

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK  
MENGENTASKAN *SELF-ESTEEM* YANG RENDAH PADA SISWA MAN  
KOTA PALANGKA RAYA**

**SKRIPSI**



**Oleh  
SRI RAHAYU  
AFB 115 007**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PALANGKA RAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2020**

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK  
MENGENTASKAN *SELF-ESTEEM* YANG RENDAH PADA SISWA MAN  
KOTA PALANGKA RAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Palangka Raya  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan**



**Oleh :  
SRI RAHAYU  
AFB 115 007**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PALANGKA RAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN DAPAT MENGIKUTI SIDANG SKRIPSI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

Berdasarkan hasil dari konsultasi skripsi mahasiswa yang tersebut dibawah maka saya selaku Dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II memberikan izin kepada mahasiswa tersebut Agar mengusulkan / mengajukan skripsi yang sudah disetujui untuk dapat di sidangkan yang Jadwal dan hari pelaksanaannya ditentukan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengentaskan Self Esteem Yang Rendah Pada Siswa MAN Kota Palangka Raya  
Nama Mahasiswa : Sri Rahayu  
Nim : AFB 115 007  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Dosen Pembimbing I

Prof. Dr. Helmuth Y. Bunu, M.Pd  
NIP. 19500101 197603 1 003

Dosen Pembimbing II

Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psi  
NIP. 19770505 200812 2 001

Mengetahui  
Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Romiaty, S.Psi., M.Pd., Psi  
NIP. 19770505 200812 2 001

LEMBAR PERSETUJUAN

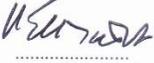
PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK  
MENGENTASKAN *SELF-ESTEEM* YANG RENDAH PADA SISWA MAN  
KOTA PALANGKA RAYA

Oleh :  
SRI RAHAYU  
AFB 115 007

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Palangka Raya

Tanggal : .... Desember 2019

Tim Penguji Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
Drs. Sunaryo A.I., M.Pd NIP. 19580504 198303 1 005		08.01.2020	Ketua
Prof. Dr.Helmuth Y Bunu, M.Pd NIP. 19500101 197603 1 003		06.01.2020	Penguji 1
Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psi NIP. 19770505 200812 2 001		08.01.2020	Penguji 2

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL	PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGENTASKAN <i>SELF-ESTEEM</i> YANG RENDAH PADA SISWA MAN KOTA PALANGKA RAYA
NAMA MAHASISWA/NIM	SRI RAHAYU / AFB 115 007
PROGRAM STUDI/JURUSAN	BIMBINGAN DAN KONSELING / ILMU PENDIDIKAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk di uji.

Menyetujui :

Pembimbing I



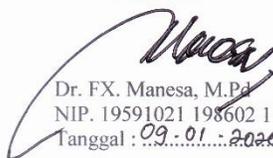
Prof. Dr. Helmuth Y Bunu, M.Pd  
NIP. 19500101 197603 1 003  
Tanggal: 06.01.2020

Pembimbing II,



Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psi  
NIP. 19770505 200812 2 001  
Tanggal: 08.01.2020

Ketua Jurusan  
Ilmu Pendidikan



Dr. FX. Manesa, M.Pd  
NIP. 19591021 198602 1 001  
Tanggal: 09.01.2020

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psi  
NIP. 19770505 200812 2 001  
Tanggal: 08.01.2020



Mengetahui :

Dekan Fakultas dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Palangka Raya

Prof. Dr. Leni Bungai, M.Pd  
NIP. 19570301 198403 1 002

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SRI RAHAYU  
NIM : AFB 115 007  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan Dan  
Konseling  
Fakultas : FKIP

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengentaskan Self Esteem Yang Rendah Pada Siswa MAN Kota Palangka Raya” yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, Desember 2019

Yang membuat pernyataan,

  
  
**SRI RAHAYU**  
**AFB 115 007**

## **MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Jangan berfikir untuk menjadi yang terbaik

Tapi berfikirlah untuk selalu memberikan yang terbaik.

### **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang tersayang. Terutama ayah dan ibu, adik serta keluarga dan sahabatku. Terimakasih untuk doa dan dukungan yang tidak ada putusnya selama ini.

Aku bukan siapa-siapa tanpa kalian

## KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, anugerah dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Kompetensi Multikultural Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Palangka Raya”. Dengan selesainya skripsi ini untuk persyaratan dalam menempuh studi strata 1 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangkaraya. Dengan kesempatan ini penulis juga bermaksud menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr.Joni Bungai, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Palangkaraya
2. Bapak Dr.FX.Manesa, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Palangkaraya
3. Ibu Romiaty, S.Psi., M.Pd., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling serta Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan perhatian dan waktunya untuk membimbing penulis
4. Bapak Prof. Dr. Helmuth Y Bunu, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang juga selalu memberi bimbingan, masukan dan waktunya untuk membimbing penulis
5. Bapak Drs. Sunaryo A.I., M.Pd., selaku Dosen yang selalu memberikan motivasi kepada penulis layaknya seorang ayah
6. Bapak dan Ibu Dosen di Prodi Bimbingan dan Konseling yang sudah bersedia membagikan ilmunya kepada penulis dalam perkuliahan maupun luar perkuliahan
7. Tim Penguji Skripsi yang telah menguji dan memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini
8. Orang tua tercinta serta adik-adik penulis yang telah membantu dan selalu mendoakan untuk kelancaran penyusunan skripsi ini

9. Sahabat-sahabat penulis yang telah membantu banyak hal selama penyusunan skripsi ini

10. Keluarga besar BK UPR, terutama BK angkatan 2015 atas semua pengalaman dan canda tawa yang kalian ciptakan
11. Teman-teman PPL Keguruan, PPL Bimbingan dan Konseling, serta teman-teman KKN Desa Bereng yang membantu dan memotivasi selama penyusunan skripsi ini
12. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatunya, yang telah turut membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Palangkaraya, Desember 2019

Penulis,

## ABSTRAK

**Sri Rahayu, 2019.** Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Tehnik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengentaskan *Self-Esteem* Yang Rendah Pada Siswa Man Kota Palangka Raya. Skripsi, Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangkaraya. Pembimbing I Prof. Dr. Helmuth Y.Bunu, M.Pd dan Pembimbing II Romiaty, S.Psi.,M.Pd.,Psi

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), *Self Esteem*

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa siswa kelas XI MAN Kota Palangka Raya yang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah, yang ditandai dengan perilaku takut jika tidak dapat menjawab pertanyaan akan di tertawakan temannya dan di anggap bodoh, selalu merasa bahwa dirinya tidak bisa, merasa bahwa teman-temannya tidak ada yang menghiraukan dirinya sehingga tidak ingin melibatkan dirinya dalam suatu kegiatan, selain itu siswa merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) untuk mengentaskan *self esteem* siswa yang rendah di MAN Kota Palangka Raya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang memungkinkan diperolehnya gambaran dan menjelaskan fenomena yang terjadi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Objek penelitian ini adalah 4 (empat) orang siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah di kelas XI MAN Kota Palangka Raya. Teknik analisis data dilakukan dengan 3 (tiga) tahap yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengetahui bahwa setelah di berikan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terjadi perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki masalah *self esteem* yang rendah. Diantaranya berani menyampaikan pendapat, bangga dengan hasil kerjanya sendiri, lebih mandiri, juga tidak mudah marah. Maka peneliti menyimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dapat mengentaskan *self esteem* siswa kelas XI di MAN Kota Palangka Raya.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I        PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Definisi Istilah.....	8
<b>BAB II        TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Deskripsi Teori Dasar.....	10
1. Bimbingan dan konseling .....	10
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	10

b.	Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	10
c.	Fungsi Bimbingan dan Konseling .....	11
d.	Bidang Bimbingan dan Konseling .....	14
e.	Layanan Bimbingan dan Konseling .....	15
2.	Layanan konseling kelompok .....	18
a.	Tujuan Konseling Kelompok .....	19
b.	Asas Konseling Kelompok .....	21
c.	Keterampilan Konseling pada tahap awal Konseling Kelompok .....	22
3.	Konseling Kelompok Pendekatan REBT .....	26
a.	Teknik REBT .....	28
b.	Teori ABC Kepribadian .....	36
4.	<i>Self esteem</i> .....	37
a.	Pengertian <i>Self esteem</i> .....	37
b.	Karakteristik <i>Self esteem</i> .....	38
c.	Proses Pembentukan <i>Self esteem</i> .....	39
d.	Aspek-Aspek <i>Self esteem</i> .....	40
B.	Hasil Penelitian Yang Relevan .....	42
C.	Kerangka Berfikir .....	43
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	45
B.	Kehadiran Peneliti .....	46

	C. Lokasi Penelitian.....	46
	D. Sumber Data.....	47
	E. Prosedur Pengumpulan Data.....	47
	F. Analisis Data.....	48
	G. Pengecekan Keabsahan Data.....	51
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
	A. Gambaran umum lokasi penelitian .....	55
	B. Paparan data penelitian .....	58
	C. Pembahasan hasil penelitian .....	111
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>119</b>
	A. Kesimpulan .....	119
	B. Saran.....	120
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>121</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>122</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik.....	39
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Observasi.....	122
Lampiran 2. Dokumentasi .....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tujuan belajar adalah untuk mengembangkan kemampuan siswa dari berbagai aspek. Namun perlu di sadari bahwa terdapat sisi psikologi yang hendaknya juga dikembangkan dalam proses belajar yaitu pengendalian diri kebutuhan berprestasi, dan penguasaan, serta self esteem. Self esteem merupakan modal manusia untuk menakar keberadaan dirinya. Santrock (2002:357) menjelaskan bahwa self esteem diacu sebagai nilai diri atau citra diri yaitu harapan diterima dan dihargainya individu oleh orang-orang sekitarnya. Self esteem sering didefinisikan sebagai harga diri.

Self esteem tidak terbentuk semata-mata dari faktor bawaan melainkan terbentuk karena banyak faktor. Salah satunya peran orang tua dalam memberikan pendidikan awal. Selain itu, lingkungan sosial juga memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan self esteem anak, karena pembentukan self esteem dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Ini merupakan hasil dari proses lingkungan penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain terhadapnya.

Pada proses pertumbuhan dan proses kehidupan, ternyata tidak mudah dalam membentuk self esteem yang positif, karena mungkin mempunyai pandangan

yang tidak menyenangkan terhadap diri sendiri karena pengaruh komentar teman-teman, orang tua, saudara, atau orang lain. Maslow (Jahja, 2011:23) berpendapat bahwa manusia dimotivasi oleh sejumlah kebutuhan dasar yang bersifat sama untuk seluruh individu, yang dibagi menjadi lima yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri. Self esteem yang hakiki seperti kejujuran, tanggung jawab, kebaikan hati, cinta kepada Tuhan dan sesama manusia, kebenaran dan pengabdian kepada Tuhan. Self esteem yang didasarkan pada nilai kejujuran akan mampu memberikan penerimaan yang tulus tentang keadaan dirinya, baik kemampuan maupun kekurangan yang dimiliki. Karena setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Siswa yang memiliki self esteem yang rendah cenderung akan menolak atau menarik diri dari lingkungannya, tidak percaya diri, berperilaku acuh tak acuh.

Menurut Clames and Bean (2001 : 4-5), karakteristik peserta didik dengan harga diri yang rendah diantaranya: 1) menghindari situasi yang dapat menentukan kecemasan, 2) merendahkan bakat dirinya, 3) merasa tak ada seorangpun yang menghargainya, 4) menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendriri, 5) mudah dipengaruhi orang lain, 6) bersikap defensive dan mudah frustrasi, 7) merasa tidak berdaya, 8) menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.

Dari pendapat di atas, peneliti menemukan permasalahan yang sama terjadi pada siswa di MAN Kota Palangka Raya. Dimana ada beberapa anak di MAN Kota Palangka Raya kurang mampu atau takut mengungkapkan pendapatnya di kelas misalnya takut jika tidak dapat menjawab pertanyaan akan di tertawakan temannya dan di anggap bodoh, selalu merasa bahwa dirinya tidak bisa, merasa bahwa teman-temannya tidak ada yang menghiraukan dirinya sehingga tidak ingin melibatkan dirinya dalam suatu kegiatan, selain itu siswa merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut. Guru BK dan wali kelas juga memaparkan hal serupa saat wawancara observasi.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti berharap dapat membantu mengentaskan permasalahan tersebut melalui layanan konseling kelompok. Menurut Sukardi (2008:68) layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Pendapat ini juga di perkuat dengan adanya pendapat dari Pauline Harrison (2002:7) yaitu “konseling terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu sampai dua konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan menyelesaikan masalah.

Dengan melihat ciri-ciri dan dampak kurangnya *self esteem* diatas, maka perlu adanya pencegahan ataupun usaha untuk mengatasi *self esteem* tersebut, oleh karena itu dalam hal ini Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy dirasa tepat untuk mengatasi siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah. Konseling REBT adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan di lakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan (Michael Neenan, dalam Stephen Palmer : 2010). Sedangkan menurut Ellis (dalam Corey, 2013) anak-anak lebih rentan terhadap pengaruh luar dan pemikiran irasional dibandingkan dengan orang dewasa. Ia percaya bahwa manusia mudah dipengaruhi, sangat sugestif dan mudah terganggu. Pendekatan tersebut diatas dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami rendahnya *self esteem* siswa, karena rendahnya *self esteem* siswa bermula pada pola pikir yang salah, keraguraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah keyakinan negatif yang muncul pada diri individu, yang yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang. Sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya, merasa tidak mampu melakukan hal lebih besar hanya karna takut disalahkan dan di tertawakan orang lain, padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya tersebut. Sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang tersebut menjadi orang yang *self esteemnya* rendah, karena selalu merasa tidak bisa sehebat orang lain yang kemudian tidak mau menunjukkan kemampuannya. Tujuan konseling

REB adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar dia dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi dirinya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Di samping itu, dalam konseling REB, konseli dibantu untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penititi berniat mengadakan penelitian tentang **“Penerapan konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengentaskan Self-Esteem Yang Rendah Pada Siswa MAN Kota Palangka Raya Tahun Ajara 2019/2020”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa MAN Kota Palangka Raya, dengan rincian :

1. Bagaimanakah siswa dapat bertindak secara mandiri?
2. Bagaimanakah siswa menunjukkan jangkauan emosi yang luas?
3. Bagaimanakah siswa bangga dengan hasil kerjanya?
4. Bagaimanakah siswa berani mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain?
5. Bagaimanakah siswa merasa teman-temannya menyukainya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang sudah dirumuskan diatas, maka peneliti memiliki tujuan yang ingin di capai dalam melakukan penelitian ini yaitu apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan *self esteem* siswa yang rendah di MAN Kota Palangka Raya, dengan rincian:

1. Siswa dapat bertindak secara mandiri.
2. Siswa menunjukkan jangkauan emosi yang luas.
3. Siswa bangga dengan hasil kerjanya.

4. Siswa berani mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain.
5. Siswa dapat menyadari bahwa teman-temannya menyukainya.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

##### 1. Kegunaan Teoritis

Untuk menambah ilmu dan wawasan mengenai bimbingan dan konseling berkenaan dengan penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *self esteem*.

##### 2. Kegunaan Praktis

###### a. Bagi siswa

Dapat memberikan masukan kepada peserta didik akan pentingnya layanan konseling kelompok sebagai suatu cara untuk meningkatkan *self esteem*.

###### b. Bagi guru BK

Tercapainya suatu layanan konseling di sekolah sehingga dapat membantu siswa-siswi yang mengalami permasalahan.

###### c. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi pembimbing dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa, agar senantiasa dapat memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya.

## E. Definisi Istilah

1. Konseling kelompok adalah Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok.
2. Pendekatan REBT adalah pendekatan konseling yang lebih difokuskan pada kerja berfikir (thinking) dan bertindak (acting) ketimbang pada ekspresi perasaan-perasaan.
3. Self esteem adalah penilaian diri atau perasaan kebernilaian diri kita terhadap sesuatu yang telah kita lakukan.
4. MAN Kota Palangka Raya adalah sekolah dibawah binaan Departemen Agama yang berlokasi di Jl. Tjilik Riwut km 4,5.
5. Siswa adalah siswa kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 MAN Kota Palangka Raya.

Penerapan layanan dalam penelitian ini yaitu peneliti mencoba menerapkan suatu teknik untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di sekolah. Layanan tersebut adalah layanan konseling kelompok. Dimana layanan konseling kelompok merupakan konseling terdiri dari empat sampai delapan konseli yang bertemu dengan satu sampai dua konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan

menyelesaikan masalah. Kemudian dalam layanan konseling kelompok ini terdapat pendekatan REBT yang di laksanakan dengan satu maksud utama yaitu membantu klien untuk mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional, yang kemudian di wujudkan dalam tindakan yang lebih mengarah pada perubahan positif konseli. Sehingga upaya pengentasan masalah yaitu mengentaskan masalah yang di alami konseli benar-benar mengalami perubahan ke arah yang lebih positif, yaitu meningkatnya *self-esteem*. Sehingga konseli dapat berkembang secara optimal.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori Dasar**

##### **1. Bimbingan dan Konseling**

###### **a. Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

###### **b. Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Tujuan umum bimbingan dan konseling membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan, minat dan nilai-nilai, serta memecahkan masalah-masalah yang dihadapi individu

(klien). Tujuan khusus bimbingan dan konseling langsung terkait pada arah perkembangan klien dan masalah-masalah yang dihadapi. Tujuan-tujuan khusus itu merupakan penjabaran tujuan-tujuan umum yang dikaitkan pada permasalahan klien, baik yang menyangkut perkembangan maupun kehidupannya.

