

PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK RASIONAL EMOTIF PERILAKU (KREP) UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA KELAS VII G DI SMP NEGERI 5 PAMEKASAN

THE APPLICATION OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING TO IMPROVE STUDENTS' SELF-EFFICACY IN GRADE VII G OF JUNIOR HIGH SCHOOL 5 PAMEKASAN

Winda Wardiati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

email: winda4fikhanda@gmail.com

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

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

email: destiharianto@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan krep untuk meningkatkan efikasi diri siswa. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas. Untuk meningkatkan efikasi diri peneliti menggunakan pendekatan krep. Penelitian tersebut dilaksanakan di SMP Negeri 5 Pamekasan. Penelitian ini menggunakan rancangan adalah pre - eksperimental design dalam bentuk one group pre-test-posttest. Subyek penelitian diambil dari enam orang siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode uji tanda. Berdasarkan dari hasil analisis data, diketahui jumlah pengamatan yang relevan, $N = 6$ dan jumlah terkecil $r = 0$. Peneliti menentukan signifikansi dilakukan berdasarkan tabel probabilitas binomial, dengan ketentuan $N = 6$ dan $r = 0$ maka diperoleh $p_{tabel} = 0,007$ yang memiliki harga lebih kecil dar $\alpha = 0,05$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,007 < 0,05$. Sesuai dengan statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Tersdapat peningkatan yang sangat signifikan terhadap skor efikasi diri antara pre-test dan pos-test. Dengan demikian, penggunaan pendekatan krep dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas VII G di SMP Negeri 5 Pamekasan.

Kata Kunci : Pendekatan KREP, Efikasi Diri

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of *Rebt* approach to improve students' self-efficacy. Self efficacy is a belief of an individual about the ability to perform a task. To improve self-efficacy, the researcher used the *Rebt* approach. The study was conducted in SMP Negeri 5 Pamekasan. This study uses the pre-experimental design in the form of one-group pretest-posttest. The research subjects were taken from six students who have low self-efficacy. Data was collected in the form of a questionnaire. Data analysis technique used in this study is the mark test method. Based on the results of data analysis, founded the number of relevant observations, $N= 6$ and the smallest number, $r = 0$. The researcher determines the significance based on binomial probability table, provided $N= 6$ and $r = 0$ then obtained $p_{tabel} = 0.007$ which has a smaller price than $\alpha = 0.05$. When the provisions α (standard error) of 5% is 0.05, it can be concluded that the price of $0,007 < 0.05$. In accordance with the statistics it can be concluded that the hypothesis is accepted. There is a significant improvement on self-efficacy scores between pre-test and post-test. Thus, use of *Rebt* approach can increase self-efficacy of VII G students in SMP Negeri 5, Pamekasan.

Keywords : *Rebt* Approach, Self-Efficacy

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sebuah wadah bagi semua siswa untuk menuntut ilmu. Dalam sebuah sekolah juga terdapat beberapa siswa dengan karakter yang berbeda-beda, serta semua siswa mempunyai kemampuan yang berbeda. Kemampuannya disini juga beragam, ada yang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki dan ada pula yang tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Seperti yang dijelaskan oleh (Hergenbahn, B.R dan Olson, Mattew H: 2008) bahwa Orang yang menganggap tingkat kecakapan dirinya cukup tinggi akan berusaha lebih keras, berprestasi lebih banyak, dan lebih gigih dalam menjalankan tugas ketimbang yang menganggap kecakapan dirinya rendah. Dimana, terdapat siswa yang memiliki kemampuan yang tinggi begitupun sebaliknya.

Dengan segala perbedaan yang ada, maka setiap siswa wajib mempunyai efikasi diri di dalam dirinya. Efikasi diri adalah sebuah keyakinan setiap individu

terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan tugasnya dan tidak bergantung kepada orang lain.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK bahwa terdapat siswa yang memiliki efikasi diri yang kurang atau efikasi diri yang rendah. Diantaranya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah misalnya sering keluar kelas untuk menghindari mata pelajaran yang dianggap banyak memberikan tugas, tidak mengerjakan tugas karena menganggap percuma sebab apa yang dikerjakan selalu salah, sering mengeluh serta selalu berfikiran negatif. Jadi, dalam sekolah tersebut terdapat siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dengan menganggap, bahwa dia merasa tidak bisa menyelesaikan semua tugas yang diberikan oleh gurunya dan menganggap dirinya tidak bisa apa-apa dalam hal apapun terutama dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya motivasi yang dimiliki individu serta kurangnya interaksi antara siswa satu dengan siswa yang

lain. Maka, untuk mengatasi masalah tersebut dapat menggunakan pendekatan KREP. KREP merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli dan perilaku irasional yang dimiliki agar menjadi rasional.

