

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Bab ini menguraikan pokok bahasan tentang pendekatan penelitian, metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, teknik pengolahan dan analisis data, dan langkah-langkah penelitian.

### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yang dilengkapi dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data numerical berupa *profil self efficacy* siswa yang mencontek pada siswa SMK negeri 4 kota Sukabumi tahun ajaran 20014/2015. Creswell (2012) menjelaskan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian yaitu menguji teori, mengungkapkan fakta-fakta, menunjukkan hubungan antar variable dan memberikan deskripsi

Pendekatan kualitatif digunakan sebagai pendekatan pendukung dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mendeskripsikan proses konseling rasional emotif perilaku yang dilakukan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang mencontek pada siswa kelas XI SMKN 4 Sukabumi .

### **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain *single subject* yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. *Single Subject Research* biasanya digunakan dalam penelitian tentang perubahan tingkah laku yang timbul akibat adanya intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu. Terdapat empat kegiatan utama yang perlu dilakukan dalam proses penelitian *single subject*, yaitu mengidentifikasi masalah dan mendefinisikan dalam bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur, menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi, memberikan intervensi, dan menindaklanjuti untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku

yang terjadi menetap atau bersifat sementara. (Sunanto, 2006, hlm. 11). Dalam istilah penelitian *single subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau *target behavior* yang dalam penelitian eksperimen pada umumnya disebut variabel terikat.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *single subject design* yang menggunakan desain A-B dan melibatkan satu peserta saja, tetapi biasanya juga dapat mencakup beberapa peserta atau subjek penelitian yakni 3 sampai 8 subjek. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri yang dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi perlakuan (Horner dkk., 2005, hlm. 168). Desain A-B merupakan desain dasar dari penelitian *single subject*. Prosedur desain disusun atas dasar apa yang disebut dengan logika *baseline* yang menunjukkan suatu pengulangan perilaku atau *target behavior* sekurang-kurangnya dua kondisi yaitu kondisi *baseline* (A) dan kondisi *intervensi* (B). Oleh karena itu, dalam penelitian *single subject* akan selalu ada pengukuran perilaku pada fase *baseline* dan pengulangannya pada sekurang-kurangnya satu fase *intervensi*. (Hasselt dan Hersen dalam Sunanto, 2006).

Desain yang digunakan adalah sebagai berikut:



(Sunanto dkk. 2006, hlm. 42)

Keterangan :

A : *Baseline*

B : Intervensi

### D. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMKN 4 Sukabumi Jl Merdeka Km 4 Kelurahan Cipanengah Kecamatan Lembursitu Kota Sukabumi. Hasil studi pendahuluan terhadap kelas XI SMKN 4 Sukabumi menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki *self efficacy* rendah .

Teknik pengambilan sampel menggunakan *maximal variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan dalam aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012, hlm. 208).

## E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

### 1. *Self Efficacy*

*Self efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dalam mencapai suatu keinginan. (Bandura, 1997, hlm. 3).

Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mempersepsi bahwa mereka mampu mengintegrasikan kemampuannya untuk melewati, menyelesaikan ujian sehingga mencapai suatu hasil yang baik, sesuai dengan harapannya. Sebaliknya, seseorang dengan *self efficacy* rendah akan mempersepsi bahwa kemampuannya belum tentu dapat membuat mereka berhasil lulus ujian atau menyelesaikan usahanya untuk mendapatkan hasil sesuai harapannya mereka, sehingga pada akhirnya mereka melakukan perilaku mencontek untuk mencapai tujuan yang diharapkannya.

Secara operasional yang dimaksud *self efficacy* dalam penelitian merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan ujian dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkannya dengan mendapatkan nilai yang memuaskan. Sebagaimana dapat terlihat aspek-aspek dan indikator-indikator *self efficacy* sebagai berikut,

- a. *Level* yaitu dimensi yang menunjukkan sejauh mana individu mengidentifikasi tingkat kesulitan dalam mengerjakan suatu ujian. Penilaian dari aspek ini dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu keyakinan individu dapat mengerjakan ujian dengan dengan baik sekalipun dirasa sulit.
- b. *Strength* yaitu dimensi yang menunjukkan sejauh mana kekuatan keyakinan terhadap tingkat kesulitan dalam mengerjakan ujian. Aspek ini dapat dilihat melalui peningkatan usaha individu ketika menghadapi kegagalan dalam melaksanakan ujian tertentu, ketenangan dalam menghadapi soal ujian yang

sulit, dan komitmen individu tersebut untuk mendapatkan nilai yang baik dengan cara yang jujur.

- c. *Generality* yaitu dimensi yang menunjukkan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan sifat-sifat pribadi serta pengalaman-pengalaman sebelumnya ketika menghadapi ujian. Apakah individu dapat belajar dari pengalaman kegagalan maupun keberhasilan di masa lalu untuk mencapai suatu tujuan dalam menghadapi ujian di masa kini dan masa depan. Aspek ini dapat dinilai apabila individu menunjukkan keyakinan bahwa pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas di masa kini.

## **2. Konseling Rasional Emotif Perilaku**

Secara operasional konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dalam penelitian ini didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan pemberian bantuan dari konselor atau peneliti, kepada konseli atau siswa kelas XI SMKN 4 Kota Sukabumi yang teridentifikasi memiliki *self efficacy* rendah, yang secara spesifik menekankan pada upaya penghapusan keyakinan irrasional konseli terhadap kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif yang pernah dialami sebagai bagian utama dalam tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir proses konseling dengan tujuan untuk meningkatkan *self efficacy* dalam diri konseli.