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling

- Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseli agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.
- Fungsi Preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang dapat digunakan adalah pelayanan orientasi, informasi, dan bimbingan kelompok. Beberapa masalah yang perlu diinformasikan kepada para konseli dalam rangka mencegah terjadinya tingkah laku yang tidak diharapkan, diantaranya: bahayanya minuman

keras, merokok, penyalahgunaan obat-obatan, *drop out*, dan pergaulan bebas (*free sex*).

- Fungsi Pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. Konselor dan personel Sekolah/Madrasah lainnya secara sinergi sebagai *teamwork* berkolaborasi atau bekerjasama merencanakan dan melaksanakan program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan dalam upaya membantu konseli mencapai tugas-tugas perkembangannya. Teknik bimbingan yang dapat digunakan disini adalah pelayanan informasi, tutorial, diskusi kelompok atau curah pendapat (*brain storming*), *home room*, dan karyawisata.
- Fungsi Penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir. Teknik yang dapat digunakan adalah konseling, dan *remedial teaching*.
- Fungsi Penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya. Dalam melaksanakan

fungsi ini, konselor perlu bekerja sama dengan pendidik lainnya di dalam maupun di luar lembaga pendidikan.

- Fungsi Adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan, kepala Sekolah/Madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli. Dengan menggunakan informasi yang memadai mengenai konseli, pembimbing/konselor dapat membantu para guru dalam memperlakukan konseli secara tepat, baik dalam memilih dan menyusun materi Sekolah/Madrasah, memilih metode dan proses pembelajaran, maupun menyusun bahan pelajaran sesuai dengan kemampuan dan kecepatan konseli.
- Fungsi Penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- Fungsi Perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak). Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola berfikir yang sehat, rasional dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

- Fungsi Fasilitasi, memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.
- Fungsi Pemeliharaan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. Fungsi ini memfasilitasi konseli agar terhindar dari kondisi-kondisi yang akan menyebabkan penurunan produktivitas diri. Pelaksanaan fungsi ini diwujudkan melalui program-program yang menarik, rekreatif dan fakultatif (pilihan) sesuai dengan minat konseli.

#### d. Bidang Bimbingan dan Konseling

- Bidang Bimbingan Pribadi, Dalam bidang bimbingan pribadi, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa untuk menemukan dan memahami serta mengembangkan pribadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan YME, mandiri, aktif, kreatif, serta sehat jasmani dan rohani.
- Bidang Bimbingan Sosial, Dalam bidang bimbingan sosial, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa dalam proses sosialisasi untuk mengenal dan berhubungan dengan lingkungan social yang dilandasi budi pekerti luhur dan rasa tanggung jawab.
- Bidang Bimbingan Belajar, Dalam bidang bimbingan belajar, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengembangkan kebiasaan

belajar yang baik dalam menguasai pengetahuan dan keterampilan, serta menyiapkannya untuk melanjutkan pendidikan pada tingkat yang lebih tinggi.

- Bidang Bimbingan Karir, Dalam bidang bimbingan karir, pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa mengenali dan mulai mengarahkan diri untuk masa depan karir.

e. Layanan Bimbingan dan Konseling

Sedangkan, Prayitno (1997: 35-38) mengemukakan berbagai jenis layanan yang perlu dilakukan dalam pelayanan bimbingan dan konseling, mencakup beberapa layanan sebagai berikut:

- Layanan orientasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik (klien) memahami lingkungan (seperti lingkungan sekolah) yang baru dimasuki peserta didik, untuk mempermudah dan memperlancar berperannya peserta didik di lingkungan yang baru itu.
- Layanan Informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik.
- Layanan Penempatan dan Penyaluran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh

penempatan dan penyaluran yang tepat (misalnya penempatan dan penyaluran di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, dan kegiatan ko/ekstra kurikuler) sesuai dengan potensi, bakat, minat serta kondisi pribadinya.

- Layanan Pembelajaran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.
- Layanan Konseling Perorangan yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang di deritanya.
- Layanan Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topic) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu.

- Layanan Konseling Kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Kegiatan Pendukung :

- Aplikasi Instrumentasi, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mengumpulkan data dan keterangan peserta didik (klien), keterangan tentang lingkungan peserta didik dan “ lingkungan yang lebih luas”. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrument, baik tes maupun non-tes.
- Himpunan Data, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk menghimpun data yang relevan dengan pengembangan peserta didik, yang diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu, dan bersifat rahasia.
- Konferensi Kasus, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk membahas permasalahan peserta didik dalam pertemuan khusus yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya masalah peserta didik, yang bersifat terbatas dan tertutup.
- Kunjungan Rumah, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk memperoleh data, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya

masalah peserta didik melalui pertemuan dengan orang tua dan atau keluarganya.

- Alih Tangan kasus, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas masalah yang dialami peserta didik dengan memindahkan penanganan kasus dari satu pihak ke pihak lainnya.
- Tampilan Kepustakaan, yaitu kegiatan pendukung bimbingan dan konseling untuk menyediakan berbagai bahan pustaka yang dapat digunakan peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan sosial, kegiatan belajar, dan karir/jabatan.

## 2. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok,

menurut Dewa (2004:49), pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di.

Menurut Prayitno (2005:33), Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri – ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan – perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor dan ada konseli, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli. Penelusuran sebab – sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

#### a. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Winkel dalam Edi Kurnanto (2014:10) , konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

- Masing – masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih

rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek – aspek positif dan kepribadianya.

- Para anggota kelompok mengembangka kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas – tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatu dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula – mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan kelompoknya.
- Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan – kebutuhan dan perasaan – perasaan sendiri.
- Masing- masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan prilaku yang lebih konstruktif.
- Para anggota kelompok berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa – apa.

- Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- Masing - masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal – hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota – anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh prihatin.

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasinya. Melalui konseling kelompok hal – hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

#### b. Asas Konseling Kelompok

Menurut Winkel (tahun: 30-36), dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas – asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas – asas tersebut yaitu:

- Asas kerahasiaan, Asas ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua yang ada dalam konseling kelompok.
- Asas kesukarelaan, Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
- Asas keterbukaan, Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu – ragan atau kekhawatiran dari anggota kelompoknya,
- Asas kegiatan, Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan – tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- Asas kenormatifan, Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilahkan terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- Asas kekinian, Masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang di alami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari – hari, yang membutuhkan

penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil.

c. Keterampilan Konselor Pada Tahap Awal Konseling Kelompok

Ada beberapa keterampilan yang perlu dikuasai oleh konselor untuk menyelenggarakan konseling kelompok pada tahap awala dan mungkin juga sebagian untuk tahap berikutnya. Beberapa keterampilan yang dimaksud adalah sebagai berikut ini (Jacobs *et al*, 2012: 141) :

➤ Memulai Kegiatan Kelompok

Dalam memulia kegiatan konseling kelompok, konselor hendaknya berupaya menciptakan susasana kelompok agar dapat menyenangkan anggotanya. Konselor kelompok berusaha menampilkan diri dengan penuh kehangatan, percaya diri, sikap ingin dan mau membantu, serta pemahaman dan penilaian yang positif terhadap konseli.

➤ Membantu Konseli Mengenal Anggota Yang Lain

Apabila para anggota belum saling menegenal satu sama lain, maka memperkenalkan konseli bisa bermanfaat banyak. Di samping dapat memfasilitasi proses interaksi anatar sesama anggota, para konseli pun merasa seanang dengan saling mengenal sesamanya.

➤ Mengatur Dinamika Kelompok Secara Positif

Konselor kelompok berusaha mengatur dinamika yang positif dalam kelompok. Jika dinamikanya tidak baik, konselor kelompok berusaha untuk

mengubahnya ke arah yang positif dengan mengalihkan pembicaraan kepada topik pembahasan dan meluruskan topik yang tidak relevan.

➤ Mengajak/ Mendorong Konseli Untuk Berbicara

Konselor kelompok berusaha meyakinkan konselin untuk berbicara secara bergantian.

➤ Menjelaskan Tujuan Kelompok

Konselor kelompok harus dapat meyakinkan dan menjelaskan tujuan kelompok selama tahap awal pertemuan ini karena hal tersebut penting untuk kelancaran tahap – tahap berikutnya.

➤ Menjelaskan Peranan Konselor Kelompok

Konselor kelompok perlu menjelaskan kepada para anggotanya tentang berbagai perannya dalam pertemuan tahap awal, seperti sebagai fasilitator dalam pencapaian tujuan kelompok.

➤ Menggambarkan Keadaan Kelompok Yang Dipimpin

Penjelasan konselor tentang bagaimana ia memimpin kelompok selama pertemuan sangat penting guna menjamin kelancaran setiap kegiatan kelompok yang dipilih.

➤ Membantu Konseli Mengungkap Harapannya

Konselor kelompok hendaknya membiarkan konseli untuk mengungkapkan harapannya dalam kelompok pada pertemuan tahap awal.

➤ Mengarahkan Pertanyaan – Pertanyaan

Pada pertemuan tahap awal, pertanyaan – pertanyaan konseli sering tidak terarah, dan jawaban yang diharapkan sangat bervariasi. Sering juga pertanyaan menyangkut tujuan kelompok, tempat waktu pertemuan, kepercayaan dan lainnya.

➤ Menjelaskan Aturan – Aturan Dasar Kelompok

Konselor kelompok perlu menjelaskan aturan – aturan yang dibutuhkan dalam pertemuan tahap awal dan tahap – tahap berikutnya, seperti tentang asas- asas, aturan makan dan minum, merokok, dan sebagainya selama kegiatan konseling kelompok berlangsung.

➤ Menjelaskan Aturan – Aturan Khusus Yang Diberlakukan

Jika konselor kelompok bermaksud untuk menerapkan aturan – aturan khusus, harus dijelaskan terlebih dahulu kepada konseli.

➤ Melihat Tingkat Kesenangan Anggota – Anggota Dalam Kelompok

Konselor kelompok hendaknya dapat menghilangkan perasaan tidak aman di dalam kelompok. Konselor perlu memberikan kesempatan beberapa menit kepada anggota untuk memfokuskan pada topik menyenangkan.

➤ Menilai Gaya Interaksi Konseli

Dalam pertemuan tahap awal, konselor kelompok hendaknya menilai gaya interaksi anggota dalam kelompok seperti gaya yang sangat menakutkan, bersikap diam, bersikap mendominasi, sportif, atau kritis.

➤ Memfokuskan Pada Isi

Konselor kelompok hendaklah memfokuskan kegiatan pada isi. Isi adalah topik yang akan dibahas dalam kelompok.

### 3. Konseling Kelompok Pendekatan REBT

Pendekatan ini dikembangkan Albert Ellis tahun 1955 dengan nama *Rational Therapy* karena ketidakpuasan Ellis terhadap efektivitas psikoanalisis. Awalnya Ellis mengembangkan pendekatannya dengan mengabungkan konseling humanistik, filosofis, dan behavior. Pada tahun 1961, Ellis mengubah nama pendekatannya menjadi *Rational Emotive Therapy (RET)* dan tahun 1993 mengubah nama RET menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Pendekatan ini banyak dipengaruhi oleh filsafat Yunani kuno, terutama filosof Stoic, khususnya Epictetus yang menyatakan “Manusia terganggu bukan oleh peristiwa yang dihadapi, melainkan oleh pandangan yang dimiliki berkaitan dengan peristiwa tersebut.” Di samping itu, pendekatan tersebut dipengaruhi oleh Adler yang berpandangan bahwa reaksi emosi dan gaya hidup manusia berkaitan dengan keyakinan dasar karena itu bersifat kognitif.

Konseling *Rational Emotive Behavior (REB)* lebih difokuskan pada kerja berpikir (*thinking*) dan bertindak (*acting*) ketimbang pada ekspresi perasaan-perasaan. Terapi dipandang sebagai proses pendidikan (*educational process*). Fungsi terapis dalam banyak cara menyerupai guru, khususnya

dalam berkolaborasi dengan klien dalam pemberian tugas rumah yang dikenal dengan PR (*homework*), serta dalam strategi mengajarkan berfikir lurus (*straight thinking*) sebagai lawan dari berpikir bengkok; dan klien adalah pembelajar (*learner*) mempraktikkan *skill* baru yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan REBT dibangun atas empat asumsi, diantaranya:

- Orang mengkondisikan diri sendiri sebagai merasakan adanya suatu gangguan dan bukan dikondisikan oleh sumber yang berasal dari luar dirinya.
- Orang memiliki kecenderungan biologis dan budaya untuk berpikir berbelit-belit dan menimbulkan gangguan pada diri sendiri, sesuatu yang sebenarnya tidak perlu terjadi.
- Manusia itu unik dalam arti bahwa mereka menemukan keyakinan yang mengganggu dan membiarkan dirinya terganggu oleh adanya gangguan itu.
- Orang memiliki kapasitas untuk mengubah proses kognitif, emotif dan behavioral mereka. Mereka bisa memilih untuk memberikan reaksi berbeda dengan pola yang biasanya mereka anut, bisa melatih diri mereka sendiri sehingga pada akhirnya mereka bisa bertahan mengalami gangguan yang minim selama sisa hidupnya atau dengan kata Ellis menyimpulkan bahwa manusia memiliki: “*self-talking*

(berbicara sendiri), *self-evaluating* (evaluasi diri), *and sustaining* (mendukung sendiri)” (Ellis dalam Corey,1996,2001).

Melalui asumsi ini, Ellis meyakini bahwa gangguan emosi seperti halnya rasa percaya diri (*self-confidenc*) yang rendah, keyakinan diri (*self-efficacy*) yang rendah, berasal dari *irrational belief system* (disebut irB) yang dapat terjadi pada setiap orang bahkan pada tingkat anak remaja. Menurut Ellis tidak saja dapat berada pada keadaan percaya diri (*self-confidenc*), keyakinan diri (*self-efficacy*) atau harga diri (*self-esteem*), tetapi juga kadang kala berada pada titik penurunan diri (*self-downing*) atau peremehan diri (*self-disestee*) sehingga dibutuhkan terapi yang mampu merubah kearah perbaikan diri (Corey, 2001: 33-34).

a. Teknik Rasional Emotive Behavior Terapy (REBT)

Teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REB) dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik emotif, dan teknik *behavior* (tingkah laku).

➤ Teknik Kognitif

Praktisi REBT biasanya menggabungkan metodologi kognitif yang kuat dalam proses konseling. Mereka menunjukkan kepada konseli secara cepat dan langsung tentang apa yang diketahui oleh diri mereka sendiri. Kemudian diajarkan bagaimana menangani pernyataan tentang diri sehingga

mereka tidak lagi mempercayainya, mendorong untuk memperoleh filsafat didasarkan pada realitas. Konseling REB menaruh kepercayaan pada pemikiran, mempertanyakan, memperdebatkan, menantang, menafsirkan, menjelaskan, dan mengajarkan. Berikut adalah beberapa teknik kognitif tersedia untuk konselor.

- ❖ *Mempertanyakan keyakinan irasional*, Metode kognitif yang paling umum dari konseling REB terdiri dari aktivitas konselor dalam mempertanyakan keyakinan irasional konseli dan mengajarkan bagaimana cara menantanginya tanpa bantuan orang lain.
- ❖ *Pekerjaan rumah kognitif*, Konseli pada konseling REB diharapkan untuk membuat daftar masalah mereka, mencari keyakinan mutlak, dan mempertanyakan keyakinan ini. Pekerjaan rumah adalah cara melacak "seharusnya" dan "keharusan" yang merupakan bagian dari pesan diri yang internalisasi. Konseli didorong untuk melaksanakan tugas tertentu selama konseling dan khususnya dalam keseharian. Dengan cara ini konseli secara bertahap belajar untuk mengatasi kecemasan dan menantang pemikiran irasional dasar. Konselor mendengarkan dan mengevaluasi rekaman sesi konseling mereka sendiri. Membuat perubahan butuh kerja keras, dan melakukan pekerjaan di luar sesi

adalah nilai nyata dalam merevisi pemikiran konseli, perasaan, dan perilaku.

- ❖ *Mengubah gaya berbahasa seseorang*, Konseling REB berpendapat bahwa bahasa yang tidak tepat adalah salah satu penyebab dari kesalahan proses berpikir seseorang. Konseli belajar bahwa "harus," "seharusnya," dan "harus" dapat digantikan.
- ❖ *Metode Pendidikan Psikologi*, REB dan sebagian besar program konseling perilaku kognitif lainnya memperkenalkan konseli dalam berbagai pendidikan. Konselor mendidik konseli tentang sifat mereka dan bagaimana pengobatan lanjutan. Konseli dimungkinkan bekerja sama dengan program pengobatan jika mereka memahami bagaimana proses konseling bekerja dan jika mereka memahami teknik tertentu yang digunakan (Ledley, Marx, & Heimberg, 2005).

➤ Teknik Emotif

Konseli diajarkan tentang nilai dari penerimaan tanpa syarat. Meskipun perilaku mereka mungkin sulit untuk diterima, mereka dapat memutuskan untuk melihat diri mereka sebagai orang yang berguna. Teknik konseling yang emotif dan evokatif:

- ❖ *Imajinasi rasional emotif* , Teknik ini merupakan bentuk latihan mental yang intens yang dirancang untuk membangun pola emosi baru (Ellis, 2001). Konseli membayangkan diri berpikir, merasakan, dan berperilaku tepat seperti yang mereka inginkan dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan nyata (Maultsby, 1984). Ellis (2001, 2008) menyatakan bahwa jika kita terus mempraktikkan imajinasi rasional emotif beberapa kali dalam seminggu selama beberapa minggu, kita bisa mencapai titik dimana kita tidak lagi merasa marah atas peristiwa negatif.
- ❖ *Penggunaan kekuatan dan ketegaran*, Ellis telah menyarankan penggunaan kekuatan dan energi sebagai cara untuk membantu konseli beranjak dari pemahaman intelektual ke emosional. Konseli juga ditunjukkan bagaimana cara menggunakan dialog yang kuat dengan diri mereka sendiri dimana mereka mengungkapkan keyakinan irasional dan kemudian mempertanyakannya. Konseli akan melakukan hal-hal baru dan sulit, dan dengan cara ini mereka menempatkan wawasan mereka untuk menggunakan dalam bentuk tindakan nyata. Dengan bertindak secara berbeda, mereka juga cenderung untuk menggabungkan keyakinan fungsional.
- ❖ *Kartu kontrol emosional*, Merupakan alat yang dapat membantu konseli menguatkan dan memperluas praktik konseling *rational*

*emotive behavior* (REB). Biasanya digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih khusus perasaan marah (*anger*), kritik diri, kecemasan, depresi. Teknik ini berisi dua kategori perasaan yang paralel, yaitu perasaan yang seharusnya atau yang merusak diri dan perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri.

