

**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY  
BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN  
SELF EFFICACY PESERTA DIDIK  
MTs NURUL HUDA DEMAK**



**Oleh :**  
**Adik Hermawan**  
NIM : 1220410107

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi Pendidikan Islam  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**  
**2014**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Adik Hermawan, S.Pd.I**  
NIM : 1220410107  
Jenjang : Magister  
Program studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 April 2014

Saya yang menyatakan,



**Adik Hermawan, S.Pd.I.**

NIM : 1220410107

## **PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

**Yang bertanda tangan di bawah ini :**

**Nama : Adik Hermawan, S.Pd.I  
NIM : 1220410107  
Jenjang : Magister  
Program studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

**Yogyakarta, 15 April 2014**

**Saya yang menyatakan,**



**Adik Hermawan, S.Pd.I.**

**NIM : 1220410107**



KEMENTERIAN AGAMA  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PENGESAHAN

TESIS berjudul : KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PESERTA DIDIK MTs NURUL HUDA DEMAK

Nama : Adik Hermawan, S.Pd.I  
NIM : 1220410107  
Program : Magister (S2)  
Program Studi : Pendidikan Islam (PI)  
Konsentrasi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM ( BKI )  
Tanggal Lulus : 05 Mei 2014

telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I)

Yogyakarta, 20 Mei 2014



Prof. Dr. H. Khoiruddin, M.A.  
NIP. 19641008 199103 1 002

## PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis berjudul : Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*  
Berbasis Islam untuk Meningkatkan *Self Efficacy*  
Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak

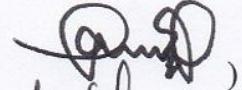
Nama : Adik Hermawan, S.Pd.I.

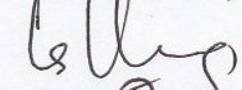
NIM : 1220410107

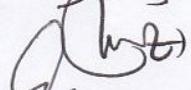
Prodi : Pendidikan Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

Ketua : Prof. Dr. H. Maragustam, MA. (  )

Sekretaris : Dr. Abdul Munip, M.Ag., M.Pd. (  )

Pembimbing / penguji : Dr. Musthofa, S.Ag., M.Si. (  )

Penguji : Dr. Nurussa'adah, S.Psi., M.Si., Psi. (  )

Diuji di Yogyakarta pada Senin 05 Mei 2014

Pukul : 09.00 – 10.00 WIB

Hasil / nilai : 95 (A+)

IP : 3.68

Predikat : Cumlaude

## **NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.,  
Direktur Program Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

### **KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PESERTA DIDIK MTs NURUL HUDA DEMAK**

Yang ditulis oleh :

Nama	:	<b>Adik Hermawan, S.Pd.I.</b>
NIM	:	<b>1220410107</b>
Jenjang	:	<b>Magister (S2)</b>
Program studi	:	<b>Pendidikan Islam</b>
Konsentrasi	:	<b>Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)</b>

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 28 April 2014

Pembimbing

Dr. Musthofa, S.Ag., M.Si.

## ABSTRAK

**Adik Hermawan, S.Pd.I. “Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak”.** Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Subjek dalam penelitian ini adalah 16 peserta didik yang berasal dari kelas VIII MTs Nurul Huda Demak yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut dipilih secara *random assignment*. Dalam penelitian ini menggunakan desain *randomized two group pre-test and post-test design* (desain eksperimen ulang). Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala *self efficacy*. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji beda *T-Test*. *Independent sample test* untuk menganalisis perbedaan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, sedangkan *paired sample test* untuk menganalisis perbedaan skor *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil analisis *independent sample test* diperoleh nilai *Sig.*  $0,037 < 0,05$ . Berarti terdapat perbedaan peningkatan *self efficacy* pada kelompok eksperimen. Sedangkan dari hasil analisis *paired sample test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *Sig.*  $0,045 < 0,05$ . Berarti terdapat perbedaan peningkatan skor *self efficacy* siswa antara sebelum dengan sesudah diberi perlakuan. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai *sig.*  $0,110 > 0,05$ . Berarti tidak terdapat perbedaan skor *self efficacy* pada peserta didik antara sebelum dengan sesudah diberi perlakuan berupa konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam. Sedangkan dari hasil uji beda selisih nilai *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol, diperoleh nilai *mean* 0.0375 untuk kelompok eksperimen, dan 0.0263 untuk kelompok kontrol, ini berarti terdapat perbedaan selisih nilai *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik MTs Nurul Huda Demak.

Kata kunci: REBT, berbasis Islam, *self efficacy*.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, penyusunan tesis yang berjudul Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Berbasis Islam ini dapat terselesaikan. Tujuan penyusunan tesisi ini adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam. Meskipun demikian, penyusunan tesis ini tidak hanya sekedar untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar akademik saja, namun lebih pada suatu proses memperluas dan memperkaya keilmuan terutama pada bidang yang telah di dalami selama menempuh studi di program pascasarjana UIN sunan kalijaga.

Dengan demikian semoga tesis ini bermanfaat tidak hanya bagi penulis, tetapi juga bagi para akademisi terlebih bagi peneliti selanjutnya pada konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Bagaimanapun hasil yang telah dipaparkan dalam tesis ini, semuanya adalah hasil karya dari peneliti sendiri, oleh karena itu tesis ini dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Tesis ini dapat diselesaikan karena adanya partisipasi aktif dari berbagai pihak. Untuk itu, kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Dr. H. Musya Asy'arie, MA.,
2. Direktur Program Pascasarjana Prof. Dr. H. Khoiruddin Nasution, MA.,
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam, Prof. Dr. H. Maragustam Siregar, MA., merangkap Ketua Sidang Ujian Munaqosyah.
4. Sekretaris Program Studi Pendidikan Islam, Dr. Abdul Munip, M.Ag., M.Pd., merangkap Sekretaris Sidang Ujian Munaqosyah.
5. Dr. Musthofa, S.Ag., M.Si., yang bertindak sebagai pembimbing merangkap penguji.
6. Dr. Nurussa'adah, S.Psi., M.Si. Psi., yang bertindak sebagai Penguji Sidang Ujian Munaqosyah.
7. Segenap Dosen dan Staf Program Pascasarjana khususnya pada Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.

8. Segenap Staf Perpustakaan baik Pascasarjana maupun Universitas yang turut serta melancarkan penyusunan tesis ini.
9. Bapak dan Ibu tercinta, yang tiada henti memberi dukungan materi dan senantiasa mencerahkan kasih sayangnya. Semoga Allah SWT mengampuni dosa-dosamu Ibu, dan mendapatkan tempat yang layak di sisi-Nya.
10. Kakak dan Adikku tersayang, yang tiada henti memberikan motivasi. Senyumanmu adalah penyemangatku.
11. Segenap pihak MTs Nurul Huda Demak, Kepala Madrasah, Wakil Ketua Kurikulum, Guru BK, dan adik-adik kelas VIII yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerjasama dalam penyusunan tesis ini.
12. Keluarga besar BKI ‘B 12, yang turut serta membantu kelancaran proses penyusunan tesis meliputi pencarian referensi, memberikan kritik dan saran yang membangun.
13. Segenap pihak-pihak yang turut serta berpartisipasi aktif dalam proses penyusunan tesis ini yang tidak mungkin disebutkan satu per-satu.  
Akhirnya, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi kesempurnaan karya ilmiah di masa mendatang.

Yogyakarta, 15 April 2014  
Penyusun,

**Adik Hermawan, S.Pd.I.**  
NIM: 1220410107

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	ii
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	iii
<b>PENGESAHAN DIREKTUR .....</b>	iv
<b>DEWAN PENGUJI .....</b>	v
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	1
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Rumusan Masalah .....	7
C.    Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	7
D.    Kajian Pustaka.....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORI .....</b>	12
A. <i>Self Efficacy</i> .....	12
1.    Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	13
2.    Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	15
B.    Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT) ..	18
1.    Konsep Dasar Konseling <i>Rational Emotive</i> <i>Behaviour Therapy</i> .....	19
2.    Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour</i> <i>Therapy</i> .....	21
3.    Prosedur dan Teknik Konseling <i>Rational</i> <i>Emotive Behaviour Therapy</i> .....	22

C.	Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Berbasis Islam .....	28
1.	Konsep Dasar Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Berbasis Islam .....	28
2.	Tujuan dan Fungsi Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Berbasis Islam .....	32
3.	Prosedur dan Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Berbasis Islam .....	34
D.	Pengaruh Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Berbasis Islam Terhadap <i>Self Efficacy</i> .....	35
E.	Hipotesis .....	39
<b>BAB III</b>	<b>: METODE PENELITIAN</b> .....	40
A.	Desain Penelitian .....	40
B.	Variabel dan Definisi Operasional .....	41
C.	Subjek Penelitian .....	43
D.	Prosedur Penelitian .....	44
E.	Manipulasi .....	47
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	50
G.	Pengukuran .....	52
H.	Validitas dan Reliabilitas .....	55
I.	Analisis Data .....	55
<b>BAB IV</b>	<b>: ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN</b> .....	57
A.	Gambaran Umum <i>Self Efficacy</i> Subjek Penelitian .....	57
B.	Persiapan Penelitian .....	61
C.	Pelaksanaan Penelitian .....	62
1.	Uji Coba Modul .....	62
2.	Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i> .....	63
3.	Pelaksanaan Penelitian Eksperimen .....	64
D.	Hasil Analisis Data .....	68
1.	Analisis Data Kuantitatif .....	68
2.	Analisis Data Kualitatif .....	76

E.	Pembahasan .....	87
F.	Keterbatasan Penelitian .....	96
<b>BAB V</b>	<b>: PENUTUP .....</b>	<b>98</b>
A.	Kesimpulan .....	98
B.	Saran-Saran .....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>101</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>104</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>156</b>

## **DAFTAR TABEL**

- Tabel 1 Desain Penelitian Eksperimen, 41.
- Tabel 2 *Blueprint Skala Self Efficacy* Sebelum Uji Coba, 53.
- Tabel 3 *Blueprint Skala Self Efficacy* Sesudah Uji Coba, 54.
- Tabel 4 Hasil Uji Kesetaraan, 68.
- Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas, 70.
- Tabel 6 Hasil Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen, 71.
- Tabel 7 Hasil Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol, 73.
- Tabel 8 Hasil Uji Beda *Post-Test* Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol, 74.
- Tabel 9 Hasil Uji Beda Selisih Nilai *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol, 75.

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Prosedur Peningkatan *Self Efficacy*, 37.

Gambar 2 Peta Pelaksanaan Intervensi, 48.

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Modul Pelaksanaan Eksperimen, 105
- Lampiran 2 Skala *Self Efficacy* Sebelum Validasi, 120
- Lampiran 3 Skala *Self Efficacy* Sesudah Validasi, 126
- Lampiran 4 Pedoman Wawancara, 130
- Lampiran 5 Panduan Observasi, 131
- Lampiran 6 Output Uji Validitas Item Skala *Self Efficacy*, 133
- Lampiran 7 Output Uji Reliabilitas Item Skala *Self Efficacy*, 140
- Lampiran 8 Angket Pemahaman Diri, 141
- Lampiran 9 Output Uji Normalitas, 142
- Lampiran 10 Output Uji Homogenitas, 144
- Lampiran 11 Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dengan (*Paired Sample Test*), 145
- Lampiran 12 Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dengan (*Wilcoxon Signed Rank Test*), 146
- Lampiran 13 Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol, 147
- Lampiran 14 Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Kontrol dengan (*Wilcoxon Signed Rank Test*), 148
- Lampiran 15 Output Uji Beda *Post-Test* antara Kelompok Eksperimen dengan Kontrol dengan (*Independent Sample Test*), 149
- Lampiran 16 Uji Beda Selisih Nilai *Pre-Test* dengan *Post-Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol, 150

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang unik, kenapa bisa demikian, karena meskipun sepintas antara individu satu dengan individu lain memiliki kesamaan dari segi fisik, namun tidak selamanya ia memiliki kesamaan dari segi psikisnya, sekalipun ia dilahirkan kembar siam.<sup>1</sup> Oleh karena itu kepribadian di sini menjadi hal yang patut untuk diperhatikan, karena antara individu yang satu dengan individu yang lain selalu memiliki perbedaan yang signifikan, baik dalam hal menghadapi maupun cara mengatasi masalah. Keunikan inilah yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk Tuhan yang lain.

