

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
BERBASIS *HUSNUZHAN* GUNA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X
MAN 1 MADIUN**



**Oleh:
Novi Kartika Sari, S.Pd.I
NIM: 1520310123**

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (MA)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Kartika Sari, S.Pd.I.
NIM : 1520310123
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisipliner Islamic Studies (IIS)
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

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

Yogyakarta, 5 April 2017

Saya yang menyatakan,



Novi Kartika Sari, S.Pd.I.

NIM: 1520310123

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novi Kartika Sari, S.Pd.I.
NIM : 1520310123
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisiplinary Islamic Studies (IIS)
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

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

Yogyakarta, 5 April 2017

Saya yang menyatakan,



Novi Kartika Sari, S.Pd.I.

NIM: 1520310123



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis berjudul : *KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
BERBASIS HUSNUZHAN GUNA MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X MAN I MADIUN

Nama : Novi Kartika Sari
NIM : 1520310123
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 21 April 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of Arts (M.A.).

Yogyakarta, 15 Mei 2017



Direktur,

Prof. Nourhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 002

TIM PENGUJI

Tesis berjudul : KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* BERBASIS *HUSNUZHAN* GUNA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS X MAN 1 MADIUN.

Nama : Novi Kartika Sari, S.Pd.I

NIM : 1520310123

Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies


Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua/Penguji : Suhadi, Ph.D

()

Pembimbing/ Penguji : Dr. Suyadi, S.Ag, M.A

()

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

()

Diuji di Yogyakarta pada tanggal 21 April 2017

Waktu : 08.00 s.d 09.00

Hasil/ Nilai : 93/ A-

Predikat : ~~Memuaskan~~/ Sangat Memuaskan/ ~~Cumlaude~~*

*Coret yang tidak perlu

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada, Yth.,
Direktur 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
HUSNUZHAN GUNA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA
KELAS X MAN 1 MADIUN**

yang ditulis oleh:

Nama : Novi Kartika Sari, S.Pd.I
NIM : 1520310123
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (MA)

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 5 April 2017

Pembimbing



Dr. M. Suyadi, M.A

ABSTRAK

Novi Kartika Sari, S.Pd.I, Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Berbasis *Husnuzhan* Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X MAN 1 Madiun. Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies. UIN Sunan Kalijaga. 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji, apakah konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* bisa meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Madiun. Kepercayaan diri mampu membuat individu memandang dan menyakini kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya serta mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Penggunaan unsur Islam yaitu *husnuzhan* dalam layanan konseling merupakan bagian dari wujud ibadah kepada Allah sekalipun tidak nampak secara fisik-motorik. Hal ini menunjukkan bahwa di dalam Islam, perilaku tidak hanya sesuatu yang nampak saja (*behavioural*), melainkan perbuatan hati (*'amal al-qalb*) juga dianggap sebagai perilaku yang harus dipertanggungjawabkan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen model *pretest-posttest control group design* yang melibatkan siswa kelas X MAN 1 Madiun. Penentuan subjek dipilih melalui *simple random sampling*. Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala kepercayaan diri. Data yang terkumpul di analisis menggunakan uji uji T-test (*paired sample test* dan *independent simple test*) dan statistik deskriptif dengan bantuan *SPSS for window version 18.0*. dapat dilihat dari hasil uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diketahui bahwa nilai Sig. $0,003 < 0,05$ berarti H_a diterima. Kesimpulannya yaitu terdapat perbedaan skor kepercayaan diri siswa antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan statistik deskriptif diketahui skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan sebesar 15,29 sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan yaitu sebesar -1,43. Ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Penelitian ini berkesimpulan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Madiun. Oleh karena itu konsep *husnuzhan* melalui pola berfikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga siswa dapat mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mengenali harapannya, bersyukur dan tawakan kepada Allah, selalu optimis, bertanggung jawab dan mampu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Kata Kunci : Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*, *Husnuzhan*, Kepercayaan Diri

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	T
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	ħa	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	fa'	f	Ef
ق	Qaf	q	Qi

ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	N
و	Wawu	w	We
هـ	ha'	h	Ha
ء	Hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعقدين عدة	ditulis ditulis	muta' aqqidīn 'iddah
----------------	--------------------	-------------------------

C. Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة جزية	ditulis ditulis	hibbah jizyah
-------------	--------------------	------------------

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامه الأولياء	ditulis	karāmah al-auliya'
----------------	---------	--------------------

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	ditulis	zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

D. Vokal Pendek

_____	Kasrah	ditulis	i
_____	fathah	ditulis	a
_____	dammah	ditulis	u

E. Vokal Panjang

fathah + alif جاهلية	ditulis	a
fathah + ya' mati يسعى	ditulis	jāhiliyyah
	ditulis	a
	ditulis	yas'ā

kasrah + ya' mati كريم	ditulis	i
dammah + wawu mati	ditulis	karīm
furuḥ فروض	ditulis	u
	ditulis	furūd

F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati بينكم	ditulis	ai
fathah + wawu mati قول	ditulis	bainakum
	ditulis	au
	ditulis	qaul

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'idat
لئن شكرتم	ditulis	la'in syakartum

H. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القرآن	ditulis	al-Qur'ān
القياس	ditulis	al-Qiyās

b. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (*el*)-nya.

السماء	ditulis	as-samā'
الشمس	ditulis	asy-syams

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض	ditulis	zawi al-furūd
أهل السنة	ditulis	ahl as-sunnah

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين وبه نستعين على العمور الدنيا و الدين أشهد ان لا اله الا الله و أشهد ان محمدا رسول الله
اللهم صل و سلم على محمد و على اله و صحبه اجمعين، اما بعد:

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad saw atas pendidikan akhlaknya yang paling sempurna. Semoga di hari kiamat nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan syafaatnya. *Amīn*.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat tentang konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* guna meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Madiun . Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister dalam Pendidikan Islam program studi Interdisiplinary Islamic Studies konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, MA, Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. H. Suyadi, M.A., selaku pembimbing tesis yang dengan arif dan bijaksana telah meluangkan waktunya untuk membimbing , mengarahkan penulis guna menyelesaikan penulisan tesis ini.
5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Interdisiplinari Islamic Studies Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
6. Kepala Sekolah beserta Guru Bimbingan Konseling dan keluarga besar MAN 1 Madiun yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
7. Bapak dan Ibuku yang tak henti-hentinya memanjatkan do'a dalam setiap nafas dan sujud kepada Allah SWT untuk kesuksesan anakmu ini.
8. Untuk kakak, ipar, bibi, paman dan seluruh keluarga besarku yang selalu ada dan mendukung guna memberikan semangat kepada peneliti.
9. Untuk sahabat hidup yang selalu menemani saat penelitian di lapangan Wahyu Tri Wibowo, beserta teman-teman seperjuangan (Sri Kadarsih, Tiyas Yasinta,

Unun, Udin, Roipah) dan teman-teman mahasiswa kelas BKI Reguler B yang selalu memberikan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini dan penulis berharap adanya saran, kritik yang bisa membangun dan meningkatkan kualitas penulis dalam ilmu pengetahuan tesis ini. Semoga penulisan tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. *Amīn... ya Rabbal 'Alamīn.*

Yogyakarta, 5 April 2017

Hormat saya,

Novi Kartika Sari, S.Pd.I

NIM. 1520310123

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini Dipersembahkan kepada :
Bapak dan Ibuku tercinta
Almamater tercinta Program Studi
Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi
Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

MOTTO

..... لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا^ج سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ

عُسْرٍ يُسْرًا

**Artinya :...Allah tidak memikulkan beban kepada
seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan
kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan
sesudah kesempitan.(QS.At-Thalaq :7)¹**

¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid* (Bandung: Sygma Creative Media Group, 2014), 559

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
TIM PENGUJI	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	viii
KATA PENGANTAR	xi
HALAMAN PERSEMBAHAN	xiii
MOTTO	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	13
D. Kajian Pustaka.....	13
E. Sistematika Pembahasan	18
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Kepercayaan Diri	20
1. Pengertian Kepercayaan Diri	20
2. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	21
3. Karakteristik Kepercayaan Diri.....	24
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri ..	26
B. Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> Berbasis <i>Husnuzhan</i>	28
1. Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	28
a. Sejarah dan Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	28
b. Pandangan Terhadap Manusia	30
c. Teori ABC.....	32
d. Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	33
e. Keyakinan Rasional dan Irasional	34
f. Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	39
g. Peran dan Fungsi Konselor.....	39
h. Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	41
i. Tahap dan Teknik Konseling REBT	42
2. <i>Husnuzhan</i>	44
a. <i>Konsep Dasar dan Pengertian Husnuzhan</i>	44
b. <i>Macam-macam Husnuzhan</i>	49

c. <i>Husnuzhan</i> dalam Kehidupan	51
d. Ciri-ciri Kepribadian <i>Husnuzhan</i>	53
e. Hikmah <i>Husnuzhan</i>	54
3. Konseling <i>Rational Emotiv Behaviour Therapy</i> berbasis <i>Husnuzhan</i>	55
C. Pengaruh Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> berbasis <i>Husnuzhan</i> dalam Meningkatkan Kepercayaan diri Siswa.....	58
D. Hipotesis	62
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	63
B. Desain Penelitian.....	64
C. Variabel Penelitian	65
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	65
E. Lokasi dan Subjek Penelitian	67
F. Teknik Pengumpulan Data	78
G. Manipulasi Eksperimen.....	79
H. Pengukuran.....	72
I. Prosedur Penelitian	74
J. Validitas dan Realibilitas	76
K. Analisis Data	77
BAB IV. ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian.....	78
B. Pelaksanaan Penelitian.....	79
1. Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	79
a. Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri	79
b. Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri	81
2. Uji Coba Modul.....	81
3. Pemilihan Subjek Penelitian.....	83
4. Pelaksanaan Intervensi (Manipulasi).....	84
5. Deskripsi Subjek Penelitian	91
C. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	95
1. Uji Normalitas	95
2. Uji Homogenitas	96
D. Data <i>Self Raport Inventory</i>	97
E. Data Observasi	104
F. Data Dokumentasi.....	108
G. Hasil Analisis Data	111
1. Kelompok Eksperime	111
2. Kelompok Kontrol	113
3. Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	115
H. Pembahasan	116
I. Keterbatasan Penelitian.....	122

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	124
B. Saran	125

DAFTAR PUSTAKA	127
-----------------------------	------------

DAFTAR LAMPIRAN.....	131
-----------------------------	------------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	189
-----------------------------------	------------

DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen, 66
- Tabel 2. Gambaran Umum Pelaksanaan Intervensi, 70
- Tabel 3. *Blue Print* Skala Kepercayaan Diri, 79
- Tabel 4. Kategori Skor Jawaban Skala Kepercayaan Diri, 80
- Tabel 5. Daftar Sebaran Item Valid, 81
- Tabel 6. Uji Normalitas, 95
- Tabel 7. Uji Homogenitas, 96
- Tabel 8. Hasil Uji T-test Kelompok Eksperimen, 112
- Tabel 9. Hasil Olah Data *Discriptive Statistic* Kelompok Eksperimen,
113
- Tabel 10. Hasil Uji T-test Kelompok Kontrol, 114
- Tabel 11. Olah Data *Discriptive Statistic* Kelompok Kontrol, 115
- Tabel 12. Hasil Uji T-test Kelompok Eksperimen dengan Kelompok
Kontrol, 116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir, 61

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Modul Intervensi, 130
- Lampiran 2 Skala Penerimaan Diri Sebelum Uji Validitas, 152
- Lampiran 3 Skala Penerimaan Diri Valid, 153
- Lampiran 4 Output Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri, 158
- Lampiran 5 Output Uji Realibilitas Skala Kepercayaan Diri, 160
- Lampiran 6 Lembar Presensi, 162
- Lampiran 7 Kontrak Konseling, 163
- Lampiran 8 Lembar Indetifikasi Keyakinan, 164
- Lampiran 9 Lembar *Disputing* Fikiran (RITB), 165
- Lampiran 10 Lemabar *Disputing* Emosi, 167
- Lampiran 11 *Self Report Inventory*, 168
- Lampiran 12 Pedoman Observasi, 172
- Lampiran 14 Data *Pre-test*, 176
- Lampiran 15 Data *Pre-test* Kelompok Eksperimen, 181
- Lampiran 16 Data *Pre-test* Kelompok Kontrol, 182
- Lampiran 17 Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen, 183
- Lampiran 18 Data *Post-Test* Kelompok Kontrol, 184
- Lampiran 19 Hasil Uji Normalitas, 185
- Lampiran 20 Hasil Uji Homogenitas, 186
- Lampiran 21 Hasil Uji T-test kelompok Eksperimen, 187
- Lampiran 22 hasil Uji T-test Kelompok Kontrol, 188