- ❖ *Proyeksi waktu*, Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, setahun kemudian, dst. Bagaimana konseli merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.
- ❖ *Teknik melebih-lebihkan*, Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkannya sampai pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.

➤ Teknik Behavior

- ❖ *Teknik Reinforcement*, Teknik yang digunakan untuk mendorong klien ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan *pujian verbal* (*reward*) ataupun *punishment*. Bila perilaku klien mengalami kemajuan dalam arti positif, maka ia

dipuji “baik”, bila mundur dalam arti negatif, maka dikatakan “tidak baik”. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai yang positif.

- ❖ *Teknik Social modeling*, Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan *social model* yang dibuat itu. Dalam teknik, konselor mencoba mengamati bagaimana proses klien mempersepsi, menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor. Model-model dalam *social model*, antara lain: *Live models* (Digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan orang tua, orang dewasa, guru, atau dengan teman-teman sekelompoknya. Dalam *live models* ini, klien dilatih untuk mengidentifikasikan dirinya dengan orang-orang tertentu yang menjadi model untuk kehidupan dan perilakunya), *Filmed models* (Suatu model perilaku yang difilmkan, sehingga klien dapat menginternalisasikan dan mengidentifikasikan dirinya dengan model perilaku yang dimunculkan dalam film), *Audio tape recorder*

*models* (Digunakan dengan maksud agar klien dapat mempelajari tingkah laku baru dengan melihat dan mendengarkan orang lain menyatakan perilaku dalam situasi tertentu).

- ❖ *Dispute tingkah laku (Behavioral Disputation)*, Behavioral Disputation atau *risk taking*, yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut. Contoh, bila konseli memiliki keyakinan bahwa ia harus sempurna mengerjakan tugas, maka konseli diminta untuk mengerjakan tugas seadanya.
- ❖ *Bermain peran (Role Playing)*, Dengan bantuan konselor konseli melakukan *role playing* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.
- ❖ *Peran rasional terbalik (Rational Role Revesal)*, Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.
- ❖ *Pengalaman langsung (Exposure)*, Konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skills*).

- ❖ *Latihan menyerang rasa malu*, Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya. Ellis, 2001 mengembangkan latihan untuk membantu orang mengurangi rasa malu atas perilaku tertentu. Titik utama dari latihan ini, yang biasanya melibatkan komponen baik emosi dan perilaku adalah bahwa konseli bekerja merasa malu bahkan ketika orang lain jelas tidak menyetujui mereka. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan penerimaan diri dan tanggung jawab yang matang, serta membantu konseli melihat bahwa banyak dari yang mereka anggap sebagai yang memalukan harus dilakukan dengan cara mendefinisikan realitas untuk diri mereka sendiri.
- ❖ *Teknik Imitasi*, Teknik yang digunakan dimana klien diminta untuk *menirukan* secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud melawan perilakunya sendiri yang negatif.

## b. Teori ABC Kepribadian

Ellis mempunyai teori ABC kepribadian yang kemudian di tambahnya D dan E untuk memasukan perubahan dan hasil yang di harapkan dari perubahan.

**Activating event (A)** yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. **Belief (B)** yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif. **Consequence (C)** merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan baik yang rasional maupun yang irasional. **Disputing event (D)** merupakan Keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu

saling bertentangan. *Effect (E)* merupakan Efek dalam perilaku yang terjadi dari hasil pertentangan dalam keyakinan irasional.

#### 4. *Self Esteem*

##### a. Pengertian *Self Esteem*

*Self esteem* (harga diri) merupakan aspek penting dalam kepribadian. Begitu penting sehingga banyak dikaji oleh ahli psikologi. Berikut ini peneliti akan menjelaskan mengenai pengertian *self esteem*, karakteristik *self esteem*, factor-faktor yang mempengaruhi *self esteem*, serta proses pembentukan *self esteem*.

Lerner dan Spanier (Ghufron & Rini, 2010:39) berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Ghufron & Rini (2010:39) *self esteem* (harga diri) merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Santrock (2002:356) mengemukakan bahwa harga diri (*self-esteem*) *evaluative* global dari diri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan penilaian diri atau perasaan kebnilaian diri kita terhadap sesuatu yang telah dilakukan.

b. Karakteristik *Self Esteem*

*Self esteem* terbagi menjadi dua, yaitu *self esteem* tinggi dan rendah.

➤ *Self esteem* tinggi

Karakteristik anak yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang tinggi menurut Clemes dan Bean dalam (Freist Jess & Feist. Gregory J. 2011 : 46), antara lain :

- ❖ Bangga dengan hasil kerjanya
- ❖ Bertindak mandiri
- ❖ Mudah menerima tanggung jawab
- ❖ Mengatasi prestasi dengan baik
- ❖ Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- ❖ Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- ❖ Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

➤ *Self Esteem* rendah

Karakteristik anak dengan *self esteem* (harga diri) yang rendah menurut Clemes dan Bean dalam (Freist Jess & Feist. Gregory J. 2011 : 45) diantaranya :

- ❖ Menghindari situasi yang dapat mencetuskan keceemasan

- ❖ Merendahkan bakat dirinya
- ❖ Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- ❖ Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- ❖ Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- ❖ Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- ❖ Merasa tidak berdaya
- ❖ Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit

d. Proses Pembentukan *Self Esteem*

Pada hakikatnya pembentukan *self esteem* (harga diri) telah dimulai saat bayi merasakan tepuk tangan pertama kali yang diterima orang mengenai kelahirannya. Darajat (Ghufron & Rini, 2010:40) menyebutkan bahwa *self esteem* (harga diri) sudah terbentuk pada masa kanak-kanak sehingga seorang anak sangat perlu mendapatkan rasa penghargaan dari orangtuanya. Proses selanjutnya, *self esteem* (harga diri) dibentuk melalui perlakuan yang diterima individu dari orang lingkungannya seperti dimanja dan diperhatikan orangtua dan orang lain. Mukhlis (Ghufron & Rini, 2010:41) mengatakan bahwa *self esteem* (harga diri) terbentuk dimulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi.

Berdasarkan pendapat ahli tentang pembentukan *self esteem* (harga diri) diatas bahwa terbentuknya *self esteem* (harga diri) mulai dirasakan sejak berada di dalam lingkungan keluarga (kasih sayang orangtua). *Self-esteem* yang sehat bisa dibentuk dan dibina (ditumbuh kembangkan) yang tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Lutan dalam (Ghufron & Rini) mengemukakan factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan *self esteem* yaitu orang tua, teman, pencapaian prestasi, jenis kelamin, diri sendiri, lingkungan dan pendidikan.

e. Aspek-Aspek Harga Diri

*Reasoner* (1982), mengemukakan aspek-aspek harga diri sebagai berikut :

- *Sense of Security*, yaitu sejauh mana anak merasa aman dalam bertindak laku karena mengetahui apa yang diharapkan oleh orang lain dan tidak takut disalahkan. Anak merasa yakin atas apa yang dilakukannya sehingga merasa tidak cemas terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya.
- *Sense of Identity*, yaitu kesadaran anak tentang sejauh mana potensi kemampuan dan keberartian tentang dirinya sendiri.
- *Sense of Belongeng*, yaitu perasaan yang muncul karena anak merasa sebagai bagian dari kelompoknya, merasa dirinya penting dan

dibutuhkan oleh orang lain, dan merasa dirinya diterima oleh kelompoknya.

- *Sense of Purpose*, yaitu keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil mencapai tujuan yang diinginkannya, merasa memiliki motivasi.
- *Sense of Personal Competence*, yaitu kesadaran individu bahwa dia dapat mengatasi segala tantangan dan masalah yang dihadapi dengan kemampuan, usaha, serta caranya sendiri.

f. Factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan self esteem

Factor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan self esteem siswa diantaranya : orang tua, teman, pencapaian prestasi, jenis kelamin, diri sendiri, lingkungan, dan pendidikan

Menurut Burn (1993), terdapat empat faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang, yaitu:

- Pengalaman, Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.
- Pola Asuh, Pola asuh merupakan sikap orangtua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orangtua memberikan aturan-

aturan, hadiah maupun hukuman, cara orangtua menunjukkan otoritasnya, dan cara orangtua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya.

- Lingkungan, Lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orangtua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan harga dirinya.
- Sosial Ekonomi, Sosial ekonomi merupakan suatu yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari.

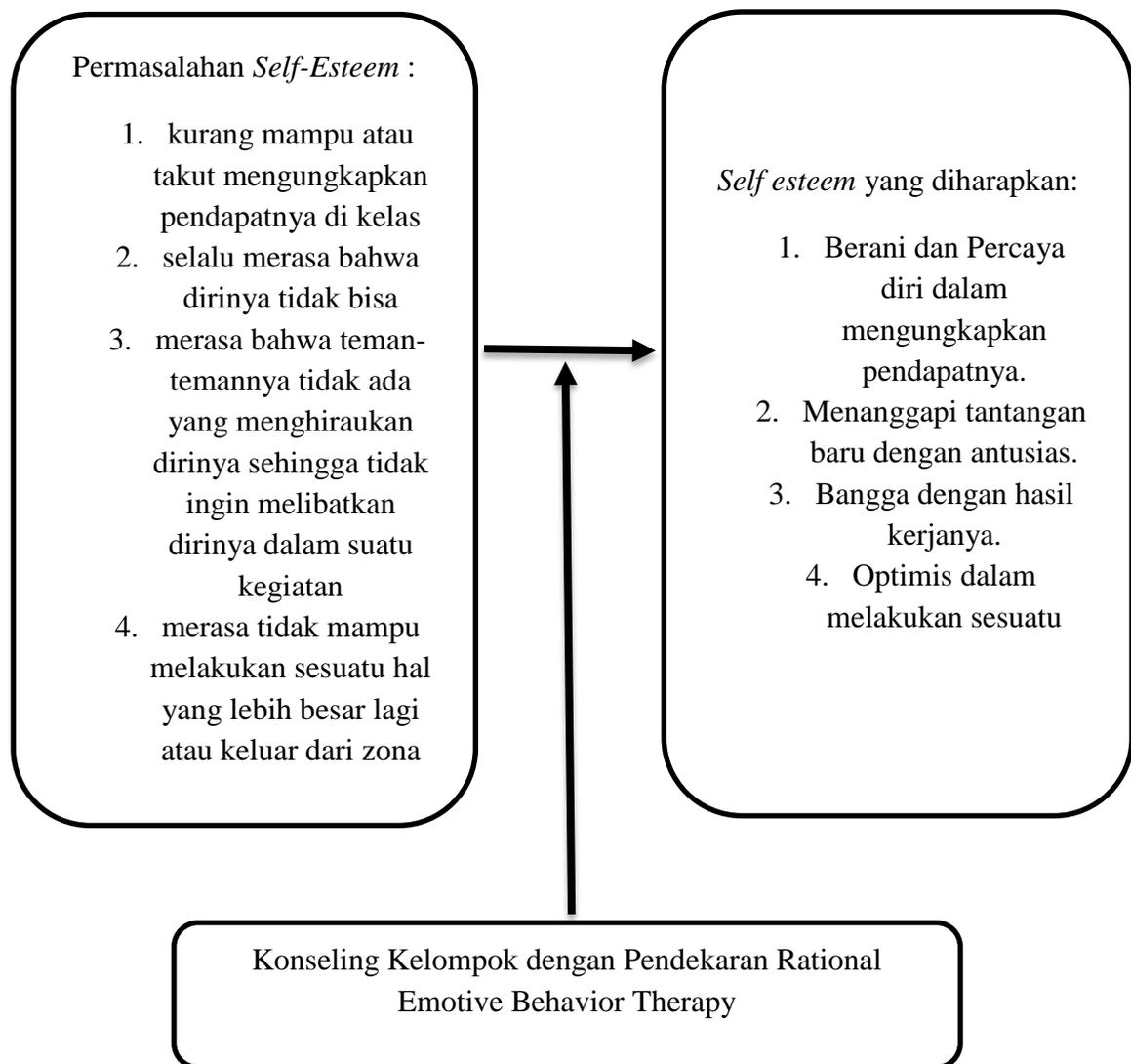
## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina Dachmiati yang berjudul “Layanan bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2015/2016.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah tujuan penelitian, yaitu untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Perbedaannya adalah pada jenis layanan yang digunakan yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan bimbingan kelompok sedangkan yang saya teliti menggunakan konseling kelompok.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Oktha Ayu Evita yang berjudul “Peningkatan *Self Esteem* Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok”. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2014/2015.

### C. Kerangka berfikir



Berdasarkan bagan diatas peneliti akan memberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *REBT* ( *Rational Emotif Behavior Therapy* ) guna mengentaskan permasalahan *Self-Esteem* yang rendah pada siswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dari hasil penelitian yang akan di lakukan peneliti akan menggunakan metode penelitian kualitatif, metode penelitian kualitatif didefinisikan sebagai metode penelitian ilmu – ilmu sosial yang mengumpulkan dan menganalisis data berupa kata – kata (lisan maupun tulisan) dan perbuatan – perbuatan manusia serta peneliti tidak berusaha menghitung atau mengkuantifikasikan data kualitatif yang telah diperoleh dan dengan demikian tidak menganalisis angka – angka (Afrizal, 2014:13).

Menurut Sugiyono (2009:15) penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Menurut Sudarwan Penelitian kualitatif merupakan perilaku artistik. Penelitian kualitatif berangkat dari ilmu-ilmu perilaku dan ilmu-ilmu sosial. Esensinya adalah sebagai sebuah metode pemahaman atas keunikan, dinamika, dan hakikat holistik dari kehadiran manusia dan interaksinya dengan lingkungan. Peneliti kualitatif percaya bahwa “kebenaran” adalah dinamis dan

dapat ditemukan hanya melalui penelaahan terhadap orang-orang dalam interaksinya dengan situasi sosial kesejarahan mereka.

## **B. Kehadiran Peneliti**

### 1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan yaitu terhitung dari bulan juni 2019 sampai dengan bulan november 2019. Adapun pembagian waktunya sebagai berikut :

- a. Bulan juni - juli 2019 digunakan oleh peneliti untuk menyusun proposal penelitian dan menyusun instrumen penelitian.
- b. Bulan agustus - oktober 2019 untuk mengumpulkan data, menerapkan konseling kelompok menggunakan Teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)*.
- c. Bulan November 2019 , pembahasan hasil analisis data menyusun laporan hasil penelitian.

## **C. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di sekolah menengah atas yaitu di MADRASAH ALIYAH NEGERI Kota Palangka Raya Jalan Tjilik Riwut km 4,5 Palangka Raya. Penelitian ini saya lakukan di kelas XI MIPA 2 dan XI MIPA 4 yang terdiri dari 4 siswa yang memiliki *self eateem* yang rendah di sekolah.

#### **D. Sumber Data**

Pada penelitian tindakan kelas ini sumber data diperoleh dari :

1. Data diperoleh dari hasil observasi selama di sekolah melihat sebagian siswa yang kurang mampu dalam mengajukan pendapat dan berani menyampaikan pendapat dalam belajar, diam, malu dan takut dalam menjawab pertanyaan.
2. Data diperoleh dari guru mata pelajaran, wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling di kelas XI yang mengajar di kelas tersebut, dan merasa ada siswanya yang memiliki tingkat percaya pada kemampuan diri yang rendah dalam proses belajar.

#### **E. Prosedur Pengumpulan Data Observasi**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi ini ditujukan kepada tiga sasaran :

- a. Pertama kepada guru BK dan Guru Mata Pelajaran selaku pemberi layanan konseling kelompok dan Pengajar di sekolah.
- b. Kedua kepada siswa dan siswi yang mengalami *self esteem* yang rendah di MAN Kota Palangka Raya.
- c. Ketiga kepada proses atau sedang berlangsungnya layanan konseling kelompok yang diberikan.
- d. Melakukan observasi kepada siswa.

Observasi adalah suatu teknik evaluasi yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena – fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan ( evaluasi ).

#### 1. Wawancara

Wawancara adalah pertanyaan lisan yang ditujukan kepada dua orang atau lebih secara langsung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur, adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis – garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Metode ini bertujuan untuk mewawancarai guru untuk memperoleh data yang berkenaan dengan bagaimana tahap – tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Dengan metode wawancara ini peneliti memperoleh data baik secara lisan maupun tertulis mengenai tahap – tahap konseling kelompok serta teknik yang digunakan untuk meningkatkan *self esteem* siswa yang ada di MAN Kota Palangka Raya.

## 2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah cara yang dilakukan untuk menyediakan dokumen–dokumen dengan menggunakan bukti yang akurat dari pencatatan sumber – sumber informasi khusus dari karangn / tulisan, wasiat, buku, undang – undang, dan sebagainya.