Tidak dapat dipungkiri bahwa di dalam kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dengan masalah. Bahkan di setiap tahap perkembangan akan selalu muncul masalah. Oleh karena itu manusia dituntut harus mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan baik agar memperoleh kehidupan yang memadai. Semenjak manusia dilahirkan ia telah dibekali berbagai potensi alami atau dalam konsep Islam disebut fitrah. Tugas manusia hanyalah bagaimana mengembangkan fitrah tersebut supaya berjalan sesuai kodratnya.

Ditinjau dari perspektif bimbingan dan konseling Islam, jelas bahwa tugas dari seorang guru BK atau konselor sangat dibutuhkan dalam rangka membimbing

---

<sup>1</sup> Jess Feist dan Georgy J. Feist, *Teori Kepribadian*, (terj), Smita Prathita Sjahputri, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 85.

dan mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut supaya peserta didik memiliki kepercayaan atau keyakinan terhadap kemampuannya sehingga mampu memecahkan permasalahan yang ia hadapi (*self efficacy*). Ketika *self efficacy* peserta didik meningkat, maka akan berpengaruh pada setiap lini kehidupannya termasuk prestasi belajarnya. Seperti yang dijelaskan Myers dalam Carlos,<sup>2</sup> bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam suatu hal.

Di dalam dunia pendidikan, *self efficacy* memegang peranan yang penting dalam rangka keberhasilan pencapaian akademik peserta didik, karena dengan *self efficacy* yang tinggi maka akan lebih memacu semangat dan rasa percaya diri peserta didik, sehingga menumbuhkan cara pandang yang positif terhadap suatu masalah atau peristiwa yang dihadapinya dan terhindar dari perilaku-perilaku yang tergolong *abnormal*. Banyaknya perilaku menyimpang dikalangan peserta didik seperti perilaku menyontek, perilaku membolos, dan perilaku *bullying*, serta stres akademik perlu mendapat perhatian intensif. Jika dibiarkan berkembang dalam diri peserta didik maka dapat mengakibatkan merosotnya prestasi akademik peserta didik yang bersangkutan.

Pada beberapa penelitian yang membahas mengenai perilaku menyimpang dikalangan peserta didik sering dikaitkan dengan *self efficacy* yang rendah.

---

<sup>2</sup> M. Carlos, Zamrakita dan M. Nisiannor, "Hubungan *Self efficacy* dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing," *Jurnal Phronesis*, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, Volume 8. No. 2, 2006, hlm. 198.

Calabrese dan Cochran dalam Anderman,<sup>3</sup> berpendapat bahwa perilaku menyontek lebih sering terjadi saat para pelajar merasa tidak siap dan kurang percaya diri. Keadaan ini akan menimbulkan kecemasan dan rasa takut gagal yang menunjukkan rendahnya *self efficacy*. Penelitian lain mengatakan bahwa efikasi diri sangat penting dalam segala aspek kehidupan akademik peserta didik, khususnya dalam menghadapi tugas akademik. Keyakinan peserta didik akan mengarahkan pada pemilihan tindakan dan usaha serta keuletannya.<sup>4</sup> Menurut Arch dalam Ambarwati,<sup>5</sup> efikasi dapat memotivasi seseorang dalam mencapai prestasi. Beberapa penelitian tentang efikasi diri pada tugas akademik menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dengan pencapaian prestasi.

Mengacu dari beberapa penelitian di atas, maka diperoleh gambaran bahwa peserta didik dengan *self efficacy* tinggi, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan mengatasi situasi yang menegangkan atau tidak menyenangkan dan meyakini bahwa dia akan berhasil. Keadaan yang berbeda terjadi pada peserta didik dengan *self efficacy* rendah. Dirinya tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya dalam memecahkan persoalan sehingga tidak mampu berfikir bahwa usaha yang dilakukannya akan membawa hasil serta berfikir bahwa ketidakmampuannya tersebut akan menjadikannya seorang yang

---

<sup>3</sup> E. M. Anderman, T. Murdock, *Psychology of Academic Cheating*, (Boston : Elsevier, 2007), hlm. 19.

<sup>4</sup> M. Jufri, “Efikasi Diri, Ketrampilan Belajar, dan Penyesuaian Diri Sebagai Indikator Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama”, *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM, 1999, hlm. 111.

<sup>5</sup> K.D. Ambarwati, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Tugas Keperawatan Pada Mahasiswa didik Akademi Perawatan (AKPER) Tingkat III di Akademi Perawatan (AKPER) Bethesda Yogyakarta”. *Jurnal Psiko Wacana*, No. 2, Th. 2, November 2003,hlm.199.

gagal dan bernilai buruk. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Bandura,<sup>6</sup> yang mengatakan bahwa disfungsi dan penderitaan yang dialami individu disebabkan karena cara berfikirnya. Bila keyakinan sudah terbentuk, *efficacy* akan mengatur aspirasi-aspirasi, rangkaian perilaku, usaha yang akan dilakukan serta reaksi-reaksi afektif yang diperlukan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya perilaku menyimpang di kalangan peserta didik terjadi akibat rendahnya *self efficacy* yang diakibatkan karena cara berfikir yang salah, sehingga berlarut-larut menjadi suatu keyakinan negatif yang melekat pada diri peserta didik. Di sinilah titik temu konseling *Rational Emotif Behaviour Terapi* (REBT) dapat memasuki celah tersebut untuk memperbaiki keyakinan negatif (*irational believe*) tersebut dengan mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional (*rational believe*).

Penggunaan *rational emotive behaviour therapy* tidak terlepas dari adanya pandangan bahwa rendahnya *self efficacy* diakibatkan karena seseorang tidak memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, sehingga keyakinan tersebut perlahan tapi pasti melekat dalam diri individu tersebut dan mempengaruhi tingkah lakunya. Ketidakyakinan seseorang pada kemampuan yang ia miliki dalam pandangan *rational emotive behaviour therapy* disebut dengan *irational believe* (keyakinan yang tidak rasional). *Rational emotive behaviour therapy* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perilakunya, menjadi lebih baik (rasional).

---

<sup>6</sup> Albert Bandura, *Self efficacy: The Exercise of Control* (New York: W. H Freeman and Company, 1997), hlm. 3.

Permasalahan yang timbul dan dialami oleh individu dalam pandangan *rational emotive behaviour therapy* diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional. Diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones,<sup>7</sup> formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*disputing*), E (*effective*), F (*new felling*).

Penjelasan singkatnya adalah, A digambarkan sebagai suatu masalah, B merupakan sistem keyakinan, dan C adalah konsekuensi yang diterima. Dengan kata lain, konsekuensi itu muncul bukan karena adanya masalah, melainkan imbas dari keyakinan terhadap masalah itu sendiri. Jika keyakinan terhadap masalah bersifat rasional maka konsekuensi yang diterima adalah baik, tapi jika keyakinan terhadap masalah bersifat irasional, maka konsekuensi yang diterima buruk. Jika konsekuensi yang diterima bersifat buruk maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih individu agar mampu *disputing* (melawan) keyakinan yang irasional tersebut. Hingga pada akhirnya menimbulkan efek (keyakinan) baru yang lebih rasional dan pada akhirnya individu dengan sendirinya mampu menggunakan keterampilan yang ia miliki tersebut untuk mengatasi sisa permasalahannya.

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk memasukkan unsur-unsur keislaman dalam teknik pelaksanaannya dengan cara memanipulasi agar unsur-

---

<sup>7</sup> Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Edisi Ke Empat, (Terj), Helly Prajitno dkk., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501-502.

unsur keislaman yang lebih mendominasi. Walaupun menggunakan teori *rational emotive behaviour therapy*, tetapi nantinya muatan materi dan teknik pelaksanaan akan digunakan konsep-konsep dalam Islam seperti *Tazkiyyatunnufus* (penyucian jiwa) dengan metode *Taushiyah*, untuk membentuk sikap yang sesuai dengan ajaran Islam dengan cara mengenali perkembangan spiritual, dan *Tasyrihah*, sebagai permohonan kepada Allah SWT agar diberikan kelapangan hati dan kemudahan untuk menyelesaikan segala bentuk masalah dan kesulitan yang dihadapi.<sup>8</sup>

Penggunaan basis Islam tersebut tentunya sudah disesuaikan dengan formula *disputing* yang ditawarkan teori *rational emotive behaviour therapy* yang bersifat aktif-direktif-persuasif-filosofis, maka penggunaan *tazkiyyatunnufus*, dengan metode *Taushiyah*, dan *Tasyrihah* akan memposisikan peneliti sebagai guru yang berusaha memberikan keterampilan menolong diri sendiri kepada individu (konseli) serta membantunya dalam melatih keterampilan *disputing* (melawan) keyakinan irasional.

Dengan memodifikasi atau memasukkan unsur-unsur keislaman pada teknik pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy* maka diharapkan tidak hanya memberi bantuan pada peserta didik agar memiliki ketangguhan psikis, fisik, moral, dan intelektual saja, melainkan juga spiritualitas supaya peserta didik dapat mengambil hikmah bahwa upaya pemecahan masalah yang diambil peserta didik hendaknya semakin mendekatkan dirinya kepada Allah SWT.

---

<sup>8</sup> Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami; Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 36.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang hendak dicari jawabannya melalui penelitian adalah; Apakah konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik ?

## C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik efektifitas konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Secara teoritik kegunaan penelitian adalah untuk memberi sumbangan baru bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam mengenai keefektifan konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

Secara praktik kegunaan penelitian adalah sebagai masukan bagi para pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling Islam mengenai strategi dan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

## D. Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka peneliti melakukan kajian terhadap hasil penelitian atau karya yang membahas subjek yang sama atau tema-tema yang serumpun, dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana penelitian yang akan dilakukan terhadap subjek bahasan. Kemudian untuk mengetahui perbedaan penelitian-

penelitian yang sudah ada dengan karya yang kelak akan ditulis. Selain itu untuk memperlihatkan apa kontribusi penelitian terhadap keilmuan di bidang kajian yang sama.

Dalam penelitian yang berjudul “Penyesuaian Diri di Asrama Ditinjau dari *Social Self-Efficacy* dan Pola Asuh Permisif *Indulgen*”, bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *Social Self-Efficacy* dan Pola Asuh Permisif *Indulgen* dengan Penyesuaian Diri. Menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian peserta didik dengan jenis kelamin perempuan kelas satu sampai dengan kelas tiga SMA yang tinggal di Asrama Puteri Bintang Kejora Ketapang Kalimantan Barat, sejumlah 68 orang. Pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri, skala *social self-efficacy*, dan skala pola asuh permisif *indulgen*. Analisis data dengan *regresi* dua prediktor. Hasilnya ada hubungan yang signifikan antara *social self-efficacy* dan pola asuh permisif *indulgen* terhadap penyesuaian diri. Analisis tambahan berupa uji korelasi *product moment* untuk melihat arah hubungan antara *social self efficacy* dengan penyesuaian diri. Hasilnya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *social self-efficacy* dengan penyesuaian diri.<sup>9</sup>

Dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik pada Peserta didik SMA RSBI di Kota Semarang”, bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada peserta didik SMA RSBI. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas

---

<sup>9</sup> Gema Cahyani Retno Wijayanti, “Penyesuaian Diri di Asrama Ditinjau dari *Social Self-Efficacy* dan Pola Asuh Permisif *Indulgen*”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2012).

