'at, 17 November 2023 | <ul style="list-style-type: none"> • Memulai kegiatan dengan do'a, dan menanyakan kabar. • Melakukan <i>Ice Breaking</i> • Membahas kembali hal yang diketahui konseli tentang <i>irrational</i> dan <i>rational belief</i> • Memeriksa Homework II yang telah dikerjakan oleh konseli. • Meminta konseli untuk mengungkapkan hal yang dapat dilakukan jika sedang merasa <i>insecure</i> berdasarkan pengetahuan tentang <i>rational belief</i> yang telah di ketahui. • Pesan dan kesan dari proses konseling | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat mengatasi <i>Insecurity</i> dengan pemikiran yang rasional. | 40 menit |

Konseling pertemuan pertama dilaksanakan di ruang BK SMP Negeri 1 Pamekasan pada pukul 09.00 – 09.40 WIB. Kegiatan konseling kelompok dimulai dengan membaca do'a bersama, menanyakan kabar, dan dilanjutkan dengan pengenalan diri dari masing-masing individu baik

konseli maupun peneliti. Dilanjutkan kegiatan *Ice Breaking* untuk mencairkan suasana. Selanjutnya, peneliti menjabarkan tentang apa itu konseling kelompok, asas-asas, dan tujuan dalam konseling kelompok. Dan sebelum konseling kelompok dimulai peneliti meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk berjanji tidak akan mengungkapkan atau tidak akan membocorkan keluar kelompok apapun yang terjadi dalam konseling kelompok ini akan menjadi rahasia dalam kelompok saja.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian Skala *Pre-Test* pada anggota untuk mengetahui skor *Insecurity* mereka sebelum dilakukannya treatment konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, peneliti menjelaskan tentang pengertian *insecurity*, gejala, faktor, dan penyebab munculnya *insecurity*. Mendiskusikan apa yang telah dijelaskan tentang pengalaman mereka mengenai *Insecurity* dengan bercerita. Dengan berbagi pengalaman, dapat disimpulkan bahwa pada pertemuan pertama anggota kelompok telah mengerti tentang *Insecurity* baik gejala, faktor maupun penyebabnya. Kemudian peneliti memberikan selebar kertas *Homework* mengenai gambaran diri dan kelebihan serta kekurangan konseli. *Homework* ini bertujuan untuk menggali informasi tentang pikiran mereka terhadap diri sendiri dan bagaimana mereka berfikir tentang dirinya.

Pertemuan kedua, peneliti memeriksa *homework* yang telah dikerjakan oleh konseli. Dan dapat dilihat bahwa konseli memang

memiliki masalah *Insecurity*. Mereka mengungkapkan kesulitan saat akan mengisi bagian pertanyaan tentang kelebihan dirinya sendiri. Konseli kesulitan untuk berfikir bahwa dirinya memiliki kelebihan, mereka lebih focus terhadap kekurangan yang mereka miliki. Setelah itu, peneliti meminta pada konseli untuk mengungkapkan hal apa yang membuat mereka merasa *Insecure*, masalah apa yang mereka miliki sehingga muncul perasaan seperti itu. Setelah peneliti mengetahui masalah yang dialami oleh semua konseli, peneliti mulai menjelaskan tentang *irrational belief* atau keyakinan yang tidak rasional (tidak masuk akal) yang akan membuat *insecurity* itu terus tumbuh dan menghambat perkembangan diri maupun emosi konseli. Konseli juga memberikan pemahaman tentang cara mengatasi *irrational belief* tersebut dengan menanamkan *rational belief* atau pikiran rasional (pemikiran yang logis). Penanaman pemikiran rasional termasuk kedalam pendekatan REBT yang dimana pendekatan ini beranggapan bahwa pemikiran irasional adalah penyebab dari perilaku yang bermasalah. REBT membantu konseli untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional menjadi rasional. Pada akhir pertemuan kedua, peneliti memberikan *Homework II* untuk konseli, tentang hal yang membuat konseli minder, dan bagaimana perasaannya saat hal tersebut terjadi. *Homework* kedua ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang perasaan konseli saat hal yang memicu munculnya perasaan *Insecure* tersebut terjadi.