Menurut Darminto (2007) Pendekatan KREP bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi system keyakinannya yang tidak rasional dan kemudian memodifikasinya agar menjadi lebih rasional. Sebuah keyakinan dapat diperoleh individu mulai sejak kecil dari orangtua, masyarakat atau lingkungan dimana anak hidup. Karena, keyakinan dari individu sendiri terdapat dua kemungkinan, yaitu rasional dan irasional. (Latipun: 2008)

Pendekatan KREP memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Menurut Ellis (dalam Latipun: 2008) perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu.

Menurut Bandura (dalam Jess Feist dan Gregory 2 J. Feist: 2008) mendefinisikan efikasi diri atau *self-efficacy* sebagai keyakinan manusia pada kemampuannya untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya.

Bandura (dalam Sintadewi : 2014) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Menurut Hadi (2014) mengatakan bahwa efikasi diri terdiri dari dua jenis yaitu efikasi diri rendah dan efikasi diri tinggi. Efikasi diri dikatakan rendah ketika seseorang merasa tidak yakin dirinya mempunyai kemampuan untuk bisa menyelesaikan apa yang diharapkan dan diinginkan. Sedangkan, efikasi diri dikatakan tinggi ketika seseorang tersebut merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan apa yang di inginkan dan diharapkan.

Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah dapat berfikiran yang irasional dan menganggap bahwanya dirinya tidak bisa menyelesaikan apapun serta dapat menganggap bahwa dirinya tidak berguna. Hal tersebut dapat disebabkan kurangnya motivasi yang dimiliki individu serta kurangnya interaksi antara siswa satu dengan siswa yang lain.

Aspek-aspek efikasi diri adalah Bandura (1986) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu:

magnitude (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan, keyakinan), dan *generality* (generalitas).

Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.
2. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang.
3. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu dan mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan dirinya, baik yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu maupun pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Sedangkan, Faktor-faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (1986) mengemukakan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Sifat tugas yang dihadapi. Situasi-situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja yang lebih sulit dan berat daripada situasi tugas yang lain.
- b. Insentif eksternal. Insentif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competence contingent insentif*). Misalnya pemberian pujian, materi, dan lainnya.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

Untuk, mengatasi masalah tersebut dapat menggunakan pendekatan konseling kelompok rasional emotif perilaku (krep). Pendekatan krep merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli dan

perilaku irasional yang dimiliki konseli agar menjadi pikiran yang rasional.

Gazda (dalam Nursalim:2002) mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan memusatkan kepada kesadaran pikiran dan perilaku, serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami dan mendukung.

Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari konseling kelompok menurut Munro & Dinkmeyer (dalam Nursalim:2002) sebagai berikut :

- a. Untuk membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya. Untuk membantu dengan proses pencarian identitas.
- b. Sebagai suatu hasil pemahaman diri, untuk mengembangkan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga.
- c. Untuk mengembangkan keterampilan social dan keterampilan interpersonal yang memungkinkan orang untuk menanggulangi tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi.
- d. Untuk mengembangkan kemampuan pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan untuk mentransfer kemampuan tersebut ke dalam kontak social dan sekolah.
- e. Untuk mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan pengakuan tanggung jawab atas perilakunya sendiri. Untuk menjadi lebih mampu dalam mengidentifikasi perasaan orang lain disamping mengembangkan kemampuan yang lebih besar untuk menjadi empatik.
- f. Untuk belajar menjadi seorang pendengar yang empatik yang mendengarkan tidak hanya apa yang dikatakan tetapi juga perasaan yang menyertai apa yang dikatakan.
- g. Untuk menjadi persis dengan dirinya (menjadi diri sendiri = *be your self*).
- h. Untuk membantu setiap anggota merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati bagi dirinya, untuk membuat suatu komitmen ke arah pencapaian tujuan tersebut.

Tahap-tahap konseling kelompok

Menurut Hartinah (2009) bahwa tahap-tahap kegiatan kelompok terdiri dari beberapa tahap diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Tahap I Pembentukan

Kegiatan awal dari sebuah kelompok dapat dimulai dengan pengumpulan calon anggota

kelompok dalam rangkai kegiatan kelompok yang akan dilaksanakan.

- b. Tahap II Peralihan

Setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamis kelompok sudah tumbuh dalam kegiatan kelompok hendaknya dibawah lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kepada kegiatan kelompok yang sebenarnya. Oleh karena itu tahap peralihan perlu dilaksanakan.

