

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA KELAS X MM DI SMK N 1 TROWULAN-MOJOKERTO

Wahyu Ningtias

Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP, Unesa. Email: wahyuningtias@mhs.unesa.ac.id

Dosen Pembimbing Denok Setiawati S.Pd, M.Pd.,Kons

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari penerapan layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas X MM di SMK N 1 Trowulan-Mojokerto. Penelitian ini dilatar belakangi oleh percaya diri siswa yang rendah saat ingin berpartisipasi dalam mengemukakan pendapatnya di dalam kelas sehingga menyebabkan keberhasilan proses pembelajaran terhambat. Pola komunikasi yang dilakukan dari satu arah menjadikan proses pembelajaran seperti tempat penyampaian informasi dimana guru lebih aktif sedangkan siswa pasif. Jenis atau desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental design* dalam bentuk *one group pre-test post-test* dengan subyek 6 siswa yang memiliki percaya diri rendah. Teknik pengumpulan data pada penelitian menggunakan angket dengan 36 item pernyataan yang sudah di validasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik non parametrik dengan *uji wilcoxon*. Hasil *uji wilcoxon* diketahui nilai Z adalah $-2,201^a$ dan nilai signifikansi sebesar 0,028. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,028 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat peningkatan yang signifikan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat setelah mendapat layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku.

Kata Kunci : Percaya Diri, Konseling Kelompok, Rasional Emotif Perilaku

Abstract

This research was conducted to know the effectiveness of counseling rational emotive behavior to improve students' confidence at the tenth grade of multimedia in vocation high school 1 Trowulan-Mojokerto. This research was based on weak students' confidence when they wanted to give their ideas in a class. so, it caused the obstruction of learning process. This research design used pre-experimental design in one group test with 6 students as the subject that had weak confidence. The data collecting technique used questionnaire with 36 validated questions. The collection technique in the study used a questionnaire with 36 items that had been validated. The analysis technique used was non-parametric statistical analysis technique with Wilcoxon test. The Wilcoxon test results show that the Z value is $-2.201a$ and a significance value of 0.028. If in the provisions of α (level of error) of 5% is 0.05 then $0.028 < 0.05$ so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is a significant increase in self-confidence in expressing opinions after receiving rational emotive behavior counseling.

Keywords: Confidence, Group Counseling, Rational Emotive Behaviour

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan ditandai adanya perubahan-perubahan fisik, mental, nilai, dan minat-minat baru (Santrock, 2003). Selain itu masa remaja juga merupakan masa pencarian jati diri di masyarakat, sekolah juga memberikan andil yang besar dalam membentuk kepribadian dan pola pikir remaja. Karena banyak waktu yang dilalui oleh remaja salah satunya di lingkungan sekolah. Remaja memiliki batas usia tertentu. Batasan usia remaja seperti yang telah diuraikan oleh Stanlfey Hall (dalam Willis, 2012) batasan usia remaja berada pada rentang usia 12-23 tahun.

Masing-masing individu terahir memiliki rasa percaya diri. Namum tdak senua orag bisa nemiliki rasa percaya diri yang tinggi. Denikian juga rasa percaya diri yag dimiliki serang remaja, dinana rasaa percaya diri ini sebenarnya merupakan salah satu bagian kecerdasan enosional yang berhubungan dengan kemampuan untuk meahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Sikap percaya diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa dalam belajar dan kehidupan sehaari-hari.

Individu yang kurang memiliki percaya diri dapt dilihat mlalui beerapa fenmena yang terjadi disekitar, yang pertama seperti kasus yang terjadi pada remaja berusia 16 tahun meninggal dunia, ia diduga bunuh diri karena tidak percaya diri ketika menghadapi ujian nasional, ia takut jika gagal menghadapi ujian nasional. Kasus ini dikutip melalui (*Tempo.Co, diakses unduh 06 Februari 2016*). Fenomena yang kedua terdapat kasus serupa, fenomena duduk di kursi depan itu menakutkan, ini bisa kita jumpai di lingkungan perguruan tinggi, contoh kecil di lingkungan kampus tentang mahasiswa. Apabila mereka datang lebih awal mereka duduk di kursi belakang hingga semuanya penuh, namun kursi yang depan masih kosong. Persepsi orang mahasiswa bahwa duduk di belakang itu akan aman tidak akan ditunjuk maupun di beri pertanyaan adalasalah. Orang yang suka berada di kursi deretan itu merekadalah orang-orang yng krang prcaya diri daan tidak mempunyai mental yang kuat sehingga mereka was-was jika berada didepan. Dikutip melalui (*Fenomena.Com, diakses unduh 05 Februari 2016*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor sekolah terdapat permasalahan-permasalahan yang terjadi di SMKN 1 Trowulan. Perilaku kurang percaya diri sering terjadi terutama pada kelas X pada awal tahun ajaran baru. Berdasarkan penjelasan konselor siswa kelas X jarang berpendapat saat proses belajar mengajar, ketika