Pertemuan ketiga, kegiatan konseling dilakukan dengan melanjutkan kegiatan pada pertemuan sebelumnya yaitu membahas tentang *Homework* yang sudah diberikan secara bersama-sama. Dengan mengingat penjelasan sebelumnya tentang *rational belief*, konseli dapat membangun pemikiran-pemikiran yang rasional terhadap dirinya sendiri. Mereka memahami bahwa *insecurity* yang terjadi pada dirinya muncul karena pemikiran yang salah, maka mereka ingin mengubah *irrational belief* tersebut menjadi *rational belief*.

Pada pertemuan terakhir konseling kelompok, peneliti memberikan *post-test* pada konseli untuk mengukur apakah ada atau tidak penurunan skor setelah diberikan *treatment* konseling kelompok. Dan sebelum menutup kegiatan, peneliti meminta pada konseli untuk mengungkapkan kesan dan pesan setelah melaksanakan konseling kelompok. Peneliti juga menutup kegiatan dengan mengucapkan banyak terimakasih dan mohon maaf jika ada hal yang tidak mengenakkan saat pelaksanaan kegiatan.

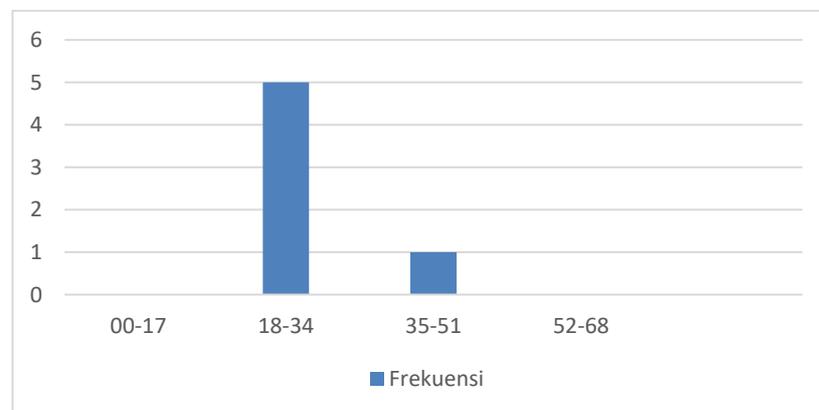
c. Data Pengukuran Akhir (*Post-Test*)

Post-test dilaksanakan untuk dapat mengetahui apakah terdapat perbedaan skor hasil sebelum dan setelah dilaksanakannya kegiatan *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Pelaksanaan *post-test* pada hari jumat, 17 November 2023 dilakukan setelah kegiatan konseling kelompok pertemuan terakhir. Dengan ini, skor *post-test* akan disusun pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.9 Kelas interval post test Skala Insecurity Siswa

| No | Kategori | Kelas Interval | Frequency | Parcent | Valid Percent |
|--------------|---------------|----------------|-----------|--------------|---------------|
| 1 | Sangat Rendah | 00 – 17 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Rendah | 18 – 34 | 5 | 83.33 | 83.33 |
| 3 | Tinggi | 35 – 51 | 1 | 16.66 | 100.0 |
| 4 | Sangat Tinggi | 52 – 68 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | | 6 | 100.0 | 100.0 |

Gambar 4.2 Histogram kelas interval hasil post test Skala Insecurity Siswa

**Tabel 4.10 Tabel hasil Post-test**

| No | Subjek Penelitian | Skor <i>Insecurity</i> | Kategori |
|----|-------------------|------------------------|----------|
| 1 | MRPP | 33 | Rendah |
| 2 | MIR | 40 | Tinggi |
| 3 | FAM | 33 | Rendah |
| 4 | RR | 30 | Rendah |
| 5 | MS | 34 | Rendah |
| 6 | AWAP | 30 | Rendah |

Berdasarkan tabel di atas, *insecurity* siswa yang ditemukan kategori terbanyak berada pada kelas interval 18-34 pada kategori rendah yaitu dengan frekuensi 5 siswa dan persentasenya 83.33 %. Dari tabel diatas juga tertera bahwa siswa yang memiliki *insecurity* dengan kategori tinggi terdiri dari 1 siswa yang berada pada kelas

interval 35-51 dengan presentase 16.66%. maka dapat di simpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki *insecurity* dalam kategori rendah setelah diberikan *treatment* konseling kelompok.