## **F. Instrumen Penelitian**

### **1. Uji Kelayakan Instrumen**

Sebelum instrument diuji coba terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrument melalui penimbangan pakar (*judgement*). Uji kelayakan instrument bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan instrument dari segi bahasa, konstruk dan konten. Uji kelayakan instrument dilakukan oleh dosen pembimbing tesis yang berkompetensi dan memahami fokus kajian penelitian. Masukan dari dosen pembimbing dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpul data yang dibuat. Masukan dari dosen pembimbing terdiri dari pengurangan delapan item pernyataan yang dirasa tumpang tindih dengan pernyataan yang lain, dan perubahan readaksi pernyataan pada 10 item agar lebih ringkas dan dapat dimengerti oleh peserta didik.

## 2. Uji Keterbacaan Item

Selain dilakukan penimbangan oleh para ahli, instrument ini dilakukan uji keterbacaan dengan melibatkan 30 siswa. Uji keterbacaan item dilaksanakan kepada sampel setara, yaitu peserta didik yang memiliki karakteristik hampir mendekati sama dengan peserta didik yang akan diujicobakan. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk mengukur keterbacaan instrumen oleh responden. Melalui uji keterbacaan dapat diketahui redaksi kata yang sulit dipahami oleh responden sehingga diperbaiki. Uji keterbacaan item dilaksanakan agar angket dapat dipahami oleh semua siswa sesuai dengan maksud penelitian.

## 3. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian, kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan item instrumen berupa butir-butir pernyataan. Instrument *self efficacy* dibuat dalam bentuk pernyataan-pernyataan beserta kemungkinan jawabannya. Mengenai alternative jawaban dalam angket, digunakan sakala psikologis yang diaplikasikan dengan format *rating scales* (skala penilaian) Thurstone. Metode skala thrustone merupakan salah satu model penskalaan pernyataan sikap dengan pendekatan stimulus. (Azwar, 2008, hlm. 127).

Pernyataan stimulus memiliki artian bahwa pernyataan sikap pada suatu kontinum psikologis menunjukkan derajat keyakinan atau ketidakyakinan terhadap pernyataan yang bersangkutan. (Azwar, 2008, hlm. 126).

**Tabel 3.1**  
**Kontinum Intervensi Skala**

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Tidak yakin melakukannya			Cukup yakin melakukannya				Sangat yakin melakukannya			

Semua pernyataan yang disusun bersifat positif karena keyakinan tidak ada yang bermakna negative melainkan tarap atau derajat saja yang membedakannya (terentang dari keyakinan yang paling tinggi sampai dengan yang paling rendah). Berikut disajikan kisi-kisi instrumen skala *self efficacy* dalam tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Kisi-kisi Instrumen *Self Efficacy* Siswa**

No	Aspek/Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1	<i>Level</i> (dimensi yang menunjukkan sejauh mana individu mengidentifikasi tingkat kesulitan dalam suatu tugas yang mampu dilakukannya)	Mampu membuat target yang menantang terkait pelaksanaan suatu tugas	1,2,3,4,5		5
		Menunjukkan keyakinan dapat melakukan suatu tugas dengan baik sekalipun dirasa sulit	6, 7, 8, 9, 10, 11		6
2	<i>Strength</i> (dimensi yang menunjukkan sejauh mana kekuatan keyakinan terhadap tingkat kesulitan suatu tugas)	Menunjukkan peningkatan usaha setelah menghadapi kegagalan dalam melaksanakan tugas tertentu	12,13,14, 15,16		5
		Menunjukkan ketenangan dalam menghadapi tugas yang sulit	17,18,19, 20		4
		Menunjukkan komitmen terhadap pencapaian target tugas	21, 22, 23, 24, 25		5
3	<i>Generality</i> (dimensi yang menunjukkan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan sifat-sifat pribadi serta pengalaman-pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas)	Menunjukkan keyakinan bahwa pengalaman terdahulu dapat membantu penyelesaian tugas selanjutnya	26, 27, 28, 29, 30		5
		Mampu menggunakan kelebihan diri untuk menyikapi situasi menantang dengan baik	31, 32, 33, 34, 35		5
		Menunjukkan penghargaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan suatu tugas	36, 37, 38, 39		5
<b>JUMLAH</b>					<b>39</b>

#### 4. Pedoman Skoring Instrumen *Self Efficacy*

Instrument *self efficacy* terdiri dalam bentuk pernyataan-pernyataan disertai dengan alternative jawaban. Alternative jawaban menggunakan format *rating scale*.

Pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam instrument bersifat positif disertai alternative jawaban yang terdiri atas skala 0-100 dengan jarak interval 10. *Self efficacy* dibagi menjadi tiga kategori yaitu tidak yakin, agak yakin dan sangat yakin dengan ketentuan sebagai berikut.

Yadi Mulyadi, 2016

**EFEKTIVITAS KONSELING RASIONAL EMOTIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA YANG MENCONTEK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Kuartil 1 dengan nilai 0 sampai dengan 33,33 menunjukkan keyakinan tidak yakin
- b. Kuartil 2 dengan nilai 33,34 sampai dengan 66,66 menunjukkan tingkat keyakinan agak yakin
- c. Kuartil 3 dengan nilai 66,67 sampai dengan 100 menunjukkan keyakinan sangat yakin

## 5. Uji Validitas

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012, hlm. 159). Pengujian validitas butir item dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam angket pengungkap *self efficacy* siswa. Pengujian validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian yang diuji adalah seluruh item yang terdapat dalam angket yang mengungkap *self efficacy* siswa. Penghitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 17.0 for windows*. Pengujian validitas instrument *self efficacy* dilakukan dengan menganalisis menggunakan prosedur pengujian *spearman rho*. Hal ini didasarkan bahwa data yang diperoleh merupakan data berskala interval. Adapun data yang digunakan untuk mengukur validitas item merupakan data dari bagian populasi penelitian yaitu sebanyak 5 kelas populasi yang diambil secara acak.