ditunjuk untuk mengemukakan pendapat sswa hanya diam saja tidak mau menjawab. Apalagi jkadimimta utuk maju didpan klas sswa tidak mau maju dan diam di tempat duduk. Menurut pemaparan guru BK hal tersebut di akibatkan karena siswa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

Pada awal semester baru tahun ajaran 2018 di SMK N 1 Trowulan terdapat seorang siswa yang berinisial RK mengalamkurang percaya diri dalam mengemukakan pendapat didlam klas maupun di luar kels, hal trsebut dikareamkan ia minder dengan teman-temanya karena ia memiliki bentuk postur tubuh yang kecil. RK berfikir bahwa dengan tubuh kecilnya maka ia tidak akan bisa berbaur dan berteman dengan teman-temanya. Padahal teman satu kelasnya tidak ada yang menjauhi RK hanya karena RK memiliki tubuh yang kecil.

Selain itu ditunjang dengan hasil observasi di SMK N 1 Trowulan selama 7 minggu dalam PPL terdapat beberapa kasus yang terjadi berkaitan dengan percaya diri siswa. Wawancara dilakukan dengan empat siswa kelas X MM yang mengungkapkan bahwa siswa mengalami ragu saat mengerjakan tugas, dan kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, karena siswa mempunyai saingan yang dianggapnya berat, sehingga siswa mengalami penurunan kepercayaan diri.

Peristiwa lain dijumpai di kelas yang sama (X MM) dengan siswa yang berbeda. Terdapat 2 siswa ketika guru sedang bertanya saat proses pembelajaran ia tidak menjawab pertanyaan dari guru tersebut. Setelah dilakukan wawancara terhadap kedua siswa tersebut, siswa tersebut bercerita bahwa ia bukan tidak bisa atau tidak mau menjawab akan tetapi siswa tersebut tidak berani untuk menjawab, tidak berani untuk mengutarakan jawaban atau pendapatnya. Ia takut ketika menjawab dan jawaban yang diutarakan salah, ia takut di tertawakan teman-temanya atau dihukum oleh gurunya. Dengan adanya permasalahan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa kurang yakin atau memiliki kepercayaan diri yang rendah untuk mengutarakan pendapatnya saat diskusi dan kurang aktif bertanya ketika berada di dalam kelas saat melakukan pemblaaran yang mengakibatkan siswa merasa tidak yakin degan kempuan yag ia milki.

Berdasarkan peristiwa di atas, dpat diindikasikan bhwa percaya dri siswa klas X MM di SMK N 1 Trowulan tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan dari beberapa peristiwa yang terjadi mulai dari tidak berani berbicara di depan umum, tidak berani mengemukakan

pendapat, dan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

Sebagian orang tidak menyadari bahwa rendahnya percaya diri dapat menimbulkan hambatan besar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Sikap seseorang yang menunjukkan dirinya tidak percaya diri antara lain didalam berbuat sesuatu yang penting dan penuh tantangan selalu dihadapi dengan keragu-raguan, mudah cemas, tidak yakin, cenderung menghindari, tidak punya inisiatif, mudah patah semangat, tidak berani tampil didepan orang banyak, dan gejala kejiwaan lain yang menghambat seseorang untuk melakukan sesuatu (Kadek, 2011).

Masalah yang dialami oleh siswa tersebut membuat peneliti fokus pada masalah siswa yang memiliki percaya diri rendah dalam mengemukakan pendapat, peneliti ingin memberikan sebuah konseling dimana nantinya siswa akan lebih percaya diri terhadap kemampuannya. Konseling yang akan diberikan kepada siswa yang memiliki percaya diri rendah dalam mengemukakan pendapat adalah konseling kelompok, dimana nantinya di dalam memberikan konseling kelompok peneliti menggunakan teknik rasional emotif perilaku.

