

ABSTRAK

Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Thought Stopping* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI IPA 3 Di SMAN 1 Bluto Tahun Pelajaran 2014-2015
Diana Ayu Puspita Sari

Kata Kunci : Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Thought Stopping*, Percaya Diri

Setiap individu memiliki lingkungan, latar belakang dan pola pikir yang berbeda-beda, sehingga hal itu mempengaruhi kepribadian, pembentukan rasa percaya diri dan interaksi dengan lingkungannya. Rasa percaya diri sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi didalam lingkungan yang baru. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* teknik *thought stopping* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI IPA 3 di SMAN 1 Bluto. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 siswa dan yang menjadi sampel penelitian berjumlah 8 siswa, dari 31 siswa sampel diambil 25% yaitu sebanyak 8 siswa. Pengambilan sampel 8 siswa dengan melihat hasil analisis instrumen *pretest* dan 8 siswa tersebut diberikan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* teknik *thought stopping*.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *pre-eksperimental* rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* dengan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive Sampling*. Variabel percaya diri diukur menggunakan skala likert. Data dari penelitian dianalisa menggunakan teknik analisis uji-T dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For windows*.

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* teknik *thought stopping* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan hal ini ditunjukkan oleh nilai *t* hitung 7,309 dan *t* tabel 3,707 pada taraf signifikan 1%, maka *t* hitung lebih besar dari *t* tabel. Besarnya signifikansi = 0,000 dengan ketentuan harus lebih kecil dari 0,01. Dari hasil penelitian peneliti menyimpulkan bahwa ada perbedaan rasa percaya diri siswa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

ABSTRACT

**Effectiveness of Group Counseling Rational Emotive Behavior Therapy
Thought Stopping Techniques to Improve Student Confidence
Class XI IPA 3 SMAN 1 Bluto In the Academic Year 2014-2015
Diana Ayu Puspita Sari**

Keywords : Group Counseling Rational Emotive Behavior Therapy Techniques
Thought Stopping , Confident

Every individual has the environment , background and mindset is different, so it affects the personality , the formation of self-confidence and interaction with the environment Confidence is very important in terms of developing an attitude of socialization in the new environment . This study was conducted to determine the effectiveness of group counseling techniques rational emotive behavior therapy thought stopping in increasing confidence class XI IPA 3 in SMAN 1 Bluto . The population in this study is 31 students , and that the research samples were 8 students , 31 students from samples taken 25 % as many as 8 students . Sampling 8 students to see the results of the analysis of the pretest instruments and 8 students are given counseling services rational emotive behavior therapy group thought stopping techniques .

The method used is the method of pre - experimental design one group pretest - posttest design with a quantitative approach . The sampling technique used in this research is purposive sampling . Variable confident measured using a Likert scale . Data from the study were analyzed using t-test analysis techniques using SPSS 16.0 For Windows .

From the results of the analysis of data showed that group counseling rational emotive behavior therapy thought stopping techniques to improve students' self-confidence was no significant difference between before and after the treatment is given is given this treatment is indicated by the t value 7.309 and 3.707 t table at significant level of 1% . The amount of significance = 0.000 with the provisions should be less than 0.01. From the research, the researchers concluded that there is a difference in the confidence of students before and after the treatment was given treatment and counseling given rational emotive behavior therapy group thought stopping technique is effective in improving students' self-confidence .