- c. Tahap III Kegiatan

Tahap ketiga merupakan inti kegiatan kelompok maka aspek-aspek yang perlu dijadikan pengiring yang masing-masing mempunyai aspek tersendiri yang membutuhkan perhatian yang sangat saksama dari pemimpin kelompok itu sendiri.

- d. Tahap IV Pengakhiran

Tahap ini biasa disebut juga dengan tahap tendensi /ending dimana pada tahap ini semua kegiatan akan diakhiri namun tidak dalam artian kegiatan akan berakhir begitu saja.

Menurut Darminto (2007) Pendekatan KREP bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi system keyakinannya yang tidak rasional dan kemudian memodifikasinya agar menjadi lebih rasional.

Latipun (2008) mengatakan bahwa keyakinan dari individu itu sendiri terdapat dua kemungkinan, yaitu rasional dan irasional.

Ellis (dalam Darminto: 2007) memandang manusia pada dasarnya irasional, yang senang menyalahkan diri sendiri dan perlu dibelajarkan untuk menjadi orang yang lebih rasional.

Menurut Ellis (dalam Latipun: 2008) ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *activiting event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C.

Activiting event atau peristiwa yang mendahului (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan dapat merupakan *antecedent event* bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah *antecedent event*.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irasional belief*). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau system keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif. Sedangkan keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau system berpikir seseorang yang salah,

tidak masuk akal, emosional, dan arena itu tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). konsekuensi emosional ini akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik rasional atau yang irasional.

Disputing (D), terdapat tiga bagian dalam tahap disputing, yaitu:

1. Detecting irrational beliefs

Konselor menemukan keyakinan klien yang irasional dan membantu klien untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.

2. Discriminating irrational beliefs

Biasanya keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata: harus, pokoknya atau tuntutan-tuntutan lain yang tidak realistis. Membantu klien untuk mengetahui mana keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional.

3. Debating irrational beliefs

Beberapa strategi yang dapat digunakan :

- a. The lecture (mini-lecture), memberikan penjelasan.
- b. Socratic debate, mengajak klien untuk beradu argument.
- c. Humor, creativity seperti: cerita, metaphors, dll.
- d. Self-disclosure: keterbukaan konselor tentang dirinya (kisah konselor, dll)

E (Effective new philosophy on life) merupakan hasil dari mengembangkan filosofi hidup yang efektif.

F (further action/ new feeling) merupakan aksi yang dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang berkembang.

Pendekatan KREP memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Menurut Ellis (dalam Latipun: 2008) perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu.

Menurut Komalasari (2011) Landasan filosofi KREP tentang manusia, melekat pada epistemology atau *theory of knowledge, dialectic* atau sistem berpikir, sistem nilai dan prinsip etik. Secara dialektik, KREP berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Dari pendapat di atas dapat dihubungkan mengenai pendekatan KREP terhadap efikasi diri individu adalah individu terganggu bukan karena sesuatu, melainkan karena pandangannya terhadap sesuatu, artinya individu

yang memiliki efikasi diri rendah langsung menganggap suatu tugas sebagai hal yang sangat menakutkan, kemudian pendekatan krep membantunya mengubah pikiran tersebut menjadi rasional.

George dan Cristiani (dalam Latipun: 2008) mengemukakan tahap-tahap konseling KREP adalah sebagai berikut:

Tahap 1, proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami.

Tahap 2, membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan klien untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irrasional.

Tahap 3, membantu klien lebih “mendebatkan” (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional.

Menurut Corey (2007) tahap-tahap konseling rasional emotif perilaku adalah:

Tahap pertama adalah konselor menunjukkan pada konseli bahwa dalam pikirannya saat ini terlalu banyak pikiran-pikiran yang irasional seperti “harus”, “sebaiknya”, dan “seharusnya”. Konselor mendorong dan sering membujuk konseli agar melakukan aktivitas yang akan menyembunyikan keyakinan pengalihan diri mereka.

Tahap kedua adalah mendemonstrasikan bahwa konseli mempertahankan gangguan emosi mereka aktif dengan meneruskan berpikir secara tidak logis dan realistis.

Tahap ketiga adalah membantu konseli memodifikasi pemikiran dan mengabaikan gagasan irrasional mereka. Konselor membantu konseli memahami pikiran irasional yang menyalahkan diri sendiri dan juga mengubah perilaku menyalahkan diri.

Tahap keempat adalah menantang konseli untuk mengembangkan filosofis hidup yang rasional sehingga di masa depan mereka mampu menghindari diri agar tidak menjadi korban keyakinan irasional yang lain.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre - eksperimental design* dalam bentuk *one group pre-test-posttest*. Desain penelitian *one group pre-test-posttest design* adalah salah satu jenis eksperimen tidak murni

yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding dan prosesnya dilakukan dengan memberikan tes awal sebelum perlakuan lalu diberikan tes lagi setelah diberikan perlakuan.

Cara pengumpulan sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan angket untuk mengumpulkan informasi dan fakta-fakta siswa yang memiliki efikasi diri rendah dan dapat di angkat sebagai objek peneliti. Penggunaan angket dirasa sangat efektif dari segi biaya, waktu dan tenaga. Angket dapat mengungkap permasalahan yang ada dalam diri individu.

Berikut prosedur pelaksanaan penelitian ini dengan metode *pre - eksperimental design* dalam bentuk *one group pre-test-posttest* adalah sebagai berikut:

1. Memilih satu kelompok yang akan digunakan sebagai subjek penelitian yaitu siswa kelas VII G SMP Negeri 5 Pamekasan. Kemudian, memberikan O_1 , yaitu pre-test dengan menggunakan angket untuk mengetahui efikasi diri rendah siswa sebelum diberikan perlakuan. Memberikan subjek dengan X, yaitu pendekatan konseling rasional emotif perilaku.
2. Memberikan O_2 , yaitu post-test dengan menggunakan angket untuk mengetahui efikasi diri siswa setelah diberi perlakuan.
3. Membandingkan pre-test (O_1) dan post-test (O_2) untuk mengetahui seberapa efektifnya pendekatan krep yang digunakan.

Instrument yang digunakan oleh peneliti adalah angket efikasi diri, dimana cara menjawabnya yaitu dengan mencentang pernyataannya yang sesuai dengan dirinya, terdapat empat pilihan jawaban yang dapat mempermudah memilih jawabannya diantaranya SS (sangat setuju), S (setuju), KS (kurang setuju), TS (tidak setuju) dengan keadaan yang dirasakan.

Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, maka segera dikerjakan oleh staf peneliti, khususnya yang bertugas mengolah data disebut pengolahan data. (Arikunto: 2010)

Terdapat 2 macam analisis data pada penelitian yakni menggunakan statistik parametrik dan non parametrik. Peneliti hanya menggunakan satu teknik analisis data, yakni dengan menggunakan statistik non parametrik sebagai teknik analisis data dengan metode uji tanda. Alasan peneliti menggunakan teknik analisis data metode uji tanda adalah sebagaimana fungsi dari uji tanda yaitu :

Menurut (Sudjana, 2005) (dalam Efendi: 2015), metode uji tanda adalah teknik untuk membandingkan

kedua hasil perlakuan (ditinjau dari rata- rata). Syarat menggunakan uji tanda sebagai berikut :

1. Sampel penelitian bersifat korelasi
2. Pasangan hasil pengamatan yang dibandingkan bersifat independen
3. Masing - masing pengamatan dalam tiap pasng terjadi karena kondisi yang serupa.

Selain itu menggunakan teknik statistik non parametrik karena teknik ini bersifat fleksibel terhadap skala pengukuran variabel, peneliti juga menggunakan sampel pengukuran yang kecil sehingga akan lebih tepat teknik analisis yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan metode uji tanda.

Langkah-langkah analisis data, sebagai berikut :

Berikut ini merupakan langkah-langkah analisis data menurut Reksoatmojo (2007) dengan menggunakan uji tanda, yaitu :

1. Menentukan kriteria tiada perbedaan. Jika dari suatu pengujian menunjukkan tidak ada perbedaan, maka tingkat efikasi diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan adalah sama.
2. Menentukan hipotesis statistik :
 H_0 = tidak ada perbedaan tingkat efikasi diri siswa antara sebelum dan sesudah penggunaan pendekatan krep.
 H_a = ada perbedaan tingkat efikasi diri siswa antara sebelum dan sesudah penggunaan pendekatan krep.
3. Kriteria tanda :
 - a. Tanda positif (+) menunjukkan tingkat efikasi diri siswa meningkat.
 - b. Tanda negatif (-) menunjukkan tingkat efikasi diri siswa tidak meningkat.
4. Menetapkan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$,
5. Membuat tabel kolom yang berisi kode subjek. Hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dan menentukan tanda dari perbedaan tingkat efikasi diri siswa,
6. Menghitung frekuensi dari masing-masing tanda (+) dan (-). "N" menunjukkan jumlah tanda positif dan tanda negatif, sedangkan "r" menunjukkan jumlah tanda negatif,
7. Menentukan signifikansi dengan pertolongan tabel *Probabilitas Binomial*,
8. Menentukan rumusan keputusan :
 - a. Terima H_0 jika $\alpha \leq$ peluang sampel atau $P_{tabel} \geq \alpha$,
 - b. Tolak H_0 dan terima H_1 jika $\alpha >$ peluang sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdapat enam siswa (subyek) yang memiliki skor

efikasi diri rendah dan menjadi konseli dalam konseling kelompok. Kemudian dari enam konseli diberikan perlakuan (*treatment*) berupa pendekatan krep sesuai dengan yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya. Pemberian perlakuan diberikan secara berkelompok dan bertahap selama enam kali pertemuan.

Tabel 1 hasil analisis data pre-test dan post-test efikasi diri siswa

No	Subyek	Skor pre-test (X)	Skor post-test (Y)	Arah perbedaan	Tanda
1	Anggur	82	106	X < Y	+
2	Belimbing	56	94	X < Y	+
3	Cherry	59	98	X < Y	+
4	Delima	105	123	X < Y	+
5	Jeruk	74	86	X < Y	+
6	Melon	70	96	X < Y	+

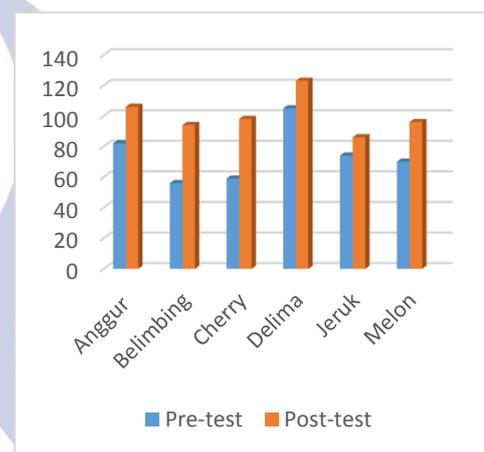
Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa keenam konseli memperoleh tanda positif (+), maka N (jumlah pengamatan yang relevan) = 6, sedangkan r (banyaknya tanda paling sedikit) = 0. Untuk menentukan signifikansi dilakukan berdasarkan tabel *probabilitas binomial*, dengan ketentuan N = 6 dan r = 0 maka diperoleh $p_{tabel} = 0,007$ yang memiliki harga lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,007 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada perbedaan skor kemampuan efikasi diri siswa antara sebelum dan sesudah konseling krep. Dengan demikian, penggunaan pendekatan krep dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas VII G di SMP Negeri 5 Pamekasan.

Dari data yang diperoleh peneliti selama melakukan proses penelitian dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah disebabkan karena adanya keyakinan irasional dalam diri siswa, sehingga siswa merasa kurang mampu dalam mengerjakan apapun, kurang percaya diri, kurang termotivasi, dan kurang semangat dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada disekitar mereka.

Keyakinan irasional dapat menyebabkan terbentuknya perasaan negatif, seperti adanya rasa takut, marah, jengkel, cemas, was-was, putus asa, dan ragu karena tidak mampu dalam mencapai apa yang diinginkan.

Kemudian, setelah diberikan kegiatan pendekatan krep, terjadi perubahan perilaku yang signifikan terhadap semua konseli dalam konseling kelompok. Konselor mengiring semua konseli untuk menyadari pola pikir yang tidak rasional dan membantu mengubahnya dalam pola pikir yang rasional yaitu konseli mampu menerima dirinya secara baik berupa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya masing-masing. Perubahan keyakinan yang lebih rasional menyebabkan adanya perubahan emosi yang dialami oleh konseli, dimana konseli mampu berfikir rasional, konseli juga merasakan lega, menerima kemampuannya sendiri, sabar, tenang, dan bersemangat.

Diagram 1 skor pre-test dan post-test



Dari pembahasan diatas, hal ini didukung oleh pernyataan Palmer (2010) menjelaskan bahwa Konseling kelompok Rasional Emotif Perilaku (KREP) mendukung penerimaan diri tanpa syarat untuk mengukur atau menilai dirinya, tak peduli apapun yang terjadi pada kehidupannya. Apapun yang terjadi dalam kehidupan individu harus diterima dan dipahami dengan baik positif maupun negatif. Oleh karena itu, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat dibantu dengan menggunakan pendekatan krep yang bertujuan untuk menciptakan pikiran-pikiran yang positif.

Dalam proses penelitian juga terdapat beberapa hambatan yaitu tidak adanya instrument khusus yang dapat digunakan untuk mengukur efikasi diri, sehingga peneliti harus membuatnya sendiri. Sehingga, kemudian adanyak kemungkinan bahwa data yang diperoleh belum sempurna.

Analisis Individual sebagai berikut :

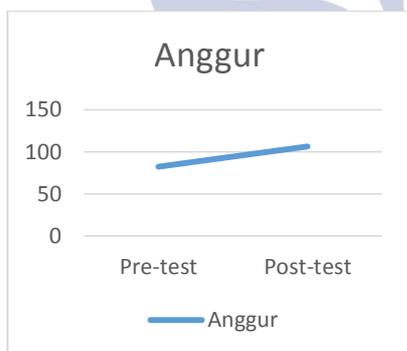
a. Anggur

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan oleh anggur terjadi peningkatan skor sebesar 24 serta dapat dilihat dalam grafik di bawah ini. Hal yang menjadi

masalah anggur adalah bahwa anggur merasa mempunyai kemampuan yang rendah dibandingkan dengan teman-temannya.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) anggur adalah tidak bisa mengerjakan semua tugas itu dilakukannya sejak masa SD karena orang tua di rumah juga tidak dapat membimbingnya dan perilaku tersebut terbawa sampai masa SMP. Hal ini, menimbulkan B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu anggur menganggap tidak mempunyai kemampuan dibandingkan dengan temannya, sehingga anggur merasa tidak akan bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan menimbulkan C (*Consequence*) adalah tertekan, nilai rendah dan perasaan inferior, kemudian yaitu D (*Disputing*) adalah dimana anggur membuat dirinya merasa tenang dengan keadaan dirinya sendiri dengan kekurangan dan kelebihan yang miliknya, sedangkan E (*Effect*) yaitu mencoba lebih dekat dan berinteraksi dengan temannya yang pintar, dan F (*New Feeling*) yaitu akan terus berusaha untuk mendapatkan nilai yang bagus.

Grafik 4.1 perubahan *pre-test* dan *post-test* anggur



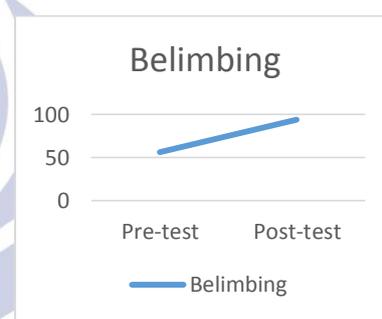
b. Belimbing

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan oleh belimbing terjadi peningkatan skor sebesar 38 serta dapat dilihat dalam grafik di bawah ini. Hal yang menjadi masalah belimbing adalah bahwa belimbing merasa kebanyakan guru tidak suka dengannya dan menganggap bahwa dirinya kurang pintar.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) belimbing adalah selalu dimarahi guru karena tidak bisa mengerjakan tugas sehingga perbuatan itu selalu di ingatnya, sehingga menimbulkan B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu

belimbing menganggap bahwa semua guru tidak suka dengannya karena kurang pintar, serta belimbing takut mencobanya dan akibat yang ditimbulkan C (*Consequence*) adalah kurang percaya diri ketika mengerjakan tugas dan rasa takut mengahampirinya, kemudian D (*Disputing*) adalah dimana belimbing menghilangkan rasa takut menjadi pikiran positif, sedangkan E (*Effect*) yaitu berusaha mencari jawaban dari tugas tersebut, dan F (*New Feeling*) yaitu akan terus mencoba sampai bisa mengerjakan tugas dan guru suka dengannya.

Grafik 4.2 perubahan *pre-test* dan *post-test* belimbing

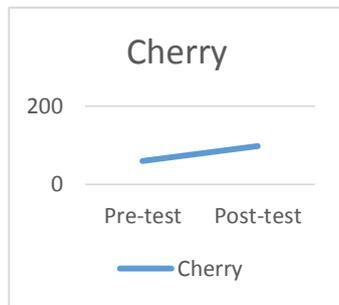


c. Cherry

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan oleh cherry terjadi peningkatan skor sebesar 39 serta dapat dilihat dalam grafik di bawah ini. Hal yang menjadi masalah cherry adalah bahwa cherry merasa tidak bisa mengerjakan hal apapun.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) cherry adalah cherry merasa selalu salah dalam mengerjakan sesuatu tugas, sehingga cherry berfikir B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu cherry menganggap dirinya tidak bisa mengerjakan apapun dan selalu salah jika sedang mengerjakan tugas sehingga merasa gagal, dan hal yang ditimbulkan C (*Consequence*) adalah tidak percaya terhadap kemampuan sendiri, sehingga lebih memilih mencontoh pekerjaan dari temannya, kemudian D (*Disputing*) adalah dimana cherry berusaha melatih kemampuannya dengan cara mengerjakan soal yang ada, sedangkan E (*Effect*) yaitu berusaha mengerjakan semaksimal mungkin, F (*New Feeling*) yaitu akan lebih memahami dirinya dengan baik.

Grafik 4.3 perubahan *pre-test* dan *post-test* cherry

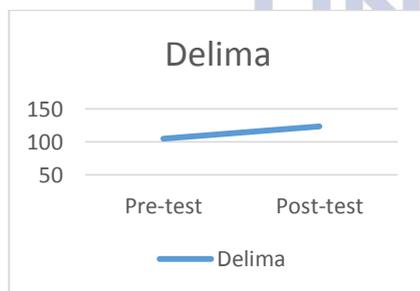


d. Delima

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan oleh delima terjadi peningkatan skor sebesar 18 serta dapat dilihat dalam grafik di bawah ini. Hal yang menjadi masalah delima adalah bahwa delima tidak berani dalam mengambil sebuah keputusan sendiri, delima menunggu pendapat dari orang lain.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) delima adalah selalu salah dalam mengambil sebuah keputusan sehingga menimbulkan ketakutan tersendiri, maka delima berfikir B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu menganggap bahwa keputusan yang diambil selalu salah, sehingga menimbulkan C (*Consequence*) rasa takut, kemudian D (*Disputing*) adalah dimana delima memberanikan diri mengambil keputusan sendiri, sedangkan E (*Effect*) yaitu berusaha mencari informasi mengenai masalah tersebut kemudian memutuskannya sendiri, dan F (*New Feeling*) yaitu tidak akan takut terhadap keputusan yang diambil sendiri.

Grafik 4.4 perubahan *pre-test* dan *post-test* delima



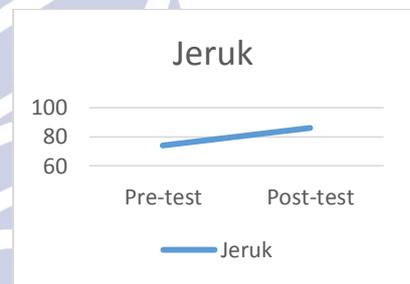
e. Jeruk

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan oleh jeruk terjadi peningkatan skor sebesar 12 serta dapat dilihat dalam grafik di bawah ini. Hal yang menjadi masalah jeruk adalah bahwa jeruk

merasa tidak ada yang peduli terhadap pendapat yang di kemukakan dikelas.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) jeruk adalah pendapatnya tidak pernah didengarkan, sehingga pikiran yang ditimbulkan oleh jeruk adalah B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu tidak ada yang peduli dengannya serta pendapatnya juga tidak pernah berarti bagi temannya, dan mengakibatkan C (*Consequence*) malu saat akan berpartisipasi dalam kelas serta malas mengungkapkan pendapatnya, kemudian D (*Disputing*) adalah dimana jeruk berusaha memberanikan diri jika ditunjuk untuk maju kedepan kelas, sedangkan E (*Effect*) yaitu berusaha tidak akan berpura-pura menunduk dan berani memandang guru, dan F (*New Feeling*) yaitu akan percaya diri jika ditunjuk guru untuk maju kedepan kelas.

Grafik 4.5 perubahan *pre-test* dan *post-test* jeruk



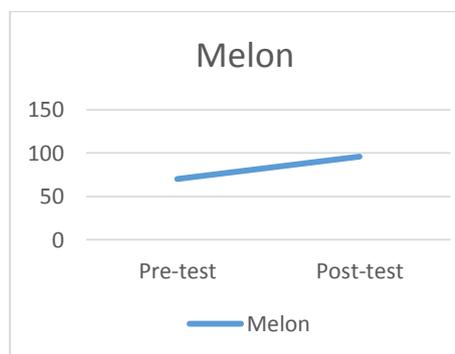
f. Melon

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan oleh melon terjadi peningkatan skor sebesar 26 serta dapat dilihat dalam grafik di bawah ini. Hal yang menjadi masalah melon adalah bahwa melon menganggap bahwa setiap pelajaran matematika dan guru matematika merupakan pelajaran dan guru yang buruk.

Jika dihubungkan dengan teori A-B-C adalah A (*Activating Event*) masalah melon adalah guru mata pelajaran tidak enak serta pelajaran matematika dirasa terlalu susah atau sulit, sehingga pikiran yang ditimbulkan oleh melon B (*Belief*) atau keyakinan yang irasional yaitu dimana matematika adalah pelajaran yang paling buruk, dan semua guru matematika tidak enak dalam mengajar, sehingga menimbulkan C (*Consequence*) cemas ketika harus mengikuti mata pelajaran matematika, kemudian D (*Disputing*) adalah dimana melon berusaha

berani jika disuruh mengerjakan tugas matematika, sedangkan E (Effect) yaitu mengikuti pelajaran matematika dalam kelas, dan F (New Feeling) yaitu akan lebih rileks dan tenang jika mengerjakan tugas matematika.

Grafik 4.6 perubahan pre-test dan post-test melon



- b. Hendaknya perlu adanya pemantauan pada saat treatment maupun sesudahnya agar perubahan yang dialami siswa terlihat.
- c. Harus ada pengondisian awal, misal ruangan yang mendukung untuk melakukan proses treatment.

2. Bagi peneliti lain

- a. Menggunakan jenis penelitian dan desain yang berbeda dengan yang sudah dilakukan oleh peneliti.
- b. Menambahkan jumlah subjek.
- c. Dapat menambahkan alat pengumpul data berupa observasi dan wawancara.
- d. Dapat menggunakan teknik yang berbeda dari peneliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Atkinson, J.W. 1995. *Pengantar Psikologi (Terjemahan Nurdjanah dan Rukmini)*. Jakarta: Erlangga.

Azwar, S. 2000. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Putra Pelajar.

Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.

Darkonah. 2015. Skripsi. *Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMPN 5 Satu Atap Tanjung Brebes*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tidak diterbitkan.

Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling: Teori dan Praktek Konseling dari Berbagai Orientasi Teoretik dan Pendekatan*. Surabaya: University Press.

Efendi, Kurniawan Dwi Angga. 2015. Skripsi. *Penerapan Teknik Menulis Catatan dalam Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengingat Siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 2 Menganti*. Proposal Penelitian UNESA. Tidak Diterbitkan.

Feist, J. & Gregory J. F. 2008. *Theories of personality Edisi Keenam*. Penerjemah: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghufron, Nur dan Risnawita, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda, dapat diketahui pendekatan krep dapat meningkatkan efikasi diri siswa kelas VII G di SMPN 5 Pamekasan. Semua konseli mengikuti kegiatan konseling dengan baik sesuai dengan tahap pelaksanaan yang sudah direncanakan sebelumnya oleh peneliti. Pendekatan krep sangat bermanfaat bagi siswa yang mempunyai pikiran yang irasional, karena pendekatan krep mampu mengubah pikiran irasioanal siswa menjadi rasional serta dapat meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan yang dimilikinya.

SARAN

1. Bagi guru bimbingan dan konseling sekolah

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan krep mampu dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Oleh karena itu, konselor sekolah dapat membantu peneliti dengan melakukan sebuah pemantauan yang belum bisa dilakukan oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan krep mampu dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Oleh karena itu :

- a. Untuk peningkatan efikasi diri dapat dilakukan dengan pendekatan krep.

- Hadi Mahmudi, Moh. 2014. "Persona, Jurnal Psikologi Indonesia". Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. (vol.3, no.02), 183-194.
- Hartinah, sitti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Reflika Aditama.
- Hermawan, Adik. 2014. Skripsi. *Konseling Rasional Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts Nurul Huda Demak*. Tesis Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Hergenhahn, B.R dan Olson, Mattew H. 2008. *Theories of Learning (Teori Belajar)*, edisi ketujuh. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Permata Puri Media.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lauster, P. 1988. *Tes Kepribadian (Terjemahan: D.H. Gulo)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Moleong, J.L. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rodaskarya.
- Nursalim, Mochamad. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Papalia, Diane E, dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Fajar Interpratama Offset.
- Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang Guru.
- Pervin, Lawrence A, dkk. 2010. *Psikologi Kepribadian : teori dan penelitian, edisi kesembilan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Prakoso, H. 1996. Cara *Penyampaian Hasil Belajar Untuk Meningkatkan Self Efikasi Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. No.2, 11-22.
- Rahman, Agus Abdul. 2014. *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Reksoatmojo, Tedjo. 2007. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Rizvi, A. Prawitasari. 1998. *Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi No.3 Tahun II*.
- Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Sarlito, Sariwono. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sintadewi, Ni Luh Dian, dkk., 2014, "e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling", EFEKTIVITAS MODEL KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014, (2, No 1), 1-10.
- Spiegler & Guevremont. 2003 . *Contemporary Behavior Therapy (4th edition)*. USA: Thomson Wadsworth.
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.