XI Program RSBI SMAN 3 Semarang. Jumlah sampel adalah 114 peserta didik, yang dipilih dengan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik, skala efikasi diri, dan skala dukungan sosial orang tua. Teknik analisis data adalah analisis *regresi* dua prediktor. Hasil uji hipotesis mayor adalah “ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada peserta didik SMA RSBI” hipotesis minor pertama diuji dengan korelasi *product moment* dan hasilnya adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada peserta didik SMA RSBI. Hipotesis minor kedua adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik pada peserta didik SMA RSBI.<sup>10</sup>

Dalam penelitian yang berjudul “Pelatihan Komunikasi Interpersonal dalam Menjual untuk Meningkatkan Efikasi Diri Berjualan Wiraniaga SFE” bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan komunikasi interpersonal dalam proses penjualan terhadap efikasi diri berjualan wiraniaga. Penelitian ini melibatkan 50 orang karyawan yang dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok eksperimen (25 subjek) dan kelompok kontrol (25 subjek). Pemilihan subjek dilakukan secara acak. Penelitian ini menggunakan *The untreated control group design with pretest and posttest*. Alat yang digunakan dalam pelatihan ini adalah modul komunikasi interpersonal dalam proses penjualan, skala efikasi diri berjualan, lembar observasi, lembar evaluasi pelatihan dan lembar cek validasi modul. Hasil analisis

---

<sup>10</sup> Rifki Cahya Suhada, “Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Peserta didik SMA RSBI di Kota Semarang”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2012).

dengan *anava* campuran menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal dalam menjual sangat signifikan dapat meningkatkan efikasi diri berjualan karyawan.<sup>11</sup>

Dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Rational Emotive* untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penderita Penyakit Kronis” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *rational emotive* untuk mengurangi kecemasan pada pasien penderita penyakit kronis. Metode pengumpul data adalah metode *test rating scale* atau skala kecemasan, wawancara, dan observasi. Rancangan penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan model *single subject design* dengan *baseline* dan *posttest*. Analisis data kuantitatif dilakukan secara deskriptif yaitu dengan melihat grafik perubahan atau penurunan kecemasan yang dialami subjek pada *baseline*. Selama eksperimen dan pada waktu *posttest*. Analisis secara kualitatif digunakan untuk menjabarkan hasil *assessment* secara detail. Kesimpulan bahwa Terapi *rational emotive* mempunyai pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada penderita penyakit kronis. Hal ini sudah terbukti dengan adanya penurunan skor pada skala HRS-A *posttest* lebih rendah dari pada *baseline*.<sup>12</sup>

Dalam penelitian yang berjudul “Efek Terapi *Rational Emotive Behaviour* (REB) Terhadap Depresi pada Napi Wanita” bertujuan untuk mengetahui efek REB terhadap depresi pada napi wanita. Metode penelitian adalah *quasi*

---

<sup>11</sup> Nurul Arnitryandini S, “Pelatihan Komunikasi Interpersonal untuk Meningkatkan Efikasi Diri Berjualan Wiraniaga SFE”, *Tesis* (Yogyakarta: Program Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2013).

<sup>12</sup> Melania Roeswita Teme, “Pengaruh Terapi *Rational Emotive* untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penderita Penyakit Kronis”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2008).

*experimental design the one group pretest-postest design.* Subjek adalah tiga NAPI (narapidana) wanita di LAPAS Klas II A wanita Semarang, berusia 24-42 tahun, mengalami depresi, kapasitas intelektual rata-rata, belum pernah mendapatkan intervensi psikologis untuk mengatasi depresinya, dan mampu berkomunikasi verbal dengan baik. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *rating* depresi, yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji beda *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor depresi pada napi wanita yang signifikan antara sebelum dengan sesudah terapi REB. Dengan demikian, ada pengaruh dari terapi REB terhadap depresi pada NAPI wanita.<sup>13</sup>

Dari beberapa kajian pustaka di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sebelumnya pernah terdapat penelitian dengan objek kajian yang sama. Namun sejauh yang peneliti temukan, penelitian-penelitian terdahulu hanya sekedar menguji hubungannya saja atau untuk menemukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel, sehingga yang diungkap dari hasil penelitian hanya terbatas sampai seberapa kuat hubungannya saja, memiliki hubungan positif atau negatif dan seberapa besar sumbangannya. Oleh karena itu berangkat dari kenyataan bahwa masih sedikitnya penelitian yang bermaksud menguji subjek yang sama, maka di sini peneliti berusaha untuk menguji bagaimana *self efficacy* itu sendiri dapat ditingkatkan dengan menggunakan teori konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam.

---

<sup>13</sup> Fransiska Kumalasari, “Efek Terapi *Rational Emotive Behaviour* (REB) Terhadap Depresi pada NAPI Wanita”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2009).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik melalui uji *T-test* (*independent sample test* dan *paired sample test*) dengan bantuan *SPSS for window version 17.0*. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima artinya konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII MTs Nurul Huda.

Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian skor *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen ini mengalami peningkatan skor pada saat *post-test*. Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan skor pada saat *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Untuk lebih memperkuat hasil tersebut maka dari hasil uji beda antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan skor *self efficacy* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tentunya ini semakin membuktikan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

## B. Saran-Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan ditemukan hasil penelitian, maka saran-saran yang diberikan oleh peneliti adalah:

1. Seperti yang telah dipaparkan oleh peneliti bahwa dalam penelitian eksperimen ini hanya dilaksanakan selama empat sesi pertemuan dan terdapat jeda di dalam pemberian intervensi konseling. Maka usahakan untuk para peneliti selanjutnya agar mempertimbangkan jangka waktu pemberian konseling dalam hal ini yang dimaksud adalah lakukanlah secara kontinyu dan tambahlah lama waktu pertemuan maksimal selama enam kali pertemuan atau dalam jangka waktu dua sampai tiga minggu. Sehingga hasil perubahan peningkatan *self efficacy* yang terjadi dapat maksimal dan benar-benar karena efek pemberian intervensi konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam.
2. Pada penelitian eksperimen ini peneliti merasa kurang maksimal di dalam mengontrol variabel-variabel di luar penelitian, terdapatnya jeda waktu di dalam pemberian intervensi konseling membuat peneliti merasa kesulitan untuk mengontrolnya. Karena itu berada di luar jangkauan peneliti. Oleh karena itu usahakan untuk peneliti selanjutnya agar benar-benar mengontrol variabel-variabel yang dirasa mengganggu jalannya proses konseling.
3. Terkait dengan materi konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam, maka peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengreasikan dengan ajaran-ajaran yang terkandung di dalam Islam yang belum digunakan dalam penelitian ini, dengan maksud agar peningkatan *self*

*efficacy* yang ditampilkan subjek lebih dikarenakan efek dari sentuhan-sentuhan islami selama pemberian intervensi konseling.

4. Walaupun dalam penelitian eksperimen ini menggunakan teknik *random* atau acak dalam penentuan subjek penelitian, namun karena sedikitnya subjek yang hanya berjumlah delapan orang peserta didik membuat temuan dari hasil penelitian tidak bisa sepenuhnya digeneralisasikan kepada populasi. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya hendaknya agar menambah subjek penelitian agar temuan dari hasil penelitian dapat dengan mudah digeneralisasikan untuk populasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- A., Hallen, *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pres, 2002.
- Agus Akhmad, “Terapi “Pengguna Obat” dengan Pendekatan Konseling spiritual”, Kajian Materi Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK MA Surabaya.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: AMZAH, 2010.
- Anderman, E. M., T. Murdock, *Psychology of Academic Cheating*, Boston: Elsevier, 2007.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- \_\_\_\_\_, *Penyusunan Skala Psikologi*. Cet. IV Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Bandura, Albert, *Self efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H Freeman and Company, 1997.
- Baron, RA., D. Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 1*. “Terj.” Ratna Juwita. Jakarta: Erlangga, 1997.
- Coorey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (terj.) E.koeswara. Bandung : PT Repika Aditama, 2007.
- Dahlan, Abdul Choliq, *Bimbingan dan Konseling Islami; Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*. Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009.
- Esty Rohkyani, “Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, Universitas Negeri Surabaya., No. 2, vol. v, September 2004.
- Feist, Jess, dan Georgy J. Feist, *Teori Kepribadian*, (terj), Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Fransiska Kumalasari, “Efek Terapi Rational Emotive Behaviour (REB) Terhadap Depresi pada NAPI Wanita”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2009).
- Gema Cahyani Retno Wijayanti, “Penyesuaian Diri di Asrama Ditinjau dari Social Self-Efficacy dan Pola Asuh Permisif Indulgen”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2012).
- Hajar, Ibnu, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996.
- J.W., Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga, 2008.

- Jones, Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Edisi Ke Empat, (Terj), Helly Prajitno dkk. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- K.D. Ambarwati, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Tugas Keperawatan Pada Mahasiswa didik Akademi Perawatan (AKPER) Tingkat III di Akademi Perawatan (AKPER) Bethesda Yogyakarta". *Jurnal Psiko Wacana*, No. 2, Th. 2, November 2003.
- Kerlinger, Fred N., *Asas-Asas Penelitian Behavioral*, Edisi Ketiga, terj. Landung R. Simatupang,. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- Kim, U., & Park, Y., Factor Influencing Academic Achievement In Relational Cultures: The Role Of Self Relational, and Collective Efficacy. In F. Pajares & T. Urdan (ed.). *The Self Efficacy Beliefs of Adolescents*. Connecticut: Information Age Publishing 2006.
- Kivimaki., dkk., Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Journal of Health Psychology*, Vol. 24, No. 4, 2005.
- Komalasari, Gantina. dkk., *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- L., Sdorow, *Psychology*. New York: WM. C. Brown Publishers, 1990.
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Edisi Kedua,. Malang: Penerbitan UM Malang, 2011.
- \_\_\_\_\_, *Psikologi Konseling*. Malang: UMM PRES, 2006.
- M. Carlos, Zamrakita dan M. Nisfiannor, "Hubungan *Self efficacy* dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing," *Jurnal Phronesis*, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, Volume 8. No. 2, 2006.
- M. Jufri, "Efikasi Diri, Ketrampilan Belajar, dan Penyesuaian Diri Sebagai Indikator Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama", *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM, 1999.
- Maryatul Kibtyah, "Psikologi Islam Penerapan Enam Dimensi Dasar Positif Teori Eksistensial Humanistik dalam Konseling Islam", *Jurnal Teologia*, IAIN Walisongo Semarang., No. 1, vol. 19, Januari 2008.
- Mashudi, Farid, *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.
- Melania Roeswita Teme, "Pengaruh Terapi *Rational Emotive* untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penderita Penyakit Kronis", *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2008).
- Musnamar, Tohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Nurul Arnityandini S., "Pelatihan Komunikasi Interpersonal untuk Meningkatkan Efikasi Diri Berjualan Wiraniaga SFE", *Tesis* (Yogyakarta: Program Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2013).

- Ogden, J., *Health Psychology : A Text Book*. Buckingham: Open University Press, 2000.
- P., Hayes, & Rogers, J., *NLP - Neuro-Linguistic Programming- for the Quantum Change*. Yogyakarta: Pustaka Baca, 2008.
- Rifki Cahya Suhada, "Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Stres Akademik pada Peserta didik SMA RSBI di Kota Semarang", *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2012).
- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Smet, B., *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo, 1994.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, 2006.
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Winkel, *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan Edisi Revisi*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1997.
- Yesi Yuniarti dan Titin Indah Pertiwi, "Penggunaan Konseling Rasional Emotif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik," *Jurnal BK Unesa*, volume 03 No. 01, Th. 2013.

## **RIWAYAT HIDUP**

**A. Identitas Diri**

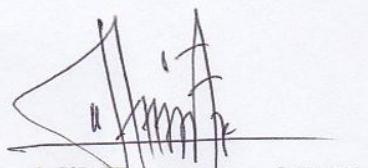
1. Nama Lengkap : Adik Hermawan, S.Pd.I.
2. Tempat & Tgl. Lahir : Demak, 27 April 1991
3. NIM : 1220410107
4. Alamat Rumah : Dk. Logantung, RT: 04 RW: 01, Kel. Sokokidul, Kec. Kebonagung, Kab. Demak, Prov. Jawa Tengah  
HP : 085727645263  
E-mail : [adik27bida@gmail.com](mailto:adik27bida@gmail.com) atau [adikhermawansuhardi@yahoo.co.id](mailto:adikhermawansuhardi@yahoo.co.id)

**B. Riwayat Pendidikan**

1. RA Nurul Ulum, Sokokidul, lulus tahun 1997
2. MI Nurul Ulum, Sokokidul, lulus tahun 2002
3. MTs Nurul Huda, Dempet, lulus tahun 2005
4. MA Negeri Demak, lulus tahun 2008
5. IAIN Walisongo Semarang, S1 lulus tahun 2012
6. Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, S2 tahun 2014

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 15 April 2014



Adik Hermawan, S.Pd.I.  
NIM : 1220410107

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

Lampiran 1: *Modul Pelaksanaan Eksperimen*

**MODUL**  
**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY**  
**BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN**  
***SELF EFFICACY PESERTA DIDIK***  
**MTs NURUL HUDA DEMAK**

**A. Deskripsi Umum**

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana penerapan konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam digunakan untuk meningkatkan *self efficacy*. Dengan demikian, di dalam modul ini dijelaskan tahap-tahap atau proses yang dilalui untuk menguji efektivitas konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam yang meliputi tahap awal, pelaksanaan, dan akhir. Secara keseluruhan, modul ini dilaksanakan selama 4 (empat) kali pertemuan, dimana setiap pertemuan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu dengan durasi waktu antara 60-90 menit.