Berdasarkan hasil pengolahan data, hasil uji validitas menunjukkan dari 39 butir item pernyataan dari angket *self efficacy* siswa, terdapat 39 butir item yang dinyatakan valid. Indeks validitas instrument bergerak antara 0,403 sampai dengan 0,827 pada  $p < 0,05$ . (hasil perhitungan terlampir). Hasil item-item pernyataan setelah validasi disajikan pada tabel 3.3

**Tabel 3.3**  
**Hasil Uji Validitas *Self Efficacy* Siswa**

Kesimpulan	Jumlah
Jumlah Awal	39
Dipakai	39
Dibuang	0

## 6. Uji Realibilitas Instrumen

Realibilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Realibilitas menunjuk pada tingkat keterandalan instrumen (Arikunto, 2006, hlm. 178). Instrumen yang dinyatakan *reliable* akan menghasilkan data yang terpercaya karena sesuai dengan kenyataannya. Data yang dihasilkan akan tetap sama walaupun diukur berkali-kali.

Uji realibilitas instrument *self efficacy* menggunakan metode Cronbach Alpha dan dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 17.0 for windows*.

Berikut ini akan disajikan klasifikasi realibilitas menurut Guilford

Kurang dari 2,0	: tidak ada korelasi
0,20 – 0,40	: korelasi rendah
0,40 – 0,70	: korelasi sedang
0,70 – 0,90	: korelasi tinggi sekali
1,00	: korelasi sempurna

Berdasarkan hasil pengujian realibilitas didapatkan 39 butir item yang telah dinyatakan valid menunjukkan tingkat realibilitas sebesar 0.968. Berdasarkan klasifikasi Guilford hasil menunjukkan tingkat derajat korelasi tinggi sekali sehingga menandakan bahwa instrument ini dapat digunakan sebagai alat pengumpul data *self efficacy* siswa yang terpercaya. Adapun hasil perhitungan realibilitas terlampir.

## G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu penyeleksian data, penyekoran dan pengelompokan skor.

#### a. Penyeleksian Data

Penyeleksian data bertujuan untuk memilih data yang memenuhi kriteria atau persyaratan untuk diolah berdasarkan kelengkapan jawaban, baik identitas maupun jawaban. Jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebar

### b. Penyekoran dan Pengelompokan Skor

Jenis instrument *self efficacy* dalam penelitian ini disusun berdasarkan respon pernyataan subjek skala 0-100. Sedangkan penyekoran instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala interval. Tahap selanjutnya melakukan penetapan standarisasi penafsiran skor untuk mengetahui makna skor yang dicapai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen, dan untuk menentukan pengelompokan tingkat *self efficacy* siswa. Kategori pada skor disusun berdasarkan skor total pada instrumen yang kemudian dikonversikan menjadi tiga kategori yang mengacu pada landasan teori *self efficacy* siswa. Profil *self efficacy* siswa diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut,

- 1) Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel :

Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi

- 2) Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel:

Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah

- 3) Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel :

Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal

- 4) Mencari skor interval :

Interval skor = rentang skor / 3.

Berikut gambaran umum *self efficacy* siswa,

**Tabel 3. 4**  
**Kategorisasi *Self efficacy* Siswa**

Kategorisasi	
Tinggi	$X > \text{Min ideal} + 2 \text{ Interval}$
Sedang	$\text{Min ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min ideal} + 2 \text{ Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min ideal} + \text{Interval}$

Sumber: (Sudjana,1996, hlm 47)

Kriteria tersebut digunakan dalam proses kategorisasi *self efficacy* siswa. Pada hakikatnya *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya. Adapun kategorisasi *self efficacy* dalam penelitian ini adalah sangat yakin, cukup yakin dan tidak yakin. Kategori sangat yakin berada pada rentang skor tinggi, cukup yakin berada pada skor sedang dan kurang yakin berada pada skor rendah. Berikut tabel gambaran kategori *self efficacy* siswa.

## 2. Teknik Analisis Data

Penelitian ini memiliki pertanyaan mengenai efektivitas penerapan konseling rasional emotif perilaku dirumuskan ke dalam hipotesis “konseling rasional emotif perilaku efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa”. Ada dua teknik analisis data yang digunakan dalam menjawab pertanyaan penelitian ini yakni

### a. Analisis Visual

Dalam penelitian ini, analisis datanya dimaksudkan untuk mengetahui efek atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran yang ingin diubah dengan menggunakan analisis visual yakni analisis dilakukan dengan melakukan penggalan data secara langsung dan ditampilkan dalam bentuk grafik (*split-middle technique*). Menurut Barlow, Nock & Hersen (2008), menjelaskan bahwa bukti adanya intervensi yang efektif adalah ditunjukkan oleh perbedaan yang berarti antara nilai rata-rata peserta dikondisi. Untuk itu komponen penting yang dianalisis dengan cara ini adalah banyaknya data dalam setiap kondisi yang disebut dengan panjang kondisi (*level*) dan kecenderungan arah grafik (*trend*).

### b. Analisis Statistik

Untuk melihat keefektifan data perubahan yang terjadi, maka dilakukan analisis statistik sederhana. Nourbakhsh & Ottenbacher (1994) menjelaskan teknik dua standar deviasi (*two standard deviation method*) adalah teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk melihat efektivitas atau perubahan antara kondisi baseline dan intervensi. Nourbakhsh & Ottenbacher menjelaskan langkah-langkah sebagai berikut mencari dua standar deviasi yakni : 1) mencari terlebih dahulu standar deviasi pada kemudian dikalikan dua dan hasilnya adalah dua standar deviasi; 2) mencari rata-rata baseline dan membuat garis lurus dengan menggunakan titik rata-rata baseline; 3) membuat garis dari titik rata-rata setelah dikurangi dua standar deviasi dibawah garis baseline; 4) intervensi dikatakan terjadi perubahan secara efektif jika ada dua titik yang berada di atas garis dua standar deviasi.