Data pengkategorian *pretest-posttest insecurity* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.11 Kelas interval pre test-post test Insecurity Siswa

| No | Kategori | Kelas Interval | Insecurity Siswa | |
|--------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| | | | Pre Test | Post Test |
| 1 | Sangat Rendah | 00 – 17 | 0 | 0 |
| 2 | Rendah | 18 – 34 | 2 (33.33%) | 5 (83.33%) |
| 3 | Tinggi | 35 – 51 | 4 (66.66%) | 1 (16.66%) |
| 4 | Sangat Tinggi | 52 – 68 | 0 | 0 |
| Total | | | 6 (100%) | 6 (100%) |

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, tertera bahwa siswa yang menerima treatment konseling kelompok dengan teknik *homework assignment* mengalami penurunan tingkat *insecurity* dengan hasil *pre test* terdapat 4 siswa yang masuk dalam kategori tinggi dengan presentase 66.66% dan pada hasil *post test* terdapat 1 siswa yang masuk dalam kategori *insecurity* nya tinggi dengan presentase 16.66%. Yang pada awalnya hasil *pre test* hanya terdapat 2 siswa dalam kategori *insecurity* rendah lalu pada hasil *post test* terdapat 5 siswa yang termasuk dalam kategori *insecurity* rendah.

2. Gambaran Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas ini digunakan sebagai syarat untuk menentukan apakah data yang didapatkan tersebut sudah berdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas didalam penelitian ini akan dianalisis dengan uji

statistik non-parametrik *Kolmogorov-smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Dengan menggunakan pedoman yang menjadikan acuan sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. > 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal
2. Jika nilai sig. < 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.²

Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas dengan SPSS

| Tests of Normality | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | Df | Sig. |
| PRE TEST | .298 | 6 | .104 | .904 | 6 | .395 |
| POST TEST | .261 | 6 | .200* | .847 | 6 | .149 |

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas dapat dilihat bahwa tes *Kolmogorov Smirnov* bahwa nilai signifikansi data *Pre Test* $0.104 > 0,05$ dan *Post Test* $0.200 > 0,05$ jadi dapat diartikan data penelitian yang diperoleh telah berdistribusi normal. Selain itu dapat dilihat juga pada nilai signifikansi tes *Shapiro Wilk* memiliki nilai signifikansi *Pretest* $0.395 > 0,05$ dan nilai signifikansi *Post Test* $0.149 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang didapat dalam penelitian ini dikatakan telah berdistribusi normal.

b. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hasil hipotesis. Untuk itu perlu dilakukan analisis data dengan

² Joko Widiyanto, *SPSS For Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian* (Surakarta: Laboratorium Komputer FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014), 46.

menggunakan uji *paired sample T-test*. Uji ini termasuk pada komponen uji hipotesis komparatif yang tujuannya untuk mengetahui perbedaan atau perbandingan dari dua sampel yang memiliki hubungan. Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh:

Tabel 4.13 Hasil uji *Paired Sample T-Test*

| Paired Samples Test | | | | | | | |
|---------------------|----------------|-----------------|---|-------|--------|----|-----------------|
| Paired Differences | | | | | T | Df | Sig. (2-tailed) |
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | Lower | Upper | | | |
| 3.333 | .816 | .333 | 2.476 | 4.190 | 10.000 | 5 | .000 |

| Paired Samples Statistics | | | | | |
|---------------------------|-----------|-------|---|----------------|-----------------|
| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1 | PRE TEST | 36.67 | 6 | 3.724 | 1.520 |
| | POST TEST | 33.33 | 6 | 3.670 | 1.498 |

| Paired Samples Correlations | | | | |
|-----------------------------|----------------------|---|-------------|------|
| | | N | Correlation | Sig. |
| Pair 1 | PRE TEST & POST TEST | 6 | .976 | .001 |

1. Uji *Paired Sample T-Test*

Dari tabel diatas, dapat dilihat hasil uji paired sample t-test menunjukkan *mean* sebesar 3.333 dan nilai tersebut didapatkan dari selisih dari rata-rata nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Pada tabel diatas nilai 2-tailed adalah 0.000. Untuk cara menganalisis hasil uji *paired sample t-test* menurut Singgih Santosa adalah sebagai berikut :

- a. Apabila nilai signifikan (2-tailed) kurang dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.
- b. Apabila nilai 2-tailed lebih dari 0,05 maka bisa dikatakan H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dalam uji ini dapat kita lihat nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 dan nilai $0,000 < 0,05$, Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Uji T

Uji T dikenal juga sebagai uji parsial. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Uji T dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel, atau dapat dilakukan juga dengan memeriksa signifikansinya pada setiap t hitung.