Dalam artian ini dokumentasi merupakan sebuah pencarian, penyelidikan, pengumpulan, pengawetan, penguasaan, pemakaian dan penyediaan dokumen. Dokumentasi ini digunakan untuk mendapatkan keterangan – keterangan dan penerangan pengetahuan dan bukti. Dalam hal ini termasuk kegunaan dari arsip perpustakaan dan kepustakaan. Dokumentasi biasanya juga digunakan dalam sebuah laporan pertanggung jawaban dari sebuah acara.

## F. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan secara interaktif. Menurut Sugiyono (2010: 246) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai selesai. Maksudnya, dalam analisis data peneliti ikut terlibat langsung dalam menjelaskan dan menyimpulkan data yang diperoleh dengan mengaitkan teori yang digunakan.

Miles dkk (2009), mengemukakan bahwa proses kegiatan analisis dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. *Date Reduction* (reduksi data)

Mereduksi data berarti merangkum, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.

2. Penyajian Data

Data yang telah dirangkum kemudian disajikan secara terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan lebih mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya.

3. Penarikan Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diperoleh dan telah terorganisir maka kemudian ditarik kesimpulan guna menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, serta dilengkapi dengan bukti-bukti yang kuat yang mendukung hasil penelitian tersebut.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data kualitatif, yaitu analisa data terdapat data yang diperoleh berdasarkan kemampuan nalar peneliti dalam menghubungkan fakta data dan dokumentasi. Jika teknik analisa data dilakukan dengan penyajian data yang

terdapat melalui keterangan yang diperoleh dari responden selanjutnya diinterpretasikan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan.

## **G. Pengecekan Keabsahan Data**

Agar diperoleh data yang absah, maka perlu diteliti kredibilitasnya dengan menggunakan teknik-teknik sebagai berikut:

### **1. Uji Kredibilitas**

#### **a. Perpanjangan Pengamatan**

Dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali kelapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Dalam perpanjangan pengamatan ini, peneliti mengecek kembali apakah data yang telah diberikan selama ini merupakan data yang sudah benar atau tidak. Dalam perpanjangan pengamatan untuk menguji kredibilitas data penelitian ini, sebaiknya difokuskan pada pengujian terhadap data yang diperoleh, apa data yang diperoleh itu setelah dicek kembali kelapangan benar atau tidak, berubah atau tidak.

#### **b. Meningkatkan Ketekunan**

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis. Dengan

meningkatkan ketekunan ini, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan itu salah atau tidak.

c. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

- 1) Triangulasi sumber, Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.
- 2) Triangulasi teknik, Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.
- 3) Triangulasi waktu, Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda.

a. Analisis kasus negative

Kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Melakukan analisis

kasus negatif berarti peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan.

b. Menggunakan bahan referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi disini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti.

c. Mengadakan member check

Member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan member check adalah untuk mengetahui seberapa dalam data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Pelaksanaan member check dapat dilakukan setelah satu priode pengumpulan data selesai, atau setelah mendapat suatu temuan, atau kesimpulan.

1. Pengujian transferabilitas

Supaya orang lain dapat memahami hasil penelitian kualitatif sehingga ada kemungkinan untuk menerapkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dalam membuat laporannya harus memberikan uraian yang rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya.

2. Pengujian dependability

Dalam penelitian kualitatif, uji dependability dilakukan dengan melakukan audit terhadap keseluruhan proses penelitian. Caranya dilakukan pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti

dalam melakukan penelitian. Bagaimana peneliti mulai melakukan masalah/fokus, memasuki lapangan, menentukan sumber data, melakukan analisis data, melakukan uji keabsahan data, sampai membuat kesimpulan harus dapat ditunjukkan oleh peneliti.

### 3. Pengujian konfirmabilitas

Pengujian konfirmability berarti menguji hasil penelitian, dikaitkan dengan proses yang dilakukan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Tentang Latar Penelitian

Adapun hasil observasi yang dilakukan di MAN KOTA PALANGKA RAYA adalah sebagai berikut.

###### 1. Keadaan Fisik Sekolah

a. Luas Tanah	: 20.214 m <sup>2</sup>
b. Jumlah Ruang Kelas	: 29 Ruangan
c. Ukuran Ruang Kelas	: 7 x 8 m <sup>2</sup>
d. Auditorium	: 291 m
e. Ruang kepala sekolah/ TU/ Multimedia	: 744 m
f. Ruangbel/ lab internet/ teknis/ mulok/SB/Kes	: 225 m
g. Ruang belajar II	: 270 m
h. Ruang belajar III	: 202 m
i. Ruang belajar IV/ ruang guru/ wakamad	: 367 m
j. Ruang V/ OR/ Jurnalis	: 202 m
k. Ruang belajar VI/ OSIS, UKS/ Pramuka	: 333 m
l. Ruang belajar VII/ lab. Matematika	: 606 m

m. Ruang BP	: 100 m
n. Ruang PMR	: 100 m
o. Laboratorium Bahasa	: 98 m
p. Laboratorium peternakan/PIK.R/ Kop	: 276 m
q. Laboratorium tata busana	: 207 m
r. Laboratorium Elektronik	: 241 m
s. Laboratorium IPA Biologi/ Ruang belajar	: 100 m
t. Laboratorium IPA Kimia/ ruang belajar	: 145 m
u. Masjid dan tempat wudhu putra (i)	: 300 m
v. Parkir	: 198 m
w. Sarana olahraga/ lapangan	: 162 m
x. Halaman olahraga dan kebun	: 5.560 m
y. Toilet	: 29 pintu @1,5m
z. Whastafel	: 14 buah

## 2. Keadaan Lingkungan Sekolah

- Jenis bangunan yang mengelilingi sekolah : pagar besi dan beton
- Kondisi lingkungan sekolah : baik, bersih dan rapi
- Fasilitas Sekolah (*tuliskan jenis, kuantitas dan kualitasnya*)

Gedung dan fasilitas sekolah yang ada di MAN Kota Palangka Raya sudah cukup memadai, hal tersebut terlihat dari fasilitas-fasilitas yang ada seperti ruang belajar yang dilengkapi dengan LCD pada

setiap ruangnya, ruang kepala sekolah, ruang BP/BK, mushola dan lain-lain dengan rincian sebagai berikut:

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Perpustakaan               | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 2. Laboratorium               | : 6 lab. bersih dan rapi    |
| 3. Ruang BP                   | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 4. Ruang PMR                  | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 5. UKS                        | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 6. Ruang keterampilan         | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 7. Ruang komputer             | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 8. Masjid                     | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 9. Kantin                     | : 5 kantin bersih dan baik  |
| 10. Tempat fotocopy dan print | : 1 ruangan bersih dan rapi |
| 11. Ruang media               | : 1 ruangan bersih dan rapi |

d. Penggunaan Sekolah

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Jumlah sekolah yang menggunakan ruangan ini | : 1 sekolah |
| 2. Jumlah “ <i>shift</i> ” tiap hari           | : -         |

e. Guru dan Siswa

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| 1. Jumlah guru             | : 64 orang       |
| 2. Jumlah kelas            | : 29 ruangan     |
| 3. Jumlah siswa perkelas   | : $\pm$ 37 orang |
| 4. Jumlah siswa seluruhnya | : 998 orang      |

f. Interaksi Sosial

1. Hubungan guru-guru : sangat baik
2. Hubungan guru siswa : baik
3. Hubungan siswa-siswa : baik
4. Hubungan guru-tatausaha : sangat baik
5. Hubungan sosial secara keseluruhan : sangat baik

g. Tata Tertib

1. Untuk siswa : ada
2. Untuk guru : ada
3. Untuk pegawai : ada

## **B. Paparan Data Penelitian**

1. Identitas subjek

Dalam penelitian ini ada empat orang siswa yang di jadikan subjek, dengan identitas di bawah ini:

- a. Nama Lengkap : Melati
- Jenis kelamin : P
- TTL : Tumbang Senamang, 17 februari 2003
- Agama : Islam
- Anak Ke : 1 (satu)
- Jumlah Saudara :

Alamat Rumah : Jl. RTA Milono  
Tinggal Dengan : Nenek  
Nama Ayah : B  
Nama Ibu : T  
Pekerjaan Ayah : Swasta  
Pekerjaan Ibu : IRT  
Pendidikan Ayah : SMA  
Pendidikan Ibu : SMA  
Penghasilan Orang Tua Rata-Rata : Rp 3.000.000

b. Nama Lengkap : Mawar  
Jenis kelamin : P  
TTL : Kuala Kapuas, 29 Desember 2003  
Agama : Islam  
Anak Ke : 1(satu)  
Jumlah Saudara : 2  
Alamat Rumah : Jl. Tilung V  
Tinggal Dengan : Ayah  
Nama Ayah : I  
Nama Ibu : SF  
Pekerjaan Ayah : PNS  
Pekerjaan Ibu : PNS

Pendidikan Ayah : S1  
Pendidikan Ibu : S1  
Penghasilan Orang Tua Rata-Rata : Rp 5.000.000

c. Nama Lengkap : Anggrek  
Jenis kelamin : P  
TTL : Simpang Pematung, 05 Juli 2003  
Agama : Islam  
Anak Ke : 1 (pertama)  
Alamat Rumah : Jl. Yakult 1 G.Obos IX  
Tinggal Dengan : Pondok  
Nama Ayah : K  
Nama Ibu : EM  
Pekerjaan Ayah : Swasta  
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga  
Pendidikan Ayah : SLTA  
Pendidikan Ibu : SLTA  
Penghasilan Orang Tua Rata-Rata : Rp 1.500.000

d. Nama Lengkap : Pangeran  
Jenis kelamin : L  
TTL : Palangkaraya, 30 April 2003

Agama : Islam  
Anak Ke : pertama  
Alamat Rumah : jl. G.Obos  
Tinggal Dengan : orang tua  
Nama Ayah : AR  
Nama Ibu : DN  
Pekerjaan Ayah : -  
Pekerjaan Ibu : -  
Pendidikan Ayah : -  
Pendidikan Ibu : -  
Penghasilan Orang Tua Rata-Rata : Rp 5.000.000

## **Hasil Observasi Dengan Siswa Yang Bersangkutan Sebelum Dilaksanakan Konseling Kelompok Dengan Teknik RET**

1. Nama : Mawar  
Tanggal : Senin, 14 Oktober 2019  
Pukul : 08.00 WIB

Kemandirian : Saat di kelas Mawar Masih sering meminta bantuan dalam mengerjakan tugasnya. Ia juga sering mengganggu temannya saat jam pelajaran berlangsung seperti mengajak mengobrol, sehingga temannya pun terlihat sangat terganggu dengan tingkah lakunya. Dan Mawar juga masih sering harus diingatkan untuk mengerjakan tugasnya, terlihat dari saat di kelas Mawar di ingatkan teman dan segera mengerjakan tugasnya secara terburu-buru sebelum jam pelajaran dimulai.

Jangkauan emosi : Ketika di dalam kelas saat pelajaran sedang berlangsung, ia diberi pertanyaan oleh guru. Dimana jawabannya dinyatakan kurang tepat oleh temannya. Akan tetapi hal ini tidak membuatnya marah, ia hanya tersenyum. Hal ini beberapa kali terjadi dan peneliti juga melihatnya. Namun, ada beberapa saat ia terlihat tidak menyukai teman-temannya tersebut. Pada saat jam istirahat teman-temannya berkumpul mereka saling bercerita, pemandangan tersebut membuat mawar terlihat kesal dan langsung pergi saja tanpa menyapa.

Bangga dengan hasil kerja : Pada saat guru membagikan hasil ujian, Mawar merasa senang dengan hasil kerjanya walaupun saat itu peneliti melihat ia mendapatkan nilai pas-pasan. Namun Mawar masih belum mau memperlihatkan hasil kerjanya. Ia terlihat malu mau memperlihatkannya. Hal ini terlihat pada saat teman-temannya menanyakan Mawar mendapatkan nilai ujian berapa, Mawar tidak mau menjawabnya dan langsung keluar dari kelas.

Berani berpendapat : Saat jam pelajaran berlangsung, ketika guru bertanya tentang materi yang baru disampaikan, Mawar terlihat ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan guru. Dan juga pada saat sesi diskusi Mawar lebih banyak diam tidak seperti teman-temannya yang asik bertukar pendapat. Ia memilih duduk di belakang dan hanya mendengarkan. Ia juga hanya berbisik dengan teman yang ada di sebelahnya, seakan memberikan pendapatnya. Setelah itu temannya lah yang menyampaikan pendapatnya.

Sadar bahwa teman menyukainya : Pada saat di jam istirahat Mawar sering menghabiskan waktunya bersama teman-temannya. Bahkan dengan tawa yang lepas.

2. Nama : Melati

Tanggal : Senin, 14 Oktober 2019

Pukul : 11.00 WIB

Kemandirian : Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan Saat ada tugas di kelas karena guru tidak masuk. Melati tidak bergabung bersama teman-temannya yang sedang mengerjakan bersama. Ia lebih memilih duduk sendiri dan mengerjakan tugasnya sendiri, Kemudian ia keluar. Ia juga lebih sadar dengan tugasnya. Hal ini terlihat saat dia harus piket di UKS. Ia berjalan sendiri menuju UKS. Ketika di tanya dengan temannya “kamu mau kemana?” ia menjawab “mau ke UKS. Hari ini aku piket, jadi aku kesana lebih awal dari pada nanti di tegur”.

Jangkauan emosi : Ia masih sangat mudah marah, hal ini terlihat saat sedang diskusi bersama teman-temannya. Ketika saling memberikan jawaban, saat itu jawaban melati kurang tepat dan di perbaiki kemudian melati marah. Karena menurut ia jawabanya sudah benar. ia menunjukkan ekspresi marahnya dengan mencoret catatan diskusi dengan coretan silang dan tulisan salah yang besar, sehingga menutupi tulisannya yang lain. Ia mudah sekali tersinggung. Ia juga sering sinis atau tidak suka melihat teman yang sedang berkumpul. Hal ini terlihat saat jam istirahat. Ia hanya melintas dengan wajah sinisnya tanpa menyapa teman-temannya yang sedang berkumpul.

Bangga dengan hasil kerja : Saat teman-temannya sedang berkumpul memperlihatkan hasil ulangan harian mereka dan saling menertawakan hasil

kerjanya, melati tidak mau bergabung. Saat di tanya temannya, ternyata ia malu memperlihatkan hasil kerjanya. Bahkan ia juga malu memperlihatkan karya (kerajinan tangan) kepada teman. Dengan alasan nanti rusak. Ia juga berkata “punya ku jelek”. Di sini ia terlihat tidak percaya dengan kemampuan dirinya.

Berani berpendapat : Dalam berpendapat, ia lebih sering diam. Sepertinya ia takut salah. Hal ini terlihat saat ada diskusi osis, ia hanya duduk di belakang dan diam seperti dia akan berbicara bila dia yakin kata-katanya benar dan ketika teman-temannya tidak ada yang berpendapat lagi. Saat di kelas, ia juga melakukan hal yang sama. Ketika guru bertanya dan teman-temannya saling berpendapat, ia hanya diam dan ketika temannya tidak ada yang menjawab lagi. Baru ia mau mencoba berpendapat.

Sadar bahwa teman menyukainya : dalam beberapa moment ia jarang terlihat berbagi cerita dengan teman. Ketika ia berkumpul dengan teman-temannya. Ia lebih sering diam dan hanya mendengarkan cerita mereka saja.

3. Nama : Anggrek  
Tanggal : Selasa, 15 Oktober 2019  
Pukul : 08.00 WIB

Kemandirian : ketika di kelas di beri tugas oleh guru, ia terlihat sering mengerjakan bersama dengan teman-temannya. Tapi saat pagi baru sampai di sekolah peneliti pernah melihat ia berjalan dengan teman yang lain. Dan teman berkata tentang tugas. Ia tiba-tiba lari, saat peneliti lihat sampai di kelas ia langsung membuka bukunya kemudian ia berbicara dengan teman seperti menanyakan cara pengerjaan dari tugas. Ia juga sangat terburu-buru, hal ini terlihat dari nafasnya yang terengah-engah.

Jangkauan emosi : ia sepertinya hampir mirip dengan melati. Seperti tidak suka bila melihat teman-temannya berkumpul. Perbedaannya dengan Melati adalah matanya menunduk seperti sedih saat melihat teman berkumpul. Yang ia lakukan hanyalah pergi tanpa menyapa teman-temannya yang sedang berkumpul. Ia sering duduk di kelas dengan wajah murung dan sendirian. Seperti ia tidak memiliki teman.

Bangga dengan hasil kerja : Saat pembagian hasil ulangan harian dari guru, ia langsung menyembunyikan hasil ulangannya ke dalam jilbabnya dan langsung memasukannya kedalam tas. Kemudian ia duduk diam di bangkunya. Sepertinya ia tidak ingin ada yang menyainya. Ketika ada yang menghampirinya ia memilih keluar. Hal ini sering peneliti saksikan, saat observasi maupun saat peneliti melakukan PPL dulu.

Berani berpendapat : saat belajar ataupun duduk bersama teman, ia jarang sekali mengeluarkan pendapat. Ia hanya mendengarkan saja. Saat belajar ketika guru memberi kesempatan kepada siswanya untuk menyampaikan jawaban atas pertanyaannya ia tetap diam. Namun saat ia di tunjuk ia mau berbicara meskipun dengan ragu-ragu.

Sadar bahwa teman menyukainya : ia sering terlihat sendiri meskipun di kelas banyak teman-temannya. Ia hanya duduk di bangkunya dengan mencoret-coret kertas saja. Saat itu peneliti melihat coretannya hanya ada coretan tidak jelas saja. Tapi ada satu moment yang peneliti temukan, Saat istirahat ia diajak kekantin dengan temannya lalu ia berkata “haw... aku diajak kahh...?” ia terlihat sangat senang dan langsung menerima ajakan temannya. Seakan ia tidak pernah di ajak. Dan ternyata setelah di tanyakan kepada teman-temannya, temannya menjawab bahwa anggrek memang sering begitu. Seakan ia tidak punya teman saja. Padahal teman di kelas menganggap ia sebagai teman.