Analisis lain yang digunakan adalah dengan melihat penurunan atau kenaikan pada kecenderungan arah grafik (*trend*). Untuk itu, seperti yang dikatakan oleh Tankersley, Harjusala-Webb, dan Landrum (2008) menyarankan

bahwa perubahan tren adalah bukti terbaik untuk mendukung efek pengobatan dalam desain penelitian subjek tunggal. Untuk tujuan ini, peneliti menganalisis menaik atau menurun tren dalam data seluruh kondisi dan dihitung "kenaikan atau penurunan garis lurus" dengan menghitung kuadrat regresi (Horner dkk., 2005). Koefisien nilai determinasi juga dihitung untuk menilai tren diprediksi dengan menggunakan SPSS 20. Nilai  $R^2$  yang ditafsirkan mengikuti pedoman Cohen (1988). Menurut Cohen, nilai  $R^2$  dari 0.01 menunjukkan efek yang kecil, nilai  $R^2$  dari 0,09 menunjukkan efek sedang, dan nilai  $R^2$  dari 0,25 menunjukkan efek yang besar. Hal ini mengandung pengertian, semakin nilai koefisien regresi mendekati 1, maka semakin tinggi prediksi akan terjadi.

Untuk menegaskan besarnya efek intervensi dianalisis dengan menghitung *percentage Non-Overlapping Data* (PND) antara baseline dan fase intervensi (Morgan & Morgan, 2009). Karena konseling rasional emotif diharapkan dapat meningkatkan perilaku asertif siswa, PND dihitung dengan menggunakan data yang paling bawah dari skor baseline dan dibuat garis lurus dari titik tersebut. Secara khusus, analisis visual dan deskriptif dilakukan untuk memeriksa jumlah titik pada fase intervensi yang berada dibawah garis titik terbawah pada baseline. Jumlah titik data yang tidak tumpang tindih dengan data titik terendah itu dijumlahkan dan dikalikan dengan 100. Adapun pedoman interpretasi skor PND digunakan panduan oleh Morgan & Morgan (2008)

**Tabel 3. 5**  
**Panduan Interpretasi Skor *Percentage Non-Overlapping Data* (PND)**

Nilai PND	Interpretasi
> 90%	Sangat Efektif
70 - 90%	Efektif
50 - 70%	Dipertanyakan
< 50%	Tidak Efektif

## H. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Pengambilan Sampel Sebelum *Baseline*

Populasi penelitian adalah peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran di kelas XI SMKN 4 Sukabumi. Sampel penelitian

adalah peserta didik yang memiliki skor rendah pada aspek *self efficacy*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *maximal variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan dalam aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012, hlm. 208). Penyebaran angket *self efficacy* dilakukan di kelas XI SMKN 4 Sukabumi, selain itu pemberian *informed consent* juga diberikan kepada peserta didik agar peserta didik memahami prosedur penelitian.

## 2. Pelaksanaan Baseline

Prosedur utama yang ditempuh dalam desain A-B meliputi pengukuran *target behavior* (variabel terikat) pada kondisi *baseline* dan setelah kecenderungan arah dan level datanya stabil kemudian intervensi mulai diberikan. Intervensi diberikan ketika secara kontinu kondisi *baseline* mencapai data yang stabil (Lovaas, 2003). Pelaksanaan pengukuran dan pencatatan data pada kondisi *baseline* secara kontinyu dilaksanakan 3 kali selama 3 minggu untuk siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Penentuan *baseline* dapat dilaksanakan dengan penyebaran angket kepada siswa.

## 3. Perancangan Intervensi

Pemberian intervensi dengan menggunakan *konseling rasional emotif perilaku* dilakukan terhadap siswa yang memiliki *self efficacy* rendah yang rendah berdasarkan hasil *baseline*. Komponen rancangan intervensi *konseling rasional emotif perilaku* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa adalah sebagai berikut.

### a. Rasional

Usaha peningkatan mutu pendidikan telah dilakukan oleh pemerintah dengan berbagai cara, termasuk perubahan kurikulum dan penerapan standar minimal kelulusan dalam ujian nasional (UN).

Semenjak diberlakukannya sistem ujian nasional (UN) dengan standar minimal kelulusan, maka semakin banyak praktik kecurangan yang dilakukan baik oleh murid, guru, kepala sekolah, bahkan pejabat daerah yang berwenang pun terkait dalam melakukan kecurangan ini.

Salah satu bentuk kecurangan yang dilakukan oleh siswa adalah menyontek. Perilaku mencontek atau *cheating* sendiri merupakan salah satu fenomena pendidikan yang sering dan bahkan selalu muncul menyertai aktivitas

proses belajar mengajar, namun ironisnya jarang mendapat perhatian yang serius dari praktisi pendidikan di Indonesia. Praktik mencontek banyak dijumpai dalam dunia pendidikan, masyarakat pun cenderung mentolerir dan menganggapnya sebagai hal yang wajar (Haryono, dkk, 2001, hlm. 10).