Lampiran 23 Hasil Uji T-test kelompok kontrol dengan kelompok
eksperimen, 189

Lampiran 21 Biodata Observer, 190

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu alat ukur kemajuan sumber daya manusia suatu negara. Pemerintah selalu berusaha untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik. Hal ini dilakukan dengan berbagai upaya, diantaranya menyediakan sarana pembelajaran, meningkatkan kualitas tenaga pengajar, pengembangan kurikulum serta menciptakan lingkungan belajar yang nyaman sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai.²

Salah satu kebijakan pemerintah yang digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pendidikan bangsa dan untuk mengetahui tingkat kualitas pendidikan adalah Ujian Nasional (UN) baik untuk sekolah dasar (SD/MI) maupun sekolah menengah (SMP/MTs/SMA/MA). Namun dalam kenyataannya masih terdapat banyak kecurangan dalam proses pelaksanaannya. Berdasarkan berita di Okezone Kampus beragam kasus tindakan kecurangan UN terjadi pada setiap tahunnya. Pada tahun 2016, para peserta UN di Jombang mendapatkan pesan berantai mengenai tawaran kunci jawaban ujian nasional. Bentuk kecurangan lain adalah pada saat Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), siswa di Yogyakarta memotret soal ujian dan dikirimkan kepada teman-temannya kemudian dikerjakan secara

²Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. *Teori Kepribadian Remaja* (Bandung: Rosdakarya, 2011), 34

bersama-sama. Pada tahun 2015 terjadi hal yang sama terjadi yaitu kebocoran soal UN yang tersebar luas diinternet³. Kasus-kasus tersebut diperkuat oleh Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) yang mencatat sejumlah tipe kecurangan dan kebocoran masih terjadi saat UN SMA 2015. Menurut Sekjem FSGI Retno Listyarti, salah satu bentuk kecurangan adalah pembelian kunci jawaban. Daerah yang memakukan kecurangan ini adalah Jakarta dan Jawa Timur.⁴ Puncaknya pada tahun 2011 di Surabaya Jawa Timur terdapat kecurangan mencontek masal ditingkat Sekolah Dasar.⁵

Menurut berita di Suara Pembaharuan, Pusat Terapan Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) melakukan survei online atas pelaksanaan Ujian Nasional (UN) tahun 2014-2013. Ditemukan bahwa kecurangan UN terjadi secara massal lewat aksi mencontek, serta melibatkan peran tim sukses dari guru, kepala sekolah, dan pengawas. Dari hasil survei 75% responden mengaku pernah melakukan ataupun menyaksikan kecurangan tersebut. Jenis kecurangan yang banyak diakui adalah mencontek massal lewat pesan singkat (sms), grup *chat*, kertas contekan, atau kode bahasa tubuh.⁶

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusaeri tentang perilaku *cheating* siswa madrasah dan sekolah Islam ketika UN pada tahun 2015

³ KH Maruf Amien, *Beragam Kecurangan UN Terulang Setiap Tahun*, dalam <http://m.kompasiana.com/read/2016/04/09/65/1358480/beragam-kecurangan-un-terulang-setiap-tahun> diakses pada tanggal 01 Februari 2017 pukul 10.30

⁴ Aisyah Khairunnisa, *Ini Jenis Kecurangan yang terjadi saat UN 2015*, dalam <http://m.kbr.id/04-2015/ini-jenis-kecurangan-saat-un-2015/69891.html> diakses pada tanggal 01 Februari 2017 pukul 14.30

⁵ Syaifud Adidharta, *Contek Massal "UN 2011" Suramnya Dunia Pendidikan Indonesia*, dalam http://m.kompasiana.com/syaifud_adidharta/contek-massal-un-2011-suramnya-pendidikan-indonesia_551c0bdea33311e82bb65a13 diakses pada tanggal 01 Februari 2017 pukul 10.46

⁶ Suara Pembaharuan, *Survei UPI: Kecurangan UN Libatkan Guru dan Kepala Sekolah*, dalam <http://sp.beritasatu.com/home/suvei-upi-kecurangan-un-libatkan-guru-dan-kepala-sekolah/42791> diakses pada 01 Februari 2017 pukul 14.47

menyebutkan bahwa 5,26% siswa MA/SMA Islam di Jawa Timur memenuhi kriteria kelulusan dengan IIUN (Indeks Intergrasi Ujian Nasional) lebih dari 70. Hal ini menggambarkan bahwa perilaku *cheating* dikalangan MA/SMA Islam masih tinggi.⁷ Bentuk kecurangan-kecuranagn seperti inilah yang menunjukkan masih rendahnya tingkat keparcayaan diri dan kualitas pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya kepercayaan diri pada siswa sejak dini.

Tidak hanya permasalahan mencontek yang menjadi wabah dikalangan remaja, masih banyak remaja yang mengalami kecemasan saat berkomunikasi, baik di depan umum ataupun dengan orang yang baru dikenal. Menurut Wallechinsky dalam Anne dan Sri menyebutkan bahwa berdasarkan survei untuk meranking sepuluh besar ketakutan manusia, sebanyak 41% menyatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan ketakutan tertinggi, sementara sebagai pembanding, hanya 19% yang memilih kematian sebagai ketakutan yang tertinggi. Selain itu Croskey dalam Anne dan Sri melaporkan 14% siswa kursus *public speaking* di Washington State University yang mengalami kecemasan tinggi saat diminta berbicara di depan umum.⁸

Siswa Madrasah Aliyah (MA) atau Sekolah Menengah Atas (SMA) rata-rata memiliki rentang usia 15 sampai 18 tahun yang berada dalam fase perkembangan remaja, yang merupakan masa yang bergejolak. Remaja

⁷ Kusaeri, Studi Perilaku Cheating Siswa Madrasah dan Sekolah Islam Ketika Ujian Nasional, *Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, UIN Sunan Ampel Surabaya, Vol. 11, No. 2, Agustus 2016, 331.

⁸ Anne Fatma dan Sri Ernawati, Pendekatan Perilaku Kognitif Dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, *Talenta Psikologi* Vol. I. No. 1, Februari 2012, 41-42

mengalami berbagai persoalan, konflik, dan tantangan sebagai proses dalam pencarian identitas diri. Remaja perlu mempersiapkan diri dengan mempelajari keterampilan-keterampilan yang diperlukan sebelum memasuki masa dewasa nantinya.⁹ Remaja dituntut untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi agar remaja memiliki kepercayaan dan keyakinan terhadap kemampuannya dan mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi serta memperoleh keberhasilan dalam hidupnya seperti halnya tetap berlaku jujur saat mengikuti ujian sekolah disekolah.

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi memimpin individu untuk menentuntukan cita-citanya yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Ketika masalah-masalah muncul, perasaan efikasi diri yang kuat mendorong individu untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan prestasi. Hal tersebut yang menumbuhkan rasa kepercayaan diri (*self confidence*) pada setiap individu.¹⁰ Selain itu Bimo Walgito menyatakan bahwa banyak faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, diantaranya yaitu faktor fisik dan psikis yang meliputi motif, minat, konsentrasi perhatian, *natural curiosity*, *balance personality*, *self confidence*, intelegensi, dan ingatan. Dari pendapat diatas salah satu faktor yang menunjang kesuksesan setiap individu dalam proses belajarnya adalah rasa percaya diri.¹¹

⁹ Elizabeth Harlock, *Psikologi Perkembangan*, terj. Soedjarmo dan Istiwidayanti (Jakarta: Erlangga, 2007), 7.

¹⁰ Albert Bandura, *Self-Efficacy The Exercise of Control* (United States of America: W.H Freeman and Company, 1997), 80

¹¹ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi, 2003), 124.

Lauster mendefinisikan kepercayaan diri sebagai salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, harapan, gembira, optimis, dan bertanggung jawab. Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan melakukan sesuatu yang baik.¹² Nur Gufron secara sederhana mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap keyakinan individu untuk melakukan sesuatu pada dirinya sebagai wujud karakteristik pribadi individu tersebut. Karakteristik tersebut antara lain adanya keyakinan, optimisme, tanggung jawab, rasional dan realistis.¹³ Remaja yang memiliki kepercayaan diri mampu memandang dan menyakini kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya serta mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.¹⁴

Kepercayaan diri timbul dari kekuatan pikiran individu. Ketika individu sedang berfikir, maka fikiran tersebut akan diterima oleh akal dan ia bekerja sesuai dengan arah fikiran seseorang tersebut.¹⁵ Misalnya, ketika individu berfikir bahwa ia dapat percaya diri, maka akal akan bekerja dan memperkuat fikiran tersebut. Sehingga individu tersebut dapat selalu percaya diri dalam keadaan segala situasi. Hal ini berlaku juga sebaliknya, yakni ketika individu berfikir tidak percaya diri, maka akan akan memperkuat persepsi tersebut.

¹² Peter Lauster, *Tes kepribadian*, terj: D.H Gulo (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), 8.

¹³ M. Nur Ghofron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2014), 35.

¹⁴ Rob Yeung, *Confidence*, terj. Etya Shanty (Jakarta: Daras, 2008), 17.

¹⁵ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2014), 22.

Kurangnya percaya diri individu merupakan keadaan individu yang mengalami keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya, contohnya adalah individu yang merasa tidak mampu akan kemampuan dirinya, tidak yakin dalam menyampaikan pendapat, individu yang cemas, gugup saat berbicara didepan umum, dan sulit berinteraksi dengan lingkungan. Menurut Hakim dalam Wayan Handika, rasa kurang percaya diri atau rendah diri ialah suatu keyakinan yang negatif terhadap kekurangan dirinya, sehingga ia tidak mampu untuk mencapai tujuan dan cita-cita dalam hidupnya.¹⁶

Hal tersebut didukung oleh beberapa penelitian tentang pentingnya kepercayaan diri pada remaja. Penelitian Lilis Mardyawati yang menyebutkan bahwa percaya diri merupakan salah satu komponen utama dalam interaksi sosial. Masa remaja, masa pembentukan kepribadian seseorang yang sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan lingkungan sekitar tanpa memandang suatu apapun baik kekurangan ataupun kelebihan yang dimiliki orang lain ataupun diri sendiri.¹⁷

Penelitian lainnya menjelaskan siswa yang mempunyai rasa percaya diri akan mampu menyesuaikan diri namun bagi siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri akan minder dan rendah diri. Rasa rendah diri ditunjukkan dengan menjauhi pergaulan, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat

¹⁶ Wayan handika, Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri dan Ni Ketut Suarni, "Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha tahun 2013/2014", *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1, Th 2014.

¹⁷ Lilis Mardyawati, *Bimbingan Islami Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja*, *Jurnal FKIP*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2013, 14.

dan tidak berani bertindak atau mengambil inisiatif.¹⁸ Selain itu penelitian dari Najlatun Naqiyah diperoleh gambaran siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah dengan menunjukkan ciri-ciri perilaku yaitu tidak yakin dalam mengutarakan pendapat, ragu-ragu bertanya pada guru, kesulitan berbicara pada saat melakukan presentasi di depan kelas, dan ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan.¹⁹

Selain itu, berdasarkan wawancara dengan guru BK di MAN 1 Madiun terdapat beberapa siswa kelas X yang masih belum percaya diri ketika mengikuti pembelajaran. Hal ini dikarenakan kurangnya penyesuaian diri siswa baru dengan pelajaran dan lingkungan sekolah. Beberapa siswa tersebut masih minder ketika diminta kedepan untuk menjelaskan materi, merasa tidak mampu dengan kelebihan yang ada pada diri siswa, mencontek dan merasa cemas ketika ujian, serta sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Kurangnya kepercayaan diri pada siswa kelas X tersebut dapat diprosentasekan sebesar 50% dari 103 siswa. Terlebih pada kelas X IIK (Agama) yang dominan dalam satu kelas mengalami sikap minder. Hal tersebut juga dikuat dengan tanggapan dari salah satu guru yang mengajar kelas X, bahwa kelas X IIK (Agama) memiliki sikap minder yang tinggi daripada kelas yang lain.²⁰

¹⁸ Windi Admini, Efektivitas Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Jatisrono, *Jurnal FKIP*, Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta, 2003, 5.

¹⁹ Najlatun Naqiyah, Penerapan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Keterampilan Berkomunikasi Siswa SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, Universitas Negeri Surabaya, Vol. 1, No. 1, 2013.

