

**PENERAPAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY***

**UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA**

**DI SMAN 2 WATAMPONE KABUPATEN BONE**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Makassar

**AL BAHRI**

**094 404 091**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2016**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**JUDUL: PENERAPAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA DI SMAN 2 WATAMPONE KABUPATEN BONE**

Atas nama :

NAMA : AL BAHRI

NIM : 094 404 091

JURUSAN : PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS : ILMU PENDIDIKAN

Setelah diperiksa dan diteliti, maka skripsi ini memenuhi syarat untuk ujian skripsi.

Makassar , Juli 2016

Menyetujui,

**Pembimbing I** **Pembimbing II**

**Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd Sahril Buchori, S.Pd, M.Pd**

**NIP : 19601231 1987021 1 005**  **NIP : 19830806 200812 1 003**

Mengetahui,

**Ketua Jurusan PPB FIP UNM**

**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**

**NIP. 19601213 198703 1 005**

**MOTTO**

***"Temmate lempue, temmaruttung lappae, teppettu maompengnge, teppolo massalemoe"***

**Takkan mati kejujuran itu, takkan runtuh yang datar, takkan putus yang kendur, takkan patah yang lentur**

**Mengucapkan syukur kepada Allah SWT, dan Dengan**

**Segenap kerendahan hati kuperuntukkan karya ini Kepada**

**Kedua orangtuaku, Saudaraku, serta keluargaku,**

**Sahabat dan teman-temanku,**

**Serta semua yang telah mendoakan dan**

**Mendukungku selama ini.**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini:**

Nama : AL BAHRI

Nomor Stambuk : 094 404 091

Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi :Penerapan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan atau mengandung unsur plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, Juli 2016

Yang Membuat Pernyataan

AL BAHRI

**ABSTRAK**

**AL BAHRI.** 2016. Penerapan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa Di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone. Skripsi.Pembimbing: Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Sahril Buchori, S.Pd, M.Pd. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self Efficacy* siswa Di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone. Permasalahan yang dikaji yaitu (1) Bagaimanakah gambaran tingkat kecenderungan perilaku *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone? (2) Apakah penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone? Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran tingkat kecendrungan perilaku *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *Rational Emotif Behavioral Therapy* di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone. (2) Untuk mengetahui penerapan teknik *Rational Emotif Behavioral Therapy* dalam meningkatkan *self efficacy* siswa di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental*. Desain penelitian yakni *One-Group Pretest-Posttest Design.* Subjek penelitian ini 8 orang yakni siswa kelas XII IPS I-V yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen observasi, angket, dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis *non-parametrik*, yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan *SPSS16,0 for windows.* Tingkat *Self Efficacy* siswa di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone sesudah diberi perlakuan menunjukkan terjadi perubahan dari tingkat *Self Efficacy* dari rendah menjadi kategori sedang.Penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *Self Efficacy* siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone.

**PRAKATA**

Puji yang tak teruji serta syukur yang tak terukur atas kehadirat Allah S.W.T, atas berkat rahmat dan nikmatnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul Penerapan Teknik *Rational Emotif Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy*Siswa Di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan, dikarenakan waktu, biaya, tenaga serta kemampuan penulis yang terbatas. Namun berkat bimbingan, motivasi, bantuan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan dan tantangan yang dihadapi peneliti dapat teratasi. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis menghanturkan terima kasih kepada Kedua orangtuaku Ibunda Sapina, Ayahanda Muhammad Tahir dan segenap Keluarga yang senantiasa mencurahkan perhatian dan kasih sayangnya dalam mendidik dan membesarkan peneliti yang disertai dengan iringan do’a sehingga peneliti dapat menyelesaikan studinya.

Selanjutnya ucapan yang sama dihaturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP. sebagai Rektor UNM atas segala kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Makassar.
2. Dr. Abdullah Sinring, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar, Dr. Abdul Saman, M.Si. Kons sebagai Pembantu Dekan I dan Drs. Muslimin, M. Ed sebagai Pembantu Dekan II dan Dr. Pattaufi, S.Pd., M.Si sebagai Pembantu Dekan III, Dr. Parwoto, M.Pd. sebagai Pembantu Dekan IV atas segala kebijaksanaan dan bantuannya dalam administrasi.
3. Drs. H. Muhammad Anas, M. Si, dan Sahril Buchori, S. Pd, M. Pd. Masing-masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta semua dosen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala bantuannya dalam administrasi maupun dalam perkuliahan.
4. Drs. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Syahril Buchori, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk dan motivasi kepada peneliti mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.
5. Saudaraku Firdaus M. Tahir yang senantiasa ada dalam kehidupanku memberikan kebahagiaan yang tak terkira dalam persaudaraan.
6. Sahabatku *wija to bone* yang senantiasa dalam suka dukaku dalam mengarungi bahtera kehidupan.
7. Kepala SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone atas izin mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
8. Nur Alam S.Pd selaku guru pembimbing di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.
9. Teman-teman Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Terkhusus Angkatan 2009 dan UKM KOPMA UNM terima kasih atas kebersamaan dan motivasinya.
10. Sahabat-sahabatku, Ahmad Yusuf, Adhi, Aswar Agus, Anwar Sam, Abdul Salam, Ahmad HN, Muhammad Nur, Samsul Rijal, A. Mei Indra Saputra, Nurfitrah, Arswin Malik, Musdalipa, Santi dan Anugrah Wati. Terima kasih buat semua dukungan dan motivasi yang kalian berikan.
11. Adik-adik SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan peneliti.
12. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya satu-persatu, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi. Terima kasih.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT Amin.

Makassar, Juli 2016

AL BAHRI

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

HALAMAN JUDUL ………………………………………………………………. i

PERSETUJUAN PEMBIMBING…………………………………………………. ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.............................................................................iii

MOTTO…………………………………………………………………………….. iv

PERNYATAAN KEASLIAN……………………………………………………... v

ABSTRAK ………………………………………………………………………… vi

PRAKATA ……………………………………………………………………….. vii

DAFTAR ISI …………………………………………………………………….... x

DAFTAR TABEL ix

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 7
3. Tujuan Penelitian 7
4. Manfaat Hasil Penelitian 7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

1. Kajian Pustaka
2. Self-Efficacy 9
3. Pengertian Self-Efficacy……………...…..………………………. 8
4. Dimensi Self-Efficacy 11
5. Sumber-sumber Self-Efficacy…………………………………… 12
6. Proses-proses Self-Efficacy……………………………………… 13
7. Karakteristik Individu yang Memiliki Self-Efficacy Tinggi dan Rendah……………………………………………………………16
8. Rational Emotif Behavior Therapy 18
9. Perkembangan Rational Emotif Behavior Therapy 18
10. Teori dan Konsep Dasar 20
11. Hakekat Masalah yang Dihadapi Konseli 26
12. Dua Tipe Gangguan…………………………………………..…. 26
13. Tujuan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy….………. 27
14. Teknik Konseling Rational Emotif Behavior Therapy………….. 29
15. Langak-langkah Konseling Rational Emotif Behavior Therapy… 30
16. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy………………………………………………………….. 31
17. KerangkaPikir 32
18. Hipotesis 34

BAB III. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 35
2. Variabel dan Desain Penelitian 35
3. Definisi Operasional 36
4. Populasi dan Sampel 37
5. Teknik Pengumpulan Data 39
6. Prosedur Dan Tahapan Penelitian…………………………………… 42
7. Teknik Analisis Data 46

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HasilPenelitian………………………………………………………. 50
2. Analisis Penelitian……..………………………….…………….. 50
3. Pembahasan 55

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan 61
2. Saran 61

DAFTAR PUSTAKA 63

LAMPIRAN 65

PERSURATAN

RIWAYAT HIDUP

**DAFTAR TABEL**

**Nomor Nama Tabel Halaman**

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitia……………………. 37

Tabel 3.3 Penyebaran Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian 38

Tabel 3.4 Kriteri Penentuan Hasil Observasi …………………..…………………. 39

Tabel 3.5 Pembobotan Angket Penelitian................................................................. 40

Tabel 3.6 Kategorisasi Tingkat Self Efficacy Siswa . 47

Tabel 4.1 Data Tingkat Self Efficacy Siswa Sebelum ( *Pretes*) dan Sesudah (*Posttest*) Diberikan Teknik Konseling Rational Emotif Behavior Therapy di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone................................................................. 50

Tabel 4.2 Tingkat Self Efficacy Siswa Di SMAN 2 Watampone Kabupaten Bone. 51

Tabel 4.3 Data Hasil Persentase Observasi Pelaksaan Teknik Rational Emotif Behavior Therapy ...................................................................................................... 52

**DAFTAR GAMBAR**

**Nomor Nama Gambar Halaman**

Gambar 2.1 Alur A-B-C dalam REBT 20

Gambar 2.2 Kerangka Pikir ………………………………………………………..32

Gambar 3.1 Model Pelaksanaan Penelitian 34

Gambar 3.2 Diagram Penelitian…………………………………………………...45

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Nomor Halaman**

1. Jadwal Pelaksanaan …………………………..……………………………… 77
2. Skenario Pelaksanaan ………………………….................................................78
3. Kisi-kisi Angket Sebelum Uji Coba …………………………………………...80
4. Angket Penelitian Sebelum UjiCoba ..................................................................81
5. Hasil Uji Lapangan……………………………………………………………..84
6. Hasil Analisis Uji Lapangan……………………………………………………85
7. Kisi-kisi Angket Setelah Uji Coba ……………………………………………. 89
8. Angket Penelitian SetelahUjiCoba 90
9. Skor *Pretest* 93
10. Skor *Posttest.........................................................................................................*94
11. Media Rational Emotif Behavior Therapy …………………………………......95
12. Data Hasil Uji Wilcoxon…………………………………………………….....103
13. Pedoman Observasi 104
14. Data Hasil Observasi 111
15. Data Hasil Analisis Statistik Deskriptif 113
16. Data Tingkat Kesadaran Diri Siswa Sebelum(*pretest*) dan Setelah
17. (*posttest*) Perlakuan………………………………………………………….....117
18. Dokumentasi Hasil Penelitian 118
19. Pengajuan Judul 121
20. Pengesahan Judul 122
21. Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi 123
22. Surat Penunjukkan pembimbing Skripsi…………………………………….....124
23. Surat Persetujuan Pembimbing ……………………………………………..... 125
24. Surat Pengesahan Usulan Penelitian …………………………………………. 126
25. Surat Permohonan Melakukan Penelitian……………………………………...127
26. Surat Rekomendasi Penelitian dari P2T-BKPMD 128
27. Surat Rekomendasi Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Bone 129
28. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 130