Masalah mencontek juga terdapat di SMKN 4 Sukabumi. Dari hasil wawancara dengan guru BK SMKN 4 Sukabumi menunjukkan bahwa perilaku mencontek yang dilakukan tidak hanya terjadi ketika dilaksanakan ulangan umum, tetapi terjadi pada kegiatan tes harian. Pernyataan guru BK tersebut diperkuat oleh hasil studi pendahuluan berupa penyebaran angket perilaku mencontek yang dilakukan oleh peneliti di SMKN 4 Sukabumi terhadap 154 siswa

Dari hasil studi pendahuluan menunjukkan aspek tertinggi bentuk perilaku mencontek terdapat pada indikator *social aktif*, melihat jawaban teman yang lain ketika ujian berlangsung 106 siswa (69 %), aspek tertinggi alasan perilaku mencontek pada indikator *self efficacy*, memiliki banyak keraguan ketika menjawab soal 124 siswa (80 %), harus mendapatkan nilai yang paling tinggi dikelas 126 siswa (82 %), mengetahui banyak teman-teman yang mencontek ketika ujian 131 siswa (85 %), dituntut oleh bapak/ibu guru untuk mendapatkan nilai yang sama dengan teman-teman lain 146 siswa (95 %), dan aspek tertinggi gejala mencontek, harus mempertahankan harga diri dengan segala cara 128 siswa (83 %) dan harus berkompetisi dengan teman-teman 127 siswa (82 %).

Perilaku mencontek dapat merugikan banyak pihak, baik itu individu yang mencontek atau individu yang dicontek. Dengan mencontek siswa tidak dapat mengetahui seberapa besar kemampuan dirinya dalam memahami atau menguasai pelajaran yang telah didapatkan, sedangkan orang yang dicontek secara tidak langsung haknya diambil oleh siswa yang mencontek. Selain itu perilaku mencontek dapat menyulitkan guru dalam mengukur tingkat keberhasilan dari proses pembelajaran disekolah. Meskipun siswa menyadari bahwa mencontek itu melanggar peraturan, tetapi pada saat melihat temannya yang mencontek maka siswa tersebut akan berperilaku mencontek (McCabe et al. 1999; Graham et al. 1994; Kibler and Kibler 1993; Stevens and Stevens 1987). Siswa meyakini bahwa mencontek bisa diterima karena teman yang lain juga melakukan mencontek.

Temuan ini dapat dijelaskan oleh Teori Perbandingan Sosial, yang mengusulkan bahwa orang sering melihat ke orang lain untuk memvalidasi sikap dan keyakinan mereka sendiri. Semakin siswa percaya bahwa teman-temannya juga mencontek semakin siswa merasa bahwa mencontek dapat diterima. Penjelasan di atas diperkuat oleh penelitian McCabe et al (2001) yang menemukan bahwa perilaku teman sebaya mempengaruhi perilaku mencontek siswa. Teori tersebut juga di dukung oleh teori Bandura yang menyatakan bahwa kebanyakan perilaku menyimpang dipelajari melalui perilaku orang lain.

Dengan semakin maraknya perilaku mencontek di kalangan siswa maka perlu diketahui faktor apa saja yang melatar belakangi siswa melakukan perilaku mencontek tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku mencontek adalah *self efficacy*. Hal ini sejalan dengan penelitian Anderman & Murdock yang menyebutkan bahwa faktor yang membuat seorang siswa menyontek antara lain kurangnya *self efficacy* dalam mengerjakan tugas atau menghadapi ujian (Anderman & Murdock, 2007, hlm. 2). Menurut Marsden & Neill (2005) konstruk psikologi seperti *self efficacy* memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku menyontek.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Nababan (2006), yang meneliti mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan frekuensi mencontek. Hasil penelitian menunjukkan, peningkatan *self efficacy* dapat menurunkan frekuensi mencontek. Lebih lanjut Supardi (2010) meneliti mengenai keefektifan teknik *modelling* untuk meningkatkan *self-efficacy* Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menyontek disebabkan oleh *self efficacy* yang rendah

Siswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan merasakan ketakutan (*fear*) dalam dirinya. Rasa takut ini akan membangkitkan kecemasan pada dirinya. Siswa yang diliputi oleh rasa takut ini tidak yakin dan tidak percaya diri mengenai pemikirannya. Pada akhirnya siswa yang memiliki *self efficacy* rendah akan cepat menyerah, cemas dan cenderung menghindari sesuatu yang dianggap mengancam, termasuk saat menghadapi ujian. Mereka yang memiliki *self efficacy* rendah akan merasa kesulitan dalam menghadapi ujian, dan merasa tidak percaya pada kemampuannya untuk menyelesaikan soal-soal ujian, sehingga mereka merasa tidak bisa menggunakan usaha sendiri untuk mengatasi kesulitannya. Hal tersebut

yang membuatnya membawa alat-alat tertentu atau memanfaatkan orang lain untuk membantunya dalam menyelesaikan soal-soal ujian, meskipun cara-cara tersebut tidak dibenarkan.

Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi merasa yakin akan kompetensi yang diilikinya, sehingga saat ujian berlangsung, mereka akan mengandalkan kompetensinya tersebut untuk mengerjakan soal soal ujian. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak akan melihat tuntutan sebagai suatu ancaman, tetapi akan melihat tuntutan sebagai tantangan yang harus diselesaikan melalui usaha dan kemampuan yang diilikinya (Chemers, Hu, & Garcia dalam Wedge, 2012, hlm. 3).

Sehingga diperlukan sebuah metode yang efektif dan sistematis untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang terindikasi mencontek dengan asumsi bahwa Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan merasa yakin akan kompetensi yang diilikinya, sehingga saat ujian berlangsung, mereka akan mengandalkan kompetensinya tersebut untuk mengerjakan soal soal ujian. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak akan melihat tuntutan sebagai suatu ancaman, tetapi akan melihat tuntutan sebagai tantangan yang harus diselesaikan melalui usaha dan kemampuan yang diilikinya (Chemers, Hu, & Garcia dalam Wedge, 2012, hlm. 3). Metode yang digunakan diantaranya adalah konseling rasional emotif perilaku.