**B. Tujuan**

Tujuan utama dari konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam ini adalah untuk membantu bagaimana individu memberdayakan potensi yang dimiliki yakni fitrah yang berhubungan dengan keyakinan (iman) agar berkembang dan berfungsi sebagaimana mestinya. Jika iman seseorang telah berkembang dan berfungsi dengan baik, maka fitrah yang lain seperti (jasmani, rohani, dan nafs, termasuk juga akal, kalbu, nafsu) akan berkembang dan berfungsi dengan baik pula. Sehingga hal itu akan membantu mendorong berkembangnya *self efficacy* individu dengan baik.

### **C. Pelaksana**

Sebagai pelaksana dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bertindak sebagai konselor atau pihak yang memberikan perlakuan atau intervensi secara langsung dari awal sesi pertemuan sampai akhir sesi pertemuan. Partner selama proses konseling adalah guru BK itu sendiri dan satu orang observer yang dipilih berdasarkan pertimbangan yang matang. Pelaksanaan modul ini ialah bertempat di Madrasah Tsanawiyah MTs Nurul Huda Demak.

### **D. Metode Konseling**

Metode yang digunakan dalam proses konseling adalah dengan menggunakan konseling kelompok. Jumlah subjek yang disertakan dalam penelitian ini berjumlah 8 (delapan) peserta didik yang diambil berdasarkan *random assignment*. Di sini konselor berfungsi sebagai seorang pemimpin kelompok yang bertanggung jawab dan berperan aktif-direktif serta memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan konseling. Selama proses konseling, konseli dituntut untuk berperan aktif di seluruh tahapan konseling.

Selain itu juga diharapkan kesadaran dari pribadi konseli itu sendiri agar mau dan bersedia mengubah pola pikir yang keliru atau irasional dan menggantinya dengan pola pikir baru yang lebih rasional. Konseling kelompok ini dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa pada dasarnya kelompok dapat membantu individu dalam memecahkan masalah. Selain itu interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media konseling. Interaksi kelompok juga dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individu.

### **E. Ruang Lingkup Pembahasan**

Berikut ini merupakan ruang lingkup pembahasan dan materi yang diberikan selama proses konseling berlangsung.

#### **1. Pentingnya *Self Efficacy***

Tidak dapat dipungkiri bahwa di dalam kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dengan masalah. Bahkan di setiap tahap perkembangan akan

selalu muncul masalah. Oleh karena itu manusia dituntut harus mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan baik agar memperoleh kehidupan yang memadai. Semenjak manusia dilahirkan ia telah dibekali berbagai potensi alami atau dalam konsep Islam disebut fitrah. Tugas manusia hanyalah bagaimana mengembangkan fitrah tersebut supaya berjalan sesuai kodratnya.

Ditinjau dari perspektif bimbingan dan konseling Islam, jelas bahwa tugas dari seorang guru BK atau konselor sangat dibutuhkan dalam rangka membimbing dan mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut supaya peserta didik memiliki kepercayaan atau keyakinan terhadap kemampuannya dalam memecahkan permasalahan yang ia hadapi (*self efficacy*). Ketika *self efficacy* peserta didik telah meningkat, maka akan berpengaruh di setiap lini kehidupannya termasuk prestasi belajarnya. Seperti yang dijelaskan Myers dalam Carlos,<sup>1</sup> bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam suatu hal.

Di dalam dunia pendidikan, *self efficacy* memegang peranan yang penting dalam rangka keberhasilan pencapaian akademik peserta didik, karena dengan *self efficacy* yang tinggi maka akan lebih memacu semangat dan rasa percaya diri peserta didik, sehingga menumbuhkan cara pandang yang positif terhadap suatu masalah atau peristiwa yang dihadapinya dan terhindar dari perilaku-perilaku yang tergolong *abnormal*. Banyaknya perilaku menyimpang dikalangan peserta didik seperti perilaku menyontek, perilaku membolos dan perilaku *bullying*, serta stres akademik perlu mendapat perhatian intensif. Karena kalau dibiarkan berkembang dalam diri peserta didik maka mengakibatkan merosotnya prestasi akademik peserta didik yang bersangkutan.

## 2. *Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam*

Pada beberapa penelitian yang membahas mengenai perilaku menyimpang dikalangan peserta didik sering dikaitkan dengan *self efficacy* yang rendah.

---

<sup>1</sup> M. Carlos, Zamrakita dan M. Nisiannor, "Hubungan *Self efficacy* dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing," *Jurnal Phronesis*, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, Volume 8. No. 2, 2006, hlm. 198.

Calabrese dan Cochran dalam Anderman,<sup>2</sup> berpendapat bahwa perilaku menyontek lebih sering terjadi saat para pelajar merasa tidak siap dan kurang percaya diri. Keadaan ini akan menimbulkan kecemasan dan rasa takut gagal yang menunjukkan rendahnya *self efficacy*. Penelitian lain mengatakan bahwa efikasi diri sangat penting dalam segala aspek kehidupan akademik peserta didik, khususnya dalam menghadapi tugas akademik. Keyakinan peserta didik akan mengarahkan pada pemilihan tindakan dan usaha serta keuletannya.<sup>3</sup> Sedangkan menurut Arch dalam Ambarwati,<sup>4</sup> efikasi dapat memotivasi seseorang dalam mencapai prestasi. Beberapa penelitian tentang efikasi diri pada tugas akademik menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dengan pencapaian prestasi.

Mengacu dari beberapa penelitian di atas, maka diperoleh gambaran bahwa peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan mengatasi situasi yang menegangkan atau tidak menyenangkan dan meyakini bahwa dia akan berhasil. Keadaan yang berbeda terjadi pada peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah. Dirinya tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya dalam memecahkan persoalan sehingga tidak mampu berfikir bahwa usaha yang dilakukannya akan membawa hasil. Mereka akan berfikir bahwa ketidakmampuannya akan menjadikan dia seorang yang gagal dan bernilai buruk. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Bandura,<sup>5</sup> yang mengatakan bahwa disfungsi dan penderitaan yang dialami individu disebabkan karena cara berfikirnya. Bila keyakinan sudah terbentuk, *efficacy* akan mengatur aspirasi-aspirasi, rangkaian perilaku, usaha yang akan dilakukan serta reaksi-reaksi afektif yang diperlukan.

---

<sup>2</sup> E. M. Anderman, T. Murdock, *Psychology of Academic Cheating*, (Boston : Elsevier, 2007), hlm. 19.

<sup>3</sup> M. Jufri, “Efikasi Diri, Ketrampilan Belajar, dan Penyesuaian Diri Sebagai Indikator Prestasi Akademik Mahasiswa didik Tahun Pertama”, *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UGM, 1999, hlm. 111.

<sup>4</sup> K.D. Ambarwati, “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Tugas Keperawatan Pada Mahasiswa didik Akademi Perawatan (AKPER) Tingkat III di Akademi Perawatan (AKPER) Bethesda Yogyakarta”. *Jurnal Psiko Wacana*, No. 2, Th. 2, November 2003,hlm.199.

<sup>5</sup> Albert Bandura, *Self efficacy: The Exercise of Control* (New York: W. H Freeman and Company, 1997), hlm. 3.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya perilaku menyimpang di kalangan peserta didik terjadi akibat rendahnya *self efficacy* yang diakibatkan karena cara berfikir yang salah, sehingga berlarut-larut menjadi suatu keyakinan negatif yang melekat pada diri peserta didik. Di sinilah titik temu dimana konseling *rational emotive behaviour terapi* (REBT) dapat memasuki celah tersebut untuk memperbaiki keyakinan negatif (*irational believe*) tersebut dengan mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional (*rational believe*).

Penggunaan *rational emotive behaviour therapy* tidak terlepas dari adanya pandangan bahwa rendahnya *self efficacy* diakibatkan karena seseorang tidak memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, sehingga keyakinan tersebut perlahan tapi pasti melekat dalam diri individu tersebut dan mempengaruhi tingkah lakunya. Ketidak yakinan seseorang pada kemampuan yang ia miliki dalam pandangan *rational emotive behaviour therapy* disebut dengan *irational belief* (keyakinan yang tidak rasional). *Rational emotive behaviour therapy* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pemikiran dan perlakunya, menjadi lebih baik (rasional).

Permasalahan yang timbul dan dialami oleh individu dalam pandangan *Rational emotive behaviour therapy* diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional. Sehingga diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones,<sup>6</sup> formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*disputing*), E (*effective*), F (*new felling*).

Penjelasan singkatnya adalah, A digambarkan sebagai suatu masalah, B merupakan sistem keyakinan, dan C adalah konsekuensi yang diterima. Dengan kata lain, konsekuensi itu muncul bukan karena adanya masalah, melainkan imbas

---

<sup>6</sup> Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Edisi Ke Empat, (Terj), Helly Prajitno dkk., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501-502.

dari keyakinan terhadap masalah itu sendiri. Jika keyakinan terhadap masalah bersifat rasional maka konsekuensi yang diterima adalah baik, tapi jika keyakinan terhadap masalah bersifat irasional, maka konsekuensi yang diterima buruk. Jika konsekuensi yang diterima bersifat buruk maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih individu agar mampu *disputing* (melawan) keyakinan yang irasional tersebut. Hingga pada akhirnya menimbulkan efek (keyakinan) baru yang lebih rasional dan pada akhirnya individu dengan sendirinya mampu menggunakan keterampilan yang ia miliki tersebut untuk mengatasi sisa permasalahannya.

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk memasukkan unsur-unsur keislaman ke dalam teknik pelaksanaannya dengan cara memanipulasi agar unsur-unsur keislaman yang lebih mendominasi. Walaupun menggunakan teori *Rational emotive behaviour therapy* tetapi nantinya muatan materi dan teknik pelaksanaan akan digunakan konsep-konsep dalam Islam seperti *Tazkiyyatunnufus* (penyucian jiwa) seperti *taushiyah*, untuk membentuk sikap yang sesuai dengan ajaran Islam dengan cara mengenali perkembangan spiritual, *tasyrihah*, sebagai permohonan kepada Allah agar diberikan kelapangan hati dan kemudahan untuk menyelesaikan segala bentuk masalah dan kesulitan yang dihadapi.<sup>7</sup>

Penggunaan basis Islam tersebut tentunya sudah disesuaikan dengan formula *disputing* yang ditawarkan teori *Rational emotive behaviour therapy* yang bersifat aktif-direktif-persuasif-filosofis, maka penggunaan *tazkiyyatunnufus*, *taushiyah*, dan *tasyrihah* dengan memposisikan peneliti sebagai guru yang berusaha memberikan keterampilan menolong diri sendiri kepada individu (konseli) akan dapat membantu dalam proses melatih keterampilan *disputing* (melawan) keyakinan irasional.

Dengan memodifikasi atau memasukkan unsur-unsur keislaman pada teknik pelaksanaan konseling REBT maka diharapkan tidak hanya memberi bantuan pada peserta didik agar memiliki ketangguhan psikis, fisik, moral, dan intelektual saja, melainkan juga spiritualitas supaya peserta didik dapat mengambil hikmah

---

<sup>7</sup> Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami; Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 36.

bahwa upaya pemecahan masalah yang diambil peserta didik hendaknya semakin mendekatkan dirinya kepada Allah.