²⁰ Wawancara pada saat observasi awal dengan guru BK MAN 1 Madiun, tanggal 12 November 2016

Siswa yang kurang percaya diri yakni berawal dari pikiran yang salah dan keragu-raguan yang muncul pada pikiran siswa tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir irasional yang muncul pada diri individu. Oleh karena itu diperlukan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan salah satu contoh pendekatan dalam proses bimbingan dan konseling yang mengolaborasikan antara pikiran, emosi dan tingkah laku individu.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dipelopori oleh Albert Ellis pada 1955. REBT merupakan karya besar dan luar biasa yang ia dedikasikan dalam hidupnya. Dalam sebuah kutipan disebutkan:

*“REBT was originate in 1955 by Albert Ellis, an American clinical psychologist. After experimenting with the therapeutic approaches in the early 1990s, Ellis created a from of therapy thah brought together a number of different strands and blended them into on integrative whole.”*²¹

Ellis menyebut REBT untuk pertama kali dengan istilah *Rational Therapy* (RT), dalam perkembangannya teori ini mendapatkan kritik yang cukup kuat dai para pemikir psikoanalisis. Selanjutnya Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET). Setelah itu, disempurnakan lagi menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Ellis menyebutkan dalam bukunya pengertian dari REBT, sebagai berikut:

“REBT does not pretend to be “purely” objective, scientific, or technique centered but takes a definite humanistic-existential approach to human problems and besic solution. It primally deals with distruded

²¹ Kaslow Pattersonson, *Comprehensive handbook of Psychotherapy*, Vol. 2, *Cognitive-Behavioral Approaches* (Cannada: John Willey & Sons, Inc, 2002), 471

human evolutions, emotions, and behaviours. It is rational and scientific but uses rationality and sciences to enable humans to live and be happy”²²

Ellis menjelaskan bahwa REBT tidak sekedar teori, pengetahuan ataupun tehnik, namun lebih mengarah pada pendekatan eksistensi manusia serta permasalahan manusia yang berdasarkan solusi. Hal ini sangat menggelisahkan manusia terutama dalam evaluasi, emosi, dan perilakunya. Hal tersebut rasional dan ilmiah, tetapi dengan menggunakan rasionalitas dan pengetahuan menjadikan manusia hidup dan bahagia.

Ellis dalam Ricard Nelson menjelaskan konsep dasar dari REBT, yakni antara lain: G (*Goals*) atau tujuan-tujuan adalah tujuan fundamental, A (*Antecedent Event*), adalah peristiwa, fakta, perilaku ataupun sikap orang lain yang terjadi didalam maupun diluar individu (pengalaman aktif individu), B (*Belief*) adalah keyakinan individu terhadap suatu peristiwa (keyakinan rasional maupun irasioanal), C (*Consequence*), adalah konsekuensi emosional (akibat dari reaksi individu baik atau buruknya), D (*Disputing*) adalah perubahan keyakinan individu, dan E (*Effect*), adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada konseli setelah menjalani terapi.²³

Dalam hal ini antara emosi, kognisi, dan perilaku saling berinteraksi tetapi tidak sepenuhnya murni, demikian juga dengan teori ABC.²⁴ Antara terbentuknya G (*Goals*), B (*Belief*), C (*Consequence*), D (*Disputing*) dan E

²² Albert Ellis, *The Practice of Rational Emotive Behaviour Therapy* (New York: Springer Publishing Company, LLC, 1997), 4.

²³ Ibid. 178.

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek* (Jakarta: kencana Prenada Media Groub, 2013), 176

(*Effect*) merupakan satu kesatuan yang saling berhubungan dan berkolaborasi satu dengan yang lainnya.

Ellis dalam Bradley T. Erford REBT ini bertujuan untuk mengurangi dan mengubah keyakinan serta pikiran irasional menjadi pikiran yang fleksibel dan rasional.²⁵ Tujuan khususnya ialah membantu konseli memperjuangkan penerimaan pada diri, orang lain, dan penerimaan hidup tanpa syarat.²⁶ Dalam Latipun, Ellis mengemukakan tujuan REBT antara lain meminimalkan pandangan *self defeating* (mengalahkan diri), dan mencapai kehidupan yang lebih nyata dan fleksibel, bertoleransi, menghargai diri, dan penerimaan diri.²⁷

Menurut al Kafwiy dalam Ahmad Rusydi adalah *husnuzhan* mengambil sesuatu yang ragu kebenarannya di antara sesuatu yang benar. Maka *husn al-zhann* adalah mengambil anggapan yang baik atas sesuatu hal.²⁸ Ketika seseorang selalu berbaik sangka kepada Allah, kepada dirinya dan kepada sesama manusia, maka akan menjadi pribadi yang selalu bersyukur atas kemampuan yang Allah berikan kepadanya serta seseorang tersebut dapat menggunakan kemampuannya dengan maksimal, seperti selalu percaya diri dalam keadaan apapun. Dengan berpikir positif manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah dialami. Oleh sebab itu berpikir positif penting dalam kehidupan sehari-sehari,

²⁵ Bardley T. Erford, *40 Tehnik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 269

²⁶ Ibid., hlm. 270.

²⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2011, 79.

²⁸ Ahmad Risyidi, Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental, *Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012, 7.

khususnya bersikap berpikir positif terhadap Allah.²⁹ Menurut Ahmad Rusydi berprasangka baik kepada Allah merupakan bentuk ibadah sekalipun tidak nampak secara fisik-motorik. Hal ini menunjukkan bahwa di dalam Islam, perilaku tidak hanya sesuatu yang nampak saja (*behavioural*), melainkan perbuatan hati (*'amal al-qalb*) juga dianggap sebagai perilaku yang harus dipertanggungjawabkan dan memiliki konsekuensi atasnya. Oleh karena itu, psikologi Islam mengakui adanya analisis ilmiah atas potensi-potensi metafisik manusia seperti hati (*qalb*), jiwa (*nafs*), dan ruh.³⁰ Ahmad Rusydi menambahkan bahwa dengan *berhusnuzhan*, manusia akan memiliki penerimaan diri yang baik terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Dengan adanya keterkaitan antara REBT dengan *husnuzhan* yaitu memiliki tujuan untuk mengurangi dan mengubah pikiran rasional menjadi irasional serta menjadikan individu menerima keadaan hidupnya, maka *husnuzhan* bisa dimasukkan dalam proses konseling REBT untuk mengurangi pikiran irasional seseorang dan mengubahnya menjadi pikiran yang rasional atau pikiran positif.

Perbuatan dan pikiran positif yang membantu seseorang menghadapi tantangan hidupnya. Menurut Elfiky berpikir positif merupakan alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik, dan bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati.³¹ Hal ini sesuai dengan pendapat Ibrahim Elfiky yang berbunyi:

“Kekuatan pikiran yang menjadi sumber percaya diri. Karena itu, jika Anda benar-benar ingin meningkatkan dan memperkuat rasa percaya diri, tanamkanlah pikiran positif. Jadikanlah konsentrasi Anda pada hal-

²⁹ Ibid.

³⁰ Ibid.

³¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2014), 3.

hal positif sehingga menumbuhkan rasa percaya diri, apapun yang terjadi. Otak akan membukakan file-file percaya diri yang lebih kuat dan mendalam di ruang memori akal bawah sadar Anda. Demikian itu sangat berpengaruh pada perilaku dan hasil yang Anda raih.”³²

Berhusnuzhan erat kaitannya dengan proses berfikir. Menurut Ibrahim Elfiky berpikir merupakan aktivitas kerja akal seseorang yang menghasilkan pemikiran. Pemikiran tersebut dapat berupa positif dan negatif. Pemikiran yang positif diarahkan kepada kebiasaan pemecahan masalah, sedangkan pikiran negatif diarahkan pada kebiasaan menghindari masalah. Fikiran negatif inilah yang membuat individu tertekan, cemas takut, dan tidak nyaman dalam hidupnya. Pemikiran menentukan suasana hati, mempengaruhi perilaku serta mempengaruhi respon biologis individu.³³

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu diupayakan suatu intervensi dengan mengubah cara pandang atau cara berpikir yang negatif menjadi positif bagi siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti efektifitas Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* guna meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 1 Madiun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Madiun?

³² Ibid, 58.

³³ Ibid, 60.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan dan kegunaan dari penelitian yang menguji tentang efektifitas konseling REBT berbasis *husnuzhan* guna meningkatkan kepercayaan diri.

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektifitas penggunaan konseling REBT berbasis *husnuzhan* guna meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, kegunaan penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teori kepercayaan diri melalui konseling REBT berbasis *husnuzhan*. Selanjutnya dapat dijadikan alternatif dalam menangani masalah yang dihadapi siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Secara praktik kegunaan penelitian adalah masukan bagi para pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling mengenai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain itu bisa digunakan sebagai pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berbasis Islam.

D. Kajian Pustaka

Penelitian ini menggunakan berbagai macam literatur yang berfungsi sebagai acuan untuk memperkuat teori-teori yang dipakai. *Pertama*, penelitian yang berjudul “Penggunaan Konseling Rasional Emotif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa”. Penelitian ini diharapkan agar siswa memiliki

kepercayaan yang tinggi melalui konseling rasional emotif. Hasil penelitian ini ialah menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada siswa kurang percaya diri setelah diberikan konseling rasional emotif.³⁴

Penelitian tersebut memiliki relevansi terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu memiliki kesamaan dalam hal meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan menggunakan konseling rasional emotif. Bedanya terletak pada teknik peningkatannya, penelitian ini melalui teknik konseling rasional emotif saja sedangkan peneliti melalui konseling konseling Isami yakni konseling *Rasional Emotive Behavoieur Therapy* berbasis *husnuzhan*.

Kedua, penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Rasional Emotiv dengan Formula ABC untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha tahun 2013/2014”. Penelitian ini diharapkan dengan penggunaan konseling rasional emotiv dengan formula ABC dapat meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII 2 di SMP Laboratorium Undiksha. Hasil dari penelitian tersebut ialah konseling rasional emotiv dengan formula ABC mampu meningkatkan percaya diri siswa yang menunjukkan percaya diri rendah.³⁵

Penelitian tersebut memiliki relevansi terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu memiliki kesamaan dalam hal meningkatkan

³⁴ Yesi Yuniarti dan Titin Indah Pratiwi, “Penggunaan Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa”, *e-Jurnal Unesa*.

³⁵ Wayan Handika, Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri dan Ni Ketut Suarni, “Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha tahun 2013/2014”, *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1, Th 2014.

kepercayaan diri siswa. Bedanya terletak pada teknik konselingnya, penelitian ini melalui teknik konseling rasional emotif dengan formula ABC sedangkan peneliti melalui konseling konseling Islami yakni konseling *Rasional Emotive Behavoieur Therapy* berbasis *husnuzhan*.

Ketiga, penelitian berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa”. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan menggunakan bimbingan kelompok. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa Kelas X SMA Ki Ageng Giri Mranggen Demak, Tahun Pelajaran 2013/2014.³⁶

Penelitian tersebut memiliki relevansi terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu memiliki kesamaan dalam hal meningkatkan kepercayaan diri siswa. Bedanya terletak pada teknik peningkatannya, penelitian ini melalui teknik konseling kelompok sedangkan peneliti melalui konseling konseling Islami yakni konseling *Rasional Emotive Behavoieur Therapy* berbasis *husnuzhan*.

Keempat, penelitian yang judul “Pengaruh *Outbond Training* Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan dan Kerjasama Tim”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1. Pengaruh *outbound training* terhadap rasa percaya diri; 2. Pengaruh *outbound training* terhadap kemampuan kepemimpinan; 3. Pengaruh *outbound training* terhadap kemampuan kerjasama tim; 4. Besarnya sumbangan *outbond training* terhadap

³⁶ Muslihin, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2 No. 1, Oktober 2014, 14-24.

peningkatan karakter rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerjasama tim Pada Mahasiswa Semester II Tahun Akademik 2009/2010 Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hasil penelitian ini adalah adanya pengaruh berupa sumbangan sebesar 7,25% terhadap peningkatan karakter rasa percaya diri, kepemimpinan dan kerjasama tim.³⁷

Dari beberapa kajian pustaka di atas dapat disimpulkan bahwa sebelumnya pernah terdapat penelitian dengan objek kajian yang sama. Namun sejauh yang peneliti temukan, penelitian-penelitian terdahulu hanya menggunakan pendekatan-pendekatan barat yang dihubungkan dengan variabel percaya diri. Oleh karena itu berangkat dari kenyataan bahwa masih sedikitnya penelitian yang bermaksud menguji subjek yang sama, maka di sini peneliti berusaha untuk menguji bagaimana percaya diri itu sendiri dapat ditingkatkan dengan menggunakan teori konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* berkolaborasi dengan metode *husnuzhan*.

Kelima, yaitu tesis yang berjudul “Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Berbasis Islam Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak”. Penelitian ini menggunakan konseling Islam yang berfokus pada pemberdayaan potensi fitrah iman, karena iman dipandang sebagai dasar dari kehidupan.³⁸

³⁷ Totong Umar, Pengaruh Outbond Training Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan Dan Kerjasama Tim, *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 11, No. 3, 2011, 59-69.

³⁸ Adik Hermawan, Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Berbasis Islam Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak, *Tesis* (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

Penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan dalam penggunaan konseling yang berbasis Islam. kaitannya dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah sam-sama menggunakan konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* berkolaborasi dengan metode Islam. perbedaannya hanya terletak dalam metode Islam yang digunakan dan variabel yang ditingkatkan. Penelitian yang akan diteliti oleh peneliti menggunakan metode Islam yaitu *husnuzhan*. Dan pada dasarnya tujuannya sama yaitu untuk memberdayakan fitrah iman pada individu.