Asumsi yang mendukung penggunaan konseling rasional emotif perilaku dalam meningkatkan *self efficacy* siswa yang mencontek sebagaimana dikemukakan oleh Ellis & Grigger (Huchinson dan Chapman, 2010, hlm. 9) bahwa konseling rasional emotif perilaku menggunakan pemikiran rasional untuk mengubah individu menjadi agen aktif lingkungan yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan berbagai peristiwa. Berfikir rasional berarti berfikir ilmiah, jelas dan fleksibel yang dapat membawa pada peningkatan resiliensi diri, determinasi diri dan kompetensi diri.

Asumsi lain yang mendukung penggunaan pendekatan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Darminto (2007) yang menyatakan, secara khusus konseling rasional emotif perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk

menangani berbagai kesulitan kognisi, emosi dan perilaku yang berkaitan dengan psikologis maupun psikopatologis.

### **b. Tujuan Intervensi**

Tujuan intervensi konseling rasional emotif perilaku adalah untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dengan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki dengan merubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional.

Secara umum tujuan intervensi adalah meningkatkan *self efficacy* siswa yang terindikasi melakukan perilaku mencontek siswa kelas XI SMKN 4 Sukabumi tahun ajaran 2014/2015. Secara khusus tujuan intervensi adalah mengembangkan keterampilan konseli untuk :

- 1) Memiliki kemampuan, ketekunan dan komitmen dalam menyelesaikan ujian atau tugas-tugas sekolah yang sulit
- 2) Memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap potensi diri dalam menghadapi tuntutan-tuntutan ujian dan tugas-tugas sekolah sebagai peserta didik
- 3) Membantu konseli agar dapat memaknai pengalaman terdahulu untuk membantu menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang dilakukan dimasa sekarang.
- 4) Membantu konseli agar dapat menampilkan sikap yang menunjukkan keyakinan diri pada seluruh proses pembelajaran.
- 5) Membantu konseli agar dapat membiasakan diri untuk menata pikirannya menjadi positif atau memiliki keyakinan diri yang tinggi.

### **c. Asumsi-Asumsi Intervensi**

- 1) Siswa mencontek salah satu faktornya dipengaruhi oleh rendahnya *self efficacy* dalam mengerjakan tugas atau menghadapi ujian.
- 2) Pemikiran irrasional siswa menjadi salah satu penyebab rendahnya *self efficacy* siswa
- 3) Konseling rasional emotif perilaku merupakan intervensi konseling yang mengajarkan individu untuk mengarahkan atau menerapkan keyakinan yang rasional dengan mengubah cara berpikir irasional menjadi rasional

- 4) Konseling rasional emotif perilaku digunakan untuk mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungan sosial dikarenakan manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentuk tingkah laku
- 5) Teknik pekerjaan rumah (*homework*) digunakan untuk membantu dalam proses intervensi, dikarenakan pencapaian tujuan konseling akan memerlukan waktu lama jika hanya mengandalkan teknik dan topik selama sesi intervensi berlangsung.

#### **d. Kompetensi Konselor**

Dalam melaksanakan konseling *Rasional Emotif Perilaku* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang terindikasi memiliki perilaku mencontek harus didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti yang sekaligus berperan sebagai pemberi intervensi.

Kompetensi yang harus dimiliki oleh Konselor adalah:

- 1) Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan akan lebih baik apabila telah memiliki sertifikat konselor profesional.
- 2) Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.
- 3) Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep *self efficacy*
- 4) Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam konseling rasional emotif perilaku.
- 5) Memahami karakteristik siswa SMKN 4 Sukabumi yang merupakan subjek dari penelitian ini.
- 6) Menggunakan beragam teknik terapeutik dalam proses konseling (eklektisisme) namun tetap sejalan dan konsisten dengan teori konseling REB serta mengaplikasikan konseling REB dalam cara yang konsisten dengan keilmuan namun tetap dalam penyampaian yang fleksibel dan non dogmatis

- 7) Mampu berperan sebagai guru/pengajar yang aktif direktif serta komunikator yang terampil selaku pemimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi konseli.

#### e. Sasaran Intervensi

Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling melalui konseling *rasional emotif perilaku* untuk meningkatkan *self efficacy* adalah siswa kelas XI SMKN 4 Sukabumi, yang teridentifikasi memiliki tingkat *self efficacy* rendah. Studi pendahuluan dilakukan dengan membagikan angket perilaku mencontek terhadap 154 siswa, dari hasil angket tersebut terdapat 34 siswa atau 22 % yang terkategori tinggi memiliki perilaku mencontek.

Dari 34 siswa tersebut kemudian diberikan angket *self efficacy* untuk mengetahui tingkat *self efficacy* siswa tersebut. Dari hasil angket *self efficacy* diketahui terdapat 3 orang siswa yang memiliki *self efficacy* rendah.

**Tabel 3.6**  
**Sasaran Intervensi**

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>
NK	Laki-laki	16 Tahun
AB	Laki-laki	16 Tahun
MD	Laki-laki	17 Tahun

#### f. Pelaksanaan Intervensi

Keseluruhan sesi intervensi mencakup tiga tahap utama dan sepuluh sub-tahap dalam konseling REB sebagaimana dikemukakan oleh Dryden dan Neenan (2004). Berikut ini adalah tahap utama dan sub-tahap pelaksanaan konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.