#### F. Teknik Pelaksanaan Konseling

Secara teknis, pelaksanaan konseling ini dilakukan sebanyak 4 (empat) kali sesi pertemuan dalam rentang waktu 2 kali selama seminggu, tetapi sebelum pelaksanaan sesi konseling maka terlebih dahulu perlu dilakukan pembentukan kelompok agar memudahkan peneliti atau konselor di dalam memberikan konseling. Adapun pembahasan secara lebih detail mengenai teknis pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam adalah sebagai berikut:

##### 1. Pembentukan Kelompok

Sebelum pelaksanaan konseling, tentunya perlu dipertimbangkan mengenai pembentukan kelompok konseling itu sendiri, pembentukan kelompok meliputi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, keduanya dilakukan dengan teknik *random assignment*, hal ini dilakukan untuk meminimalisir kesalahan yang terjadi karena subjektifitas dari peneliti. Sesuai dengan desain eksperimen yang telah dipilih, maka dalam pelaksanaannya kelompok eksperimen nantinya akan diberi intervensi dan kelompok kontrol tidak akan diberi perlakuan yang sama dengan kelompok eksperimen, namun tetap diberi kegiatan yang sifatnya permainan untuk mengasah pengetahuan.

Teknis pelaksanaan pembentukan kedua kelompok tersebut dimulai dari mengacak subjek. Dari hasil pengacakan tersebut maka, diperoleh sejumlah 50 peserta didik yang berasal dari masing-masing kelas yakni VIII A, VIII B, VIII C, VIII D. 50 Peserta didik tersebut kemudian di tes awal atau uji coba dengan menggunakan skala *self efficacy*, hasil uji coba tersebut digunakan juga sebagai data *pre-test*. Dengan kata lain, pembentukan kelompok sudah dilakukan sebelum uji coba dilakukan. Kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam, sedangkan kelompok kontrol

tidak mendapatkan materi berkaitan dengan peningkatan *self efficacy*, tetapi lebih bersifat permainan.

## 2. Pertemuan Pertama Perkenalan (*Ta'aruf*)

Pada pertemuan pertama ini, dilaksanakan melalui 3 sesi. Penjelasan lebih rinci mengenai prosedur pelaksanaan ketiga sesi tersebut sebagai berikut:

### a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : Perkenalan untuk menjalin kedekatan emosional dengan konseli
- 2) Tujuan : menjalin keakraban antara konselor dengan konseli
- 3) Metode : ceramah
- 4) Alokasi Waktu : 10 menit
- 5) Prosedur :
  - a) Konselor membuka sesi dengan memperkenalkan diri (*introducing my self*) kepada seluruh konseli.
  - b) Konselor melakukan penjelasan mengenai maksud dan tujuan, fungsi, serta manfaat diadakannya konseling kelompok.

### b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : Menjalin hubungan interpersonal antara konselor dengan konseli dan konseli dengan sesama konseli.
- 2) Tujuan : Agar suasana konseling tidak terkesan menegangkan.
- 3) Metode : Cerita-cerita humor (*mastery experience*)
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
  - a. Konselor memulai cerita dengan menceritakan kisah-kisah perjalanan hidup (riwayat selama menempuh pendidikan) konselor sendiri yang berbau humor.

- b. Selama cerita berlangsung, konselor berusaha memancing emosi dari konseli supaya dengan sendirinya konseli mau berbagi cerita seputar pengalaman-pengalaman humor mereka selama di sekolah.
  - c. Konselor memberikan respon atau memberi apresiasi kepada konseli yang bersedia menceritakan kisah humornya.
- c. Sesi Ketiga
- 1) Kegiatan : Penutup dan kesimpulan
  - 2) Tujuan : Agar konseli mengerti maksud dan tujuan mengapa mereka dikumpulkan dalam konseling kelompok
  - 3) Metode : Ceramah
  - 4) Alokasi Waktu : 20 menit
  - 5) Prosedur :
    - a. Konselor melakukan refleksi atas apa yang telah disampaikan dari sesi pertama sampai ketiga.
    - b. Konselor kembali menegaskan atau melakukan penguatan maksud dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan.
3. Pertemuan Kedua Identifikasi Kasus
- Pada pertemuan kedua ini konselor mengidentifikasi peristiwa-peristiwa penyebab dan pencetus masalah *low self efficacy* pada konseli. Keterangan lebih lanjut sebagai berikut:
- a. Sesi Pertama
- 1) Kegiatan : Penjelasan seputar penyebab *low self efficacy* dan dampaknya jika terus dipelihara
  - 2) Tujuan : Agar konseli memperoleh pemahaman baru mengenai penyebab terjadinya *low self efficacy* beserta dampaknya.
  - 3) Metode : *Taushiyah* (persuasi verbal)

- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
  - a) Konselor menjelaskan gambaran umum *self efficacy* dan *low efficacy* beserta penyebab terjadinya dan dampak yang ditimbulkan jika terus dipelihara oleh individu.
  - b) Konselor memberi penekanan pentingnya meningkatkan *self efficacy* dan menjaga jangan sampai menjadi *low self efficacy*.
  - c) Konselor memberikan contoh-contoh individu dengan *self efficacy* tinggi dan individu yang memiliki *low self efficacy*.
- d) Sesi Kedua
  - 1) Kegiatan : Mempertanyakan keyakinan irasional sebagai sumber *low self efficacy*
  - 2) Tujuan : Mengajarkan kepada konseli mengenai cara untuk menantang keyakinan irasional tanpa bantuan orang lain
  - 3) Metode : Keteladanan
  - 4) Alokasi Waktu : 15 menit
  - 5) Prosedur :
    - a) Konselor mempertanyakan keyakinan irasional konseli dengan mengajarkan kepada mereka untuk menantangnya tanpa bantuan orang lain.
    - b) Konselor melakukan sederetan penyangkalan, konselor bisa jadi instrumental dalam meningkatkan kesadaran konseli.
    - c) Konselor berusaha agar konseli bersedia merubah keyakinan irasionalnya.
- e) Sesi Ketiga
  - 1) Kegiatan : Membuat daftar masalah yang mereka hadapi kemudian mempertanyakannya.

- 2) Tujuan : Meminta permohonan kepada Allah SWT. Agar diberikan kelapangan kemudahan untuk menyelesaikan segala permasalahan dan kesulitan yang dihadapi agar konseli sadar bahwa segala permasalahan datangnya dari yang maha kuasa.
- 3) Metode : *Tasyriyah* dan Resitasi (Penugasan)
- 4) Alokasi Waktu : 15 menit
- 5) Prosedur :
- Konselor memberi perintah agar konseli memikirkan kembali permasalahan yang dihadapi.
  - Konselor menganjurkan agar konseli menuliskan dan membuat daftar masalah.
  - Konselor menganjurkan agar konseli selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan senantiasa menjalankan perintah-perintahnya melalui aktivitas keagamaan seperti shalat 5 waktu dan menjalankan ibadah-ibadah sunnah. Sebagai wujud permohonan pertolongan agar diberi kemudahan dalam memecahkan permasalahannya.

#### 4. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini konselor berusaha menggali potensi dan memberdayakan fitrah konseli yaitu fitrah iman. Sebagai sumber dari keyakinan umat muslim yang membentengi individu dari segala bentuk kemungkaran.

##### a. Sesi Pertama

- Kegiatan : Penjelasan konsep iman sebagai benteng kemungkaran
- Tujuan : Memperkuat keyakinan rasional konseli lewat pemberdayaan iman sehingga terhindar dari *low self efficacy*
- Metode : *Taushiyah* (siraman rohani) dan tanya jawab

- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
  - a) Konselor memberikan siraman rohani tentang pemahaman seputar potensi fitrah iman.
  - b) Sesekali konselor melemparkan pertanyaan kepada konseli mengenai materi yang disampaikan.
  - c) Konselor memberikan umpan balik atas jawaban yang dilontarkan konseli.
- d) Sesi kedua
  - 1) Kegiatan : Latihan menerima keadaan (*assertive*)
  - 2) Tujuan : Agar konseli sadar bahwa masalah yang dialaminya itu murni dari kesalahan dirinya sendiri, yakni karena pikirannya yang irasional terhadap suatu peristiwa.
  - 3) Metode : Diskusi
  - 4) Alokasi Waktu : 30 menit
  - 5) Prosedur :
    - a. Konselor memberikan penjelasan singkat sebagai pengantar ke diskusi bahwa penting melatih diri agar bersikap ikhlas.
    - b. konselor memandu jalannya diskusi dengan membagi kelompok kecil dan menunjukkan aturan serta waktu yang ditentukan.
    - c. Konselor memberi perintah kepada perwakilan masing-masing kelompok agar memaparkan hasil diskusinya dihadapan kelompok yang lain.
    - d. Konselor memberi penjelasan dan kesimpulan atas diskusi yang dilakukan.
- e) Sesi Ketiga
  - 1) Kegiatan : Latihan menyerang rasa malu
  - 2) Tujuan : Agar konseli memperoleh pemahaman secara

riil, bahwa dia sendiri yang menciptakan masalah.

- 3) Metode : Demonstrasi
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
  - a) Penjelasan dan prosedur permainan
  - b) Pertama-tama konselor memberi pertanyaan berupa materi yang telah disampaikan kepada masing masing kelompok yang sudah di bentuk tadi.
  - c) Bagi kelompok yang lebih dulu dapat menjawab pertanyaan, maka kelompok tersebut berhak mendapatkan *reward* dari konselor berupa pujian. Sedangkan yang tidak menjawab maka mendapat *punishment* bernyanyi lagu dengan tema kebangsaan.

## 5. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat ini konselor berusaha agar konseli memperoleh keyakinan baru atau *new felling*. Penjelasan detailnya sebagai berikut:

- a. Sesi pertama
  - 1) Kegiatan : Penemuan *insight*.
  - 2) Tujuan : Agar keyakinan irasional konseli berkurang dan perlahan-lahan hilang digantikan dengan *new felling*.
  - 3) Metode : Persuasi verbal (*taushiyah*)
  - 4) Alokasi Waktu : 30 menit
  - 5) Prosedur :
    - a) Konselor memberikan penjelasan-penjelasan yang bersifat membujuk agar konseli dengan sendirinya sadar bahwa selama ini berkeyakinan salah (*irational belief*)
    - b) Konselor membiarkan konseli menyatakan kegelisahannya tentang masalah yang dialaminya.

- c) Konselor melakukan konfrontasi terhadap masalah yang disampaikan konseli.
- b. Sesi kedua
- 1) Kegiatan : Membangun keyakinan rasional yang kuat dalam diri konseli
  - 2) Tujuan : Memberikan bukti akurat mengenai tindakan apa yang harus ditempuh untuk meraih suatu keberhasilan atau kesuksesan
  - 3) Metode : *Vicarious experience* (pengalaman menyelesaikan masalah)
  - 4) Alokasi Waktu : 30 menit
  - 5) Prosedur :
    - a) Konselor memberi perintah kepada konseli agar konseli bersedia membuka dirinya untuk menerima saran maupun kritik dari orang lain.
    - b) Menjelaskan pentingnya untuk selalu berfikir positif agar memperkuat keyakinan rasional.
    - c) Konselor berusaha membuka jalan fikiran konseli supaya mau belajar dari orang-orang yang lebih baik nasibnya dari dirinya.
- c. Sesi Ketiga
- 1) Kegiatan : Berdo'a bersama
  - 2) Tujuan : Agar konseli sadar bahwa di dalam hidupnya terdapat dzat yang maha menguasai alam beserta isinya yaitu Allah SWT yang menentukan dan menggariskan jalan hidupnya. Selain itu supaya konseli lebih memahami bahwa permasalahan yang menimpanya hendaknya lebih mendekatkan dirinya pada sang Pencipta.
  - 3) Alokasi Waktu : 30 menit

- 4) Prosedur :
- a) Konselor menjadi pemandu do'a.
  - b) Bersama konselor, konseli di ajak untuk merenungi kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan.
- d. Sesi Keempat
- 1) Kegiatan : Evaluasi
  - 2) Tujuan : Mengevaluasi seluruh kegiatan atau sesi yang telah dilaksanakan pada setiap pertemuan
  - 3) Metode : Diskusi dan wawancara
  - 4) Alokasi Waktu: 30 menit
  - 5) Prosedur :
    - a) Kegiatan evaluasi diawali dengan pengisian skala *self efficacy* sebagai *post-test*.
    - b) Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan mengenai apa saja perubahan dan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam. Wawancara terlampir.
    - c) Terakhir konselor menutup keseluruhan sesi dengan membahas secara garis besar apa saja yang telah dilaksanakan pada pertemuan pertama sampai akhir.

## **G. Penutup**

Pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam dikatakan berhasil jika pertama; peserta didik mengalami perubahan peningkatan *self efficacy*, yang ditunjukkan dari hasil olah statistik. Kedua; jika peserta didik mampu mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapat dari sesi konseling dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga; proses konseling yang dilaksanakan, secara keseluruhan harus mendukung keberhasilan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan pada masing-masing pertemuan.