4. Nama : Pangeran  
Tanggal : Selasa, 15 Oktober 2019  
Pukul : 11.00 WIB

Kemandirian : saat ujian harian mata pelajaran matematika guru tidak dapat masuk, saat itu peneliti di minta menggantikan untuk mengawas ujian. Saat itu peneliti melihat singa mengerjakan dengan cepat. Namun ia tidak mau mengumpulkan lembar jawabannya. Ketika peneliti minta untuk mengumpulkan, ia menjawab “sementar bu, saya belum yakin dengan jawaban saya, biar saya periksa dulu bu”. sambil melirik jawaban teman di depannya.

Jangkauan emosi : disaat yang sama teman sebangkunya bilang “Iya kalau kamu sudah kumpulin aja, aku juga sudah ku kumpulin” dia hanya diam. Namun raut wajahnya terlihat kesal.

Bangga dengan hasil kerja : disaat yang sama juga. Ia terlihat melirik jawaban teman, padahal ia sudah menyelesaikan tugasnya. Ia terlihat memastikan jawabannya dengan melihat jawaban temannya yang lain. Seakan tidak percaya dengan hasil kerjanya.

Berani berpendapat : peneliti belum pernah melihat ia berpendapat. Ia sering diam meskipun di tanya oleh guru.

Sadar bahwa teman menyukainya : ia jarang berkumpul dengan temannya. Ia lebih sering main games sendiri di bangkunya. Sepertinya ia jarang berbagi cerita dengan temannya.

**RINCIAN WAWANCARA**

Nama : Mawar

Kelas : XI MIPA

Hari/tanggal : Senin, 14 Oktober 2019

Isi wawancara

1. Apakah anda selalu mengerjakan tugas anda sendiri tanpa bantuan orang lain?

JAWAB : *Tidak, saya sering di bantu teman.*

2. Apakah anda selalu mengerjakan tugas-tugas anda tanpa di ingatkan orang lain secara tepat waktu?

Jawab : *Tidak. Saya sering mengerjakan tugas jika sudah mepet waktu.*

3. Pernahkah anda menontek? Berikan alasannya!

Jawab : *Pernah. Karena terlalu banyak tugas. Jadi saya ga sempat ngerjain.*

*Akhirnya nyontek*

4. Apakah anda pernah di kritik orang lain? Apakah yang anda lakukan ketika anda di kritik orang lain?

Jawab : *Saya tidak pernah merasa di kritik.*

5. Apakah anda pernah berprasangka buruk terhadap orang lain? Misalnya dalam hal apa?

Jawab : *Sering. Takut kalau gadi temani. Takut memulai ngajak berteman.*

*Takut kalau ga bisa berteman.*

6. Pernahkah anda Ketika dalam forum diskusi pendapat anda di tolak? Apa yang anda lakukan?

Jawab : *Saya tidak pernah mengungkapkan pendapat saat di forum diskusi. Saya takut salah. Jadi saya Cuma diem aja.*

7. Apakah anda selalu memberitahukan hasil belajar yang anda peroleh kepada orang tua anda meskipun hasilnya rendah? Bagaimana reaksi orang tua?

Jawab : *Iya. Respon ayah biasa aja. Cuma bilang “iyakah. Kenapa Cuma segitu?”*

8. Apakah anda yakin dapat melakukan apapun yang bisa di lakukan orang lain? Berikan alasannya!

Jawab : *Yakin. Tapi saya takut untuk memulai. Berani memulai asal ga ada orang yang tau. Karna saya takut gagal. Kan kalau gagal malu.*

9. Pernahkah anda merasa malu memperlihatkan hasil belajar anda kepada teman anda? Berikan alasannya!

Jawab : *Sering. Malu banget karna dapatnya ga sebesar punya teman-teman.*

10. Apakah anda pernah menyampaikan pendapat dalam sebuah forum diskusi? Jika pernah bagaimana cara anda menyampaikannya?

Jawab : *Saya ga berani menyampaikan pendapat. Saya memilih diam saja.*

11. Apakah anda berani memberikan alternatif lain ketika pendapat teman anda kurang tepat?

Jawab : *pernah. Nanya teman dulu, bner ga baru saya sampaikan. Karna saya takut salah.*

12. Apakah anda berani menjawab pertanyaan dari guru?

Jawab : *Jarang. Takut salah.*

13. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman? Siapa saja teman anda?

Jawab : *Iya. Sama A,N, R,S,dan R*

14. Apakah anda sering berbagi cerita dengan teman anda? Apakah yang anda rasakan ketika anda bisa berbagi cerita dengan anda?

Jawab : *Hanya cerita umum saja. Untuk masalah pribadi saya tidak pernah cerita*

15. Apakah anda memiliki sahabat?

Jawab : *punya*

Nama : Melati

Kelas : XI MIPA

Hari/tanggal : Senin, 14 Oktober 2019

Isi wawancara

1. Apakah anda selalu mengerjakan tugas anda sendiri tanpa bantuan orang lain?

Jawab : *Tidak, sering bersama teman meskipun terkadang lebih tenang jika mengerjakan sendiri.*

2. Apakah anda selalu mengerjakan tugas-tugas anda tanpa di ingatkan orang lain secara tepat waktu?

Jawab : *Iya. Karna takut kalau di tegur orang lain.*

3. Pernahkah anda menontek? Berikan alasannya!

Jawab : *Pernah, tapi secara bersamaan.*

4. Apakah anda pernah di kritik orang lain? Apakah yang anda lakukan ketika anda di kritik orang lain?

Jawab : *Pernah. Saya cuma diam, marah-marah sendiri, nangis dan takut.*

5. Apakah anda pernah berprasangka buruk terhadap orang lain? Misalnya dalam hal apa?

Jawab : *Sering. Saya suka curiga kalau ada yang ngomong tapi saya ga boleh tau. Saya jadi berfikir klo mereka ngomongin saya di belakang.*

6. Pernahkah anda Ketika dalam forum diskusi pendapat anda di tolak? Apa yang anda lakukan?

Jawab : *Pernah, ketika di tolak saya diam aja. Saya ga mau lagi berpendapat. Karna pasti salah lagi. Terkadang saya suka kesal.*

7. Apakah anda selalu memberitahukan hasil belajar yang anda peroleh kepada orang tua anda meskipun hasilnya rendah? Bagaimana reaksi orang tua?

Jawab : *Selalu saya kasih tau bu, tapi cuma ke mama aja. Dan jawaban mama "lebih rajin lagi belajarnya, yang ga bisa di ulang lagi". Gitu bu.*

8. Apakah anda yakin dapat melakukan apapun yang bisa di lakukan orang lain? Berikan alasannya!

Jawab : *Ga, dulu saya yakin. Tp sekarang enggak. Karna saya tidak percaya diri, rasanya saya tidak bisa apa-apa.*

9. Pernahkah anda merasa malu memperlihatkan hasil belajar anda kepada teman anda? Berikan alasannya!

Jawab : *Sering. Ketika saya mendapat nilai rendah saya ga mau nunjukin ke temen. Takut di ketawain temen.*

10. Apakah anda pernah menyampaikan pendapat dalam sebuah forum diskusi?  
Jika pernah bagaimana cara anda menyampaikannya?

Jawab : *Jarang. Saya lebih sering diam. Takut salah.*

11. Apakah anda berani memberikan alternatif lain ketika pendapat teman anda kurang tepat?

Jawab : *Kurang berani. Saya takut teman malah jadi marah. Saya lebih baik diam.*

12. Apakah anda berani menjawab pertanyaan dari guru?

Jawab : *Kadang-kadang kalau saya yakin benar aja.*

13. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman? Siapa saja teman anda?

Jawab : *Saya ingin, tapi saya takut kalau teman-teman ga suka kalau saya ikut main. Teman saya ada N, B, R, dan M.*

14. Apakah anda sering berbagi cerita dengan teman anda? Apakah yang anda rasakan ketika anda bisa berbagi cerita dengan anda?

Jawab : *Pernah, tp jarang sekali. Setelah curhat terkadang lega. Tp terkadang malah bikin saya ga tenang karna takut klo masalah saya tersebar, dan malah bikin saya di bully teman.*

15. Apakah anda memiliki sahabat?

Jawab : *Punya. Saya sih nganggapnya sahabat. Tapi ga tau kalau mereka.*

Nama : Anggrek

Kelas : XI MIPA

Hari/tanggal : Senin, 14 Oktober 2019

Isi wawancara

1. Apakah anda selalu mengerjakan tugas anda sendiri tanpa bantuan orang lain?

Jawab : *Tidak. Saya sering ngerjain bareng sama temen.*

2. Apakah anda selalu mengerjakan tugas-tugas anda tanpa di ingatkan orang lain secara tepat waktu?

Jawab : *Tidak selalu tepat waktu. Kadang malas jadi harus ada yang mengingatkan.*

3. Pernahkah anda menontek? Berikan alasannya!

Jawab : *Pernah. Karena saya bener-bener ga tau jawabannya.*

4. Apakah anda pernah di kritik orang lain? Apakah yang anda lakukan ketika anda di kritik orang lain?

Jawab : *Ga pernah di kitik.*

5. Apakah anda pernah berprasangka buruk terhadap orang lain? Misalnya dalam hal apa?

Jawab : *Sering. Saya sering banget berfikir kenapa ga ada yang mau temenan sama saya. kadang juga saya ngerasa temen saya ngomongin saya dibelakang. Apa lagi klo lg ngumpul-ngumpul gitu.*

6. Pernahkah anda Ketika dalam forum diskusi pendapat anda di tolak? Apa yang anda lakukan?

Jawab : *Belum pernah. Karna jarang ngasih pendapat*

7. Apakah anda selalu memberitahukan hasil belajar yang anda peroleh kepada orang tua anda meskipun hasilnya rendah? Bagaimana reaksi orang tua?

Jawab : *Ga. Saya hanya memberitahukan raport saja. Kalau hasilnya rendah suka di tanya kenapa kok rendah. Gitu aja bu...*

8. Apakah anda yakin dapat melakukan apapun yang bisa di lakukan orang lain? Berikan alasannya!

Jawab : *Saya berusaha bisa kalau memang harus.*

9. Pernahkah anda merasa malu memperlihatkan hasil belajar anda kepada teman anda? Berikan alasannya!

Jawab : *Sering, karna nilai ku ga sebagus mereka. Biasa langsung saya sembunyikan.*

10. Apakah anda pernah menyampaikan pendapat dalam sebuah forum diskusi? Jika pernah bagaimana cara anda menyampaikannya?

Jawab : *Ga pernah berpendapat. Takut salah.*

11. Apakah anda berani memberikan alternatif lain ketika pendapat teman anda kurang tepat?

Jawab : *Ketika kepepet saja.*

12. Apakah anda berani menjawab pertanyaan dari guru?

Jawab : *Kalau tau jawabannya saya berani. Kalau tidak saya diam saja meskipun di tunjuk.*

13. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman? Siapa saja teman anda?

Jawab : *Dulu sering. Tapi sekarang udah ga lagi.*

14. Apakah anda sering berbagi cerita dengan teman anda? Apakah yang anda rasakan ketika anda bisa berbagi cerita dengan anda?

Jawab : *Kadang-kadang. Senag gitu kalau ada yang mau dengerin aku.*

15. Apakah anda memiliki sahabat?

Jawab : *Punya dulu waktu MTs.*

Nama : Pangeran

Kelas : XI MIPA

Hari/tanggal : Senin, 14 Oktober 2019

Isi wawancara

1. Apakah anda selalu mengerjakan tugas anda sendiri tanpa bantuan orang lain?

Jawab : *Kadang sendiri. Tapi kadang saya suka ga percaya diri, jadi saya lihat punya teman yang lebih pintar.*

2. Apakah anda selalu mengerjakan tugas-tugas anda tanpa di ingatkan orang lain secara tepat waktu?

Jawab : *Sering di ingatin sih. Soalnya kalau mata pelajaran yang ga ku suka, saya sering lupa. kalau ngerjain tugas selalu malam sebelum dikumpul.*

3. Pernahkah anda menontek? Berikan alasannya!

Jawab : *Sering. Saya putus asa ga tau jawabanya apa.*

4. Apakah anda pernah di kritik orang lain? Apakah yang anda lakukan ketika anda di kritik orang lain?

Jawab : *Pernah. Kadang-kadang saya marah. Tapi kadang Cuma diam dan mikirin kritiknya terus.*

5. Apakah anda pernah berprasangka buruk terhadap orang lain? Misalnya dalam hal apa?

Jawab : *Sering. Temen-temen suka ngomongin aku di belakang.*

6. Pernahkah anda Ketika dalam forum diskusi pendapat anda di tolak? Apa yang anda lakukan?

Jawab : *Tidak. Saya tidak pernah menyampaikan pendapat. Saya lebih suka melihat saja.*

7. Apakah anda selalu memberitahukan hasil belajar yang anda peroleh kepada orang tua anda meskipun hasilnya rendah? Bagaimana reaksi orang tua?

Jawab : *Iya. Karna takut di marahi orang tua karna menyembunyiin. Kalau respon orang tua paling di suruh lebih banyak belajar aja.*

8. Apakah anda yakin dapat melakukan apapun yang bisa di lakukan orang lain? Berikan alasannya!

Jawab : *Mungkin kalau saya menyukainya.*

9. Pernahkah anda merasa malu memperlihatkan hasil belajar anda kepada teman anda? Berikan alasannya!

Jawab : *Iyalah malu. Apalagi kalau rendah.*

10. Apakah anda pernah menyampaikan pendapat dalam sebuah forum diskusi?

Jika pernah bagaimana cara anda menyampaikannya?

Jawab : *tidak*

11. Apakah anda berani memberikan alternatif lain ketika pendapat teman anda kurang tepat?

Jawab : *Tidak. Saya takut.*

12. Apakah anda berani menjawab pertanyaan dari guru?

Jawab : *Kalau tau jawabannya aja.*

13. Apakah anda sering menghabiskan waktu untuk bermain bersama teman? Siapa saja teman anda?

Jawab : *Jarang. Saya lebih sering main HP saja. Kalau teman ya yg ada di kelas. Saya ga punya teman yang dekat banget.*

14. Apakah anda sering berbagi cerita dengan teman anda? Apakah yang anda rasakan ketika anda bisa berbagi cerita dengan anda?

Jawab : *jarang*

15. Apakah anda memiliki sahabat?

Jawab : *Tidak. Semua biasa aja. Mereka sering ngomonginsaya juga.*

## 2. Pelaksanaan Konseling Kelompok

## Pertemuan 1

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

<b>A</b>	<b>Komponen Layanan</b>	Responsif
<b>B</b>	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi-Sosial
<b>C</b>	<b>Fungsi Layanan</b>	Pemahaman dan Pengentasan
<b>D</b>	<b>Sasaran layanan</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran /Semester Ganjil
<b>E</b>	<b>Waktu</b>	1 x 40 menit
<b>F</b>	<b>Masalah</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran memiliki masalah tentang <i>self esteem</i> yang rendah.
<b>G</b>	<b>Tujuan Umum</b>	Untuk mengentaskan masalah konseli/memperbaiki emotive dan behavior Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran
<b>H</b>	<b>Tujuan Khusus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat memahami masalah yang sedang dialami.</li> <li>2. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menetapkan dan memulai pembicaraan dengan topik yang di tetapkan.</li> <li>3. Mawar, Melati, Anggrek dan S Pangeran dapat mengembangkan pembicaraan dengan topik yang ditetapkan dengan tenang dan lancar.</li> <li>4. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menerapkan contoh-contoh yang berkaitan dengan permasalahan yang ada.</li> </ol>
<b>I</b>	<b>Pendekatan Pemecahan Masalah</b>	Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>
<b>J</b>	<b>Teknik Pemecahan Masalah</b>	-
<b>K</b>	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	Pembinaan hubungan	a. Konselor menerima Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran penuh keramahan (mengucapkan salam).