##### 1). Tahap Awal (*Beginning Stage*)

- a) Membangun aliansi kerja
- b) Mengajarkan model ABC pada konseli

##### 2). Tahap Pertengahan (*Middle Stage*)

- a) Mengatasi keraguan-keraguan konseli
- b) Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah
- c) Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti

- d) Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan
  - e) Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan rasional baru dengan menggunakan teknik-teknik utama dalam konseling REB
  - f) Mengatasi hambatan terhadap perubahan
  - g) Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai
  - h) Mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri
- 3). Tahap Akhir (*Ending Stage*)

Dalam tahap akhir ini konselor diperkenankan memberikan penghargaan terhadap konseli atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling, serta menawarkan layanan konseling individual dengan pendekatan rasional emotif perilaku.

#### **g. Tahapan Implementasi Konseling Rasional Emotif Perilaku**

Implementasi Konseling Rasional Emotif Perilaku terdiri atas tiga langkah yaitu awal, tengah dan akhir. Pelaksanaan intervensi dilakukan sesuai dengan rancangan intervensi yang telah dibuat. Pelaksanaan intervensi dilakukan setelah kondisi *baseline* sudah stabil. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan selama 8 sesi, setiap sesi dilakukan dengan waktu 60 menit. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan siswa. Uraian Proses KREP adalah sebagai berikut

##### 1) Tahap Awal (*beginning Stage*)

###### **a) Sesi Kesatu**

Pada sesi ini konseling diarahkan untuk membangun kekakraban dan kesepahaman yang menjadi landasan kegiatan konseling berikutnya. Terdapat tiga langkah dalam tahap ini, langkah pertama adalah memapankan kesepakatan dalam konseling. Kesepakatan yang dimaksud meliputi kesepakatan berkaitan dengan keterikatan antara konselor dengan konseli (*bond*), Penetapan tujuan (*Goal*) dan tugas yang harus dilakukan konselor dan konseli.

Konselor mengajarkan tentang konsep *self efficacy*, dan konsep teori ABC. Pada langkah kedua ini, konselor harus dapat membawa

konseli pada tiga *insight* utama (*three main insight*), meliputi : bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irasional tersebut, cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran irasional tersebut dan menggantikannya dengan pikiran rasional.

Konselor menjelaskan kepada konseli tentang konsep Konseling rasional emotif perilaku. Indikator keberhasilan dari sesi pertama yaitu konseli memahami garis besar sesi intervensi konseling, memahami model ABC dalam konseling rasional emotif perilaku serta dapat memahami tentang konsep *self efficacy*.

## 2) Tahap tengah (*Middle Stage*)

### *b) Sesi kedua*

Sesi intervensi ke dua adalah berdamai dengan banyaknya masalah yang dialami konseli. Idealnya memang konselor fokus membahas dan menuntaskan satu masalah baru kemudian pindah ke masalah yang lain. Akan tetapi pada beberapa kondisi bisa tidak seperti itu. Untuk itu maka konselor perlu mendiskusikan dengan konseli apakah perlu menyelesaikan tersebut dahulu atau melanjutkannya.

Setelah konseli sepakat untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, kemudian konselor mengidentifikasi inti keyakinan irasional dari permasalahan tersebut. Pada langkah ini konselor melakukan eksplorasi pemikiran-pemikiran irasional konseli yang menyebabkan rendahnya *self efficacy* konseli. Konselor membantu konseli memahami mengapa konseli memelihara keyakinan irasionalnya. Terdapat 3 alasan, pertama mungkin karena konseli senang dengan situasi dan kondisi dimana konseli terus memelihara keyakinan irasional. Kedua, mungkin konseli menghindari keyakinan irasionalnya sehingga melakukan perbuatan yang berlawanan. Ketiga, bisa jadi pikiran irasional tersebut tampak pada perbuatan yang merupakan kompensasi.

Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘Keyakinan Rasional dan Irasional, teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni *DIBS (Disputing Irrational beliefs)* dan *Referensi (Referenting)*, dan *Rational Emotif Imagery*. Media yang digunakan berupa *handout* materi, lembar skala *self efficacy* dan bagan model ABC.

Mendorong konseli terlibat dalam mengerjakan pekerjaan tugas dirumah. Tugas yang diberikan tentunya harus menantang tapi tidak berlebihan, sesuaikan dengan kemampuan konseli. Tugas yang telah dikerjakan konseli tentunya perlu direview dalam sesi konseling.

**c) Sesi Ketiga**

Sesi ini bertujuan memfasilitasi konseli untuk mengimplementasikan model ABC dalam konseling rasional emotif behavioral untuk menghapuskan keyakinan irasional yang berkaitan dengan *self efficacy* yang menyebabkan siswa mencontek. Teknik konseling rasional emotif perilaku yang digunakan yakni *DIBS (Disputing Irrational beliefs)* dan humor (*humorous exaggeration methods*). Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat mengimplementasikan model ABC dan DE untuk menghapus keyakinan irasional yang berkaitan dengan *self efficacy* yang menyebabkan siswa mencontek.

**d) Sesi Keempat**

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan beragam kesulitan hidup. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘Aku bisa!’, teknik konseling rasional emotif perilaku yang digunakan yakni presisi semantik. Media yang digunakan berupa video motivasional dan lembar *self talk*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar *self efficacy*, serta dapat menggunakan teknik presisi semantik untuk menyusun kalimat positif yang menyatakan kesiapan untuk mengaplikasikan langkah-langkah menumbuhkan dan meningkatkan *self efficacy*.