Lampiran 2 : Skala Self Efficacy Sebelum Validasi

**Petunjuk Pengisian:**

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban Anda tentang pernyataan tersebut, dengan cara menyilang (X) huruf:

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| SS : Sangat Sesuai        | : Apabila pernyataan tersebut “ <i>Sangat Sesuai</i> ” dengan keadaan Anda       |
| S : Sesuai                | : Apabila pernyataan tersebut “ <i>Sesuai</i> ” dengan keadaan Anda              |
| TS : Tidak Sesuai         | : Apabila pernyataan tersebut “ <i>Tidak Sesuai</i> ” dengan keadaan Anda        |
| STS : Sangat Tidak Sesuai | : Apabila pernyataan tersebut “ <i>Sangat Tidak Sesuai</i> ” dengan keadaan Anda |

**Contoh:**

No	Pernyataan	Jawaban			
1	Saya adalah orang yang percaya dengan hasil pekerjaan saya sendiri	X	SS	S	TS
					STS

Jawaban pada contoh di atas, menunjukkan bahwa pernyataan tersebut “*sangat sesuai*” dengan keadaan Anda.

**Catatan:**

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda;
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah;
- Jawaban Anda tidak mempengaruhi penilaian yang diberikan oleh guru;
- Jawaban Anda dijaga kerahasiannya, dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain, termasuk kepada pihak sekolah dan orang tua Anda;
- Oleh karena itu, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Nama : .....

Kelas : .....

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Lebih baik saya mengajak teman untuk belajar bersama ketika ada mata pelajaran yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
2	Saya lebih tertarik dihukum dari pada mengerjakan tugas yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
3	Ketika ada pelajaran yang sulit saya lebih tertarik diam dan mendengarkan keterangan dari guru	SS	S	TS	STS
4	Saya memilih untuk tidak masuk kelas jika ada mata pelajaran yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
5	Saya lebih giat belajar jika ada tugas-tugas yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
6	Saya putus asa jika tidak bisa mengerjakan mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
7	Saya semangat belajar kalau ada mata pelajaran yang saya sukai	SS	S	TS	STS
8	Saya merasa cemas kalau nilai saya tidak bagus	SS	S	TS	STS
9	Saya tetap berusaha memperbaiki nilai-nilai Saya yang kurang bagus	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa “biasa saja” ketika ada teman yang lebih pandai	SS	S	TS	STS
11	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik	SS	S	TS	STS
12	Saya lebih suka tidur ketika diberi tugas yang sulit	SS	S	TS	STS

		SS	S	TS	STS
13	Ketika ada mata pelajaran sulit saya akan lebih serius memperhatikannya				
14	Saya pasti mendapatkan nilai jelek ketika mengerjakan tugas yang sulit	SS	S	TS	STS
15	Ketika ada mata pelajaran yang sulit, saya akan lebih rajin berangkat ke sekolah.	SS	S	TS	STS
16	Saya merasa malas ketika ada pelajaran yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
17	Saya yakin mampu mendapat nilai bagus di semua mata pelajaran	SS	S	TS	STS
18	Saya merasa semua pelajaran yang diberikan di sekolah terlalu sulit buat saya	SS	S	TS	STS
19	Saya lebih suka membuka kembali mata pelajaran yang menurut saya sulit setelah pulang sekolah, dari pada bermain	SS	S	TS	STS
20	Saya ragu dengan kemampuan saya terhadap mata pelajaran yang tidak saya kuasai	SS	S	TS	STS
21	Saya yakin mendapat nilai bagus pada mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
22	Saya memilih untuk diam dari pada bertanya mengenai tugas yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
23	Saya yakin bisa mengerjakan semua tugas yang diberikan kepada saya	SS	S	TS	STS
24	Saya cepat bosan jika mengikuti mata pelajaran yang tidak saya kuasai	SS	S	TS	STS
25	Saya tetap bahagia walaupun sedang menghadapi masalah	SS	S	TS	STS
26	Saya tidak perduli dengan mata pelajaran yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
27	Saya yakin bisa bersaing dengan teman saya	SS	S	TS	STS

	yang lebih pandai				
28	Saya tidak memperdulikan prestasi saya di sekolah	SS	S	TS	STS
29	Tugas-tugas yang sulit tidak menjadi alasan bagi saya untuk tidak mengerjakannya.	SS	S	TS	STS
30	Ketika ada tugas lebih baik meniru jawaban teman dari pada jawaban sendiri	SS	S	TS	STS
31	Saya hanya mengerjakan tugas yang telah saya kuasai	SS	S	TS	STS
32	Saya lebih memilih pasrah jika mengerjakan tugas yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
33	Saya akan terus mencoba dan mempelajari tugas-tugas yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
34	Saya memilih tidak masuk sekolah ketika ada mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
35	Saya tidak takut dihukum ketika saya tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik	SS	S	TS	STS
36	Usaha belajar yang saya jalani selama ini adalah hal yang sia-sia	SS	S	TS	STS
37	Saya percaya suatu saat saya bisa memahami mata pelajaran yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
38	Saya memilih bolos sekolah dari pada saya harus dihukum karena tidak mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
39	Saya lebih suka bertanya kepada teman yang lebih faham ketika ada mata pelajaran yang tidak saya kuasai	SS	S	TS	STS
40	Saya ragu dengan kemampuan saya terhadap semua tugas yang diberikan kepada saya	SS	S	TS	STS
41	Saya yakin mendapatkan nilai bagus meskipun saya rasa tugas yang diberikan sulit	SS	S	TS	STS

42	Saya tidak berusaha mempelajari sendiri tugas-tugas yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
43	Saya tidak pernah putus asa belajar, meskipun nilai saya tidak bagus	SS	S	TS	STS
44	Jika belum faham, saya merasa malas belajar	SS	S	TS	STS
45	Saya yakin dapat melewati masalah yang saya hadapi dengan baik	SS	S	TS	STS
46	Saya tidak mampu mengerjakan tugas seorang diri	SS	S	TS	STS
47	Ketika diberi tugas saya akan mengerjakannya dengan baik	SS	S	TS	STS
48	Saya lebih baik bermain dengan teman dari pada harus mendengarkan mata pelajaran yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
49	Adanya tugas akan lebih memacu semangat belajar saya	SS	S	TS	STS
50	Lebih baik saya menyelesaikan permainan saya dari pada menyelesaikan tugas-tugas sekolah saya	SS	S	TS	STS
51	Saya lebih suka diajak belajar teman dari pada main <i>game</i>	SS	S	TS	STS
52	Menurut saya tidak ada gunanya mempelajari mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
53	Saya giat belajar kalau ada mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
54	Saya hanya mampu mengerjakan tugas yang sudah saya kerjakan sebelumnya	SS	S	TS	STS
55	Saya termasuk orang yang mudah menerima pelajaran	SS	S	TS	STS

56	Saya termasuk orang yang sulit menerima pelajaran	SS	S	TS	STS
57	Lebih baik mengerjakan sendiri dari pada melihat jawaban teman	SS	S	TS	STS
58	Saya lebih suka dengan tugas-tugas yang sederhana karena tidak membuat pusing	SS	S	TS	STS
59	Saya rajin bertanya jika saya tidak dapat mengerjakan mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
60	Saya lebih baik tidak mengerjakan tugas jika saya merasa tidak mampu mengerjakannya	SS	S	TS	STS
61	Saya lebih memilih mempelajari sendiri tugas-tugas yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
62	Saya tidak semangat belajar jika saya sedang ada masalah	SS	S	TS	STS
63	Saya tidak butuh bantuan orang lain dalam mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
64	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi	SS	S	TS	STS

Teliti Kembali Hasil Jawaban Anda  
 Pastikan Tidak Ada Pernyataan yang Terlewatkan.  
 Terima Kasih.

Lampiran 3: *Skala Self Efficacy Sesudah Validasi*

**Petunjuk Pengisian:**

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama, kemudian berikan jawaban Anda tentang pernyataan tersebut, dengan cara menyilang (X) huruf:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| SS : <b>Sangat Sesuai</b>        | : Apabila pernyataan tersebut “ <b>Sangat Sesuai</b> ” dengan keadaan Anda       |
| S : <b>Sesuai</b>                | : Apabila pernyataan tersebut “ <b>Sesuai</b> ” dengan keadaan Anda              |
| TS : <b>Tidak Sesuai</b>         | : Apabila pernyataan tersebut “ <b>Tidak Sesuai</b> ” dengan keadaan Anda        |
| STS : <b>Sangat Tidak Sesuai</b> | : Apabila pernyataan tersebut “ <b>Sangat Tidak Sesuai</b> ” dengan keadaan Anda |

**Contoh:**

No	Pernyataan	Jawaban				
1	Saya adalah orang yang percaya dengan hasil pekerjaan saya sendiri	X	SS	S	TS	STS

Jawaban pada contoh di atas, menunjukkan bahwa pernyataan tersebut “**sangat sesuai**” dengan keadaan Anda.

**Catatan:**

- Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda;
- Tidak ada jawaban yang dianggap salah;
- Jawaban Anda tidak mempengaruhi penilaian yang diberikan oleh guru;
- Jawaban Anda dijaga kerahasiannya, dan tidak disebarluaskan kepada pihak lain, termasuk kepada pihak sekolah dan orang tua Anda;
- Oleh karena itu, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

---\*\*\*Selamat Mengerjakan\*\*\*---

Nama : .....

Kelas : .....

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik	SS	S	TS	STS
2	Ketika diberi tugas saya akan mengerjakannya dengan baik	SS	S	TS	STS
3	Adanya tugas akan lebih memacu semangat belajar saya	SS	S	TS	STS
4	Lebih baik mengerjakan sendiri dari pada melihat jawaban teman	SS	S	TS	STS
5	Lebih baik saya mengajak teman untuk belajar bersama ketika ada mata pelajaran yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
6	Saya lebih tertarik dihukum dari pada mengerjakan tugas yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
7	Saya ragu dengan kemampuan saya terhadap mata pelajaran yang tidak saya kuasai	SS	S	TS	STS
8	Ketika ada tugas lebih baik meniru jawaban teman dari pada jawaban sendiri	SS	S	TS	STS
9	Saya lebih memilih pasrah jika mengerjakan tugas yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
10	Saya lebih baik bermain dengan teman dari pada harus mendengarkan mata pelajaran yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
11	Saya lebih suka membuka kembali mata pelajaran yang menurut saya sulit setelah pulang sekolah, dari pada bermain	SS	S	TS	STS
12	Saya lebih suka diajak belajar teman dari pada main <i>game</i>	SS	S	TS	STS
13	Saya lebih giat belajar jika ada tugas-tugas yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
14	Ketika ada mata pelajaran sulit saya akan lebih serius memperhatikannya	SS	S	TS	STS
15	Ketika ada mata pelajaran yang sulit, saya akan lebih rajin berangkat ke sekolah.	SS	S	TS	STS

16	Lebih baik saya menyelesaikan permainan saya dari pada menyelesaikan tugas-tugas sekolah saya	SS	S	TS	STS
17	Saya merasa malas ketika ada pelajaran yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
18	Saya cepat bosan jika mengikuti mata pelajaran yang tidak saya kuasai	SS	S	TS	STS
19	Saya memilih tidak masuk sekolah ketika ada mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
20	Saya lebih baik tidak mengerjakan tugas jika saya merasa tidak mampu mengerjakannya	SS	S	TS	STS
21	Saya yakin mendapatkan nilai bagus meskipun saya rasa tugas yang diberikan sulit	SS	S	TS	STS
22	Saya giat belajar kalau ada mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
23	Saya rajin bertanya jika saya tidak dapat mengerjakan mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
24	Saya yakin mampu mendapat nilai bagus di semua mata pelajaran	SS	S	TS	STS
25	Saya yakin bisa mengerjakan semua tugas yang diberikan kepada saya	SS	S	TS	STS
26	Saya tidak perduli dengan mata pelajaran yang tidak saya fahami	SS	S	TS	STS
27	Menurut saya tidak ada gunanya mempelajari mata pelajaran yang sulit	SS	S	TS	STS
28	Saya lebih suka tidur ketika diberi tugas yang sulit	SS	S	TS	STS
29	Jika belum faham, saya merasa malas belajar	SS	S	TS	STS
30	Saya tidak mampu mengerjakan tugas seorang diri	SS	S	TS	STS
31	Saya lebih memilih mempelajari sendiri tugas-tugas yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
32	Saya akan terus mencoba dan mempelajari tugas-tugas yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS
33	Saya tidak pernah putus asa belajar, meskipun nilai saya tidak bagus	SS	S	TS	STS

34	Saya tetap berusaha memperbaiki nilai-nilai Saya yang kurang bagus	SS	S	TS	STS
35	Saya yakin bisa bersaing dengan teman saya yang lebih pandai	SS	S	TS	STS
36	Saya tidak semangat belajar jika saya sedang ada masalah	SS	S	TS	STS
37	Saya termasuk orang yang sulit menerima pelajaran	SS	S	TS	STS
38	Saya percaya suatu saat saya bisa memahami mata pelajaran yang belum saya fahami	SS	S	TS	STS

Teliti Kembali Hasil Jawaban Anda  
 Pastikan Tidak Ada Pernyataan yang Terlewatkan.  
 Terima Kasih.