Keenam, yaitu tesis yang berjudul “Konseling Kelompok *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Dengan Nilai *Tafakkur* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan nilai *tafakkur* untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. Hasil penelitiannya adalah konseling kelompok *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan nilai *tafakkur* efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa.³⁹

Melihat penelitian ini ada kesamaan juga dengan judul yang akan dibahas, yaitu sama-sama membahas konseling islami. Perbedaannya terletak pada fokus variabel terikatnya dan konsep islamnya, yaitu kecerdasan emosional dengan nilai *tafakkur*, sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu kepercayaan diri dengan *husnuzhan*.

³⁹ Syamsul Hadi, *Konseling Kelompok Rasional Emotive Behaviour Therapi* (REBT) Dengan Nilai *Tafakkur* Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa, *Tesis*, (UIN Sunan Kalijaga, 2016).

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseling Islami memang bisa digunakan dalam proses pelaksanaan konseling. Merujuk penelitian diatas, sehingga muncullah konsep islam yaitu *husnuzhan* yang akan terintegrasi dalam pendekatan *Rasional Emotive Behaviour Therapy*. Melihat beberapa tesis yang mengatakan bahwa konseling Islami memang bisa digunakan sebagai acuan dalam proses konseling dan belum ada penelitian eksperimen yang menggunakan konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* guna meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas tentang permasalahan tersebut dengan memperhatikan acuan dari beberapa analisis penelitian di atas.

E. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Penelitian ini akan disusun menjadi tiga bagian utama, yaitu bagian awal, bagian inti dan bagian akhir. Untuk memudahkan dalam penulisan, maka pembahasan dalam tesis nanti peneliti kelompokkan menjadi 5 bab, yang masing-masing bab terdiri dari sub bab yang berkaitan. Sistematika pembahasan ini adalah:

Bab pertama, merupakan gambaran umum untuk memberikan pola pemikiran bagi keseluruhan laporan penelitian yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, adalah landasan teori tentang kepercayaan diri, konseling REBT berbasis *husnuzhan* , serta kerangka berpikir dan pengajuan hipotesis.

Bab ini dimaksudkan sebagai kerangka acuan teori yang dipergunakan untuk melakukan penelitian.

Bab ketiga, berisi tentang metode penelitian yang meliputi rancangan penelitian, populasi, sampel, instrumen pengumpulan data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data serta uji validitas dan reliabilitas instrumen.

Bab keempat, adalah temuan dan hasil penelitian yang meliputi gambaran umum proses penelitian, deskripsi data, analisis data (pengujian hipotesis) serta interpretasi.

Bab kelima, merupakan penutup dari laporan penelitian yang berisi kesimpulan dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang menggunakan uji T-test (*paired sample test* dan *independent simple test*) dan statistik deskriptif , dengan bantuan *SPSS for windows version 18.0.*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis *husnuzhan* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN 1 Madiun. Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan sebesar 15,29 sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan yaitu sebesar -1,43. Ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Adapun pendekatan *husnuzhan* yang diberikan selama sesi konseling, diantaranya melalui nasihat yang berisi pengajaran dan pembinaan moral, memberikan motivasi dan ancaman dengan menjelaskan/ menyebutkan janji Allah kepada orang yang taat dan bersyukur, melalui cerita bijak dan video motivasi yang dapat membangkitkan semangat seperti cerita inspiratif, kata mutiara/bijak, lagu motivasi yang bisa menggugah semangat.

Semua teknik dan pendekatan tersebut sangat berpengaruh dalam membentuk pola berfikir yang rasional dan positif yang mampu mewujudkan konsep diri islami yang stabil guna meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Sehingga anak mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mengenali harapannya, bersyukur dan tawakan kepada Allah, selalu optimis, bertanggung jawab dan mampu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, bagi pihak sekolah diharapkan memberikan ruangan BK yang nyaman untuk para siswa, sehingga siswa tertarik untuk datang setiap saat berkunjung ke ruangan BK. Selain itu, alangkah lebih baiknya jika disiapkan juga ruangan khusus untuk proses konseling, sehingga para siswa tidak malu untuk menjalani proses konseling.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran peneliti untuk penelitian selanjutnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan variabel yang sama, disarankan untuk melakukan uji eksperimen pada kelas XI dan kelas XII. Hal ini dikarenakan ranah peneliti hanya dikelas X, alangkah lebih maksimal ketika diterapkan pada seluruh kelas sehingga dapat mengetahui perkembangan kepercayaan diri siswa. Selain itu, lebih baik lagi

ketika penelitian ini diterapkan pada taraf SMP/MTs, sehingga kepercayaan diri bisa dibangun sejak awal.

- b. Terkait dengan materi konseling REBT berbasis *husnudzan* masih banyak terdapat kekurangan, maka peneliti selanjutnya diharapkan kedepannya lebih mampu menggali secara mendalam lagi materinya dan lebih memvariasikan lagi konseling islaminya yaitu *husnudzan* .
- c. Peneliti lain diharapkan dapat mempertimbangkan treatment lain yang digunakan dalam penelitian ini sebagai penyempurna intervensi dalam bidang bimbingan dan konseling terutama dengan nilai-nilai islam.
- d. Seperti yang sudah peneliti paparkan di awal bahwa umlah pertemuan dalam sesi konseling yang dilaksanakan terasa kurang maksimal dan sedikit sekali sesi pertemuannya. Maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah sesi dalam setiap pertemuan konseling, agar hasilnya lebih maksimal lagi dan terlihat dengan jelas hasil perubahan peningkatan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Adi dan Ruhama H, Shuniyya. *Dahsyatnya Berbaik Sangka*. Yogyakarta: Qudsi Media, 2010.
- Bahar. *Prinsip Hidup Berpikir Positif*. Yogyakarta: Media Abadi, 2010.
- Bandura, Albert. *Self-Efficacy The Exercise of Control*, United States of America: W.H Freeman and Company, 1997.
- Budiman, Arya. *Kepercayaan Diri*. Yogyakarta: Araska, 2016.
- Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. CV. IKAPI, 2005.
- El Qussy, Abdul Aziz. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Jakarta : Bulan bintang, 1997.
- El-Bantani, Syafi'i *Kekuatan Berfikir Positif*. Yogyakarta: Kanisius, 2010.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berfikir Positif*. Jakarta: Zaman, 2014.
- Ellis, Albert. *The Practice of Rational Emotive Behaviour Therapy*. New York: Springer Publishing Company, LLC, 1997.
- Erford, Bardley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Fatimah, E. *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010.
- Ghofron, M. Nur dan Risnawita, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Harlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*, terj. Soedjarmo dan Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Jones, Ricard Nelson. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid*. Bandung: Sygma Creative Media Group, 2014.
- Komalasari, Gantina et.al, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2014.

- Lauster, Peter. *Tes kepribadian*, terj: D.H Gulo. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktek* (Jakarta: kencana Prenada Media Groub, 2013).
- Mcleod, John. *Pengantar Konseling: Teori dan studi Kasus*. Jakarta: Kencana, 2010.
- Muhammad, S. *al-'Amal al-Saalih wa Yataqaddamah Rasm Syajary li Ba'dh Mushthalahaat alHadiith*. al-Maktabah al-Syaamilah V.3.28.
- Narti, Sri. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam: Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Peale, Norman Vincent .*Berfikir Positif Setiap Hari*. Yogyakarta: RAGAM MEDIA, 2009.
- Sarastika, Pradipta. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri* .Yogyakarta: Araska. 2014.
- Sukmana, Oman. *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*. Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002.
- Taylor, Ros. *Meraih Kepercayaan Diri hanya Dalam Tujuh Hari*, terj. Imam Khori. Yogyakarta: DIVA Press, 2003.
- Taylor, Ros. *Meraih Kepercayaan Diri hanya Dalam Tujuh Hari*, terj. Imam Khori. Yogyakarta: DIVA Press, 2003.
- Ubaedy. *Kedahsyatan Berfikir Positif*. Depok: Visi Gagas Komunika, 2008.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi, 2003.
- Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia, 2007.
- Yeung, Rob. *Confidence*, terj. Etya Shanty. Jakarta: Daras, 2008.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. *Teori Kepribadian Remaja*. Bandung: Rosdakarya, 2011.

JURNAL

- Admini, Windi. Efektivitas Teknik Brainstorming Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jatisrono, *Jurnal FKIP*, Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta, 2003, 5.

- Fatma, Anne dan Ernawati, Sri. Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara Di Depan Umum, *Talenta Psikologi* Vol. I. No. 1, Februari 2012.
- Hadi, Syamsul Konseling *Kelompok Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Nilai *Tafakkur* untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Tesis*. UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Hermawan, Adik Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Berbasis Islam untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak. *Tesis*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Kusaeri, Studi Perilaku Cheating Siswa Madrasah dan Sekolah Islam Ketika Ujian Nasional, *Edukasi: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, UIN Sunan Ampel Surabaya, Vol. 11, No. 2, Agustus 2016.
- Mardyawati, Lilis Bimbingan Islami Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja, *Jurnal FKIP*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2013, 14.
- Muslihin, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 2 No. 1, Oktober 2014.
- Naqiyah, Najlatun. Penerapan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Keterampilan Berkomunikasi Siswa SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, Universitas Negeri Surabaya, Vol. 1, No. 1, 2013.
- Patternson, Kaslow. *Comprehensive handbook of Psychotherapy, Vol. 2, Cognitive-Behavioral Approaches*. Cannada: John Willey & Sons, Inc, 2002.
- Risyidi, Ahmad. Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental, *Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012.
- Strauger, L. & Schohn, M. Self Confodance in College Student: Conceptulization, Measurement, and Behaviour Implication, *Assesment*, Vol. 2, 225-234.
- Umar, Totong. Pengaruh Outbond Training Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Kepemimpinan Dan Kerjasama Tim, *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 11, No. 3, 2011.
- Wandika,Wayan, Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri dan Ni Ketut Suarni, "Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium

Undiksha tahun 2013/2014”, *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1, Th 2014.

Yuniarti, Yesi dan Titin Indah Pratiwi, “Penggunaan Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa”, *e-Jurnal Unesa*.

WEB

Adidharta, Syaifud. “Contek Massal “UN 2011” Suramnya Dunia Pendidikan Indonesia” http://m.kompasiana.com/syaifud_adidharta/contek-massal-un-2011-suramnya-pendidikan-indonesia_551c0bdea33311e82bb65a13 diakses pada . Diakses pada taggal 01 Februari 2017.

Amien, Maruf. “Beragam Kecurangan UN Terulang Setiap Tahun” <http://m.kompasiana.com/read/2016/04/09/65/1358480/beragam-kecurangan-un-terulang-setiap-tahun>. Diakses pada tanggal 01 Februari 2017.

Khairunnisa, Aisyah. “Ini Jenis Kecurangan yang terjadi saat UN 2015” <http://m.kbr.id/04-2015/ini-jenis-kecurangan-saat-un-2015/69891.html>. Diakses pada taggal 01 Februari 2017.

Suara Pembaharuan “Survei UPI: Kecurangan UN Libatkan Guru dan Kepala Sekolah” <http://sp.beritasatu.com/home/suvei-upi-kecurangan-un-libatkan-guru-dan-kepela-sekolah/42791> Diakses pada 01 Februari 2017.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 : Modul Intervensi

MODUL

KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*

BERBASIS *HUSNUZHAN* GUNA MENINGKATKAN

KEPERCAYAAN DIRI SISWA

A. Pendahuluan

Modul ini disusun untuk mendiskripsikana secara detail tentang penerapan konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* guna meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian modul ini menjelaskan tahap demi tahap konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnuzhan* mulai dari awal sampai akhir.

B. Prasarat

Pengguna modul ini harus memiliki prasyarat atau kompetensi sebagai berikut:

1. Guru BK/Konselor
2. Beragama Islam
3. Memahami konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* dan pengetahuan tentang *husnuzhan*
4. Mengenal tujuan konseling dengan benar
5. Memiliki keterampilan konseling

C. Sasaran

Kriteria sasaran dalam penggunaan modul ini sebagai berikut:

1. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah (MA)

2. Siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah
3. Siswa yang memiliki skor rendah pada hasil *pre test*

D. Tujuan Umum

Tujuan dari modul REBT berbasis *husnudzon* ini ialah membantu individu untuk mengubah cara berfikir dan keyakinan individu dari fikiran irasional menjadi fikiran yang rasional yakni dengan selalu ber*husnuzan* kepada ketetapan Allah, kemampuan diri sendiri, dan orang lain sehingga individu dapat meningkatkan kualitas hidupnya, serta mengarahkan individu untuk berfikir fleksibel dan menerima ketetapan Allah serta keadaan dirinya secara keseluruhan.

