

**SKRIPSI**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK ONLINE TEKNIK KOGNITIF  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP  
PENINGKATAN EFIKASI DIRI AKADEMIK**

**(Studi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas di Depok)**



Oleh:

**RAHMAH FAUZIAH**

1715160675

*Mencerdaskan dan*  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Memartabatkan Bangsa*  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK ONLINE TEKNIK KOGNITIF  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP  
PENINGKATAN EFIKASI DIRI AKADEMIK  
(Studi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas di Depok)**

**Rahmah Fauziah**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok online teknik kognitif pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap peningkatan efikasi diri akademik peserta didik di salah satu SMA Depok. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen *nonequivalent (pretest dan posttest) control group design*. Sampel dalam penelitian sebanyak 10 orang menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan desain penelitian *purposive sampling* dengan kriteria peserta didik skor efikasi diri rendah dan sangat rendah. Instrumen yang digunakan adalah skala efikasi diri dengan empat pilihan dalam model skala Likert yang terdiri dari 30 butir valid dengan reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* sebesar 0,83466. Sesi *treatment* dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Hasil pengujian menggunakan uji *gain* ternormalisasi menunjukkan bahwa aspek *level* dengan nilai  $g = 6,33$  (tinggi), aspek *generality* dengan nilai  $g = 0,36$  (sedang), aspek *strength* dengan nilai 0,41 (sedang). Sedangkan efikasi diri secara keseluruhan menunjukkan hasil  $g = 0,31$ , diinterpretasikan bahwa perubahan sedang. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui mean efikasi diri akademik sebelum dan sesudah perlakuan, selanjutnya analisis statistik *Wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan nilai  $p = 0,043 < 0,05$ , diinterpretasikan bahwa hasil signifikan,  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh konseling kelompok online teknik kognitif pendekatan REBT terhadap efikasi diri akademik pada peserta didik.

Kata kunci: teknik kognitif, efikasi diri, konseling kelompok *online*, *rational emotive behavior therapy*.

***The Effect of Online Group Counseling with Cognitive Techniques in Rational Emotive Behavior Therapy Approach Toward Increasing Self Efficacy Academic  
(Experimental Study at High Schools in Depok)***

***Abstract***

*This study has a purpose to see the effect of online group counseling with cognitive techniques in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach toward increasing self-efficacy academic of students in a high school in Depok. The research using quasi-experimental nonequivalent (pretest and posttest) control group design. The sample in the study was 10 people using a non-probability sampling technique with a purposive sampling research design with the criteria of low and very low self-efficacy scores. The instrument using a self-efficacy scale with four choices on a Likert scale consisting of 30 valid items with reliability using Cronbach's alpha of 0.83466. Treatment was carried out in 6 sessions. The test results using the normalized gain test showed that the level aspect showed a value of  $g = 6.33$  (high), the generality aspect showed a value of  $g = 0.36$  (medium), the strength aspect showed a value of 0.41 (medium). While overall self-efficacy showed the result of  $g = 0.31$ , interpreted that change is medium. The data analysis used was descriptive analysis to determine the mean of academic self-efficacy before and after treatment, then statistical analysis Wilcoxon signed rank test to find out the difference between before and after treatment. Hypothesis testing using the Wilcoxon signed rank test shows the result of  $p = 0.043 < 0.05$ , it is interpreted that the results are significant,  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected. This means that there is an effect of online group counseling with cognitive techniques in REBT approaches on self-efficacy academic in students.*

*Keywords: online group counseling, rational emotive behavior therapy, efficacy*



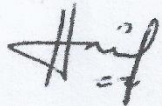
## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA

### UJIAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Online Teknik Kognitif Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik (Studi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas di Depok)

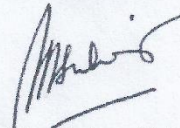
Nama Mahasiswa : Rahmah Fauziah  
Nomor Registrasi : 1715160675  
Jurusan/Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 16 Februari 2021

Pembimbing I,








Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons.  
NIP. 197908192005012002

Pembimbing II,



Dra. Meithy Intan R L, M.Pd.  
NIP. 195705021985032001

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si. (Penanggung jawab)*		5 Maret 2021
Dr. Anan Sutisna, M.Pd. (Wakil penanggung jawab)**		5 Maret 2021
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi (Ketua Penguji)***		22 Februari 2021
Drs. Djunaedi, M.Pd. (Anggota)****		22 Februari 2021
Wening Cahyawulan, M.Pd. (Anggota)****		22 Februari 2021

#### Catatan:

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi
- \*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

Nama : Rahmah Fauziah  
No. Registrasi : 1715160675  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Online Teknik Kognitif Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan Efikasi Akademik (Studi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas di Depok)” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2020-Januari 2021
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah disusun orang lain atau bukan jiplakan karya tulis sebelumnya dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan tidak benar.

Jakarta, Februari 2021

Yang membuat Pernyataan


Rahmah Fauziah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rahmah Fauziah  
NIM : 1715160675  
Fakultas/Prodi : FIP/ Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : rahmahfzh26@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

*Pengaruh Konseling Kelompok Online Teknik Kognitif *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik (Studi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas di Depok*

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Maret 2021

Penulis

(Rahmah Fauziah)



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan dengan baik skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Online Teknik Kognitif Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Peningkatan Efikasi Akademik (Studi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas di Depok)”

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sofia Hartati, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Konselaku koordinator program studi Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing skripsi dengan segala ketulusan hati. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan penuh dan mendoakan agar peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Tidak lupa juga peneliti mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 karena sudah membantu serta memberikan saran dan pendapat kepada peneliti dalam penulisan ini. Terima kasih kepada sekolah yang telah memberikan izin untuk melaksanakan konseling kelompok di masa pandemi covid-19 ini. Selain itu, berterimakasih juga kepada semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sudah membantu dan membersamai peneliti dalam mengerjakan

penelitian skripsi ini. Demikian, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, Februari 2021

Peneliti



Rahmah Fauziah



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*



## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GRAFIK .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	13
1. Manfaat Teoritis.....	13
2. Manfaat Praktis.....	13
<b>BAB II KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR .....</b>	<b>15</b>

A. Kerangka Teoritik.....	15
1. Efikasi Diri.....	15
a. Pengertian Efikasi Diri.....	15
b. Dimensi Efikasi Diri.....	16
c. Faktor Tingkat Efikasi Diri.....	18
d. Proses dan Fungsi Efikasi Diri.....	19
e. Karakteristik Individu yang Memiliki Efikasi Diri Tinggi.....	22
2. Konseling Kelompok <i>Online</i> Teknik Kognitif Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	23
a. Konseling kelompok <i>online</i> .....	23
b. Teknik Kognitif Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	25
c. Tahapan Konseling Pendekatan REBT.....	29
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
1. Tempat penelitian.....	37
2. Waktu penelitian.....	37
C. Metode dan Desain Penelitian.....	38

1. Metode penelitian .....	38
2. Desain penelitian .....	39
D. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	40
E. Populasi dan Sampel .....	42
1. Populasi penelitian.....	42
2. Sampel penelitian .....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Definisi konseptual.....	44
2. Definisi operasional .....	45
G. Instrumen.....	47
E. Uji Coba Instrumen .....	49
1. Pengujian Validitas .....	49
2. Pengujian Reliabilitas .....	50
F. Teknik Analisis Data .....	51
1. Pengujian Gain Ternormalisasi.....	51
2. Pengujian Hipotesis.....	52
3. Hipotesis Statistik .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data.....	54
B. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	86
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>88</b>

A. KESIMPULAN.....	88
B. IMPIKASI .....	89
C. SARAN .....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Waktu Penelitian .....	38
Tabel 3.2	<i>Nonequivalent Control Group</i> .....	39
Tabel 3.3	Prosedur Pelaksanaan Penerapan Teknik Kognitif Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	40
Tabel 3.4	Kategorisasi .....	44
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen skala efikasi diri.....	48
Tabel 3.6	Bobot Alternatif Jawaban Skala Efikasi Diri .....	49
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas .....	50
Tabel 3.8	Klasifikasi <i>Gain</i> Ternormalisasi.....	52
Tabel 4.1	Kategorisasi Efikasi Diri .....	54
Tabel 4.2	Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	55
Tabel 4.3	Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4.4	Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	58
Tabel 4.5	Skor <i>Level</i> Efikasi Diri .....	63
Tabel 4.6	Skor <i>Generality</i> Efikasi Diri .....	66
Tabel 4.7	Skor <i>Strength</i> Efikasi Diri .....	68
Tabel 4.8	Analisis ABC NA .....	71
Tabel 4.9	Analisis ABC FN .....	72
Tabel 4.10	Analisis ABC JA .....	73
Tabel 4.11	Analisis ABC DP .....	74
Tabel 4.12	Analisis ABC NY .....	75

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Rata-rata Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	60
Grafik 4.2 Perubahan Kelompok Eksperimen.....	60
Grafik 4.3 Perubahan Kelompok Kontrol .....	61
Grafik 4.4 Grafik Perolehan Skor <i>Level</i> Efikasi diri.....	63
Grafik 4.5 Perolehan Skor <i>Generality</i> Efikasi Diri .....	66
Grafik 4.6 Perolehan Skor <i>Strength</i> Efikasi Diri.....	69



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Alur Kerangka Berpikir.....	35
---------------------------------------	----



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 2	Uji Ahli Instrumen.....	99
Lampiran 3	Uji Validitas Instrumen.....	101
Lampiran 4	Uji Reliabilitas Instrumen.....	103
Lampiran 5	Instrumen Efikasi Diri.....	105
Lampiran 6	Uji Wilcoxon Rank Test.....	110
Lampiran 7	Ancangan dan Laporan Konseling.....	113



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*