Lampiran 4: *Pedoman Wawancara*

**PEDOMAN WAWANCARA**  
***POST-TEST***

**Nama:** .....

**Kelas:** .....

PERTANYAAN	JAWABAN
1. Apakah anda bisa memahami materi yang telah diberikan dalam konseling kelompok ini ?	
2. Bagaimana yang anda rasakan setelah mengikuti konseling kelompok ini ?	
3. Apakah ada perbedaan dalam diri anda antara sebelum dengan sesudah mengikuti konseling kelompok ?	
4. Setelah melewati beberapa sesi pertemuan, apakah anda bersedia menerapkan apa yang anda dapatkan dari konseling kelompok ini dalam kehidupan?	
5. Menurut anda kegiatan semacam ini perlu diadakan kembali di sekolah ini atau tidak ?	

Lampiran 5: *Panduan Observasi*

**PANDUAN OBSERVASI**

Pertemuan ke : .....

Hari, Tanggal : .....

Nama : .....

Kelas : .....

1. Nada/Volume Suara

a.	Rendah	
b.	Sedang	
c.	Tinggi	

2. Kecepatan Bicara

a.	Gagap	
b.	Pelan tapi lancar	
c.	Lancar	
d.	Sangat Lancar	

3. Penyampaian ketika bicara

a.	Sering mengulang kata	
b.	Membingungkan	
c.	Melebar dari pembahasan	
d.	Runtut sesuai pembahasan	

4. Raut Wajah

a.	Lesu / Muram	
b.	Bingung	

c.	Biasa Saja	
d.	Santai	
e.	Ceria	

## 5. Posisi Wajah saat bicara

a.	Merunduk	
b.	Pandangan tidak menentu	
c.	Menatap lawan bicara	

## 6. Reaksi saat ada yang berbicara

a.	Berbicara sendiri	
b.	Melamun	
c.	Mendengarkan	
d.	Memperhatikan dengan baik	

## 7. Keadaan selama konseling

a.	Tegang	
b.	Gusar / Gelisah	
c.	Biasa saja	
d.	Rileks	

## 8. Gerak Tubuh

a.	Banyak Gerak	
b.	Menggaruk Telinga	
c.	Menopang Dagu	
d.	Sering Merunduk	
e.	Tenang	

Catatan:

Check list ( ✓ ) pada kolom yang tersedia sesuai dengan apa yang dilakukan oleh konseli atau anggota kelompok selama konseling berlangsung.

Lampiran 6: *Output Uji Validitas***Output Correlations**

	<b>X59</b>	<b>X60</b>	<b>X61</b>	<b>X62</b>	<b>X63</b>	<b>X64</b>	<b>JUMLAH</b>
<b>X1 Pearson Correlation</b>	.140	.427**	.104	.051	.017	.239	.569**
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.333	.002	.474	.726	.905	.094	.000
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X2 Pearson Correlation</b>	-.003	.039	.122	-.061	.220	-.169	.397**
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.982	.787	.399	.675	.125	.241	.004
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X3 Pearson Correlation</b>	-.078	.185	.073	.214	-.432**	.063	.241
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.591	.198	.614	.135	.002	.664	.092
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X4 Pearson Correlation</b>	.102	.221	.077	-.039	.088	.186	.236
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.481	.124	.595	.785	.543	.197	.099
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X5 Pearson Correlation</b>	.190	-.065	.148	-.053	-.021	.014	.344*
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.186	.655	.306	.714	.887	.921	.014
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X6 Pearson Correlation</b>	.045	-.069	.251	-.044	-.070	.075	.038
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.757	.634	.079	.761	.628	.602	.791
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X7 Pearson Correlation</b>	-.044	.011	.054	-.563**	-.217	.007	-.052
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.762	.942	.708	.000	.130	.960	.719
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X8 Pearson Correlation</b>	.129	.096	.082	-.124	.123	.026	-.017
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.372	.509	.570	.390	.395	.857	.907
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X9 Pearson Correlation</b>	-.060	.127	.105	-.022	-.149	-.043	.464**
<b>Sig. (2-tailed)</b>	.678	.379	.468	.879	.302	.769	.001
<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

<b>X10</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.296*	.009	.049	.122	-.136	-.034	.264
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.037	.951	.736	.399	.347	.816	.064
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X11</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.174	.140	.185	-.031	-.023	.131	.310*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.227	.331	.199	.832	.875	.364	.028
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X12</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.071	.161	.101	.290*	.031	-.012	.425**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.625	.264	.486	.041	.833	.936	.002
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X13</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.063	.075	.017	-.016	-.012	.051	.389**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.662	.607	.905	.910	.933	.723	.005
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X14</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.274	.213	.063	.239	-.095	.138	.247
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.054	.137	.666	.095	.512	.340	.084
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X15</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.250	.186	.459**	-.077	.261	.315*	.328*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.079	.196	.001	.597	.068	.026	.020
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X16</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.180	.239	.051	.052	-.095	-.250	.313*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.210	.094	.726	.719	.510	.079	.027
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X17</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.012	.149	.398**	.156	.126	.100	.455**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.936	.302	.004	.280	.382	.489	.001
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X18</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.163	.260	-.170	-.009	-.056	.235	.167
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.257	.068	.239	.949	.700	.100	.247
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X19</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.038	.132	-.108	.256	-.026	.069	.391**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.794	.360	.457	.073	.858	.635	.005
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X20</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.122	.105	.099	.068	.188	-.032	.390**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.398	.468	.494	.641	.190	.827	.005
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

<b>X21</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.031	-.287*	.177	-.022	.311*	-.006	.225
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.828	.043	.219	.881	.028	.965	.116
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X22</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.350*	.275	-.029	-.058	.071	-.193	.264
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.013	.053	.840	.690	.626	.178	.064
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X23</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.265	.140	-.012	.252	.050	-.135	.474**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.062	.331	.932	.077	.732	.351	.001
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X24</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.085	.434**	.165	.242	.037	.027	.533**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.559	.002	.251	.091	.801	.851	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X25</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.222	-.066	.046	.073	.188	.005	.151
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.121	.648	.751	.615	.192	.973	.294
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X26</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.262	.361*	-.281*	.162	-.202	.127	.324*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.066	.010	.048	.260	.159	.379	.022
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>C27</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.321*	.312*	-.001	.195	.051	-.032	.567**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.023	.027	.994	.175	.724	.828	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X28</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.091	.054	-.035	.117	-.015	.207	.062
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.528	.711	.812	.418	.918	.150	.670
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X29</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.025	-.084	-.014	-.111	.043	.114	.121
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.863	.562	.922	.442	.766	.432	.404
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X30</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.121	.147	.009	.390**	.120	-.100	.555**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.404	.307	.951	.005	.407	.489	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X31</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.034	-.015	.083	-.105	-.058	.117	.042
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.817	.919	.568	.466	.688	.417	.773
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

<b>X32</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.030	.220	.267	.140	-.174	-.045	.491**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.834	.125	.061	.332	.227	.755	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X33</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.037	.330*	.359*	.177	-.325*	-.144	.574**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.801	.019	.011	.220	.021	.320	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X34</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.143	.123	-.116	-.118	-.132	.186	.302*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.323	.397	.424	.413	.361	.197	.033
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X35</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.016	-.208	-.100	-.051	-.047	.005	-.088
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.912	.146	.489	.726	.744	.973	.544
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X36</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.040	.153	-.047	-.048	-.085	-.104	.229
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.780	.290	.745	.739	.559	.470	.110
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X37</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.247	.076	.153	-.116	.053	-.032	.285*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.084	.598	.288	.421	.713	.825	.045
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X38</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.189	.268	-.176	-.275	-.187	.035	.115
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.188	.060	.221	.053	.194	.807	.428
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X39</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.295*	.244	.030	.030	-.220	-.197	.145
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.037	.088	.838	.834	.125	.169	.316
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X40</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.159	-.097	-.278	-.028	-.105	-.042	.184
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.269	.501	.050	.845	.469	.770	.202
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X41</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.171	.261	.184	.015	.119	-.011	.428**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.236	.067	.200	.917	.411	.940	.002
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X42</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.160	.104	.220	.312*	-.046	-.319*	.141
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.266	.471	.125	.028	.750	.024	.327
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

<b>X43</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.287*	.367**	.281*	-.045	.057	.302*	.438**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.043	.009	.048	.757	.696	.033	.001
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X44</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.275	.173	-.010	.407**	-.103	-.199	.466**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.053	.230	.945	.003	.476	.166	.001
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X45</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.173	.220	-.138	.107	-.174	-.111	.215
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.230	.124	.339	.461	.226	.444	.133
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X46</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.117	.181	.000	.194	.108	-.183	.310*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.418	.208	1.000	.176	.454	.204	.029
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X47</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.119	.162	.223	.357*	-.020	.024	.466**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.411	.261	.119	.011	.890	.868	.001
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X48</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.115	.171	-.039	.493**	-.101	.064	.537**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.427	.236	.790	.000	.483	.660	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X49</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.068	.093	.391**	.244	.100	-.065	.590**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.638	.521	.005	.088	.492	.654	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X50</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.041	.110	.133	.417**	.027	.113	.430**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.775	.449	.357	.003	.853	.434	.002
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X51</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.100	.139	-.082	.202	.060	.120	.477**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.490	.336	.569	.160	.680	.407	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X52</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.013	.229	.045	.175	-.037	.127	.366**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.927	.110	.755	.223	.797	.378	.009
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X53</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.237	.008	.332*	.373**	.022	.000	.486**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.098	.955	.018	.008	.880	1.000	.000
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

<b>X54</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.026	-.181	-.065	.215	.087	.111	.185
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.857	.208	.655	.133	.550	.442	.199
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X55</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.253	.243	.295*	-.116	.402**	.382**	.260
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.077	.089	.038	.423	.004	.006	.068
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X56</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.019	.203	.138	.173	.209	.169	.358*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.895	.157	.339	.231	.145	.240	.011
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X57</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.125	.279*	.158	.130	-.259	-.168	.368**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.387	.050	.273	.368	.069	.244	.009
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X58</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.206	-.179	-.055	.348*	.173	-.320*	.187
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.152	.215	.703	.013	.231	.023	.194
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X59</b>	<b>Pearson Correlation</b>	1	.260	.098	.154	.065	-.025	.302*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>		.068	.497	.286	.653	.863	.033
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X60</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.260	1	.107	.046	-.215	.336*	.455**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.068		.459	.751	.134	.017	.001
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X61</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.098	.107	1	.072	.138	-.061	.291*
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.497	.459		.618	.341	.672	.040
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X62</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.154	.046	.072	1	.026	.034	.361**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.286	.751	.618		.856	.815	.010
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X63</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.065	-.215	.138	.026	1	.124	.058
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.653	.134	.341	.856		.391	.689
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50
<b>X64</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.025	.336*	-.061	.034	.124	1	.122
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.863	.017	.672	.815	.391		.398
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

Jumlah	<b>Pearson Correlation</b>	.302*	.455**	.291*	.361**	.058	.122	1
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.033	.001	.040	.010	.689	.398	
	<b>N</b>	50	50	50	50	50	50	50

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7: *Output Uji Reliabilitas*

**OUTPUT RELIABILITY**

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	64

Lampiran 8 : Angket Pemahaman Diri

**APA KELEBIHAN DAN KELEMAHAN DIA ?**

Nama : .....