		<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Konselor mempersilahkan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk duduk senyaman mungkin.</li> <li>c. Konselor menanyakan kabar Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan dan membahas tentang topic umum.</li> <li>d. Konselor memberi pujian terhadap Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan perasaan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran saat menerima panggilan.</li> <li>e. Konselor memberi kesempatan pada Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk mengomentari pemanggilan.</li> <li>f. Konselor mehamahi dan menerima komentar Mawar, Melati, Anggrek dan Singa setulus hati.</li> </ul>
	Penetapan struktur konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan tujuan konseling</li> <li>b. Konselor menjelaskan tentang konseling individu dan asas-asasnya.</li> <li>c. Konselor menjelaskan langkah kegiatan yang akan dilaksanakan selama kegiatan konseling.</li> <li>d. Konselor menjelaskan peran dan tugas konselor dan konseli</li> <li>e. Konselor menjelaskan etika dan waktu konseling</li> </ul>
	Penetapan eksplorasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Penetapan data pribadi yang akan diungkap</li> <li>b. Penetapan data lingkungan yang akan diungkap</li> <li>c. Penetapan masalah yang dialami konseli</li> <li>d. Penetapan penyebab masalah yang dialami konseli</li> </ul>
	Penetapan Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mengarahkan konseli menetapkan tujuan</li> <li>b. Konselor menyempurnakan rumusan tujuan</li> </ul>

		<p>konseli</p> <p>c. Konselor membantu konseli merinci tujuan konseling</p>
	Pemilihan strategi	Konselor menetapkan strategi konseling berdasar tujuan <i>rational emotive behavior therapy</i>
	Prosedur implementasi strategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor menetapkan langkah-langkah implementasi, yaitu:</li> <li>- Pengelolaan pikiran dan cara pandang</li> <li>- Pengelolaan emosi dan afektif</li> <li>- Pengelolaan tingkah laku</li> <li>- Penerapan teknik emotive</li> <li>- Konselor menetapkan pelaksanaan langkah-langkah implemenatsi strategi konseling:</li> </ul> <p><b>Pengelolaan pikiran dan cara pandang;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi menerangkan dan menunjuk masalah yang di alami oleh para konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya. Masalah tersebut Di tunjukan dengan siswa selalu beranggapan bahwa jika ada sekelompok anak sedang berbicara, mereka beranggapan bahwa anak-anak tersebut sedang membicarakan mereka.</li> <li>- Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialami oleh para konseli di lihat dari peranan keyakinan baik rasional maupun irasional.</li> <li>- Menunjukan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri, agar konseli lebih memantapkan diri seara personal dengan membisikan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri untuk melakukan hal yang lebih adaptif dan</li> </ul>

		<p>rasional.</p> <p><b>Pengelolaan emosi atau afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil sederhana yang mungkin terjadi pada dirinya</li> <li>- Konselor mendukung kemantaban perubahan pemikiran irrasional menuju keyakinan yang rasional</li> <li>- Konselor memberikan relaksasi agar proses konseling tetap kondusif</li> </ul> <p><b>Pengelolaan tingkah laku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajukan konseli untuk bertindak dan memberikan balikan atas apa yang akan dilakukan sebagai konsekuensi pemecahan masalahnya.</li> <li>- Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri agar lebih memantapkan diri secara personal dengan membisikannya pada diri sendiri atau memerintah pada dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Tahap penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan perubahan perasaan yang di rasakan dan tindakan yang di rencanakan selanjutnya setelah konseling</li> <li>- Konselor memberikan dukungan atas keputusan yang diambil konseli</li> <li>- Konselor menutup konseling dengan do'a</li> </ul>
<b>L</b>	<b>Evaluasi</b>	

1. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kesungguhan konseli dalam proses konseling dengan teknik observasi dan evaluasi-diri</li> <li>2. Konseling berhasil jika tingkat kesungguhan dan antusias konseli dalam proses konseling tinggi yang ditandai dengan respon verbal dan nonverbal, dan laporan diri konseli bahwa ia senang mengikuti/terlibat dalam proses konseling untuk membayangkan diri berpikir, merasakan, dan berperilaku yang tepat dengan orang sekitar, Sehingga mampu beradaptasi dengan baik.</li> </ol>
2. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kemampuan konseli dalam melakukan pembicaraan keakraban dengan teknik observasi dan evaluasi-diri konseli</li> <li>2. Tujuan tercapai jika konseli dapat menetapkan topik pembicaraan yang sesuai dengan suasana yang terjadi, berbincang santai dengan tenang dan lancar. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran melaporkan bahwa dirinya mampu membuang pikiran yang tidak baik.</li> </ol>
3. Tindak-lanjut konseling	Konselor membahas perlunya pertemuan lanjutan dengan konseli.

Palangka Raya, Oktober 2019

Praktikan,

**Sri Rahayu**  
**NIM: AFB 115 007**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Prof. Dr. Helmuth Y.Bunu, M.Pd**  
**NIP. 19500101 197603 1 003**

**Romiaty, S.Psi., M.Pd.,Psi**  
**NIP. 19770505 200812 2 001**

## Hasil pertemuan I : Kemandirian Dan Bangga Dengan Hasil Kerja

### 1. Mawar

Dari hasil konseling yang di lakukan di pertemuan pertama, Mawar merasa bahwa dirinya masih kurang mandiri, ia menyebutkan bahwa ia masih sering di ingatkan dalam mengerjakan tugas-tugasnya seperti dalam mengerjakan pekerjaan rumah yang sudah menjadi tugasnya, ia masih sering di ingatkan ayahnya. Bahkan ia mengaku sering di marahin ayahnya karena sering lupa ataupun lambat dalam mengerjakan tugasnya tersebut. Selain itu ia juga mengaku masih sering mencontek karena jarang mengerjakan tugasnya di rumah, dengan alasan ayahnya sibuk dan ia di rumah hanya berdua dengan adiknya. Ia harus menyelesaikan pekerjaan rumah. Jadi tidak sempat mengerjakan tugas, namun disisi lain ia juga mengaku sering lupa mengerjakan tugas karena keasikan main Hp. Kemudian alasan mencontek selanjutnya yaitu karena ia ingin menyamakan hasil pekerjaannya dengan milik teman yang lebih pintar. Dengan bahasa lain ia tidak percaya terhadap pekerjaannya sendiri. Ia juga mengatakan bahwa ia tidak mau memperlihatkan hasil kerjanya dengan teman jika hasilnya rendah, Karna ia malu.

### 2. Melati

Dari hasil pertemuan pertama ini Melati mengaku bahwa dirinya mencontek jika ia benar-benar tidak tau jawabannya. Jika untuk tugas dari sekolah ia

selalu mengerjakan di rumah, namun saat ia tidak tau sama sekali. Maka ia akan bertanya pada temannya bagaimana cara pengerjaannya. Ia mengaku bahwa ia lebih sering mengerjakan tugasnya sendiri, dengan alasan ia merasa lebih tenang jika mengerjakan tugas sendiri atau mandiri. Ia juga menjelaskan bahwa ia selalu berusaha mengerjakan tugas-tugasnya baik tugas di rumah ataupun tugas dari sekolah secara tepat waktu. Karena ia takut di tegur orang lain, Terlebih karena ia tinggal bersama neneknya. Kemudian untuk hasil kerjanya yang di peroleh, ia mengaku jarang memperlihatkan kepada orang lain karna malu dan takut di jadikan bahan tertawaan.

### 3. Anggrek

Dari pertemuan pertama yang dilaksanakan anggrek mengaku sering meminta bantuan teman dalam mengerjakan tugas dan juga sering nyontek kalau ia benar-benar tidak tau jawabannya, ia juga mengatakan bahwa ia sering lambat dalam mengerjakan tugasnya atau dengan kata lain tidak tepat waktu. Dengan alasan tidak sempat. Kemudian untuk hasil kerjanya, ia memilih menyembunyikannya dan tidak ingin memberitahukannya kepada orang lain, kecuali orang itu bertanya. Bahkan orang tuannya pun tidak di beritahu hasilnya, hanya raport saja yang di beritahukan kepada orang tuanya. Ia tidak memberitahu hasil kerjanya karena ia malu hasilnya tidak sebagus hasil orang lain. Dalam proses konseling, anggrek terlihat lebih sering diam.

#### 4. Pangeran

Dari proses konseling yang dilaksanakan dipertemuan pertama ini, konseli mengungkapkan bahwa dirinya sering mengerjakan tugasnya sendiri. Namun ia mengetakan bahwa ia merasa tidak percaya dengan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga meskipun ia sudah mengerjakan tugasnya, ia sering menunda untuk mengumpulkan tugasnya demi melihat dan menyamakan hasil kerjanya dengan hasil kerja milik temannya yang dianggap lebih pintar. Ia juga mengungkapkan bahwa ia sering diingatkan dalam mengerjakan tugasnya dengan alasan ia sering lupa dengan tugasnya karna sibuk main game online. Ia juga sering putus asa dalam mengerjakan soal di kelas, dan pada akhirnya ia mencontek. Kebiasaan merasa putus asa ini membuat ia tidak mandiri bahkan tidak percaya akan kemampuan yang ia miliki. Padahal dalam proses konseling yang dilaksanakan teman-temannya mengatakan bahwa ia sebenarnya adalah siswa yang cerdas di kelasnya.

Dari pertemuan pertama ini konselis saling memberikan masukan-masukan untuk anggota yang lain, diantaranya: melati memberikan masukan untuk menanggulangi permasalahan yang berkaitan dengan selalu lambat mengerjakan tugas rumah maupun sekolah konseli harus membuat jadwal, seperti yang sudah ia lakukan. Ia menganggap jadwal membuat dirinya lebih tertata dan dapat bertanggung jawab atas apa yang sudah menjadi tugasnya. Sehingga tidak perlu di ingatkan lagi oleh orang lain dan selanjutnya dapat bertindak secara mandiri. Kemudian Anggrek juga memberikan

masukan kepada anggota lain untuk lebih memperhatikan penjelasan guru saat belajar dan juga harus percaya dengan kemampuan diri sendiri. Tidak perlu malu dengan hasil yang kita punya. Seharusnya itu menjadi semangat kita untuk terus memperbaiki dan belajar lebih giat agar hasilnya dapat meningkat.

## Pertemuan 2

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

<b>A</b>	<b>Komponen Layanan</b>	Responsif
<b>B</b>	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi-Sosial
<b>C</b>	<b>Fungsi Layanan</b>	Pemahaman dan Pengentasan
<b>D</b>	<b>Sasaran layanan</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran /Semester Ganjil
<b>E</b>	<b>Waktu</b>	1 x 40 menit
<b>F</b>	<b>Masalah</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran memiliki masalah tentang <i>self esteem</i> yang rendah.
<b>G</b>	<b>Tujuan Umum</b>	Untuk mengentaskan masalah konseli/memperbaiki emotive dan behavior Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran
<b>H</b>	<b>Tujuan Khusus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat memahami masalah yang sedang dialami.</li> <li>2. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menetapkan dan memulai pembicaraan dengan topic yang di tetapkan.</li> <li>3. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat mengembangkan pembicaraan dengan topik yang ditetapkan dengan tenang dan lancar.</li> <li>4. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menerapkan contoh-contoh yang berkaitan dengan permasalahan yang ada.</li> </ol>
<b>I</b>	<b>Pendekatan Pemecahan Masalah</b>	Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>
<b>J</b>	<b>Teknik Pemecahan Masalah</b>	-
<b>K</b>	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	Pembinaan hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menerima Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran penuh keramahan (mengucapkan salam).</li> <li>b. Konselor mempersilahkan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk duduk</li> </ol>

	<p>senyaman mungkin.</p> <p>c. Konselor menanyakan kabar Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan dan membahas tentang topic umum.</p> <p>d. Konselor memberi pujian terhadap Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan perasaan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran saat menerima panggilan.</p> <p>e. Konselor memberi kesempatan pada Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk mengomentari pemanggilan.</p> <p>f. Konselor mehamahi dan menerima komentar Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran setulus hati.</p>
Penetapan eksplorasi	<p>a. Penetapan masalah yang dialami konseli</p> <p>b. Penetapan penyebab masalah yang dialami konseli</p>
Penetapan Tujuan	<p>a. Konselor mengarahkan konseli menetapkan tujuan</p> <p>d. Konselor menyempurnakan rumusan tujuan konseli</p> <p>e. Konselor membantu konseli merinci tujuan konseling</p>
Pemilihan strategi	Konselor menetapkan strategi konseling berdasar tujuan <i>rational emotive behavior therapy</i>
Prosedur implementasi strategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor menetapkan langkah-langkah implementasi, yaitu:</li> <li>- Pengelolaan pikiran dan cara pandang</li> <li>- Pengelolaan emosi dan afektif</li> <li>- Pengelolaan tingkah laku</li> <li>- Penerapan teknik emotive</li> <li>- Konselor menetapkan pelaksanaan langkah-langkah implemenatsi strategi konseling:</li> </ul> <p><b>Pengelolaan pikiran dan cara pandang;</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi menerangkan dan menunjuk masalah yang di alami oleh para konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya. Masalah tersebut Di tunjukan dengan siswa selalu beranggapan bahwa jika ada sekelompok anak sedang berbicara, mereka beranggapan bahwa anak-anak tersebut sedang membicarakan mereka.</li> <li>- Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialami oleh para konseli di lihat dari peranan keyakinan baik rasional maupun irasional.</li> <li>- Menunjukan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri, agar konseli lebih memantapkan diri seara personal dengan membisikan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri untuk melakukan hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Pengelolaan emosi atau afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil sederhana yang mungkin terjadi pada dirinya</li> <li>- Konselor mendukung kemantaban perubahan pemikiran irrasional menuju keyakinan yang rasional</li> <li>- Konselor memberikan relaksasi agar proses konseling tetap kondusif</li> </ul> <p><b>Pengelolaan tingkah laku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menganjurkan konseli untuk bertindak dan memberikan balikan atas apa yang akan di lakukan sebagai konsekuensi pemecahan</li> </ul>
--	--	--

		<p>masalahnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri agar lebih memantapkan diri secara personal dengan membisikannya pada diri sendiri atau memerintah pada dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Tahap penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan perubahan perasaan yang di rasakan dan tindakan yang di rencanakan selanjutnya setelah konseling</li> <li>- Konselor memberikan dukungan atas keputusan yang diambil konseli</li> <li>- Konselor menutup konseling dengan do'a</li> </ul>
<b>L</b>	<b>Evaluasi</b>	
	4. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kesungguhan konseli dalam proses konseling dengan teknik observasi dan evaluasi-diri</li> <li>2. Konseling berhasil jika tingkat kesungguhan dan antusias konseli dalam proses konseling tinggi yang ditandai dengan respon verbal dan nonverbal, dan laporan diri konseli bahwa ia senang mengikuti/terlibat dalam proses konseling untuk membayangkan diri berpikir, merasakan, dan berperilaku yang tepat dengan orang sekitar, Sehingga mampu beradaptasi dengan baik.</li> </ol>
	5. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kemampuan konseli dalam melakukan pembicaraan keakraban dengan teknik observasi dan evaluasi-diri konseli</li> <li>2. Tujuan tercapai jika konseli dapat</li> </ol>

		menetapkan topik pembicaraan yang sesuai dengan suasana yang terjadi, berbincang santai dengan tenang dan lancar. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran melaporkan bahwa dirinya mampu membuang pikiran yang tidak baik.
	6. Tindak-lanjut konseling	Konselor membahas perlunya pertemuan lanjutan dengan konseli.

Palangka Raya, Oktober 2019

Praktikan,

**Sri Rahayu**  
**NIM: AFB 115 007**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Prof. Dr. Helmuth Y.Bunu, M.Pd**  
**NIP. 19500101 197603 1 003**

**Romiaty, S.Psi., M.Pd.,Psi**  
**NIP. 19770505 200812 2 001**

## Hasil pertemuan 2 : **Jangkauan Emosi**

### 1. Mawar

Dalam pertemuan kedua ini Mawar mengungkapkan kemajuannya setelah melakukan konseling pertemuan pertama. Mawar mengaku ayahnya yang sering mara-marah gara-gara ia tidak mengerjakan tugasnya dengan baik sekarang tidak lagi marah. Bahkan memberikan pujian terhadapnya. Ia juga mencoba untuk lebih memperhatikan guru saat belajar dan mencoba mengerjakan tugasnya dengan mempercayai kemampuan diri sendiri. Kemudian untuk pertemuan kedua ini Mawar mengungkapkan bahwa dirinya suka kesal dengan teman yang suka ngomongin ia. namun sebenarnya ia sendiripun tidak yakin dengan apa yang dirasakan karna ia merasa terkadang teman-temannya sangat baik padanya. Ia juga sering merasa takut jika ia tidak di anggap teman oleh teman-temannya. ia mengungkapkan bahwa ia takut tidak bisa berteman, ga mau mulai ngajak berteman karena takut kalau mereka tidak mau berteman dengan dirinya.

### 2. Melati

Melati sangat mudah marah, ia mengungkapkan bahwa dalam organisasi seluruh anggota sedang mengadakan rapat evaluasi kegiatan. Kemudian melati di kritik oleh salah satu anggotanya, saat itu juga ia langsung diam, takut dan menangis. Kemudian ia marah-marah sendiri di kelas. Selanjutnya

jika dalam forum diskusi pendapatnya di tolak ia akan diam dan tidak mau lagi berpendapat. Selain itu ia juga mengaku mudah berprasangka buruk terhadap teman-temannya yang sedang berkumpul. Menurutnya teman-temannya itu sedang membicarakan dirinya, karena setiap ia lewat mereka selalu brerbisik-bisik. Padahal ia sadar bahwa belum tentu teman yang berkumpul itu sedang membicarakan dirinya.

### 3. Anggrek

Dari hasil konseling kelompok yang dilakukan, Anggrek mengungkapkan bahwa dirinya sering berfikir bahwa teman-temannya tidak mau berteman dengannya, suka membicarakan dirinya di belakang, bahkan dari caranya mengungkapkan yang dirasa ia terlihat takut, malu, dan juga sedih. Ia hanya menunduk dan tidak berani menatap teman yang lain. Meskipun temannya mengatakan itu tidak benar. Bahkan ia mengatakan bahwa ia sangat senang saat temannya mengajaknya ke kantin saat itu. Namun tetap saja ia merasa tidak semua teman di kelas mau berteman dengannya. Ia selalu merasa bahwa teman yang lain selalu membicarakannya di belakang.

### 4. Pangeran

Pangeran mengungkapkan bahwa dirinya sering marah namun diam saat di beri kritikan, akan tetapi kritikan itu akan terus di ingat hingga membuat ia tidak menyukai orang yang memberikan kritikannya. Bahkan ia sering

memukul meja bila melihat orang yang mengkritiknya. Kemudian ia juga mengatakan bahwa ia tau teman-temannya banyak yang ngomongin ia di belakang. Saat seperti itu membuat ia marah, namun ia tidak bisa menampakannya. Ia hanya memukul meja saja.

Di pertemuan kedua ini, para konseli menyadari bahwa pemikiran mereka ini salah. Mereka juga mengatakan bahwa mereka akan belajar untuk tidak berprasangka buruk lagi dan belajar menerima kritik dari teman, dan tidak perlu marah dan sakit hati lagi bila mendapat kritik dari teman.