Apabila dikaitkan dengan kepercayaan diri siswa, maka tujuan konseling *Rasioanl Emotive Behaviour Therapy* berbasis *husnudzon* disini adalah untuk membentuk pribadi yang mampu percaya diri, dapat percaya akan kemampuan dirinya, selalu optimis dan bersemangat, berani bertanggung jawab, dan dapat berfikiran positif kepada Allah, diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

E. Manfaat

Manfaat Modul REBT berbasis *husnuzhan* ini ialah individu bisa berbaik sangka dengan ketetapan dan takdir Allah, serta selalu bersikap syukur, sabar, mandiri, percaya diri dengan semua kemampuan yang ia miliki, sehingga individu dapat berfikir rasional, menerima dan menghargai semua keadaan dirinya dengan sempurna.

F. Waktu

Waktu yang digunakan dalam proses terapi 90 menit untuk setiap pertemuannya. Sedangkan dalam 1 pertemuan terdapat 2-3 sesi konseling.

G. Metode Konseling

Metode konseling yang digunakan adalah konseling kelompok. Disini konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang bertanggung jawab dan berperan aktif dalam proses konseling. Anggota kelompok diharapkan selama proses konseling berlangsung, untuk terlibat aktif. Selain itu juga diharapkan kepada konseli untuk memiliki kesadaran dari diri pribadi konseli untuk mengubah pola pikirnya dalam meningkatkan penerimaan diri.

H. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama ini terdiri dari 2 sesi, yakni sebagai berikut:

1. Sesi Pertama : Pembukaan dan Pengenalan

- a. Tujuan :
 1. Membangun rapport
 2. Memberikan informasi kepada konseli tentang maksud dan tujuan konseling
 3. Pembuatan kontrak konseling
- b. Materi : -
- c. Uraian Materi : -
- d. Metode : Ceramah, permainan dan diskusi
- e. Media dan alat : Kertas, dan bolpoin
- f. Alokasi waktu : 20 menit

g. Prosedur :

- 1) Konselor membuka proses konseling dengan salam
- 2) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli
- 3) Konselor mempersilahkan konseli menulis biodata dirinya dalam 1 lembar kertas yang telah dipersiapkan
- 4) Konselor meminta konseli untuk membacakan biodata dirinya dihadapan teman-temannya dalam 1 kelompok secara bergiliran
- 5) Setelah semua membacakan, konselor menjelaskan tujuan dari proses konseling yang akan dilaksanakan
- 6) Konselor mendiskusikan dengan konseli tentang kontrak yang akan dilaksanakan selama proses konseling

2. Identifikasi keyakinan (A-*Activing Actiont*, B-*Belief* serta C-*Consequen*)

a. Tujuan :

- 1) Konseli dapat mengetahui kemampuan diri
- 2) Memahami pentingnya kepercayaan diri dan dan dampak negatif dari kurang percaya diri
- 3) Mengetahui keyakinan Irasional konseli yang menjadikannya minder/kurang percaya diri
- 4) Memahami manfaat kepercayaan diri untuk kesuksesan konseli

b. Materi : Kepercayaan diri

c. Uraian materi :

Kepercayaan Diri

Gael Lindenfield dalam Ghufron menjelaskan kepercayaan diri adalah kemampuan dan penilaian (*judgement*) individu dalam melakukan kegiatan dan memilih pendekatan yang efektif dan efisien.¹ Pradipta Sarastika berpendapat bahwa rasa percaya diri adalah sebuah ukuran mengenai seberapa individu menghargai dirinya sendiri.² Thantaway dalam Pradipta Sarastika menambahkan percaya diri adalah kondisi psikologis individu dalam memberikan keyakinan positif yang kuat pada dirinya untuk melakukan sesuatu kegiatan.³

M. Nur Ghufron dan Rini Resnawita berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu dalam melakukan sesuatu pada dirinya sebagai wujud karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan, optimisme, tanggung jawab, rasional dan realistis.⁴ Hal ini terkait dengan kepercayaan atas kemampuannya menghadapi kehidupan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan yang diambil.

Jadi dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri ialah sikap, keyakinan, optimis dan rasional individu dalam melakukan sesuatu, sehingga individu dapat selalu berfikiran positif terhadap

¹ M. Nur Ghofron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2014), 34

² Pradipta Sarastika. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri* (Yogyakarta: Araska. 2014), 27

³ Ibid.,

⁴ M. Nur Ghofron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 35

kemampuan yang ada pada dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Taylor berpendapat ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri ialah merasa nyaman dalam setiap situasi, mempunyai keyakinan kepada diri sendiri, melakukan sesuatu pekerjaan secara optimal, mempunyai tujuan yang ingin dicapai, memiliki sikap kemampuan untuk bertindak, mempunyai cara pandang yang positif pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.⁵

Lauser dalam Ghufron menambahkan karakteristik percaya diri antara lain:⁶

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. individu mampu menerima keadaan dan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, individu juga dapat mengembangkan kemampuannya dan melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh.

2) Optimis

Optimis adalah sikap individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

⁵ Ros Taylor, *Meraih Kepercayaan Diri hanya Dalam Tujuh Hari*, terj. Imam Khori (Jogjakarta: DIVA Press, 2003), 27

⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 36.

Sehingga individu tersebut selalu bersemangat dalam menjalani hidup.

3) Objektif

Objektif adalah sikap individu yang selalu memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya bukan menurut dirinya sendiri.

4) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

5) Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah cara pandang atau cara analisis seseorang terhadap suatu masalah, suatu hal, atau suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri pribadi yang percaya diri ialah selalu menyikapi dan berfikir secara positif, mudah bergaul, optimis dalam melakukan sesuatu dan selalu menyelesaikan sesuatu pekerjaannya dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan kemampuannya.

Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Anthoni dalam Gufron, secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu antara lain:⁷

1) Konsep diri individu

Konsep diri individu adalah hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Terbentuknya kepercayaan diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya.

2) Harga diri positif,

Harga diri positif adalah penilaian positif tentang diri individu itu sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan dirinya.

3) Pengalaman yang dialami individu.

Pengalaman yang dialami individu, baik pengalaman yang baik ataupun yang buruk sangat berpengaruh pada kepercayaan dirinya. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian yang sehat.

4) Pendidikan

Tingkat pendidikan individu akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan individu itu berada dibawah kekuasaan orang lain,

⁷ M. Nur Ghofron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 37-36.

sedangkan pendidikan tinggi akan memiliki sikap percaya diri yang tinggi pula.

- d. Metode : ceramah, diskusi, video motivasi, dan pemberian tugas
- e. Media/alat : Kertas, bolpoin, LCD, Laptop
- f. Alokasi waktu : 50 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor memberikan penjelasan tentang kepercayaan diri dan dampak kurang percaya diri.
 - 2) Konselor menjelaskan bahwa sikap minder konseli itu dipengaruhi oleh fikiran Irasional.
 - 3) Konselor memutar video motivasi.
 - 4) Konselor meminta konseli untuk memberi tanggapan tentang video tersebut.
 - 5) Konselor memberikan *Ice Breaking*.
 - 6) Konselor memberikan tugas: konseli diharapkan membawa sebuah kasus tentang kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.
 - 7) Konselor menutup proses konseling dengan salam dan doa.

I. Pertemuan Kedua : D-Desputing Fikiran

1. Tujuan :
 - a. Memantapkan kemampuan diri konseli.
 - b. Konseli dapat memahami kekuatan pikiran yang dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku konseli.
 - c. Konseli mampu mengubah fikiran irasional yang mengarah pada minder dan kurang percaya diri menjadi lebih percaya diri.
 - d. Membentuk keyakinan dan fikiran rasional konseli dengan *husnuzhan*.
 - e. Membentuk pribadi yang objektif
2. Materi : Fikiran rasional dan irasional, *husnuzhan*.
3. Uraian materi :

Fikiran Rasional dan Irasional

Ellis dalam Ricard Nelson-Jones membedakan sistem keyakinan menjadi dua, yakni:⁸

- a. *Rational Beliefs*/keyakinan rasional (rBs), meliputi: sehat, produktif, adaptif, konsisten dengan lingkungan, dan memiliki prefensi, hasrat dan harapan.
- b. *Irrational Beliefs*/keyakinan irasional (iBs), bersikap kaku, selalu menuntut, tidak sehat, maladaptif, menghalangi orang

⁸ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 502

untuk mencapai tujuannya, dan menuntut hal-hal yang harus dan semestinya.

Menurut Ellis dalam Latipun, indikator perilaku bermasalah dalam REBT antara lain:⁹

- a. Keharusan bagi orang dewasa untuk dicintai atas segala sesuatu yang dikerjakan
- b. Pandangan mengerikan terhadap sesuatu, menganggap perilaku seseorang itu buruk
- c. Tidak senang jika terjadi sesuatu yang tidak ia inginkan pada dirinya
- d. Kesengsaraan yang individu alami berasal dari kesalahan orang lain
- e. Selalu menghindari masalah
- f. Keharusan untuk mendapatkan sesuatu yang kita inginkan.
- g. Semua kejadian berpengaruh pada individu.

Nelson-Jones dalam Latipun menambahkan secara umum ciri cara berfikir irasional antara lain:¹⁰

- a. Terlalu Menuntut (EF)

Terlalu menuntut adalah ketika individu mengalami hambatan ketika ia menuntut “harus” terlaksana, bukan “ingin” terlaksana. “Harus” merupakan cara berfikir absolut tanpa ada

⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2011), 74-76.

¹⁰ Ibid, 76-78

toleransi. Tututan tersebut menjadikan individu mengalami gangguan emosi.

b. *Over Generalitation* (Generalisasi secara berlebihan).

Generalisasi secara berlebihan adalah ketika individu menganggap semua kejadian atau peristiwa diluar batas kewajaran.

c. Penilaian Diri.

Penilaian diri adalah sikap ketika individu terlalu menilai harga dirinya sendiri sehingga mengalami pemborosan waktu dan selalu menuntut kesempurnaan pada dirinya bukan menerima keadaan dirinya tanpa syarat.

d. Penekanan (*Awfulizing*)

Penekanan (*Awfuling*) adalah adanya upaya individu dalam meningkatkan emosi dibarengi dengan kemampuan mencari solusi yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi cara pandang individu terhadap kenyatannya.

e. Kesalahan Atribusi (*Attribution Error*)

Kesalahan atribusi adalah kesalahan individu dalam menetapkan sebab dan motivasi atau keinginan berbuat baik pada diri sendiri, orang lain, ataupun peristiwa, sehingga timbul gangguan emosi

f. *Anti-Empiricism* (Anti pada kenyataan)

Anti pada kenyataan adalah sikap individu yang tidak dapat menunjukkan bukti-bukti nyata.

- g. *Repetisi*, yaitu adanya pengulangan fikiran irasioanal.

Husnuzhan

Husnuzhan ialah berbaik sangka. Lawan katanya ialah *suuzan* yang berarti berburuk sangka.¹¹ *Husnuzhan* merupakan akhlak terpuji yang selalu meyakini dan berfikir positif terhadap ketentuan dan nikmat dari Allah SWT serta selalu menghargai diri sendiri dan sesama manusia.

Menurut Ahmad Rosyidi perilaku *husnuzhan* dapat dibagi menjadi tiga macam, antara lain:¹²

- a. *Husnuzhan* kepada Allah

Husnuzhan kepada Allah ialah sikap yang selalu berbaik sangka terhadap ketetapan Allah. Ketika manusia berbaik sangka atas ketentuannya, maka Allah akan selalu berbaik sangka juga terhadap hambanya. *Husnuzhan* kepada Allah adalah salah satu contoh sikap mental dan tanda orang beriman.

- b. *Husnuzhan* kepada diri sendiri

Husnuzhan kepada diri sendiri adalah sikap yang selalu yakin dan percaya atas kemampuan dan potensi yang ada pada diri.

¹¹ Syamsuri, *Pendidikan Agama Islam Untuk SMA Kelas X* (Jakarta: Erlangga, 2006), 46.

¹² Ahmad Risyidi, *Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*, 7.

c. *Husnuzhan* Kepada Sesama

Husnuzhan kepada sesama adalah sikap yang selalu melihat sisi positif semua manusia. *Husnuzhan* kepada sesama sebaiknya diwujudkan dalam lahir, ucapan dan perbuatan.

4. Metode : Pemutaran video motivasi, ceramah, diskusi, pengisian lembar *Irasional Think and Belief* (ITB), dan pemberian tugas
5. Media/alat : *Slide Power point*, LCD, Laptop, kertas, bolpoin
6. Alokasi waktu : 90 menit
7. Prosedur :
 - 1) Konselor membuka proses konseling dengan salam
 - 2) Konselor membahas tugas yang diberikan pada pertemuan pertama.
 - 3) Konselor memberikan *Ice Breaking*.
 - 4) *Disputting kognitif* = Konselor menjelaskan tentang fikiran rasional dan irasional serta dampaknya bagi individu
 - 5) Konselor memutar video motivasi
 - 6) Setelah selesai menonton video, konselor meminta konseli memberikan komentar video tersebut.
 - 7) Penerapan *husnuzhan* = Konselor berdiskusi dengan konseli membahas isi dari video tersebut
 - 8) Konselor meminta konseli menuliskan potensi dan kelebihan yang diberikan Allah kepadanya.