Pembentukan sebuah kelompok bertujuan agar siswa mampu memiliki hubungan yang dinamis antar anggota, memiliki kemauan untuk lebih baik dan memiliki kemampuan untuk lebih mandiri dari sebelumnya serta terjadinya tukar pengalaman yang didapat sebagai sumber untuk meningkatkan kepercayaan diri individu. Maka pemberian teknik rasional emotif perilaku diberikan pada setting kelompok.

Konseling rasional emotif perilaku merupakan pengembangan dari konseling rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1940-an yang beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Pikiran mempengaruhi perasaan dan juga perilaku, perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku sehingga konseling ini bersifat direktif karena ketiganya saling berinteraksi atau sama lain. Ellis (dalam Corey, 2013).

Latihan dalam konseling rasional emotif perilaku diterapkan dengan tujuan untuk memperbaiki dan juga merubah sikap, pandangan, cara berpikir yang tidak rasional menjadi rasional, agar konseling dapat mengembangkan diri, meningkatkan rasa percaya dirinya dalam belajar dan hubungan sosial dengan teman-temannya. Konseling rasional emotif perilaku mengajak konseling untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami secara bersama-sama yang diakibatkan oleh keyakinan atau pemikiran yang negatif dan mengubah proses berpikir yang negatif ke pemikiran yang lebih

positif. Dalam konseling ini, siswa yang mengalami kurang percaya diri diajak untuk saling berinteraksi, berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan juga saling mengemukakan perasaan-perasaan yang tidak rasional untuk diubah menjadi pikiran yang rasional, sehingga dengan begitu diharapkan keyakinan siswa dalam mengembangkan potensi diri bisa lebih baik lagi. Ellis (dalam Corey, 2013).

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian pre-experimental design, dengan bentuk "One Group Pre-Test and Post-Test Design" (Arikunto, 2013). Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama, dilakukan pengukuran *pre-test* dengan menggunakan angket percaya diri, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan konseling rasional emotif perilaku. Setelah itu dilakukan pengukuran *post test* dengan menggunakan angket yang sama, yaitu angket tentang percaya diri siswa, untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subjek yang diteliti.

Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik dan tujuan tertentu (Anwar, 2013).

Dalam penelitian ini mengembangkan suatu instrumen pengumpulan data yaitu angket, angket disusun berdasarkan indikator-indikator yang sudah ditentukan dari definisi operasional. Instrumen angket digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Glutman.

Metode yang digunakan untuk menganalisis data ini, peneliti menggunakan analisis statistik, dikarenakan data yang terkumpul berupa angka.

Teknik analisis non parametric yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji tanda (*sign test*), dikarenakan data yang akan dianalisis dinyatakan dalam bentuk tanda-tanda. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa uji tanda (*sign test*) digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkolerasi, bila datanya berbentuk ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilakukan menggunakan instrumen angket percaya diri mengemukakan pendapat, dari 29 siswa terdapat 8 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, 15 siswa yang termasuk kategori sedang dan 6 siswa yang termasuk dalam kategori rendah. Dari hasil tersebut dipilih 6 siswa yang masuk dalam kategori rendah untuk dijadikan subjek penelitian.

Setelah mengetahui data hasil pre-test maka dilakukan treatment berupa konseling kelompok rasional emotif peraku. Dari pemberian angket pre-test dapat diketahui siswa yang memiliki percaya diri yang rendah adalah 6 siswa yang selanjutnya akan diberikan perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku. Pemberian perlakuan ini dilakukan di ruang BK SMK N 1 Trowulan-Mojokerto. Pada rancangan perlakuan di BAB III peneliti merencanakan melakukan 11 kali pertemuan, namun peneliti hanya dapat melakukan 7 kali pertemuan sesuai dengan kebijakan yang diberikan oleh pihak sekolah SMK N 1 Trowulan-Mojokerto.

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2019 sampai tanggal 2 April 2019. Pertemuan pertama konselor memanggil 6 orang siswa dari kelas X MM yang mengalami percaya diri rendah kedalam ruang BK.