## Pertemuan 3

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

<b>A</b>	<b>Komponen Layanan</b>	Responsif
<b>B</b>	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi-Sosial
<b>C</b>	<b>Fungsi Layanan</b>	Pemahaman dan Pengentasan
<b>D</b>	<b>Sasaran layanan</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran /Semester Ganjil
<b>E</b>	<b>Waktu</b>	1 x 40 menit
<b>F</b>	<b>Masalah</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran memiliki masalah tentang <i>self esteem</i> yang rendah.
<b>G</b>	<b>Tujuan Umum</b>	Untuk mengentaskan masalah konseli/memperbaiki emotive dan behavior Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran
<b>H</b>	<b>Tujuan Khusus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat memahami masalah yang sedang dialami.</li> <li>2. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menetapkan dan memulai pembicaraan dengan topic yang di tetapkan.</li> <li>3. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat mengembangkan pembicaraan dengan topik yang ditetapkan dengan tenang dan lancar.</li> <li>4. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menerapkan contoh-contoh yang berkaitan dengan permasalahan yang ada.</li> </ol>
<b>I</b>	<b>Pendekatan Pemecahan Masalah</b>	Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>
<b>J</b>	<b>Teknik Pemecahan Masalah</b>	-
<b>K</b>	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	

	Pembinaan hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menerima Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran penuh keramahan (mengucapkan salam).</li> <li>b. Konselor mempersilahkan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk duduk senyaman mungkin.</li> <li>c. Konselor menanyakan kabar Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan dan membahas tentang topic umum.</li> <li>d. Konselor memberi pujian terhadap Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan perasaan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran saat menerima panggilan.</li> <li>e. Konselor memberi kesempatan pada Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk mengomentari pemanggilan.</li> <li>f. Konselor mehamahi dan menerima komentar Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran setulus hati.</li> </ol>
	Penetapan eksplorasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Penetapan data pribadi yang akan diungkap</li> <li>b. Penetapan data lingkungan yang akan diungkap</li> <li>c. Penetapan masalah yang dialami konseli</li> <li>d. Penetapan penyebab masalah yang dialami konseli</li> </ol>
	Pemilihan strategi	Konselor menetapkan strategi konseling berdasar tujuan <i>rational emotive behavior therapy</i>
	Prosedur implementasi strategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor menetapkan langkah-langkah implementasi, yaitu:</li> <li>- Pengelolaan pikiran dan cara pandang</li> <li>- Pengelolaan emosi dan afektif</li> <li>- Pengelolaan tingkah laku</li> <li>- Penerapan teknik emotive</li> <li>- Konselor menetapkan pelaksanaan langkah-langkah implemenatsi strategi konseling:</li> </ul>

	<p><b>Pengelolaan pikiran dan cara pandang;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi menerangkan dan menunjuk masalah yang di alami oleh para konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya. Masalah tersebut Di tunjukan dengan siswa selalu beranggapan bahwa jika ada sekelompok anak sedang berbicara, mereka beranggapan bahwa anak-anak tersebut sedang membicarakan mereka.</li> <li>- Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialami oleh para konseli di lihat dari peranan keyakinan baik rasional maupun irasional.</li> <li>- Menunjukan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri, agar konseli lebih memantapkan diri seara personal dengan membisikan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri untuk melakukan hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Pengelolaan emosi atau afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil sederhana yang mungkin terjadi pada dirinya</li> <li>- Konselor mendukung kemantaban perubahan pemikiran irrasional menuju keyakinan yang rasional</li> <li>- Konselor memberikan relaksasi agar proses konseling tetap kondusif</li> </ul> <p><b>Pengelolaan tingkah laku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menganjurkan konseli untuk bertindak dan memberikan balikan atas apa yang akan di</li> </ul>
--	--

		<p>lakukan sebagai konsekuensi pemecahan masalahnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan teknik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri agar lebih memantapkan diri secara personal dengan membisikannya pada diri sendiri atau memerintah pada dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Tahap penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan perubahan perasaan yang di rasakan dan tindakan yang di rencanakan selanjutnya setelah konseling</li> <li>- Konselor memberikan dukungan atas keputusan yang diambil konseli</li> <li>- Konselor menutup konseling dengan do'a</li> </ul>
<b>L</b>	<b>Evaluasi</b>	
	7. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kesungguhan konseli dalam proses konseling dengan teknik observasi dan evaluasi-diri</li> <li>2. Konseling berhasil jika tingkat kesungguhan dan antusias konseli dalam proses konseling tinggi yang ditandai dengan respon verbal dan nonverbal, dan laporan diri konseli bahwa ia senang mengikuti/terlibat dalam proses konseling untuk membayangkan diri berpikir, merasakan, dan berperilaku yang tepat dengan orang sekitar, Sehingga mampu beradaptasi dengan baik.</li> </ol>
	3. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kemampuan konseli dalam melakukan pembicaraan keakraban dengan teknik observasi dan evaluasi-diri konseli</li> </ol>

		2. Tujuan tercapai jika konseli dapat menetapkan topik pembicaraan yang sesuai dengan suasana yang terjadi, berbincang santai dengan tenang dan lancar. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran melaporkan bahwa dirinya mampu membuang pikiran yang tidak baik.
	3. Tindak-lanjut konseling	Konselor membahas perlunya pertemuan lanjutan dengan konseli.

Palangka Raya, Oktober 2019

Praktikan,

**Sri Rahayu**

**NIM: AFB 115 007**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Prof. Dr. Helmuth Y.Bunu, M.Pd**  
**NIP. 19500101 197603 1 003**

**Romiaty, S.Psi., M.Pd.,Psi**  
**NIP. 19770505 200812 2 001**

### Hasil pertemuan I : Berani Mengungkapkan Pendapat

#### 1. Mawar

Dalam pertemuan ini mawar mengungkapkan bahwa dirinya tidak berani dalam menyampaikan pendapat. Ia mengatakan bahwa ia takut salah dalam berpendapat, ia juga jarang mau menjawab pertanyaan guru. Ia lebih banyak diam.

#### 2. Melati

Melati memiliki permasalahannya hampir sama dengan Mawar. Melati mengungkapkan jarang berpendapat karena takut salah dan menyinggung teman. Ia memilih diam saja, kecuali ia memang di minta wajib memberikan pendapatnya. Bahkan ketika di beri pertanyaan guru ia juga jarang menjawab. Iya hanya mau menjawab ketika ia benar-benar yakin jawabannya itu benar.

#### 3. Anggrek

Anggrek mengungkapkan bahwa ia tidak berani berpendapat karena takut salah. Ia mengaku jika ia mau berpendapat jika kepepet saja. Bahkan ketika guru bertanya pun ia tidak berani menjawabnya.

#### 4. Pangeran

Pangeran mengatakan bahwa ia tidak pernah mengungkapkan pendapat. Bahkan ketika di minta untuk memberikan alternatif untuk sebuah permasalahan, ia sama sekali tidak ingin berpendapat karena takut salah. Akan

tetapi ia mengatakan bahwa ia berani menjawab pertanyaan guru di kelas bila tau jawabannya.

## Pertemuan 4

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

<b>A</b>	<b>Komponen Layanan</b>	Responsif
<b>B</b>	<b>Bidang Layanan</b>	Pribadi-Sosial
<b>C</b>	<b>Fungsi Layanan</b>	Pemahaman dan Pengentasan
<b>D</b>	<b>Sasaran layanan</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran /Semester Ganjil
<b>E</b>	<b>Waktu</b>	1 x 40 menit
<b>F</b>	<b>Masalah</b>	Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran memiliki masalah tentang <i>self esteem</i> yang rendah.
<b>G</b>	<b>Tujuan Umum</b>	Untuk mengentaskan masalah konseli/memperbaiki emotive dan behavior Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran
<b>H</b>	<b>Tujuan Khusus</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat memahami masalah yang sedang dialami.</li> <li>2. Mawar, Melati, Anggrek dan Singa dapat menetapkan dan memulai pembicaraan dengan topic yang di tetapkan.</li> <li>3. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat mengembangkan pembicaraan dengan topik yang ditetapkan dengan tenang dan lancar.</li> <li>4. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat menerapkan contoh-contoh yang berkaitan dengan permasalahan yang ada.</li> </ol>
<b>I</b>	<b>Pendekatan Pemecahan Masalah</b>	Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>
<b>J</b>	<b>Teknik Pemecahan Masalah</b>	-
<b>K</b>	<b>Tahap Kegiatan Konseling</b>	
	Pembinaan hubungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menerima Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran penuh keramahan (mengucapkan salam).</li> <li>b. Konselor mempersilahkan Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran untuk duduk</li> </ol>

		<p>senyaman mungkin.</p> <p>c. Konselor menanyakan kabar Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan dan membahas tentang topic umum.</p> <p>d. Konselor memberi pujian terhadap Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran Konselor menanyakan perkembangan yang terjadi pada dirinya.</p>
	Penetapan eksplorasi	<p>a. Penetapan data pribadi yang akan diungkap</p> <p>b. Penetapan data lingkungan yang akan diungkap</p> <p>c. Penetapan masalah yang dialami konseli</p> <p>d. Penetapan penyebab masalah yang dialami konseli</p>
	Penetapan Tujuan	<p>a. Konselor mengarahkan konseli menetapkan tujuan</p> <p>b. Konselor menyempurnakan rumusan tujuan konseli</p> <p>c. Konselor membantu konseli merinci tujuan konseling</p>
	Pemilihan strategi	Konselor menetapkan strategi konseling berdasar tujuan <i>rational emotive behavior therapy</i>
	Prosedur implementasi strategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor menetapkan langkah-langkah implementasi, yaitu:</li> <li>- Pengelolaan pikiran dan cara pandang</li> <li>- Pengelolaan emosi dan afektif</li> <li>- Pengelolaan tingkah laku</li> <li>- Penerapan teknik emotive</li> <li>- Konselor menetapkan pelaksanaan langkah-langkah implemenatsi strategi konseling:</li> </ul> <p><b>Pengelolaan pikiran dan cara pandang;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi menerangkan dan menunjuk masalah yang di alami oleh para konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya. Masalah tersebut Di tunjukan dengan siswa selalu beranggapan</li> </ul>

		<p>bahwa jika ada sekelompok anak sedang berbicara, mereka beranggapan bahwa anak-anak tersebut sedang membicarakan mereka.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialami oleh para konseli di lihat dari peranan keyakinan baik rasional maupun irasional.</li> <li>- Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaptif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asertif, dan sebagainya.</li> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri, agar konseli lebih memantapkan diri seara personal dengan membisikan pada dirinya sendiri atau memerintahkan pada dirinya sendiri untuk melakukan hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Pengelolaan emosi atau afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor meminta persetujuan konseli atas arah perubahan-perubahan kecil sederhana yang mungkin terjadi pada dirinya</li> <li>- Konselor mendukung kemantaban perubahan pemikiran irrasional menuju keyakinan yang rasional</li> <li>- Konselor memberikan relaksasi agar proses konseling tetap kondusif</li> </ul> <p><b>Pengelolaan tingkah laku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menganjurkan konseli untuk bertindak dan memberikan balikan atas apa yang akan di lakukan sebagai konsekuensi pemecahan masalahnya.</li> <li>- Menunjukkan contoh tingkah laku yang adaftif, cocok, dan pantas antara lain dengan menerapkan tehnik modeling, latihan asetif, dan sebagainya.</li> </ul>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajak dan memandu konseli untuk merumuskan kalimat-kalimat rasional sebagai wicara diri agar lebih memantapkan diri secara personal dengan membisikannya pada diri sendiri atau memerintah pada dirinya sendiri untuk melakukan hal-hal yang lebih adaptif dan rasional.</li> </ul> <p><b>Tahap penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengungkapkan perubahan perasaan yang di rasakan dan tindakan yang di rencanakan selanjutnya setelah konseling</li> <li>- Konselor memberikan dukungan atas keputusan yang diambil konseli</li> <li>- Konselor menutup konseling dengan do'a</li> </ul>
<b>L</b>	<b>Evaluasi</b>	
	4. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kesungguhan konseli dalam proses konseling dengan teknik observasi dan evaluasi-diri</li> <li>2. Konseling berhasil jika tingkat kesungguhan dan antusias konseli dalam proses konseling tinggi yang ditandai dengan respon verbal dan nonverbal, dan laporan diri konseli bahwa ia senang mengikuti/terlibat dalam proses konseling untuk membayangkan diri berpikir, merasakan, dan berperilaku yang tepat dengan orang sekitar, Sehingga mampu beradaptasi dengan baik.</li> </ol>
	5. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menilai kemampuan konseli dalam melakukan pembicaraan keakraban dengan teknik observasi dan evaluasi-diri konseli</li> <li>2. Tujuan tercapai jika konseli dapat menetapkan topik pembicaraan yang sesuai dengan suasana yang terjadi, berbincang santai dengan tenang dan lancar. Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran melaporkan bahwa dirinya mampu membuang pikiran</li> </ol>

		yang tidak baik.
	3. Tindak-lanjut konseling	Konselor menyatakan bahwa kegiatan kita sudah selesai dan akan memonitoring konseli untuk beberapa waktu.

Palangka Raya, Oktober 2019

Praktikan,

**Sri Rahayu**

**NIM: AFB 115 007**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Prof. Dr. Helmuth Y.Bunu, M.Pd**  
**NIP. 19500101 197603 1 003**

**Romiaty, S.Psi., M.Pd.,Psi**  
**NIP. 19770505 200812 2 001**

#### Hasil pertemuan 4 : Sadar Bahwa Teman Menyukainya

##### 1. Mawar

Dalam pertemuan ini peneliti menanyakan kepada konseli apa saja perubahan yang di rasakan. Mawar menceritakan bahwa dirinya lebih baik dari sebelumnya, kesehariannya lebih tertata, ia juga sudah mulai mau mengungkapkan pendapat di kelas, dan ia juga mengatakan bahwa dirinya lebih bisa bertanggung jawab dan mandiri dari sebelumnya. Itu membuatnya lega. Kemudian dalam pertemuan ini Mawar mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki masalah dengan pertemanannya, namun ia juga tidak mau berbagi cerita dengan teman untuk masalah pribadinya. Ia hanya mau berbagi cerita umum saja.

##### 2. Melati

Melati juga mengungkapkan hal yang sama dengan Mawar saat di tanyakan tentang perubahan apa saja yang dialami beberapa hari ini. Kemudian untuk pertemuan ini Melati mengatakan bahwa dulu ia sering menghabiskan waktu sama teman-teman. Tapi sekarang sudah tidak lagi. Ia juga mengungkapkan bahwa ia merasa senang jika ada yang mau mendengarkan ceritanya, saat ini ia merasa jarang ada teman yang mau mendengarka ceritanya. Bahkan ia juga mengatakan jika ia memiliki sahabat hanya saat ia bersekolah di MTs dulu. tetapi menurut Melati hal-hal diatas bukan masalah baginya.

### 3. Anggrek

Anggrek pun memiliki jawaban yang sama atas pertanyaan tentang perubahan yang di alaminya. Ia mengungkapkan bahwa dirinya lebih merasa lega dengan mengikuti kegiatan ini. Ia menyadari bahwa ia sering sekali berprasangka buruk terhadap orang lain. Kemudian ia berkata sekarang saya lebih berani dan semoga lebih bisa menghargai kemampuan diri sendiri. Selanjutnya pada pertemuan ini Anggrek merasa bahwa teman-temannya banyak yang tidak menyukainya, merasa bahwa teman-temannya sering membicarakan keburukannya. Hal itu membuat ia tidak mau terbuka dengan temannya. Bahkan ketika ia di ajak pergi bersama temannya ia seakan tidak percaya bahwa temannya mengajaknya juga. Ia juga lebih sering diam di kelas dan hanya duduk di bangkunya. Ia mengatakan kalau saja ia punya teman yang mau mendengarkan ceritanya.

### 4. Pangeran

Tentang perubahan yang di alami pangeran, ia tidak bercerita banyak. Ia hanya menjawab perubahan yang saya rasakan kurang lebih saja dengan teman-teman yang lain. Ia juga mengatakan bahwa cerita dari teman yang lain sangat menginspirasi dirinya. Kemudian Pangeran mengungkapkan bahwa memiliki permasalahan yang sama dengan mawar, ia hanya merasa sulit berbagi cerita dengan teman. Ia juga mengungkap bahwa ia tidak memiliki sahabat, namun ia menganggap bahwa semua teman di kelas itu adalah

temannya. Teman biasa dan tidak lebih dari itu, itu sebabnya ia tidak mau berbagi cerita. Ia lebih sering menikmati waktu istirahat dengan bermain game dan tidak ingin berkumpul dengan temannya. Tapi di sini ia juga mengatakan bahwa hal ini tidak menjadi sebuah masalah baginya.

Dari pertemuan ini, Anggrek yang merasa memiliki masalah ini mendapatkan dukungan dan masukan dari anggota lain bahwa ia juga merupakan bagian dari kelas itu, ia merupakan teman. Tidak ada yang membenci dirinya. Bahkan anggota yang di sebelahnya pun memeluk Anggrek dengan erat.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Tempat penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu di MAN Kota Palangka Raya. Selama penelitian berlangsung peneliti menemukan banyak masalah yang terjadi pada siswa di MAN Kota Palangka Raya, namun peneliti memfokuskan permasalahan yang akan diteliti dan diantaskan yaitu siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah. Peneliti merasa bahwa masalah rendahnya *self esteem* ini sangat berpengaruh dalam berkomunikasi, dan perkembangan akademik siswa. Siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah yaitu Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan kepada Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dapat diketahui bahwa siswa tersebut memiliki masalah *self esteem* yang rendah, hal ini dapat dilihat ketika proses belajar terlihat takut mengungkapkan pendapatnya, takut jika tidak dapat menjawab pertanyaan, tidak mau berpendapat karna takut menyinggung teman, sering berprasangka buruk terhadap teman yang lain, temannya dan di anggap bodoh, selalu merasa bahwa dirinya tidak bisa, merasa bahwa teman-temannya tidak ada yang menghiraukan dirinya sehingga tidak ingin melibatkan dirinya dalam suatu kegiatan, siswa merasa tidak mampu melakukan sesuatu hal yang lebih besar lagi atau keluar dari zona aman siswa tersebut. Selain itu, siswa juga memiliki jangkauan emosi yang sempit. Yang terlihat ketika di kritik suka marah dalam bentuk diam dan memukul meja.