- 9) Konselor meminta konseli membacakan secara bergantian.
- 10) Konselor mengkonfrontasi pikiran irasional dengan menjelaskan pentingnya *husnuzhan* kepada konseli
- 11) Konselor memberikan contoh keyakinan rasional dalam kehidupan sehari-hari yang dikaitkan dengan *husnuzhan*.
- 12) Penugasan = Konselor memberikan tugas, setiap konseli diminta mengisi lembar *Rational Irrational Think and Beliefs* (RITB)
- 13) Konselor menutup proses konseling dengan doa dan salam

J. Pertemuan Ketiga: *Desputing Emosi*

1. Tujuan :
 - a. Konseli dapat mengungkapkan emosi yang selama ini dirasakan
 - b. Membangun emosi positif pada konseli melalui *husnuzhan* sehingga menjadi pribadi yang percaya diri dan bertanggung jawab
 - c. Membangun sikap optimis konseli
2. Materi : Manfaat *husnuzhan* dalam kehidupan
3. Uraian Materi :

Husnuzhan dalam Kehidupan

Penerapan sikap *husnuzhan* dalam kehidupan sehari-hari menurut Ahmad Rosyidi dapat dibagi menjadi tiga, yakni sebagai berikut:¹³

¹³ Ibid.

a. *Husnuzhan* Kepada Allah

Cara menerapkan *husnuzhan* kepada Allah dalam kehidupan, ialah

- 1) Selalu taat kepada ketetapan Allah
- 2) Memperbaiki ibadah dan amal sholeh
- 3) Selalu bersyukur
- 4) Sabar dan ikhlas dalam menghadapi ujian
- 5) Senantiasa yakin bahwa semua pasti ada hikmahnya

b. *Husnuzhan* Pada Diri Sendiri

Perilaku *husnuzhan* pada diri sendiri dapat diaplikasikan dengan beberapa sikap, antara lain:

1) Percaya diri

Percaya diri merupakan sikap individu yang yakin terhadap kemampuannya, sehingga ia berani mengungkapkan pendapat dan fikirannya.

2) Gigih

Individu yang memiliki sikap husnudzan pada diri sendiri akan bersikap gigih, hal ini dikarenakan dengan ia bersikap gigih maka ia akan mencapai semua keinginan dan cita-citanya. Contoh sikap gigih, antara lain: semangat dalam menuntut ilmu, bekerja mencari rezeki yang halal, dan selalu berinisiatif.

c. *Husnuzhan* kepada sesama Manusia

Husnuzhan kepada sesama dapat diterapkan kepada:

- 1) Keluarga, misalnya selalu baik sangka kepada anggota keluarga sehingga akan terhindar dari sikap curiga, seorang anak harus selalu berbakti kepada orang tua dan orang tua hendaknya memberikan kepercayaan kepada anak.
- 2) Tetangga, misalnya saling menghormati dan saling membantu tetangga.
- 3) Masyarakat, bangsa dan negara, misalnya saling menghargai antar generasi dan saling menolong dalam kebaikan.

Hikmah *Husnuzhan*

Menurut Choeroni dkk hikmah dari sikap *husnuzhan* antara lain lebih taat kepada Allah, mempererat tali persaudaraan, senang melihat kebahagiaan orang lain, selalu bersyukur, hati menjadi tentram, yakin atas kemampuan sendiri, dan selalu berfikir positif atas semua peristiwa.¹⁴

4. Metode : relaksasi, dzikir dan doa, *ice breaking*, video motivasi
5. Media/Alat : Speaker aktif, laptop
6. Alokasi waktu : 90 menit

¹⁴ Choeroni, dkk, *Pendidikan Agama Islam untuk SMP kelas VII*, 21

7. Prosedur :

- a. Konselor membuka proses konseling dengan salam
- b. Konselor membahas tugas yang diberikan pada pertemuan kedua.
- c. Konselor meminta konseli duduk senyaman mungkin dan memejamkan mata. Tarik nafas dengan mengingat nikmat dan karunia yang Allah berikan kepada kita, dengan mengucap : Allah...(saat menarik nafas) dan *Alhamdulillah....* (saat menghembuskan nafas)
- d. Saat konseli mulai dalam keadaan nyaman, konselor mulai memberikan narasi berupa pentingnya kita bersyukur atas nikmat, *berhusnuzhan* atas ketetapan Allah, dan diri sendiri, sehingga bisa menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan sabar. Serta selalu berfikiran positif atas apa yang terjadi ada di dunia ini. Dan konselor membimbing konseli untuk berdoa (tetap dalam keadaan relaksasi)
- e. Setelah itu, konseli diminta membuka mata
- f. Konselor memutar video motivasi untuk memperkuat optimisme konseli.
- g. Konselor memberikan *ice breaking*.
- h. Konselor memberikan pekerjaan rumah kepada konseli, yakni Konselor meminta konseli mengungkapkan apa yang dirasakan selama proses relaksasi pada 1 lembar kertas yang telah disediakan konselor.

- i. Konselor menutup proses konseling dengan salam dan bacaan *hamdalah* bersama-sama

K. Pertemuan Keempat : *Disputing Perilaku*

1. Tujuan :
 - a. Konseli memahami perilaku rasional melalui pentingnya *husnuzhan* dalam kehidupan
 - b. Konseli dapat percaya diri berbicara didepan kelas
 - c. Konseli dapat lebih percaya diri dalam belajar
2. Materi : --
3. Metode : *sharing , ice breaking*
4. Alat/Media : --
5. Alokasi waktu : 90 menit
6. Prosedur :
 - a. Konselor membuka proses konseling dengan salam
 - b. Konselor membahas tugas yang diberikan pada pertemuan ketiga.
 - c. Setelah selesai, konselor mengasah kepercayaan diri peserta, melalui kegiatan *My Experience* yaitu peserta maju ke depan bergiliran untuk menceritakan pengalaman mereka, misal: mengikuti lomba dll (melatih kepercayaan diri konseli dalam berbicara didepan kelas)
 - d. Konselor mengajak konseli mendiskusikan pengalaman-pengalaman konseli dan dikaitkan dengan *husnuzhan* sehingga konseli dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian.

- e. Konselor memberikan *ice breaking*
- f. Konselor memberikan tugas = konseli diminta menerapkan sikap percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.
- g. Konselor menegaskan bahwa konselor akan mengamati perkembangan aktivitas konseli
- h. Konselor menutup proses konseling dengan doa dan salam

L. Pertemuan Kelima : *New Feeling, Post Test* dan Penutup

Pada pertemuan ini terdapat dua sesi, antara lain:

1. Sesi Pertama : *New Feeling*

- a. Tujuan :
 - 1) Untuk melihat apakah ada perubahan atau kemajuan yang dialami.
 - 2) Merumuskan kepercayaan diri konseli
- b. Materi : -
- c. Uraian materi : -
- d. Metode : *sharing* dan penguatan
- e. Media/alat : -
- f. Alokasi waktu : 70 menit
- g. Prosedur :
 - 1) Konselor membuka proses konseling dengan salam
 - 2) Konselor membahas tugas yang diberikan pada pertemuan keempat.

- 3) Konselor meminta konseli mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti proses intervensi dengan mengisi *self report inventory*
- 4) Konselor membantu konseli mengevaluasi sejauh mana perubahan sikap percaya diri
- 5) Konselor memberikan gambaran dan penguatan tentang kepercayaan diri yang tinggi.
- 6) Masing-masing konseli membuat komitmen untuk berubah kearah yang lebih baik dan lebih percaya diri.
- 7) Konselor memberikan *ice breaking*.

2. Sesi kedua : *Post Test* dan Penutup

- a. Tujuan :
 - 1) Mengetahui perkembangan kepercayaan diri konseli
 - 2) Mengakhiri poses konseling
- b. Materi : -
- c. Uraian materi : -
- d. Metode : pengisian koesioner
- e. Alokasi waktu : 20 menit
- f. Prosedur :
 - 1) Konselor membagikan koesioner kepercayaan diri kepada setiap konseli
 - 2) Konselor menjelaskan tatacara pengisian koesioner tersebut

- 3) Konselor meminta konseli mengisi koesioner tersebut dengan sejujur-jujurnya sesuai apa yang dirasakan konseli setelah proses intervensi
- 4) Konselor meminta konseli mengumpulkan koesioner
- 5) Setelah selesai mengisi angket, konselor meminta konseli untuk menyampaikan kritik dan saran terkait intervensi yang dilakukan
- 6) Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa proses terapi tidak berhenti sampai disini, namun harus berlatih sendiri dirumah sesuai dengan yang telah diajarkan.
- 7) Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli dan meminta maaf jika ada kesalahan dalam proses konseling
- 8) Konselor memberikan motivasi kepada konseli : “*Always be positive!!* Rencana Allah itu lebih indah”
- 9) Konselor menutup dengan berdoa dan diaminakan oleh seluruh konseli.
- 10) Konselor menutup dengan salam

Lampiran 2: Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Validitas

SKALA PENELITIAN KEPERCAYAAN DIRI

Nama (boleh Inisial) : _____

Kelas : _____

1. Kuesioner ini terdiri dari 50 item pernyataan, bertujuan mengukur kepercayaan diri siswa, isilah seluruh kuesioner ini sesuai dengan petunjuk pengisian di bawah.
2. Apa yang Anda isi tidak ada kaitannya dengan nilai Anda, oleh karena itu isilah setiap item pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan apa yang Anda alami, rasakan dan lakukan saat mengikuti pelajaran.
3. Pastikan Anda telah mengisi seluruh pernyataan dalam kuesioner ini.

Petunjuk Pengisian

Isilah dengan tanda **check** (✓) pada kolom dari setiap nomor pernyataan yang paling sesuai dengan apa yang anda alami. Terdapat empat pilihan jawaban dalam skala ini, antara lain:

SS = Sangat Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **sangat sesuai** dengan kondisi Anda.

S = Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **cukup mewakili** kondisi/keadaan Anda.

TS = Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **tidak mewakili** kondisi/keadaan Anda.

STS = Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **sangat tidak mewakili** kondisi/keadaan Anda

Skala Kepercayaan Diri

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bersemangat dalam belajar	SS	S	TS	STS
2.	Saya mengetahui kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
3.	Saya dapat menerima kritik dari orang lain	SS	S	TS	STS
4.	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
5.	Saya bekerja keras untuk mencapai cita-cita saya	SS	S	TS	STS
6.	Saya adil dalam berteman	SS	S	TS	STS
7.	Saya meremehkan pendapat teman/guru saya	SS	S	TS	STS
8.	Saya dapat mengerjakan soal ujian dengan baik	SS	S	TS	STS
9.	Saya senang dengan pelajaran IPA	SS	S	TS	STS
10.	Saya tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas dari guru	SS	S	TS	STS
11.	Saya mengerjakan PR dengan baik	SS	S	TS	STS
12.	Saya menghargai pendapat teman/guru saya	SS	S	TS	STS
13.	Saya mempertimbangkan pendapat orang lain	SS	S	TS	STS
14.	Saya acuh dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
15.	Saya berani berpendapat didepan umum	SS	S	TS	STS
16.	Saya merasa rendah diri	SS	S	TS	STS
17.	Saya menyelesaikan tugas sesuai perintah guru	SS	S	TS	STS
18.	Saya mengerjakan PR saat pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
19.	Saya tidak peduli dengan masalah belajar yang saya alami	SS	S	TS	STS
20.	Saya menolak kritik dari orang lain	SS	S	TS	STS
21.	Saya tidak mengerjakan tugas dari guru	SS	S	TS	STS
22.	Saya bangga dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa minder ketika berpendapat didepan umum	SS	S	TS	STS
24.	Saya merasa ragu untuk mewujudkan cita-cita saya	SS	S	TS	STS
25.	Saya berkata jujur	SS	S	TS	STS
26.	Saya siap menerima hukuman ketika saya bersalah	SS	S	TS	STS
27.	Saya mengantuk ketika pelajaran sains	SS	S	TS	STS

28.	Pendapat saya mudah dipahami oleh orang lain	SS	S	TS	STS
29.	Saya meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan PR	SS	S	TS	STS
30.	Saya berusaha mengembangkan potensi yang saya miliki	SS	S	TS	STS
31.	Saya menyukai hal yang sederhana	SS	S	TS	STS
32.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan baik	SS	S	TS	STS
33.	Saya merasa diri saya dapat diandalkan	SS	S	TS	STS
34.	Saya bersemangat untuk menjadi yang terbaik dikelas	SS	S	TS	STS
35.	Saya membedakan-bedakan dalam berteman	SS	S	TS	STS
36.	Saya suka berimajinasi	SS	S	TS	STS
37.	Saya berada dikantin ketika jam pelajaran yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
38.	Pendapat saya membingungkan	SS	S	TS	STS
39.	Saya sulit meningkatkan prestasi dikelas	SS	S	TS	STS
40.	Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	SS	S	TS	STS
41.	Saya yakin semua cita-cita saya dapat tercapai	SS	S	TS	STS
42.	Saya rajin belajar agar menjadi yang terbaik dikelas	SS	S	TS	STS
43.	Saya siap memperbaiki kesalahan saya	SS	S	TS	STS
44.	Saya mencontek saat ujian	SS	S	TS	STS
45.	Saya memperhatikan ketika ada teman atau guru yang berbicara dengan saya	SS	S	TS	STS
46.	Saya pura-pura sakit saat upacara bendera	SS	S	TS	STS
47.	Saya malas dalam belajar	SS	S	TS	STS
48.	Saya bermain sendiri ketika guru mengajar	SS	S	TS	STS
49.	Saya menyukai hal yang mistis	SS	S	TS	STS
50.	Saya berfikir positif dalam segala keadaan	SS	S	TS	STS

Mohon periksa kembali hasil pekerjaan Anda, sehingga tidak ada pernyataan yang terlewat ataupun respon ganda pada setiap pernyataan.