Setelah subyek mendapatkan perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku sebanyak 7 kali pertemuan kepada siswa yang mengalami kurang percaya diri pada saat mengemukakan pendapat, maka diadakan pengukuran kembali untuk subyek mengetahui ada tidaknya perubahan pada subyek setelah diberikan perlakuan. Pelaksanaan *post-test* diberikan pada hari Selasa 2 April 2019. Hasil *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Data Hasil *Post-test* Subyek Penelitian

Nama	Post test	Kategori
EK	30	TINGGI
EL	24	SEDANG
RK	24	SEDANG
ER	22	SEDANG
AM	30	TINGGI
RN	28	SEDANG

Pembahasan

Setelah dilakukan perlakuan yaitu konseling kelompok rasional emotif perilaku maka dapat diketahui hasil *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hal tersebut dianalisis menggunakan statistik non parametric yaitu uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS. Hasil perhitungan uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut:

Perhitungan Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test				
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	0,00	0,00
	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				
Test Statistics ^a				
				Posttest-Pretest
Z				-2,201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)				0,28
a. Wilcoxon Signed Ranks Test				
b. Based on negative ranks				

Berdasarkan hasil dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa didalam kotak Ranks, Negative Ranks menunjukkan angka 0, Positif Ranks 6, dan Ties 0. Berarti terdapat 6 orang yang mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat. Pada kotak test statistics diketahui nilai Z adalah -2,201^a dan nilai signifikansi sebesar 0,028. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,028 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat setelah mendapat layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku.

Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok, terdapat perbedaan skor antara skor *pre-test* dan *post-test* kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat dari subyek penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test

No	Nama	Pre test	Post test	Beda Skor	Keterangan
1	EK	11	30	+19	MENINGKAT
2	EL	10	24	+14	MENINGKAT
3	RK	11	24	+13	MENINGKAT
4	ER	10	22	+12	MENINGKAT

5	AM	12	30	+18	MENINGKAT
6	RN	12	28	+16	MENINGKAT
Rata-rata		11	26,33		

Dari hasil perhitungan tabel diatas dapat diketahui bahwa setiap subyek mengalami peningkatan skor. Terdapat perbedaan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat antara pre-test dan post-test, diketahui rata-rata pre-test sebesar 11 dan rata-rata post-test sebesar 26,33, dengan selisih sebanyak 15,33. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat. Sehingga hipotesis yang berbunyi “penerapan konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat” diterima. Dengan demikian perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat siswa kelas X MM di SMK N 1 Trowulan-Mojokerto.

Berdasarkan hasil analisis angket percaya diri dalam mengemukakan pendapat yang telah disebarkan kepada siswa kelas X MM di SMK N 1 Trowulan-Mojokerto, peneliti mengambil 6 siswa yang mempunyai skor angket terendah yaitu skor angket sekitar 10-12 untuk dijadikan subyek penelitian. Keenam subyek tersebut kemudian diberikan perlakuan berupa konseling kelompok rasional emotif perilaku. Dari keenam subyek tersebut dapat dilihat adanya kenaikan percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat ketika didalam kelas setelah diberikan perlakuan, untuk mengukur perubahan perilaku kurangnya percaya diri ketika mengemukakan pendapat maka subyek diberikan *post-test* dengan mengisi angket percaya diri dalam mengemukakan pendapat, angket yang sama dengan angket yang digunakan ketika *pre-test*.

Subyek penelitian yang terdiri dari 6 siswa ini didapatkan karena mereka termasuk dalam kategori yang rendah. Penentuan kategori tinggi, sedang dan rendah didapatkan berdasar hasil perhitungan *mean* dan standar deviasi (SD). Nilai kategori tinggi yaitu 30,64 keatas, kategori sedang yaitu 12,58 sampai 30,64, dan kategori rendah yaitu 12,58 ke bawah. Dalam kategori tinggi diperoleh 8 siswa, kategori sedang diperoleh 15 siswa dan kategori rendah diperoleh 6 siswa. Siswa yang dijadikan subyek dalam penelitian ini di dapatkan dari hasil perhitungan pre-test yaitu RK dengan skor *pre-test* 11, ER dengan skor *pre-test* 10, AM dengan skor *pre-test* 12, RN dengan skor *pre-test* 12, EL dengan skor *pre-test* 10, dan EK dengan skor *pre-test* 11.

Selanjutnya setelah diberi perlakuan keenam subyek mengalami skor peningkatan, hal tersebut dapat dilihat dari perhitungan hasil *post-test* yaitu subyek RK

mendapatkan skor *post-test* 24, ER mendapatkan skor *post-test* 22, AM mendapatkan skor *post-test* 30, RN mendapatkan skor *post-test* 28, EL mendapatkan skor *post-test* 24, dan EK mendapatkan skor *post-test* 30. Dengan begitu skor tertinggi *post-test* yaitu skor 30 yang didapatkan oleh subyek AM dan EK, dan terendah dengan skor 22 yang didapatkan oleh ER. Subyek AM dan EK bisa mendapatkan nilai tertinggi karena pada dasarnya mereka tidak pernah mengalami hal buruk ketika mengemukakan pendapatnya di dalam kelas karena mereka hanya memikirkan suatu hal yang belum pernah terjadi pada diri individu. Berbeda dengan ER, ER pernah mengalami hal buruk ketika ia mengemukakan pendapatnya dikelas, akan tetapi dengan nilai 22 ER sudah mengalami peningkatan dan juga termasuk kategori sedang. Hal tersebut sesuai dengan salah satu asumsi Ellis (dalam Corey, 2005) menandakan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri.