Dari hasil uji *paired sample t-test* pada tabel diatas, tertera bahwa nilai t hitung adalah 10.000. Nilai ini dapat dikatakan bernilai positif karena rata-rata nilai *pre-test* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata *post-test*.

Tabel 4.14 Hasil *Pre test*, *Post test* dan Penurunannya

| No | Subjek Penelitian | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> | <i>Gain Score</i> |
|-------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|
| 1 | MRPP | 37 | 33 | 4 |
| 2 | MIR | 43 | 40 | 3 |
| 3 | FAM | 37 | 33 | 4 |
| 4 | RR | 34 | 30 | 4 |
| 5 | MS | 37 | 34 | 3 |
| 6 | AWAP | 32 | 30 | 2 |
| N = 6 | | $\Sigma = 36,67$ | $\Sigma = 33,33$ | $\Sigma = 3,333$ |

3. Uji Paired Samples Correlations

Uji paired samples diketahui memiliki nilai hasil korelasi 0.976 yang berarti nilai korelasi tersebut terbukti memiliki korelasi yang kuat antara layanan atau *treatment* konseling kelompok dengan teknik *home work assignment* dari pendekatan REBT dalam mereduksi *insecurity* siswa.

Diketahui juga hasil signifikansi 0,001 yaitu $0,001 < 0,05$ yang dapat diartikan bahwa adanya perbedaan yang cukup jelas pada nilai *insecurity* siswa yang dapat diamati dari skor *pre-test* dan skor *post-test*.

Berikut pendapat Sugiono tentang Koefisien Korelasi³ :

| | |
|---------------|-----------------|
| Sangat Rendah | = 0,00 – 0,199 |
| Rendah | = 0,20 – 0,3999 |
| Sedang | = 0,40 – 0,5999 |
| Kuat | = 0,60 – 0,7999 |
| Sangat Kuat | = 0,70 – 1,000 |

4. Uji Paired Samples Statistics

Nilai skor rata rata pada *pre-test* 36.67 dan nilai skor rata-rata pada *post-test* adalah 33.33. Dengan nilai tersebut didapatkan kesimpulan bahwa nilai hasil rata-rata *post-test* < (kurang dari) rata-rata nilai *pre-test* maka dapat diartikan bahwa adanya penurunan skor dari hasil treatment atau perlakuan yang telah dilakukan, dengan itu berarti layanan konseling kelompok dengan

³ Sugiyono *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Bandung: ALFABETA, 2022). 184.

tekhnik *home work assignment* dari pendekatan REBT efektif dalam mereduksi *insecurity* siswa.

Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Skala *Insecurity* Siswa

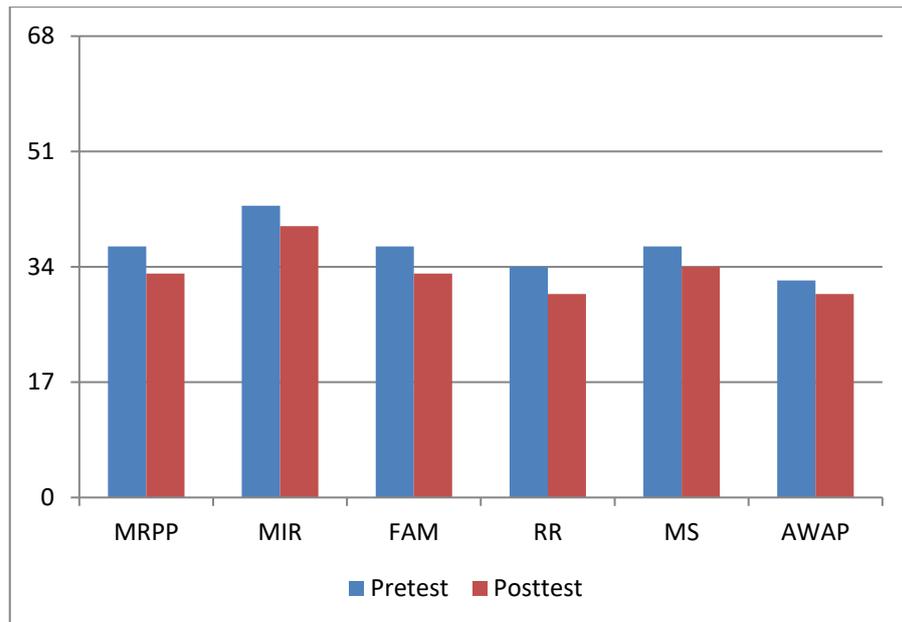


Diagram batang diatas menunjukkan adanya perbedaan nilai *Insecurity* Siswa. Dapat dilihat pada grafik menunjukkan adanya penurunan pada nilai *post-test* secara umum dari nilai *pre-test*, yang berarti ada perbedaan hasil nilai skor *pre-test* dan *post-test* setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan konseling kelompok dengan teknik *homework assignment* dari pendekatan REBT.

c. Analisis Individu

1. MRPP

Masalah *Insecurity* yang dimiliki siswa ini adalah tentang prestasi olahraga. MRPP sangat menyukai sepak bola terkadang juga mengikuti tournament dengan tim nya namun ada hal yang tidak bisa dilakukan, yaitu melakukan salah satu teknik sepak bola yang bernama umpan lambung. Karena hal itu MRPP menjadi minder, tidak percaya diri saat latihan atau bermain dengan teman-temannya yang bisa melakukan teknik tersebut.

Insecurity membuat MRPP tidak percaya diri. MRPP hanya memikirkan kekurangan yang dimiliki namun tidak melihat kelebihan. Dengan konseling kelompok siswa tersebut diarahkan untuk mulai mengurangi pikiran negatif yang salah pada dirinya dan dapat melihat kelebihan yang ada. Dengan demikian siswa dapat mengerti bahwa ada hal baik yang harus lebih diperhatikan dan sambil berlatih

2. MIR & MS

MIR & MS diatas memiliki permasalahan yang hampir sama yaitu *Insecurity* tentang ekonomi keluarga. Mereka merasa minder, malu, iri dengan keadaan ekonomi keluarganya yang tidak seperti teman-teman lainnya. MIR, memiliki impian untuk menjadi pemain sepak bola profesional, namun MIR tidak yakin karena ekonomi keluarganya yang kurang.

Saat konseling kelompok dilakukan, siswa mulai memunculkan pemikiran yang lebih luas, menyadari bahwa hal tersebut bukan hal yang memalukan, karena hal itu tidak bisa mereka kontrol sendiri. Mereka mulai memunculkan pikiran akan berusaha lebih baik agar dapat mencapai cita-citanya dan membuat keluarga mereka lebih baik.

3. FAM

FAM merupakan anak dari keluarga *broken home*. FAM menceritakan bagaimana perasaannya karena mengalami hal tersebut. FAM berfikir apakah dia melakukan kesalahan sehingga orangtuanya berpisah. Perceraian orangtuanya menjadi pemicu munculnya perasaan *Insecure* pada dirinya, FAM menjadi lebih emosional dan menjauh dari teman-temannya karena merasa berbeda, takut ditolak, selain itu FAM juga memiliki kekurangan fisik. Hal tersebut juga semakin membuat dia merasa minder, tidak pantas, dan lain sebagainya.

Saat konseling kelompok, siswa belajar menanamkan *rational belief* guna menghilangkan kepercayaan yang tidak rasional. Dengan pendekatan REBT siswa dapat berlatih menanamkan pikiran rasional seperti memahami tentang kelebihan dan kekurangan setiap individu, menerima hal-hal yang terjadi di kehidupannya, melihat sisi positif dari setiap kejadian, dan tidak selalu menyalahkan diri sendiri karena hal-hal yang tidak bisa

mereka kontrol. Dari kegiatan konseling, siswa berusaha membenahi pikiran-pikiran mereka yang menjerumuskan ke perasaan *Insecurity* yang merugikan.

4. RR

RR memiliki masalah *insecurity* tentang prestasi belajarnya. RR selalu merasa kurang dengan hasil belajar yang dicapainya. Perasaan kecewa, sedih, bingung menjadi hal yang sering ia rasakan akibat dari nilai yang ia dapatkan tidak sesuai dengan keinginannya. RR bercerita tentang usahanya untuk menjadi lebih dalam aspek pendidikannya RR sudah melakukan les/bimbel di luar sekolah, belajar dirumahnya, mengulang pembelajaran yang telah di pelajari di sekolah, namun hal tersebut tidak membuat dia merasa puas karena melihat pencapaian teman-temannya yang mendapat nilai lebih darinya. Semua hal itu RR lakukan untuk membuat orang tua nya bangga dengan dirinya.

Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT dengan menanamkan *rational belief*, RR mulai mengerti jika perasaan kecewa, cemas, sedih, dan bingung yang selalu di rasakannya muncul karena dirinya selalu membandingkan hasil yang di dapatkan dengan hasil orang lain dan itu merupakan pemikiran yang salah dan RR akan mulai fokus dengan usaha yang di lakukan dan hasil dari dirinya sendiri.

5. AWAP

AWAP memiliki permasalahan *insecure* yang berupa kecemasan dalam mengungkapkan pendapat, AWAP takut untuk mengungkapkan pendapatnya karena merasa apa yang di katakannya akan ditolak, tidak dipercaya, tidak dihargai oleh orang-orang sekitarnya. Hal itu membuat AWAP sering menahan hal-hal yang akan di utarakan dan membuat AWAP menjadi tidak bebas untuk berbicara. Setelah proses pengungkapan masalah dalam kegiatan konseling, ditemukan fakta bahwa, AWAP adalah anak *broken home*, orangtuanya berpisah karena perceraian. Dia mengungkapkan bahwa saat bersama orangtuanya sering kali tidak di dengarkan ketika bercerita tentang apa yang di alami, hal-hal yang dia ucapkan sering di tolak dan dianggap angin lewat saja. Hal itu dapat menjadi penyebab masalah *insecurity* yang dialami oleh AWAP.

Dalam proses konseling, AWAP awalnya tidak terlalu aktif namun setelah sesi pengungkapan masalah, siswa mulai nyaman dan menjadi lebih aktif dari sebelumnya. Sebelum proses pengungkapan masalah AWAP diyakinkan bahwa tidak apa-apa untuk menceritakan hal yang menjadi masalahnya. Siswa diyakinkan jika dalam konseling dia akan didengar, diterima, dan masalahnya akan dirahasiakan. Dengan pendekatan REBT siswa memahami bahwa pikiran-pikirannya yang menghambat dia

mengungkapkan pendapat itu adalah pemikiran yang salah dan harus dihilangkan. Siswa menumbuhkan pikiran rasional seperti semua orang memiliki kesempatan berbicara, tidak perlu takut ditolak, mengungkapkan pendapat dapat membuat hati menjadi lega. Dengan pemikiran baru yang rasional itu, siswa menjadi ada keinginan untuk mulai berani dan tidak terlalu memikirkan pendapat orang lain tentang pendapatnya.

d. Hasil Wawancara

1) Guru

Pembuktian hipotesis penelitian ini juga diperkuat dengan adanya pelaksanaan wawancara yang dilaksanakan kepada guru BK di SMP Negeri 1 Pamekasan yang merupakan guru BK yang menangani kelas VIII. Wawancara yang dilakukan mengenai tingkah laku yang muncul pada siswa yang memiliki masalah *insecurity*, peran guru BK dalam menangani peserta didik yang mengalami *insecurity*, serta apakah ada perubahan setelah dilakukannya treatment dan bagaimana perubahannya.