Setelah itu hasil wawancara yang telah dilaksanakan dengan Guru BK, Guru Mata Pelajaran dan teman dari siswa Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran menunjukkan bahwa Guru BK mengetahui siswanya yang memang memiliki *self esteem* yang rendah melalui observasi yang dilakukan dengan guru mata pelajaran. Namun Guru BK belum memberikan layanan yang tepat guna menyelesaikan masalah tersebut. Sejauh ini guru BK hanya memberikan pengarahan dan teguran ringan kepada siswa yang bermasalah tersebut. Wawancara yang dilakukan dengan teman sekelas siswa bermasalah juga membenarkan dan mengetahui siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah ketika didalam kelas dan diluar kelas. Teman – teman siswa menjelaskan bahwa siswa tidak mau berpendapat, jika di ajak bermain siswa malah mengatakan “kalian ngajakin aku kah...” dengan suara kecil, jika sedang piket sering lupa dan harus di ingatkan, merasa takut salah dan jarang sekali berbicara, juga sering marah kalau di kritik teman yang lain. Selain itu wawancara yang dilakukan dengan siswa bersangkutan juga memperkuat dugaan peneliti bahwa siswa Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran menyadari bahwa dirinya memang memiliki *self esteem* yang rendah, menyadari penyebab masalah tersebut dan belum menemukan upaya yang tepat untuk memecahkan masalahnya tersebut.

Berdasarkan masalah yang terjadi dilapangan tersebut, peneliti ingin mengentaskan *self esteem* yang rendah melalui konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Tujuan konseling REB adalah

memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar dia dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi dirinya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Di samping itu, dalam konseling REB, konseli dibantu untuk menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah.

Dilihat dari tujuan teknik *Rational Emotive behaviour Therapy* dapat dilihat bahwa teknik ini mengutamakan perbaikan atau pengentasan masalah terhadap tingkah laku dan pola pikir individu. *Rational Emotive behaviour Therapy* merupakan salah satu teknik alternative dalam layanan konseling kelompok yang dipandang mampu mengentaskan masalah *self esteem* yang rendah.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *REBT* dilakukan sebanyak 4 sesi yang dilakukan selama dua minggu 4 kali pertemuan. Selama proses konseling berlangsung peneliti berusaha untuk mengentaskan *self esteem* siswa yang rendah menjadi meningkat. Peneliti berusaha mengubah dan memperbaiki pola pikir (*believe*) dan tingkah laku (*behaviour*) siswa yang dinilai negatif menjadi positif dan terarah yang nantinya akan mengubah perilaku siswa ke arah yang lebih baik. Merubah keyakinan – keyakinan siswa yang keliru sera

meluruskan keyakinan siswa berdasarkan faktor – faktor dari rendahnya *self esteem* yang di alami Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran. Serta membuang semua rasa takut, mudah marah, tidak mandiri, mudah berprasangka buruk, menjadi lebih sadar akan harga diri yang baik.

Dalam proses konseling yang telah di laksanakan, selalu diawali dengan salam di lanjutkan dengan perkenalan (perkenalan hanya di lakukan pada pertemuan pertama), kemudian pembahasan topik-topik umum dan dilanjutkan dengan menanyakan perubahan yang terjadi setelah melaksanakan konseling. Pada pertemuan kedua, tiga dan empat peneliti menanyakan tentang perkembangan yang terjadi pada mereka setelah melaksanakan konseling, kemudian tidak lupa peneliti memberikan reward yang berupa pujian guna meningkatkan semangat, motivasi dan peningkat *self esteem* seperti pendapat Anthony (1992:82) untuk meningkatkan harga diri dapat di lakukan dengan cara: memberikan kesempatan untuk berhasil, menanamkan gagasan dengan memberi gagasan yang dapat memotivasi kreatifitas untuk berkembang, mendorong aspirasi dengan menanggapi pertanyaan dan pendapatnya serta memberi dukungan terhadap aspirasi yang positif sehingga merasa diterima, dan harga diri akan meningkat sesuai dengan meningkatnya usia dan sangat terancam pada masa pubertas. Berikut ini merupakan data dari hasil proses konseling:

### 1. Mawar

Mawar memiliki masalah sulit mengerjakan tugas sendiri dan sering mencontek, sering meminta bantuan teman, juga harus di ingatkan atas tugas yang sudah menjadi tanggung jawabnya dengan kata lain ia belum bisa mandiri. Sering lambat juga dalam mengerjakan tugas, Baik tugas rumah maupun tugas sekolah. Ia mudah marah dan berprasangka buruk, takut dan malu berpendapat, kurang percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, kemudian peneliti mengarahkan proses konseling pada peningkatan self esteem, mengubah tingkah laku dan pemikirannya yang negatif menjadi pemikiran yang positif. Setelah melaksanakan konseling kelompok, mawar terlihat lebih happy menjalani hari-harinya. Ia selalu terlihat bersemangat di sekolah baik saat belajar di dalam kelas maupun di luar kelas. Ia tidak lagi takut dalam berpendapat, ia juga tidak lagi mudah marah seperti biasanya. Ia bertekad menyelesaikan masalahnya sehingga dapat berkembang secara optimal.

### 2. Melati

Melati memiliki masalah dengan jangkauan emosinya yang sempit sehingga menyebabkan ia mudah sekali marah ataupun tersinggung. Ia juga mudah berprasangka buruk terhadap orang lain, selain itu ia juga tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki dirinya. Ia juga berani berpendapat karna takut jika pendapatnya salah dan akan menyinggung teman yang lain. Setelah di laksanakan konseling kelompok, melati terlihat santai dalam menanggapi

kritikan dari teman-temannya meskipun belum sepenuhnya ia dapat menerima kritik. Ia tidak lagi marah menanggapi kritikan dari temannya itu. Kemudian beberapa kali peneliti melihatnya mencoba menyampaikan pendapatnya di dalam kelas. Mula-mula ia terlihat ragu, namun saat teman-temannya menyanggah. Ia terlihat sangat antusias dalam mempertahankan jawabannya itu. Ia juga tidak lagi menyendiri, ia selalu bersama teman-temannya.

### 3. Anggrek

Anggrek merupakan koseli yang memiliki banyak permasalahan dalam emotive nya. Ia mudah berprasangka buruk, mudah cemas dan sulit menampilkan emosinya. Ia juga takut untuk berpendapat, dan selalu menganggap temannya tidak mau berteman dengannya. Ia merasa bahwa temannya tidak menyukainya, ini membuat ia semakin tertutup. Berbicara hanya saat perlu saja. Ia juga tergolong anak yang belum mandiri meskipun tidak separah Mawar. Hal ini terlihat dari ia sering terburu-buru mengerjakan tugas di kelas saat pagi hari. Namun setelah dilakukan konseling kelompok, Anggrek merupakan konseli yang sangat terlihat perkembangannya. Ia selalu menunjukkan perubahan yang positif di setiap pertemuannya. setelah pertemuan terakhir peneliti melihat Ia menjadi anak yang periang, selalu menghabiskan waktu istirahatnya bersama teman-temannya. Ia juga selalu memperhatikan guru saat menjelaskan dan membuat ia selalu mencoba menyelesaikan tugasnya sendiri secara mandiri. Ia tidak terlihat murung dan

bersedih lagi, karena ia selalu berkumpul bersama teman-temannya. Ia juga sudah berani mencoba berpendapat.

#### 4. Pangeran

Pangeran merupakan konseli yang memiliki banyak masalah. Masalah terbesarnya di sini adalah tentang kepercayaan dirinya terhadap kemampuan yang di milikinya. Hal ini juga menjadikan ia tumbuh menjadi anak yang kurang mandiri. Ia sering kali mengabaikan kemampuannya karena ia tidak percaya bahwa dirinya bisa. Ia juga takut untuk mengungkapkan pendapat karena takut salah. Setelah dilaksanakan konseling kelompok ia mencoba untuk percaya dengan kemampuannya sendiri. Bahkan ia tidak lagi mencontek atau menyamakan jawabannya dengan jawaban teman yang lain. Bahkan teman-temannya lah yang bertanya kepadanya mengenai cara pengerjaan tugas yang di beri oleh guru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan Guru Bk dan teman-teman siswa, serta Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran setelah konseling kelompok dengan Teknik REBT dilaksanakan, meneliti mengetahui bahwa terjadinya perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki masalah *self esteem* yang rendah. Contohnya keempat siswa yang bermasalah sebelumnya sangat tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, sering berprasangka buruk, pemalu dan tidak berani berpendapat, kini sangat terlihat berbeda dimana mereka tidak berprasangka buruk lagi, berani

menyampaikan pendapat, bangga dengan hasil kerjanya sendiri, lebih mandiri, juga tidak mudah marah, Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik REBT dapat mengentaskan permasalahan self esteem yang rendah.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu bertujuan untuk mengentaskan permasalahan *self esteem* yang rendah yang dialami oleh siswa di MAN Kota Palangka Raya yaitu Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran, yang kemudian diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dan telah mampu mengentaskan permasalahan *self esteem* rendah yang di timbulkan oleh pemikiran yang irasional menjadi siswa yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi serta percaya diri dalam hal yang positif. Hal ini dilihat berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru bk dan teman-teman klien dengan perubahan yang sebelumnya sangat tidak percaya dengan kemampuan diri sendiri, sering berprasangka buruk, pemalu dan tidak berani berpendapat, kini sangat terlihat berbeda dimana mereka tidak berprasangka buruk lagi, berani menyampaikan pendapat, bangga dengan hasil kerjanya sendiri, lebih mandiri, juga tidak mudah marah. Berdasarkan perubahan yang dialami oleh Mawar, Melati, Anggrek dan Pangeran dengan demikian pemberian

layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengentaskan masalah *self esteem* yang rendah pada siswa di MAN Kota Palangka Raya.

## B. Saran

Dengan berakhirnya kegiatan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Sekolah

Sebagai rujukan bagi para pembimbing dalam meningkatkan *self esteem* pada siswa, agar senantiasa dapat memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya.

### 2. Bagi Guru

Bagi guru BK yaitu tercapainya suatu layanan konseling di sekolah sehingga membantu siswa–siswa yang mengalami suatu permasalahan dalam diri nya.

### 3. Bagi siswa

Dapat memberikan masukan kepada peserta didik akan pentingnya layanan konseling kelompok sebagai suatu cara untuk meningkatkan *self esteemnya*.

### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai kemampuan mengelola *self esteem* serta disarankan bagi peneliti lain untuk menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Kurnanto ,M. Edi. 2013. *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Nelson-Jones, Richard.2011.*Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Palmer.Stephen. 2010. *Konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Oktha A.E, tri. (2014). *Peningkatan Self-Esteem kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok*. jurnal bimbingan konseling,3 (3), 3-4
- Corey, Gerald. 2005.*Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung:PT Refika Aditama
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik yang harus diketahui oleh setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- <https://www.kajianpustaka.com/2017/12/pengertian-aspek-komponen-dan-faktor-yang-mempengaruhi-harga-diri.html>

## LAMPIRAN

Lampiran 1. LEMBAR OBSERVASI

Hasil observasi sebelum proses konseling

NO	INDIKATOR		RESPONDEN			
			Mawar	Melati	Anggrek	Singa
1.	Kemandirian	1	X	X	X	X
		2	X		X	X
2.	Menunjukkan jangkauan emosi yang luas	3		X		X
		4	X	X	X	X
3.	Bangga dengan hasil kerja	5		X		X
		6	X	X	X	X
4.	Berani mengungkapkan pendapat	7	X			
		8	X	X	X	X
5.	Sadar bahwa temannya menyukainya	9			X	
		10	X		X	X

Keterangan :

1. Tidak dapat mengerjakan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain atau bergantung dengan orang lain. contohnya mencontek
2. Kurang sadar akan apa yang menjadi tugasnya sendiri sehingga harus di ingatkan.
3. Mudah marah ketika di kritik teman ataupun guru.
4. Mudah berprasangka buruk dengan orang lain.
5. Kurang percaya akan kemampuan diri sendiri.
6. Merasa malu memperlihatkan hasil kerjanya terhadap orang.
7. Kurang berani menjawab pertanyaan yang di ajukan guru ataupun teman.
8. Kurang mampu berpendapat dalam forum diskusi.
9. Siswa jarang bermain bersama teman-temannya ketika beristirahat.
10. Jarang berbagi cerita dengan temannya (terbuka).

Lampiran 2. DOKUMENTASI PROSES KONSELING









KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS PALANGKA RAYA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 KAMPUS UPR TUNJUNG NYAHO JALAN H. TIMANG  
 KOTAK POS 2 / PLKUP PALANGKA RAYA (73111A) KALIMANTAN TENGAH  
 Email info fakultas@fkip.upr.ac.id  
 Web: www.fkip.upr.ac.id

Nomor : 3225/UN24.3/AK/2019  
 Lamp : -  
 Hal : **Mohon Ijin Mengadakan  
 Observasi/ Penelitian**

Yth  
 Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Palangka Raya

Sehubungan dengan adanya ketentuan bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya dalam menyelesaikan studinya diwajibkan menyusun skripsi, kami mohon untuk diperkenankan mahasiswa :

Nama : **Sri Rahayu**  
 N I M : AFB 115 007  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling FKIP UPR  
 Jurusan : Ilmu Pendidikan FKIP UPR  
 Jenjang : S-1

Untuk melaksanakan penelitian di MAN Kota Palangka Raya selama 3 (tiga) bulan dengan judul Skripsi "**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGENTASKAN SELF-ESTEEM YANG RENDAH PADA SISWA MAN KOTA PALANGKA RAYA TAHUN AJARAN 2018/2019**".

Demikian Permohonan ini kami sampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terima kasih.

Palangka Raya, 05 Agustus 2019  
 a.n. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
**Dr. Debora, M.Pd**  
**NIP. 19640619 1988112 001**

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UPR;
2. Kepala Sekolah MAN Kota Palangka Raya;
3. Yang bersangkutan;
4. Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PALANGKA RAYA  
MADRASAH ALIYAH NEGERI KOTA PALANGKA RAYA  
TERAKRIDASI "A"

Jl. Cilik Riwut Km 4,5 Palangka Raya 73112 Telepon (0536) 3231970 Faks (0536) 3231969  
e-mail : manmodel\_plk @ yahoo.co.id / Website : www.man-palangkara.sch.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 717 /Ma.15.5.1/KP.01.2/ 12 /2019

Berdasarkan Surat Kasi Pendidikan Madrasah Kantor Kementerian Agama Kota Palangka Raya Nomor: 2278/Kk.15.5/2/PP.03/8/2019, perihal rekomendasi Izin Observasi Penelitian, maka dengan ini Kepala MAN Kota Palangka Raya menerangkan bahwa :

Nama	:	Sri Rahayu
NIM	:	AFB 115 007
Jurusan	:	Ilmu Pendidikan FKIP UPR
Jurusan Prodi	:	Bimbingan dan Konseling FKIP UPR
Jenjang	:	Strata 1 (Satu)

Telah menyelesaikan tugasnya mengadakan Penelitian di MAN Kota Palangka Raya selama 3 (tiga) bulan terhitung mulai dari tanggal 14 Agustus 2019 sampai dengan Surat Keterangan ini di keluarkan dengan judul Penelitian

**"LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PRATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAFI UNTUK MENGENTASKAN SELF ESTEEM YANG RENDAH PADA SISWA MAN KOTA PALANGKA RAYA TAHUN AJARAN 2018/2019 "**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Palangka Raya, 03 Desember 2019  
Kepala

H. Ahd. Fauzi, S.Ag, M.Si.

**Tembusan :**

1. Kabid Pendidikan Madrasah Kantor Wilayah Kementerian Agama di Palangka Raya
2. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Palangka Raya di Palangka Raya
3. Kasi Pendidikan Madrasah Kementerian Agama Kota Palangka Raya di Palangka Raya
4. Pengawas Pembina Kemenag Kota Palangka Raya di Palangka Raya
5. Dekan Fakultas FKIP Universitas Palangka Raya di Palangka Raya

### KARTU KONSULTASI PEMBIMBING SKRIPSI

NAMA : SRI RAHAYU  
 NIM : AFB 115 007  
 PROGRAM STUDI : BIMBINGAN DAN KONSELING  
 JURUSAN : ILMU PENDIDIKAN  
 JENJANG : S - 1  
 FAKULTAS : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NO	TGL KONSULTASI	CATATAN	PARAF DOSEN	
			PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
1		Penyempurnaan Proposal	U. E. Rahayu	—
2	1	a c	U. E. Rahayu	—
3	12/3-2019	a c	U. E. Rahayu	—
4	15/2019 14	Korrel Indikator	U. E. Rahayu	—
5	31/7-2019	Konsep Bab 1-3	U. E. Rahayu	—
6	10/11-2019	acc Pedoman Wawancara dan Observasi	U. E. Rahayu	—
7	9/11-2019	Korrel Bab IV " Instrumen	U. E. Rahayu	—
8	21/11-2019	Revisi Bab IV-V	U. E. Rahayu	—
9	28/11-2019	Revisi Bab IV layout	U. E. Rahayu	—
10	30/11-2019	Setuju ujian	U. E. Rahayu	—
11	-	ACC	U. E. Rahayu	—

12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Palangka Raya,

2019

Ketua Program Studi  
Bimbingan Dan Konseling



Romatv. S.Psi. M.Pd. Psi  
NIP. 19770505 200812 2 001