Setelah dilakukan konseling rasional emotif perilaku, terjadi perubahan sikap yang cukup signifikan terhadap semua anggota kelompok. Perubahan sikap menuju arah yang lebih baik ini disebabkan adanya pemberian pergantian keyakinan yang diperdebatkan terlebih dahulu dalam proses konseling kelompok rasional emotif perilaku oleh subyek dan konselor sesuai dengan indikator permasalahan percaya diri yang rendah dalam mengemukakan pendapat yang dialami subyek. Konselor mengiring subyek untuk menyadari kesalahan pola pikirnya yang irasional dan membentuk pola pikir atau keyakinan baru yang lebih rasional. Perubahan keyakinan menjadi lebih rasional dan perilaku tersebut juga menyebabkan adanya perubahan sikap yang dialami oleh subyek. Ketika ia mampu berpikir menjadi lebih rasional, subyek merasa lebih puas, lega, menyenangkan diri sendiri, tenang dan bersemangat untuk lebih aktif lagi di dalam kelas dan mencoba hal-hal baru yang lebih positif.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan keyakinan pada subyek dapat memberikan perubahan pada pikirannya, sehingga sikap ketidakpercayaan diri dapat ditingkatkan dengan mengubah pikiran yang irasional. Hal itu sesuai dengan salah satu asumsi KREP dalam Corey (2005) yang menyebutkan bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang yang berhubungan secara kasual dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya.

PENUTUP

Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji penggunaan konseling kelompok rasional emotif perilaku untuk meningkatkan percaya diri siswa pada kelas X MM di SMK N 1 Trowulan-Mojokerto. Berdasarkan analisis data dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor percaya diri pada semua anggota kelompok antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok rasional emotif perilaku.

Setelah dilakukan *post-test* maka diperoleh skor *post-test* kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *non-parametric* dengan uji *wilcoxon*. Pada kotak test statistics diketahui nilai Z adalah -2,201^a dan nilai signifikansi sebesar 0,028. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka $0,028 < 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan *mean pre-test* sebesar 11 dan *mean post-test* sebesar 26,33 dan selisih antara mean *pre-test* dan *post-test* sebesar 15,33. Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat setelah mendapat layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku.

Saran

Berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan berkenaan dengan temuan peneliti adalah:

1. Bagi Konselor

Layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku merupakan suatu layanan BK yang sangat efektif untuk menangani masalah yang dihadapi siswa dan sangat menarik bagi siswa. Maka dari itu, konselor harus mempertimbangkan layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa. Selain itu, konseling tersebut perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan kontinyu dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak bermasalah.

2. Bagi Peneliti Lain

Konseling kelompok rasional emotif perilaku ini bukan satu-satunya pendekatan yang bisa digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa sehingga masih memungkinkan untuk menggunakan alternatif lain untuk membantu permasalahan ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corey,Gerald.2013.*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*.Bandung: Refika Aditama.
- Fahmi Nur Nasrina & Slamet.(2016).Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman.*Jurnal Hisbah*,Vol 13, 71.
- Kadek, Suhardinata.2011.*Efektivitas Penggunaan Permainan Dalam Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*.Jurnal UPI Bandung.
- Santrock, J.W.2003.*Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi Keenam). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono.2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syam, A.2017. *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis kederisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*.Jurnal Biotek Volume 5 Nomor 1 Juni 2017.
- Unesa, T.B.(2014). *Ontologi Konseling*.Surabaya: Bimbingan dan Konseling FIP UNESA.
- Universitas Psikologi.2018.*Aspek-aspek dan Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Menurut Para Ahli*. Diakses dari <https://www.universitaspikologi.com/2018/07/aspek-aspek-dan-faktor-kepercayaan-diri.html?m=1> pada tanggal 15 juli 2018.
- Willis.Sofyan.2012. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta.