

**PENGARUH KONSELING RASIONAL EMOTIF TERHADAP  
SELF-EFFICACY SISWA  
Oleh : Putu Abda Ursula<sup>1</sup>**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling rasional emotif terhadap *Self-Efficacy* siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Singaraja dengan populasi penelitian sejumlah 64 orang pada kelas X IBB Tahun Pelajaran 2015/2016. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah 20 orang siswa. Jenis data yang dikumpulkan adalah data kuantitatif dan kualitatif tentang peningkatan *Self-Efficacy*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik *t-Test Two Sample Assuming Equal Variances*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling rasional emotif berpengaruh dalam meningkatkan *Self-Efficacy* siswa, hal ini dilihat dari hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $21,07 > 1,74$ ) dengan taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa konseling rasional emotif berpengaruh dalam meningkatkan *Self-Efficacy* siswa.

**Kata-kata kunci : konseling rasional emotif, *Self-Efficacy***

**Abstract**

This study aimed at determining the effect of rational emotive counseling on students' self-efficacy. This research was an experimental study with a research design using the *Nonequivalent Control Group Design*. This research was conducted at SMA Negeri 2 Singaraja with a research population of 64 people in class X IBB in the academic year 2015/2016. Determination of the research sample was using *purposive sampling* technique with a total of 20 students. The types of data collected were quantitative and qualitative data about increasing *Self-Efficacy*. The data collection method used was using questionnaire. Research data were analyzed using statistical analysis *t-Test Two Sample Assuming Equal Variances*. The results showed that rational emotive counseling had an effect on increasing students' *Self-Efficacy*, which was seen from the results of the analysis that the value of  $t$ -count was greater than  $t$ -table ( $21.07 > 1.74$ ) with a significance level of 5%. This showed that rational emotive counseling has an effect on increasing students' self-efficacy.

Keywords: rational emotive counseling, *Self-Efficacy*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi saat ini menuntut suatu bangsa untuk meningkatkan kualitasnya, baik dalam bidang ekonomi,

---

<sup>1</sup> Putu Abda Ursula adalah staf edukatif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipas

sosial, budaya, kesehatan, maupun pendidikan. Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan mampu memberikan wawasan yang luas dan pola pikir yang lebih baik. Menyadari hal tersebut, pemerintah mulai gencar untuk memperbaiki sistem pendidikan di Indonesia. Pendidikan menjadi salah satu program utama dalam pembangunan nasional di Indonesia. Pendidikan formal (sekolah) merupakan tempat dimana individu mulai mempelajari hal-hal baru.

Sekolah merupakan sarana untuk menimba ilmu dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, atau nilai-nilai dan sikap. Secara umum di sekolah, peserta didik diajarkan untuk memiliki kemampuan kognitif (intelektual). Pada umumnya siswa yang memiliki *IQ* yang tinggi cenderung memperoleh prestasi akademik yang tinggi. Namun tidak semata-mata kemampuan kognitif saja yang menjadi fokus utama di sekolah. Peserta didik juga dituntut untuk memiliki *EQ* yang baik. Untuk mencapai sebuah perubahan dalam belajar, diperlukan upaya untuk menyeimbangkan antara *IQ* dan *EQ* yang dimiliki. Peserta didik (remaja) cenderung memiliki perubahan secara emosional. Hal ini tentu menjadi tugas utama bagi guru BK untuk membentuk dan mengubah perilaku peserta didik yang menyimpang. Banyak siswa yang belum mampu mengendalikan emosionalnya. Salah satunya yang cenderung dianggap sebelah mata adalah rasa keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki. Siswa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan tidak yakin mampu menyelesaikan tugasnya. Masalah yang dihadapi peserta didik ini memiliki kecenderungan *Self-Efficacy* rendah. Tujuan penulis melakukan penelitian mengenai *Self-Efficacy* di kelas X IBB SMA N 2 Singaraja adalah terdapat beberapa siswa yang memiliki kecenderungan *Self-Efficacy* rendah, hal itu dapat penulis ketahui karena pada saat *PPL-Real* dan *Internship* penulis melakukan observasi. Oleh karena itu pada penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian eksperimen untuk melihat perbedaan pengaruh Konseling Rasional Emotif dengan yang tidak diberikan *treatment* terhadap peningkatan *Self-Efficacy* pada siswa.

Bandura dan Wood (dalam Ghufro dan Risnawita,2010:74) menjelaskan bahwa *Self-Efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. *Self-Efficacy* secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam. Ketika

*Self-Efficacy* peserta didik meningkat, maka akan berpengaruh pada setiap lini kehidupannya termasuk prestasi belajarnya. Bandura (dalam Rahmadini,2011:8) mengemukakan ciri-ciri dari individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah, antara lain menghindari dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah, memiliki aspirasi rendah, memikirkan kekurangan, kesulitan tugas, fokus pada konsekuensi yang merugikan dari kegagalan.

Konseling Rasional Emotif diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinisi yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Menurut Ellis (dalam Lubis,2011:176) penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya. Rasional emotif dalam perkembangannya memiliki banyak nama, antara lain : *rational therapy*, *semantic therapy*, *cognitive behavior therapy*, dan *rational behavior training*. Ellis (dalam Hartono dan Soedarmadji, 2012:133) menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir secara irasional, kebiasaan untuk merusak diri, berpikir yang sia-sia, dan tidak toleransi terhadap lingkungannya. Hal ini akan semakin kuat jika lingkungan di mana mereka ada mendukungnya.

Beberapa penelitian mengenai pengaruh Konseling Rasional Emotif telah banyak dilakukan, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Antari (2014), berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa : Konseling Rasional Emotif formula ABC berpengaruh dalam meningkatkan *Self-Efficacy* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada dengan taraf signifikansi 5%.

Mengacu dari penelitian di atas, maka penulis menerapkan teknik dalam meningkatkan *Self-Efficacy* kedalam sebuah penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap *Self-Efficacy* Siswa” penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bahwa peserta didik dengan *Self-Efficacy* tinggi, akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan mengatasi situasi yang menegangkan atau tidak menyenangkan dan meyakini bahwa dia akan berhasil, serta mampu memaksimalkan interaksi antar teman dan guru sehingga terbangun suasana pembelajaran yang nyaman, efektif dan efisien. Keadaan yang berbeda terjadi pada peserta didik dengan *Self-Efficacy* rendah. Sehingga tujuan dari penelitian ini bisa didapatkan.

Masalah yang diangkat dalam sebuah penelitian harus dibatasi mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi masalah tersebut. Batasan masalah digunakan untuk mengkaji masalah secara lebih jelas oleh peneliti. Batasan masalah juga digunakan untuk memfokuskan objek penelitian dengan mengesampingkan aspek-aspek lain dari objek penelitian yang dapat mempengaruhi masalah-masalah tersebut. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini difokuskan dan dibatasi pada Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap *Self-Efficacy* Siswa Kelas X IBB SMA Negeri 2 Singaraja. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, adapun rumusan masalah yang diajukan penulis sebagai berikut : Apakah ada perbedaan *Self-Efficacy* antara siswa yang diberikan Konseling rasional Emotif dengan siswa yang tidak diberikan Konseling Rasional Emotif.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap *Self Efficacy* Siswa Kelas X IBB SMA Negeri 2 Singaraja.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif dan kualitatif, yaitu data tentang *Self-Efficacy* siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode non tes berupa kuisioner tentang *Self-Efficacy* pola Likert, baik itu dalam pengumpulan data pretest maupun posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IBB SMA Negeri 2 Singaraja berjumlah 64 orang dan terbagi menjadi 2 kelas. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, hal ini dikarenakan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki *Self-Efficacy* rendah saja. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan cara memberikan pretest berupa kuesioner *Self-Efficacy* kepada seluruh siswa kelas X IBB SMA Negeri 2 Singaraja.

Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan pretest berupa kuesioner *Self-Efficacy* kepada semua siswa kelas X IBB. Berdasarkan hasil pretest, diperoleh 20 siswa yang memiliki *Self-Efficacy* rendah. Penentuan kelompok diambil secara random untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen

berjumlah 10 orang dari kelas X IBB 1 dan kelompok kontrol berjumlah 10 orang dari kelas X IBB 2.

Tahap pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan cara memberikan treatment berupa Konseling Rasional Emotif sebanyak 8 kali kepada eksperimen 1, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apa-apa, hanya memperoleh tindakan konseling secara konvensional. Hal ini dikarenakan, kelompok kontrol hanya sebagai pembandingan .

**Tabel 1. Rekapitulasi Data *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol		
No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>
1.	135	85
2.	140	87
3.	136	90
4.	144	89
5.	150	83
6.	145	84
7.	139	88
8.	148	92
9.	143	98
10.	156	95
$\Sigma$	1436	891

Tahap akhir eksperimen merupakan tahap untuk mengukur peningkatan *Self-Efficacy* dengan cara memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrument yang digunakan dalam *posttest* berupa kuisioner yang sama dengan kuisioner yang diberikan pada waktu *pretest*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *t-Test Two Sample Assuming Equal Variances* menggunakan excel.

### Hasil Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (konseling rasional emotif dan kelompok kontrol) terhadap satu variabel terikat (*Self-Efficacy*). Secara statistik *t-Test Two Sample Assuming Equal Variances* dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan pengaruh konseling rasional emotif dan kelompok kontrol.

## Uji Hipotesis

Rumusan hipotesis pada penelitian ini yaitu perbedaan *Self-Efficacy* antara siswa yang diberikan Konseling Rasional Emotif dengan siswa yang tidak diberikan Konseling Rasional Emotif.

**Tabel 2. *t-Test Two Sample Assuming Equal Variances***

<i>t-Test: Two-Sample Assuming Equal Variances</i>		
	135	85
Mean	144,5555556	89,5555556
Variance	37,5277778	23,7777778
Observations	9	9
Pooled Variance	30,6527778	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	16	
t Stat	21,07337173	
P(T<=t) one-tail	2,13368E-13	
t Critical one-tail	1,745883676	
P(T<=t) two-tail	4,26736E-13	
t Critical two-tail	2,119905299	

## Pembahasan

### Pembahasan Hasil Uji Hipotesis

Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan *Self-Efficacy* antara siswa yang diberikan Konseling Rasional Emotif dengan siswa yang tidak diberikan Konseling Rasional Emotif. Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Antari (2014), berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa Konseling Rasional Emotif formula ABC berpengaruh dalam meningkatkan *Self-Efficacy* siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini mendukung hasil-hasil penelitian terdahulu.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan *Self Efficacy* antara siswa yang mengikuti Konseling Rasional Emotif dengan siswa yang tidak mengikuti Konseling Rasional Emotif. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan *Mean Rank* pada kelompok eksperimen sebesar 144,56 dan kelompok kontrol sebesar 89,56. Kemudian berdasarkan nilai probabilitas pada table diatas didapatkan  $P(T \leq t)$  one-tail = 2,13 dengan taraf signifikansi 0,05 maka  $2,13 \geq 0,05$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh *Self-Efficacy* antara Konseling Rasional Emotif dan Kelompok Kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardita, I Wayan Midun. 2014. "*Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Latihan Assertive dan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Akademik Self-Efficacy pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Singaraja*". e-Journal Universitas Pendidikan Penedidikan Ganesha, Volume 2, Nomor 1.
- Arif, Antonius. 2011. "*The Handbook of Hypnotherapy Scripts & Strategies*". Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Corey, Gerald. 2003. "*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*". Refika Aditama. Bandung.
- Corey Gerald. 1988. "*Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*". PT.ERESCO, Bandung.
- Dantes, Nyoman. 2012. "*Metode Penelitian*". Penerbit Andi. Yogyakarta.
- Dantes, Nyoman. 2012. "Statistik Test". Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja. hlm 41 dan 45.
- Dantes, Nyoman. 2016. "STATISTIKA NONPARAMETRIK". Undiksha Press. Singaraja. hlm 43.
- Gading, I Ketut. 2014. "*Pengaruh Pelatihan Kendali Diri dan Jenis Kelamin Terhadap Prokratinasi Akademik Siswa SMP*". Malang, hlm 61.
- Ghufron, M Nur dan Risnawati S, Rini. 2010. "*Teori-Teori Psikologi*". AR-RUZZ MEDIA. Yogyakarta.
- Hartono dan Soedarmadji, Boy. 2012. "*Psikologi Konseling*". Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Hermawan, Adik. 2014. "*Konseling Rasional Emotif Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak*". Yogyakarta.
- Komalasari, Gantina dkk. 2011. "*Teori dan Teknik Konseling*". PT. Indeks. Jakarta Barat.
- Koyan, I Wayan. 2012. "*Statistik Pendidikan Teknik Analisis Data Kuantitatif*". Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. "*Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori & Praktek*". Kencana Prenada Media Group. Jakarta.

- Sedanayasa, Gede dan Suranata, Kadek. 2009. "*Buku Ajar Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*". Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja.
- Sintadewi, Ni Luh Dian dkk. 2014. "*Efektifitas Model Konseling Behavioral Untuk Meningkatkan Efikasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013-2014*". e-Journal Universitas Pendidikan Ganesha, Volume 2, Nomor 1.
- Wiladantika, Kadek Pigura. 2014. "*Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modelling untuk Meminimalisir Prilaku Agresif Siswa Kelas XI Bahasa SMA Negeri 2 Singaraja*". e-Journal Universitas Pendidikan Penddidikan Ganesha, Volume 2, Nomor 1.
- Winkel. 1997. "*Konseling Konseling di Institusi Pendidikan Edisi Revisi*". Gramedia Widiasarna Indonesia.