No.	Kelemahan	No.	Kelebihan
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	

Lampiran 9: *Output Uji Normalitas*

		Explore [DataSet2]					
		Case Processing Summary					
KELAS	NILAI	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
KELAS EKSPERIMEN	KELAS EKSPERIMEN	8	100.0%	0	.0%	8	100.0%
	KELAS KONTROL	8	100.0%	0	.0%	8	100.0%

Descriptives							
KELAS							Statistic
NILAI	KELAS EKSPERIMEN	Mean		.6950			
		95% Confidence Interval		Lower Bound		.6637	
		for Mean		Upper Bound		.7263	
				5% Trimmed Mean		.6939	
				Median		.6950	
				Variance		.001	
				Std. Deviation		.03742	
				Minimum		.64	
				Maximum		.77	
				Range		.13	
				Interquartile Range		.03	
				Skewness		.873	
				Kurtosis		2.322	
KELAS KONTROL	KELAS KONTROL	Mean		.7025			
		95% Confidence Interval		Lower Bound		.6831	
		for Mean		Upper Bound		.7219	
				5% Trimmed Mean		.7022	
				Median		.6950	
				Variance		.001	
				Std. Deviation		.02315	
				Minimum		.67	
				Maximum		.74	
				Range		.07	
				Interquartile Range		.04	
				Skewness		.518	
				Kurtosis		-.430	

**Descriptives**

KELAS		Std. Error	
NILAI	KELAS EKSPERIMENT	Mean	.01323
		Skewness	.752
		Kurtosis	1.481
	KELAS KONTROL	Mean	.00818
		Skewness	.752
		Kurtosis	1.481

**Tests of Normality**

KELAS	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
NILAI	EKSPERIMENT	.219	8	.200 <sup>*</sup>	.928	8	.500
	KELAS KONTROL	.205	8	.200 <sup>*</sup>	.931	8	.521

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10: *Output Uji Homogenitas*

**Oneway**

[DataSet9]  
**Test of Homogeneity of Variances**

Nilai Siswa

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.447	1	14	.515

**ANOVA**

Nilai Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.000	1	.000	.232	.637
Within Groups	.014	14	.001		
Total	.014	15			

Lampiran 11: *Output Uji Beda Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen*

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	.6950	8	.03742	.01323
	.7275	8	.04833	.01709

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1    Pre_Test & Post_Test	8	.640	.087

**Paired Samples Test**

		Pair 1
	Pre_Test - Post_Test	
	Mean	-.03250
	Std. Deviation	.03770
Paired Differences	Std. Error Mean	.01333
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	-.06402
	Upper	-.00098
	t	-2.438
	df	7
	Sig. (2-tailed)	.045

Lampiran 12: *Uji Beda Pre-Test dengan Post Test pada Kelompok Eksperimen*

**NON-PARAMETRIK TESTS**

[DataSet6]

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	3.00	3.00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4.71	33.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. Post\_Test < Pre\_Test

b. Post\_Test > Pre\_Test

c. Post\_Test = Pre\_Test

Lampiran 13: *Uji Beda Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol*

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	nilai_pretest	.7025	8	.02315	.00818
	nilai_posttest	.6837	8	.02326	.00822

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 nilai_pretest & nilai_posttest	8	.219	.602

**Paired Samples Test**

		Pair 1
		nilai_pretest - nilai_posttest
	Mean	.01875
	Std. Deviation	.02900
Paired Differences	Std. Error Mean	.01025
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	-.00550
	Upper	.04300
	t	1.829
	df	7
	Sig. (2-tailed)	.110

Lampiran 14: *Uji Beda Pre-Test dengan Post-Test pada Kelompok Kontrol*

**NON-PARAMETRIK TESTS**

[DataSet2]

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative Ranks	6 <sup>a</sup>	3.83
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	5.00
nilai_posttest - nilai_pretest	Ties	1 <sup>c</sup>	
	Total	8	

a. nilai\_posttest < nilai\_pretest

b. nilai\_posttest > nilai\_pretest

c. nilai\_posttest = nilai\_pretest

Lampiran 15 : *Output Uji Beda Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol*

**T-Test**

**Group Statistics**

kategori	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai_posttest	ke	.7275	.04833	.01709
	kk	.6837	.02326	.00822

**Independent Samples Test**

		nilai_posttest
		Equal variances assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	5.327
	Sig.	.037
t-test for Equality of Means	t	2.307
	df	14
	Sig. (2-tailed)	.037
	Mean Difference	.04375
	Std. Error Difference	.01896
95% Confidence Interval of the Difference	Lower	.00308
	Upper	.08442

Lampiran 16 : *Uji Beda Selsih Nilai Pre-Test dengan Post-Test pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Nama	Nilai Kelompok Eksperimen		Selisih Nilai
	Pre-Test	Post-Test	
AM	0.67	0.71	0.04
BU	0.68	0.70	0.02
FR	0.64	0.69	0.05
HU	0.77	0.79	0.02
KA	0.70	0.81	0.11
MH	0.70	0.68	0.02
SZ	0.69	0.70	0.01
ZU	0.71	0.74	0.03

Nama	Nilai Kelompok Kontrol		Selisih Nilai
	Pre-Test	Post-Test	
AK	0.71	0.69	0.02
AM	0.74	0.67	0.07
IN	0.67	0.65	0.02
IK	0.73	0.69	0.04
MA	0.69	0.67	0.02
NH	0.69	0.69	0.00
SB	0.70	0.73	0.03
ZA	0.69	0.68	0.01

**Group Statistics**

kategori	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih_nilai	eks	.0375	.03196	.01130
	kontr	.0263	.02134	.00754

**Independent Samples Test**

		selisih_nilai
		Equal variances assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	.520
	Sig.	.483
	t	.828
	df	14
	Sig. (2-tailed)	.422
t-test for Equality of Means	Mean Difference	.01125
	Std. Error Difference	.01359
95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-.01789
	Upper	.04039



KEMENTERIAN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA

Jln. Marsda Adisucipto Yogyakarta, 55281  
Telp. (0274) 519709 Fax (0274) 557978  
e-mail: pps@uin-suka.ac.id. http://pps.uin-suka.ac.id.

## PROGRAM PASCASARJANA

Nomor : UIN.02/PPs/PP.00.9/ 2425 /2013  
Lampiran : 1 (satu) Bendel  
Perihal : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis

Kepada Yth.  
Dr. Musthofa, M.Si  
di-  
Yogyakarta.

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengharapkan kesediaan Bapak untuk bertindak sebagai Pembimbing Tesis yang berjudul :

### **KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PESERTA DIDIK MTs NURUL HUDA DEMAK**

tesis tersebut di kerjakan oleh :

Nama : Adik Hermawan, S.Pd.I  
NIM : 1220410107  
Program : Magister (S2) / Reguler  
Program Studi : Pendidikan Islam  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Kami sangat mengharapkan surat jawaban kesediaan dari Bapak dengan mengisi formulir terlampir dan dikirim kepada kami paling lambat sepuluh hari sejak diterimanya surat ini .

Jika Bapak tidak bersedia dimohon mengembalikan proposal usulan penelitian terlampir kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Demikian, atas perkenan Bapak dihaturkan terima kasih.

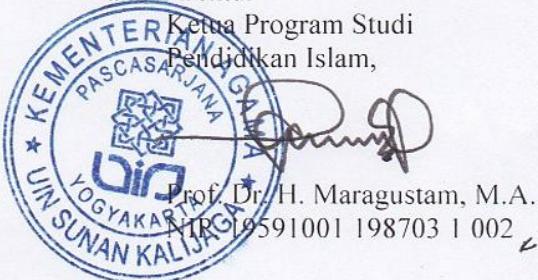
*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 19 Nopember 2013

a.n. Direktur

Ketua Program Studi  
Pendidikan Islam,

Prof. Dr. H. Maragustam, M.A.



Tembusan :

1. Direktur (sebagai laporan)
2. Kasubag Administrasi
3. Arsip

*Hal : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis*

Kepada Yth.,  
Direktur  
u.b. Ketua Program Studi Pendidikan Islam  
Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta.

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Menjawab surat Saudara Nomor : UIN/PPs/PP.00.9/ 2425 /2013, tertanggal 19 Nopember 2013, bersama ini saya menyatakan bersedia / ~~tidak bersedia~~ \*\* menjadi **Pembimbing Tesis** yang berjudul :

**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PESERTA DIDIK MTs NURUL HUDA DEMAK**

tesis tersebut di kerjakan oleh :

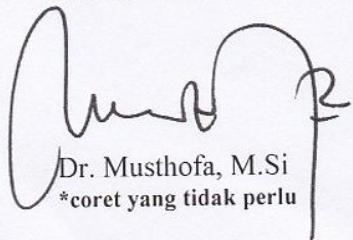
Nama	: Adik Hermawan, S.Pd.I
NIM	: 1220410107
Program	: Magister (S2) / Reguler
Program Studi	: Pendidikan Islam
Konsentrasi	: Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Demikian, harap menjadi periksa.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 22 November 2013.....

Hormat Kami,



Dr. Musthofa, M.Si  
\*coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN AGAMA RI  
**UIN SUNAN KALIJAGA**

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta, 55281  
Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
Website: <http://pps.uin-suka.ac.id>, email: [pps@uin-suka.ac.id](mailto:pps@uin-suka.ac.id)

**PASCASARJANA**

Nomor : UIN.02/PPs/PP.00.9/382 / 2014  
Lampiran : 1 (satu) Bendel Proposal Tesis  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.,  
**Kepala MTs Nurul Huda Dempet**  
di-  
Demak

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan studi Program Magister bagi mahasiswa Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa berikut :

Nama	: Adik Hermawan, S.Pd.I.
Tempat/Tgl Lahir	: Demak, 27 April 1991
Nomor Induk	: 1220410107
Program	: Magister (S2)
Program Studi	: Pendidikan Islam (PI)
Konsentrasi	: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Semester	: IV (empat)
Tahun Akademik	: 2013/2014

untuk melakukan penelitian guna menulis Tesis berjudul :

**KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS ISLAM  
UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PESERTA DIDIK  
MTs NURUL HUDA DEMAK**

di bawah bimbingan : **Dr. Musthofa, S.Ag., M.Si.**

Demikian atas perkenan Bapak kami haturkan terima kasih.

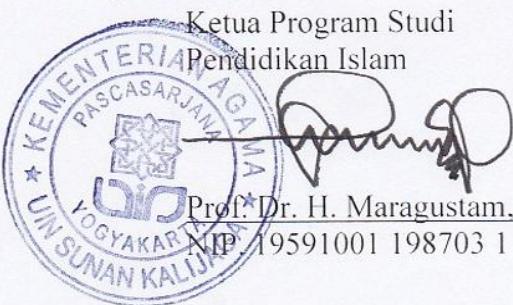
*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 12 Februari 2014

a.n. Direktur

Ketua Program Studi

Pendidikan Islam



Tembusan :

- 1 Direktur (sebagai laporan);
- 2 Kasubag Administrasi
- 3 Arsip



**YAYASAN ASFARIYAH**  
**MADRASAH TSANAWIYAH**  
**“NURUL HUDA”**  
**DEMPET KABUPATEN DEMAK**  
**TERAKREDITASI “A”**  
Alamat : Kauman Dempet Kode Post 59573  
☎ 082324110383. ✉ office@mts-nurulhuda-dempet.sch.id  
Website : [www.mts-nurulhuda-dempet.sch.id](http://www.mts-nurulhuda-dempet.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 072/MTs.NH/PP.01/II/2014

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala MTs Nurul Huda Dempet Demak,  
menerangkan bahwa :

Nama : Adik Hermawan, S.Pd I  
Tempat/tanggal lahir : Demak, 27 Maret 1991  
Nomor Induk : 1220410107  
Program : Magister (S2)  
Program studi : Pendidikan Islam (PI)  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BK)  
Semester : IV (empat)  
Tahun akademik : 2013/2014  
Keterangan : Telah melakukan penelitian guna untuk menulis tesis berjudul : “ KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY PESERTA DIDIK MTs NURUL HUDA DEMPET DEMAK ”.

Demikain surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Dempet; 27 Februari 2014

**Dra. Hj. Umi Khomdonah**