Sebagaimana pernyataan oleh Ibu Dwi Elly sebagai guru BK penanggung jawab kelas VIII sebagai berikut

tingkah laku yang sering muncul kepada siswa yang mengalami *insecurity* itu mudah di deteksi seperti sering menyendiri, tidak banyak bicara, kurang bergaul dengan teman-temannya, biasanya dapat dilihat dari tingkah laku yang hanya berteman dengan satu orang karena dia merasa aman dengan satu teman tersebut sehingga tidak mendekati dengan teman lainnya. Upaya yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling meliputi bimbingan klasikal,

memotivasi siswa, serta memberikan konseling dan bantuan lanjutan jika diperlukan. Setelah dilakukannya *treatment*, siswa mulai mengerti hal-hal yang dirasakannya. Siswa dapat memperbaiki pola pikir yang tidak rasional, siswa dapat membangun pemikiran yang rasional dan ada juga yang secara pribadi meminta bantuan kepada guru BK untuk mengatasi *insecurity* nya.

2) Siswa

Peneliti melakukan proses wawancara langsung kepada konseli yaitu FAM, RR, dan AWAP, untuk mengetahui bagaimana tingkah laku dan perasaan yang muncul saat mengalami *insecurity*,

FAM mengatakan :

saat mengalami *Insecure* tingkah laku yang muncul itu seperti cemas, tiba-tiba menjadi diam dan tidak tahu akan melakukan apa, bingung, dan saat hal itu terjadi perasaan yang muncul menjadi sangat tidak nyaman. Saya merasa tidak pantas dan lebih rendah dari orang lain.

Selain kepada FAM, peneliti juga melakukan wawancara kepada RR untuk mengetahui tentang bagaimana penndapatnya setelah melakukan *treatment* dan RR mengatakan :

Setelah mengikuti konseling kelompok dan diberikan *treatment* itu saya merasa jika semua orang memag memiliki kemampuan, kelebihan, dan kekurangannya masing-masing. Tergantung bagaimana pemikiran diri sendiri dan bagaimana diri menanggapi hal tersebut. Dengan *treatment* yang diberikan dalam konseling kelompok saya merasa dapat mengatasi perasaan *insecure* yang muncul dalam diri saya dengan membenahi pikiran negative yang sering muncul dalam diri saya.

Pertanyaan wawancara selanjutnya tentang perubahan yang dirasaka setelah melakukan *treatment* dan AWAP mengatakan :

Perubahan yang saya rasakan itu tentang pemahaman diri saya. Saya tidak perlu terlalu memikirkan pendapat orang lain tentang tindakan saya jika hal tersebut tersebut benar.

B. PEMBAHASAN

1. Temuan Penelitian 1

Menurut temuan dari wawancara kepada guru BK dan siswa yang melakukan konseling kelompok, peneliti mendapatkan hasil bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *homework assignment* ini dapat menurunkan tingkat *insecurity* siswa. Hal itu dapat dibuktikan dengan hasil wawancara terhadap guru BK yang mengatakan bahwa Setelah dilakukannya *treatment*, siswa mulai mengerti hal-hal yang dirasakannya. Siswa dapat memperbaiki pola pikir yang tidak rasional dan ada juga yang secara pribadi meminta bantuan kepada guru BK untuk mengatasi *insecurity* nya.

Pada teori yang telah dijelaskan di bab 2 yang merupakan bab kajian teori, bahwa konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan tujuan meningkatkan kemampuan klien untuk menangani masalah yang dihadapi dengan cara yang tepat.⁴ Dengan layanan konseling kelompok konseli dapat mengurangi *insecurity* nya sehingga dapat memenuhi serta memiliki rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Teknik *homework assignment* dipilih karena teknik ini dapat digunakan untuk melatih, membiasakan diri dengan nilai tertentu yang

⁴ Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016), 24.

dapat mengurangi atau menghilangkan gagasan dan perasaan yang tidak rasional dan tidak logis. Hal ini sesuai dengan teori dari I Wayan Dharmayana tentang teknik homework assignment.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti menciptakan hubungan baik antara peneliti sebagai konselor dengan anggota kelompok serta menjelaskan tentang konseling kelompok, asas, tujuan, serta penjelasan tentang insecurity dan penyebabnya. Setelah itu siswa diminta untuk berbagi pengalaman tentang insecurity yang dialaminya dengan bercerita secara bergantian. Lalu diberikan homework tentang kekurangan dan kelebihan diri untuk dikerjakan dirumah. Pertemuan pertama sangat berpengaruh untuk kelancaran seluruh proses konseling karena dalam pertemuan ini konselor meyakinkan konseli jika dalam kelompok ini semua hal yang di bahas adalah bersifat rahasia sehingga semua siswa dalam kelompok dapat bebas mengungkapkan permasalahan, bebas berekspresi, dan saling percaya tanpa takut akan dihakimi.

Pada pertemuan kedua, peneliti membahas tentang homework yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Lalu siswa mengungkapkan jika mereka kesulitan untuk menemukan kelebihan dirinya. Lalu siswa mengungkapkan masalah insecurity secara bergantian. Lalu, peneliti menjelaskan tentang irrational belief yang dapat menghambat perkembangan diri dan emosinya. Serta menanamkan pemikiran rasional untuk mulai mengubah pandangan terhadap diri konseli. Pada pertemuan

ketiga, konseli diminta mengungkapkan pemikiran – pemikirannya yang irasional serta pemikiran rasional seperti apa yang harus dikembangkan dalam dirinya. Dengan dorongan kelompok, teman yang supportif, kesepakatan diskusi, serta kepercayaan antara anggota kelompok membuat setiap anggota dapat memahami dan mengerti cara memperbaiki diri masing-masing dari irasional belief dan mengubahnya menjadi rasional belief.

Siswa laki-laki dalam kelompok lebih banyak daripada siswa perempuan yaitu 4 orang laki-laki dan 2 orang siswa perempuan. Hal itu membuktikan bahwa insecurity bisa terjadi kepada siapa saja, tidak memandang gender atau hal-hal yang lainnya. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa insecurity dilatarbelakangi oleh diri sendiri, orang tua, masalah keluarga masa lalu, serta pandangan diri terhadap lingkungan. Seperti yang menurut Purnamansyah Ariadi dalam jurnalnya “insecurity dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti trauma masa kecil, kritik dari orang lain bahkan keluarga⁵”

Saat melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Pamekasan, peneliti tidak banyak mendapat kesulitan. Guru BK SMP Negeri 1 Pamekasan sangat dapat berpartisipasi dengan baik dan membantu jalannya penelitian sehingga berjalan dengan lancar. Siswa dalam kelompok juga juga sangat menghargai dan dapat berpartisipasi dengan baik.

⁵ Purnamansyah Ariadi, —Kesehatan Mental dalam Perspektif Islaml, Syifa“Medika, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, Vol 3 No 2, (Maret 2013): 123, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>

2. Temuan Penelitian 2

Data yang diperoleh dari penelitian yang sudah dilaksanakan menunjukkan hasil akhir bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *homework assignment* dari pendekatan REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis ini efektif dalam mengurangi tingkat *insecurity* siswa. Hal ini terbukti dari nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan ditunjukkan oleh hasil t hitung $> t$ tabel yaitu $10.000 > 2,571$. Yang sesuai dengan pendapat dari Sugiyono tentang koefisien korelasi.

Tingkat *Insecurity* siswa pilihan dalam kelompok kelas VIII SMP Negeri 1 Pamekasan sebelum mendapatkan treatment konseling kelompok dengan teknik *homework assignment*, siswa yang berada pada kategori tinggi 4 siswa (66,66%), dan ada 2 siswa termasuk dalam kategori rendah (33,33%). Tingkat *insecurity* siswa setelah diberikan treatment konseling kelompok mengalami perubahan yaitu ada 5 siswa yang termasuk dalam kategori rendah (88,33%) dan 1 siswa termasuk dalam kategori tinggi (16,66%). Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil rata-rata skor *pre test* 36,67 yang menurun menjadi 33,33 dalam rata rata skor post test dengan gain score 3,333. Dengan hasil yang tertera itu dapat menunjukkan adanya keefektifan antara layanan konseling kelompok dengan teknik *homework assignment* untuk menurunkan *insecurity* siswa. Data-data statistik tersebut menunjukkan bahwa treatment yang berupa layanan konseling

kelompok dapat menurunkan *insecurity* pada siswa yang pada awalnya siswa termasuk ke rata-rata kategori tinggi menjadi turun ke kategori rendah karena siswa telah mendapatkan materi tentang *insecurity*, dan telah memahami tentang pemikiran yang rasional yang dapat menurunkan tingkat *insecurity*.