Terimakasih atas Partisipasi Anda



Lampiran 3 : Skala Kepercayaan Diri Valid

SKALA PENELITIAN KEPERCAYAAN DIRI

Nama (boleh Inisial) : _____

Kelas : _____

4. Kuesioner ini terdiri dari 44 item pernyataan, bertujuan mengukur kepercayaan diri siswa, isilah seluruh kuesioner ini sesuai dengan petunjuk pengisian di bawah.
5. Apa yang Anda isi tidak ada kaitannya dengan nilai Anda, oleh karena itu isilah setiap item pernyataan dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan apa yang Anda alami, rasakan dan lakukan saat mengikuti pelajaran.
6. Pastikan Anda telah mengisi seluruh pernyataan dalam kuesioner ini.

Petunjuk Pengisian

Isilah dengan tanda **check** (✓) pada kolom dari setiap nomor pernyataan yang paling sesuai dengan apa yang anda alami. Terdapat empat pilihan jawaban dalam skala ini, antara lain:

SS = Sangat Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **sangat sesuai** dengan kondisi Anda.

S = Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **cukup mewakili** kondisi/keadaan Anda.

TS = Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **tidak mewakili** kondisi/keadaan Anda.

STS = Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan dalam angket ini **sangat tidak mewakili** kondisi/keadaan Anda

Skala Kepercayaan Diri

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bersemangat dalam belajar	SS	S	TS	STS
2.	Saya mengetahui kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
3.	Saya dapat menerima kritik dari orang lain	SS	S	TS	STS
4.	Saya ragu-ragu dengan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
5.	Saya bekerja keras untuk mencapai cita-cita saya	SS	S	TS	STS
6.	Saya adil dalam berteman	SS	S	TS	STS
7.	Saya meremehkan pendapat teman/guru saya	SS	S	TS	STS
8.	Saya dapat mengerjakan soal ujian dengan baik	SS	S	TS	STS
9.	Saya tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas dari guru	SS	S	TS	STS
10.	Saya mengerjakan PR dengan baik	SS	S	TS	STS
11.	Saya menghargai pendapat teman/guru saya	SS	S	TS	STS
12.	Saya mempertimbangkan pendapat orang lain	SS	S	TS	STS
13.	Saya acuh dengan kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
14.	Saya berani berpendapat didepan umum	SS	S	TS	STS
15.	Saya mengerjakan PR saat pelajaran berlangsung	SS	S	TS	STS
16.	Saya tidak peduli dengan masalah belajar yang saya alami	SS	S	TS	STS
17.	Saya menolak kritik dari orang lain	SS	S	TS	STS
18.	Saya tidak mengerjakan tugas dari guru	SS	S	TS	STS
19.	Saya merasa ragu untuk mewujudkan cita-cita saya	SS	S	TS	STS
20.	Saya berkata jujur	SS	S	TS	STS
21.	Saya siap menerima hukuman ketika saya bersalah	SS	S	TS	STS
22.	Saya mengantuk ketika pelajaran sains	SS	S	TS	STS
23.	Pendapat saya mudah dipahami oleh orang lain	SS	S	TS	STS
24.	Saya meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan PR	SS	S	TS	STS
25.	Saya berusaha mengembangkan potensi yang saya miliki	SS	S	TS	STS
26.	Saya menyukai hal yang sederhana	SS	S	TS	STS
27.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan baik	SS	S	TS	STS

28.	Saya merasa diri saya dapat diandalkan	SS	S	TS	STS
29.	Saya bersemangat untuk menjadi yang terbaik dikelas	SS	S	TS	STS
30.	Saya membeda-bedakan dalam berteman	SS	S	TS	STS
31.	Saya suka berimajinasi	SS	S	TS	STS
32.	Saya berada dikantin ketika jam pelajaran yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
33.	Pendapat saya membingungkan	SS	S	TS	STS
34.	Saya sulit meningkatkan prestasi dikelas	SS	S	TS	STS
35.	Saya malas mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	SS	S	TS	STS
36.	Saya yakin semua cita-cita saya dapat tercapai	SS	S	TS	STS
37.	Saya rajin belajar agar menjadi yang terbaik dikelas	SS	S	TS	STS
38.	Saya siap memperbaiki kesalahan saya	SS	S	TS	STS
39.	Saya mencontek saat ujian	SS	S	TS	STS
40.	Saya pura-pura sakit saat upacara bendera	SS	S	TS	STS
41.	Saya malas dalam belajar	SS	S	TS	STS
42.	Saya bermain sendiri ketika guru mengajar	SS	S	TS	STS
43.	Saya menyukai hal yang mistis	SS	S	TS	STS
44.	Saya berfikir positif dalam segala keadaan	SS	S	TS	STS

Mohon periksa kembali hasil pekerjaan Anda, sehingga tidak ada pernyataan yang terlewat ataupun respon ganda pada setiap pernyataan.



Terimakasih atas Partisipasi Anda



Lampiran 4: Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri

Product Moment Correlations

	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
VAR00001	,443	Valid
VAR00002	,489	Valid
VAR00003	,756	Valid
VAR00004	,376	Valid
VAR00005	,532	Valid
VAR00006	,390	Valid
VAR00007	,464	Valid
VAR00008	,442	Valid
VAR00009	,311	Tidak Valid
VAR00010	,497	Valid
VAR00011	,390	Valid
VAR00012	,453	Valid
VAR00013	,469	Valid
VAR00014	,378	Valid
VAR00015	,377	Valid
VAR00016	,164	Tidak Valid
VAR00017	,145	Tidak Valid
VAR00018	,359	Valid
VAR00019	,462	Valid
VAR00020	,376	Valid
VAR00021	,454	Valid
VAR00022	,301	Tidak Valid
VAR00023	,328	Tidak Valid
VAR00024	,376	Valid
VAR00025	,393	Valid
VAR00026	,421	Valid
VAR00027	,593	Valid
VAR00028	,374	Valid
VAR00029	,443	Valid
VAR00030	,447	Valid
VAR00031	,438	Valid
VAR00032	,624	Valid

VAR00033	,492	Valid
VAR00034	,413	Valid
VAR00035	,375	Valid
VAR00036	,410	Valid
VAR00037	,422	Valid
VAR00038	,379	Valid
VAR00039	,389	Valid
VAR00040	,414	Valid
VAR00041	,392	Valid
VAR00042	,383	Valid
VAR00043	,378	Valid
VAR00044	,398	Valid
VAR00045	,300	Tidak Valid
VAR00046	,379	Valid
VAR00047	,401	Valid
VAR00048	,543	Valid
VAR00049	,382	Valid
VAR00050	,410	Valid

Lampiran 5 : Uji Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,837	,850	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	142,17	118,971	,443	.	,830
VAR00002	142,20	121,959	,489	.	,831
VAR00003	142,23	126,254	,756	.	,826
VAR00004	142,90	121,886	,376	.	,834
VAR00005	141,80	125,338	,532	.	,828
VAR00006	142,20	125,545	,390	.	,836
VAR00007	141,93	119,582	,464	.	,829
VAR00008	142,47	125,085	,442	.	,835
VAR00009	142,53	122,120	,311	.	,832
VAR00010	142,60	119,628	,497	.	,829
VAR00011	142,60	124,938	,390	.	,836
VAR00012	142,00	124,759	,453	.	,836

VAR00013	142,13	123,154	,469	.	,832
VAR00014	142,43	128,737	,378	.	,842
VAR00015	142,47	124,326	,377	.	,835
VAR00016	142,70	124,424	,164	.	,837
VAR00017	142,50	122,328	,145	.	,832
VAR00018	142,87	122,051	,359	.	,832
VAR00019	142,47	120,671	,462	.	,830
VAR00020	142,23	125,013	,376	.	,835
VAR00021	142,50	119,569	,454	.	,830
VAR00022	142,07	123,857	,301	.	,834
VAR00023	142,73	122,892	,328	.	,833
VAR00024	142,33	121,816	,376	.	,833
VAR00025	142,27	121,857	,393	.	,832
VAR00026	141,80	125,200	,421	.	,835
VAR00027	142,77	117,909	,593	.	,826
VAR00028	142,37	127,137	,374	.	,839
VAR00029	142,97	125,344	,443	.	,825
VAR00030	142,07	125,237	,447	.	,837
VAR00031	141,90	122,162	,438	.	,831
VAR00032	142,37	119,206	,624	.	,827
VAR00033	142,80	121,338	,492	.	,830
VAR00034	142,23	125,289	,413	.	,831
VAR00035	141,90	123,472	,375	.	,834
VAR00036	143,13	129,154	,410	.	,831
VAR00037	142,07	122,340	,422	.	,831
VAR00038	142,50	122,190	,379	.	,833
VAR00039	142,77	121,357	,389	.	,830
VAR00040	142,67	118,989	,414	.	,830
VAR00041	142,03	126,240	,392	.	,830
VAR00042	142,17	123,661	,383	.	,831
VAR00043	141,90	124,714	,378	.	,832
VAR00044	142,97	123,620	,398	.	,835
VAR00045	141,90	120,231	,300	.	,838
VAR00046	141,83	122,764	,379	.	,832
VAR00047	142,47	123,361	,401	.	,836
VAR00048	142,57	119,702	,543	.	,828
VAR00049	142,67	126,575	,382	.	,830
VAR00050	141,93	126,202	,410	.	,831

Lampiran 6 : Lembar Presensi

LEMBAR PRESENSI

No.	Peserta	Waktu Pelaksanaan Intervensi	Tanda-Tangan	
1.		Senin, 20 Februari 2017	1.	
2.				2.
3.			3.	
4.				4.
5.			5.	
6.				6.
7.			7.	

Madiun, 20 Februari 2017

Novi Kartika Sari, S.Pd.I

Lampiran 7 : Kontrak Konseling dan Kesepakatan Konseling**KONTRAK KONSELING**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Bersedia mengikuti kegiatan konseling yang akan dilaksanakan dari tahap awal sampai tahap akhir serta mengikuti segala keepakatan yang ada selama proses konseling.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Madiun, Februari 2017

PIHAK II
KONSELOR

PIHAK I
KONSELI/PESERTA

Novi Kartika Sari, S.Pd.I

KESEPAKATAN KONSELING

Kesepakatan Selama Pelaksanaan Konseling Dari Konselor:

1. Mengucapkan salam ketika memasuki ruang konseling.
2. Peserta diharapkan hadir tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.
3. Peserta diharapkan menggunakan pakaian yang sopan dan rapi.
4. Selama proses konseling siswa tidak diperbolehkan keluar ruangan tanpa seizin konselor.
5. Selama proses konseling berlangsung, peserta tidak diperkenankan melakukan aktivitas lain yang dapat mengganggu jalannya proses konseling.
6. Dilarang membawa barang yang mengganggu jalannya proses konseling.
7. Peserta dilarang berbicara dengan peserta lain ketika konselor menjelaskan materi.
8. Peserta tidak diperkenankan untuk membahas semua agenda pertemuan yang telah dilaksanakan dalam proses konseling kepada siapapun.

Tawaran Kesepakatan Dari Konseli/Siswa:

1. Diselingi video motivasi
2.
3.
4.
5.

Pengenalan Kepercayaan Diri

Identitas Peserta:

Nama :

Usia :

Sekolah :

Petunjuk Pengerjaan :

Peserta menuliskan peristiwa yang berkaitan dengan **kepercayaan diri** dan **minder/kurang percaya diri** yang dialami oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Peristiwa Percaya Diri :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Peristiwa Minder :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lampiran 9 : Lembar Disputing Fikiran

LEMBAR *RATIONAL-IRATIONAL THINK AND BELIEF* (ITB)

NAMA :

KELAS :

Keterangan:

1. Bacalah "*Basmallah*" sebelum mulai mengisi lembar ini.
2. Lembar ini adalah lembar *Rational and Irational Think And Belief* (RITB). RITB berisi 2 kolom, yaitu kolom fikiran rasional dan irasional dampak atau konsekuensi dari fikiran irasional tersebut.
3. Silahkan diisi sesuai dengan apa yang anda rasakan.
4. Pengisian lembar ITB ini tidak mempengaruhi nilai anda, oleh karena itu isilah dengan jujur dan bertanggung jawab.
5. Bacalah "*Hamdalah*" setelah selesai mengerjakannya.

A. Tabel *Rasional Think and Belief*

No.	Fikiran Rasional	Konsekuensi Fikiran Rasional

B. Tabel *Iratioanal Think and Belief*

No.	Fikiran Irasional	Konsekuensi Fikiran Irasional

Lampiran 11 : *Self Report Inventory* Keseluruhan Treatmen

Self Report Inventory

Self report inventory ini terdiri dari 9 nomor. Pada nomor 1 s.d 7 silakan isi dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan apa yang Anda alami serta silakan isi dengan uraian singkat untuk item nomer 8 dan 9.

Dengan alternative jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Item Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat mengikuti kegiatan ini dengan baik	SS	S	TS	STS
2.	Saya mengikuti kegiatan ini dengan sungguh-sungguh	SS	S	TS	STS
3.	Saya mampu memahami setiap materi yang disampaikan	SS	S	TS	STS
4.	Saya memperoleh manfaat setelah saya mengikuti kegiatan ini	SS	S	TS	STS
5.	Saya mengalami kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan	SS	S	TS	STS
6.	Saya senang dengan metode yang digunakan dalam kegiatan ini	SS	S	TS	STS
7.	Terkadang saya merasa malas mengikuti kegiatan ini	SS	S	TS	STS

8.	Silahkan Anda tuliskan manfaat yang anda peroleh saat mengikuti kegiatan ini:.....
9.	Silahkan Anda tuliskan pesan/kritik/saran mengenai kegiatan ini:.....

Madiun, Maret 2017

Konseli/Peserta

Lampiran 12 : Pedoman Observasi

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas peserta yang diobservasi:

Nama :

Usia :

No	Item Yang Diobservasi	Skala Penilaian				
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Pertemuan Pertama						
1.	Konseli menunjukkan sikap ramah					
2.	Konseli secara antusias menuliskan dan menandatangani kontrak dan kesepakatan konseling					
3.	Konseli secara antusias memperhatikan materi yang disampaikan					
4.	Konseli antusias dalam berdiskusi dengan					

	konselor					
5.	Konseli bersemangat dan memperhatikan pemutaran video motivasi					
6.	Konseli antusias dalam menjawab pertanyaan dalam lembar tugas.					
Pertemuan Kedua						
7.	Konseli bersemangat dalam pembahasan tugas pertemuan sebelumnya					
8.	Konseli antusias memperhatikan materi yang disampaikan					
9.	Konseli bersemangat dalam memberikan pendapat saat diskusi					
10.	Konseli bersemangat dan memperhatikan pemutaran video motivasi					
11.	Konseli antusias					

	menjawab pertanyaan dalam lembar tugas					
Pertemuan Ketiga						
12.	Konseli bersemangat membahas tugas pada pertemuan sebelumnya					
13.	Konseli dapat menghayati proses relaksasi					
14.	Konseli bersemangat menonton video motivasi					
15.	Konseli antusias dalam menjawab pertanyaan dalam lembar tugas					
Pertemuan Keempat						
16.	Konseli antusias dalam berdiskusi untuk membahas tugas pertemuan sebelumnya					
17.	Konseli bersemangat ketika diminta maju kedepan kelas					

18.	Konseli antusias dalam memaknai setiap kejadian yang diceritakan di depan kelas					
19.	Konseli antusias dalam menjawab pertanyaan dalam lembar tugas					
Pertemuan Kelima						
20.	Terlihat adanya perubahan perilaku pada konseli					
21.	Konseli antusias mengisi lembar <i>self report inventory</i>					
22.	Konseli bersemangat mengisi <i>post-test</i> pada lembar yang disediakan					

Madiun, 1 Maret 2017

Observer

Lampiran 13 : Data Pre-Test

Nama	Item Soal																																												JLH	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
A1	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	1	2	3	1	2	4	4	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	1	128	
A2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2	2	4	2	1	1	130	
A3	2	2	0	0	3	0	4	3	3	2	2	0	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131
A4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	1	1	127	
A5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	132	
A6	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	4	2	4	3	2	2	3	4	4	125	
A7	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	1	132	
A8	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	1	1	3	1	3	1	1	134	
A9	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	1	2	3	127	
A10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	1	128
A11	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	129
A12	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	134
A13	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	4	3	4	1	3	3	3	3	3	2	2	1	3	135
A14	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	1	3	3	140
A15	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	128	
A16	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	126
A17	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	129
A18	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	126	
A19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	127
A20	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	1	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	126
A21	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	129	
A22	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	132

A23	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	3	2	1	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	130					
A24	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	1	125					
B1	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	0	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	126						
B2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	133						
B3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	1	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	126							
B4	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	119				
B5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	128				
B6	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	132				
B7	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	2	3	1	1	139		
B8	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	0	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	133			
B9	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	1	140			
B10	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	4	1	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	124				
B11	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	126		
B12	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	125				
B13	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	1	3	1	2	3	3	117				
B14	2	1	1	4	4	1	1	2	1	2	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	4	4	125	
B15	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	1	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	3	4	4	3	1	4	120			
B16	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	4	3	125				
B17	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	0	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	1	1	130			
B18	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	1	2	2	1	137
B19	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	129		
B20	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	0	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	127			
C1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	134		
C2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	129			
C3	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	130		

C4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	128	
C5	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	132	
C6	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	1	1	145
C7	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	0	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	133		
C8	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	143		
C9	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	2	2	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	2	1	4	4	140				
C10	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	125			
C11	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	126				
C12	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	124		
C13	1	4	4	3	3	1	1	1	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	128			
C14	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	131				
C15	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	125				
C16	3	1	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	4	137				
C17	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	1	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	1	2	1	1	2	3	136		
C18	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	2	4	126				
C19	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	0	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	125			
C20	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	138				
D1	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	129		
D2	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	125				
D3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	128		
D4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	130
D5	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	1	4	148	
D6	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	0	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	133		
D7	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	3	1	139		
D8	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	126			

D9	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	125				
D10	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	4	124		
D11	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	2	120		
D12	3	4	4	4	4	2	3	1	2	3	2	1	3	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	1	4	1	4	1	2	4	4	2	4	132		
D13	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	0	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	129		
D14	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	138				
D15	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	121		
D16	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	127		
D17	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	123		
D18	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	127		
D19	2	1	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	1	4	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	130			
E1	2	2	3	4	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	125	
E2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	1	2	3	4	2	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	128	
E3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	106		
E4	2	2	0	0	3	0	4	3	3	2	2	0	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	121	
E5	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	1	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	140
E6	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	2	3	120
E7	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	0	4	4	4	4	3	2	3	1	2	3	2	1	116		
E8	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	138	
E9	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	127	
E10	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	1	2	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	118	
E11	3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	117
E12	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	118
E13	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	150	
E14	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	1	4	0	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	118	

E15	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143
E16	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	116		
E17	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	125	
E18	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	123	
E19	3	2	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	2	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	2	4	3	4	3	142			
E20	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	4	4	2	1	4	2	4	1	3	1	3	2	1	3	136				

Lampiran 14 : Data *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

Nama	Item Soal																																												JML	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
DRP	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	106
HR	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	0	4	4	4	3	2	3	1	2	3	2	1	116	
MNH	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	1	2	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	118	
NW	3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	117	
NPS	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	118
REY	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	1	4	0	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	118	
RA	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	4	2	2	4	2	3	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	116

Lampiran 15 : Data *Pre-Test* Kelompok Kontrol

Nama	Item Soal																																												JML			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
A6	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	125	
A16	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	126
B13	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	117	
B15	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	3	4	4	3	1	4	4	4	120	
D11	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	2	2	120		
E4	2	2	0	0	3	0	4	3	3	2	2	0	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	121		
E6	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	120	

Lampiran 16 : Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Nama	Item Soal																																												JML		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44			
DRP	2	1	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	1	4	2	1	2	2	3	3	3	2	1	3	130	
HR	4	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	125	
MNH	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	139
NW	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	1	4	0	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	130
NPS	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	137	
REY	3	4	4	3	3	1	1	1	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	130	
RA	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	4	4	3	2	3	2	3	2	1	125		

Lampiran 17 : Data *Post-Test* Kelompok Kontrol

Nama	Item Soal																																												JML	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
A6	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	4	4	2	4	3	2	2	3	1	4	124
A16	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	2	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	127
B13	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	1	3	1	2	3	3	118	
B15	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	1	1	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	1	3	4	2	3	1	4	117	
D11	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	4	2	119
E4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	116	
E6	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	118	

Lampiran 18 : Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre_eks	pos_eks	pre_kon	pos_kon
N		7	7	7	7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	115,57	130,86	121,2857	119,8571
	Std. Deviation	4,315	5,398	3,14718	4,05909
Most Extreme Differences	Absolute	,397	,277	,250	,298
	Positive	,287	,277	,250	,298
	Negative	-,397	-,158	-,199	-,171
Kolmogorov-Smirnov Z		1,050	,734	,663	,788
Asymp. Sig. (2-tailed)		,221	,654	,772	,563

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 19: Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre	.156	1	14	,584
pos	.309	1	14	,428

Lampiran 20: Uji Paired T-Test Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 preeks	115,57	7	4,315	1,631
posteks	130,86	7	5,398	2,040
Pair 2 prekontrol	121,50	7	3,391	1,384
postkontrol	120,17	7	4,355	1,778

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 preeks - posteks	-15,286	6,020	2,275	-20,853	-9,718	-6,718	6	,005
Pair 2 prekontrol - postkontrol	1,333	2,338	,955	-1,120	3,787	1,397	6	,221

Lampiran 21 : Uji *Independent T-Test* (Untuk Melihat Perbedaan Nilai Kelompok Eksperimen Dengan Kontrol)

Group Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre	kontrol	115,57	7	4,315	1,631
	eks	130,86	7	5,398	2,040
Post	kontrol	121,50	7	3,391	1,384
	eks	120,17	7	4,355	1,778

Independen Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Defference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pre	Equal varian assumed	.156	.696	1.336	5	.195	13.000	9.732	-7.182	33.182
	Equal varian not assumed			1.336	5.000	.195	13.000	9.732	-7.182	33.182
eks	Equal varian assumed	.309	.584	-3.405	5	.003	-21.500	6.314	-34.595	-8.405
	Equal varian not assumed			-3.405	4.258	.003	-21.500	6.314	-34.622	-8.378

Lampiran 22: Biodata Observer**BIODATA OBSERVER**

1. Nama : Ahmad Faudzi, S.Pd
Tempat/Tanggal Lahir : Madiun, 22 Januari 1990
Alamat : Ds. Cabean, RT 02, Kec. Sawahan,
Madiun, Jawa Timur
No.Phone : 085735044492
Jabatan : Guru BK Man 1 Madiun

2. Nama : Wahyu Tri Wibowo, S.Pd.I
Tempat/Tanggal Lahir : Madiun, 11 Agustus 1992
Alamat : Ds. Kranggan, RT/RW: 01/02, Kec. Jiwan,
Kab. Madiun, Jawa Timur
No. Phone : 085646294992

Lampiran 23: Dokumentasi Proses Konseling



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

Nama : Novi Kartika Sari S.Pd.I
Tempat tanggal lahir : Madiun, 25 November 1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Ds. Balerejo, RT/RW: 27/003, Kec. Balerejo, Kab.
Madiun, Jawa Timur
Nama Ayah : Parno
Nama Ibu : Sukarti
No.Phone : 085646639552/081225585224

B. DATA PENDIDIKAN

1. Pendidikan Formal
 - a. Tahun 2000-2006 : SDN 01 Balerejo
 - b. Tahun 2006-2009 : SMP N 01 Balerejo
 - c. Tahun 2009-2011 : MAN 2 Madiun
 - d. Tahun 2011-2015 : Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Ponorogo
2. Riwayat Pekerjaan
 - a. Guru di MA Nurul Mujtahidin Ponorogo tahun 2014-2015
 - b. Guru ekstrakurikuler pramuka di MI Cekok Ponorogo tahun 2014-2015

- c. Guru ekstrakurikuler pramuka di MI Pesantren Anak Sholeh Gontor Ponorogo tahun 2014 sampai 2015

C. PENGALAMAN ORGANISASI

- 1. UKM PRAMUKA Ronggo Warsito-Niken Gandhini Basis IAIN Ponorogo tahun 2011-2015

D. JURNAL

- 1. Konseling Sahabat Anak (Karakteristik Konselor dalam Konseling Anak) terbit di Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Banten 2016

Yogyakarta, 5 April 2017

(Novi Kartika Sari, S.Pd.I)