**e) Sesi Kelima**

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan dalam membuat perencanaan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai secara lebih spesifik dan sistematis. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Target operasi*’, teknik konseling rasional emotif behaviorial yang digunakan yakni *self statement* dan penggunaan paksaan. Media yang digunakan berupa *handout* materi, bagan *step-by-step goal statement* dan lembar *self statement*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan merencanakan dan menentukan tujuan, dengan menggunakan teknik *self statement* dan penggunaan paksaan konseli dapat menuliskan minimal tiga jenis pernyataan tujuan yang spesifik, sistematis dan sesuai dengan langkah-langkah *goal statement*, serta dapat menyusun rencana pencapaian tujuan yang minimal terdiri atas tiga tahapan.

**f) Sesi Keenam**

Sesi ke enam adalah mendorong konseli untuk menjaga dan meningkatkan capaian terapeutiknya. kemudian membuat generalisasi perubahan-perubahan psikoterapeutik. Setelah konseli mampu membuat generalisasi maka langkah selanjutnya adalah menjadikan konseli sehat secara psikologi. Artinya konseli didorong untuk menggunakan capaian-capaian dalam konseling pada keadaan/situasi lain dalam hidup konseli. Teknik yang digunakan pada sesi ini adalah Desentisasi (*desensitization*), teknik ini berbasis dari prinsip-prinsip pambanjiran dalam terapi behaviorial dimana konseli secara sengaja dihadapkan pada hal-hal yang mereka hindari atau takut sampai mereka menghasilkan coping yang diperlukan terhadap hal-hal tersebut

**g) Sesi Ketujuh**

Sesi ke tujuh adalah menjadikan konseli lebih dapat mengaktualisasikan diri. Mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri. dengan cara mempraktikkan teknik konseling REB yang telah dipelajari sebagai upaya meningkatkan *self efficacy*, membantu

konseli menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari keseluruhan sesi intervensi konseling. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Review*’, teknik konseling rasional emotif behaviorial yang digunakan yakni diskusi dan penugasan. Media yang digunakan berupa lembar kesan dan pelajaran, instrumen Instrumen *self Efficacy* dan kartu pujian. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan kesan dan pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling, konseli dapat memilih dan mempraktikkan minimal tiga teknik konseling REB terhadap diri sendiri sebagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy* serta dapat mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

### 3) Tahap Akhir (*Ending Stage*)

#### ***h) Sesi Kedelapan***

Sesi ke delapan adalah tahap dimana konselor akan mengakhiri sesi konseling. Tahap ini memiliki dua langkah. Pertama adalah memberikan gambaran kepada konseli mengenai bagaimana mencegah agar konseli tidak mengulangi kesalahannya lagi. Dan kedua mengakhiri sesi konseling.

#### **h. Format Isian Tertulis**

Terdapat beberapa format yang digunakan dalam konseling rasional emotif perilaku yakni format A, Format B, Jurnal 1 sampai dengan 5 lembar monitoring diri, lembar observasi dan lembar homework. Berikut penjelasan tentang format-format tersebut.

- 1) Format A merupakan format yang dirancang untuk mengidentifikasi pemahaman siswa tentang dirinya
- 2) Format B merupakan angket pengungkap *self efficacy*
- 3) Jurnal kegiatan, lembar monitoring diri, lembar observasi dan lembar *homework* dan dirancang sesuai dengan komponen yang ada dalam konseling rasional emotif perilaku dan disesuaikan dengan aspek-aspek *self efficacy* yang hendak diungkap.

### **i. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

Evaluasi keberhasilan intervensi konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dilakukan pada setiap sesi intervensi dan setelah seluruh intervensi selesai dilaksanakan. Selain evaluasi keberhasilan secara umum, evaluasi proses juga dilakukan dengan melihat pencapaian tujuan pada setiap sesi dengan menggunakan jurnal kegiatan, lembar monitoring diri dan lembar observasi.

Indikator keberhasilan pada masing-masing sesi dan lembar observasi

- 1) Pada sesi 1, indikator keberhasilannya sebagai berikut
  - a) Terjalin hubungan yang hangat antara konselor dengan konseli
  - b) Konseli mengenal dan memperoleh pemahaman terkait konsep dasar model ABC dalam konseling rasional emotif perilaku
  - c) Siswa memahami urgensi permasalahan *self efficacy* rendah untuk segera ditangani
  - d) Siswa berkomitmen untuk mengikuti setiap sesi konseling sampai pada sesi akhir yaitu sesi 8
- 2) Pada sesi 2, indikator keberhasilannya sebagai berikut
  - a) Siswa mampu mengidentifikasi keyakinan irasional yang menjadi penyebab *self efficacy* rendah
  - b) Konseli mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh konselor
- 3) Pada sesi 3, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut
 

Konseli dapat mengimplementasikan model ABC dan DE untuk menghapus keyakinan irasional yang menyebabkan *self efficacy* rendah
- 4) Pada sesi 4, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut
  - a) Konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar *self efficacy*
  - b) Konseli dapat menggunakan teknik presisi semantik untuk menyusun kalimat positif yang menyatakan kesiapan untuk mengaplikasikan langkah-langkah menumbuhkan dan meningkatkan *self efficacy*.
- 5) Pada sesi 5, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut
  - a) Konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan merencanakan dan menentukan tujuan

- b) Dengan menggunakan teknik *self statement* dan penggunaan paksaan konseli dapat menuliskan minimal tiga jenis pernyataan tujuan yang spesifik, sistematis dan sesuai dengan langkah-langkah *goal statement*,
  - c) Konseli dapat menyusun rencana pencapaian tujuan yang minimal terdiri atas tiga tahapan
- 6) Pada sesi 6, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut
- a) Konseli mampu menggunakan pengalaman hidup sebagai suatu langkah untuk mencapai keberhasilan akademik
  - b) Konseli mampu memahami tentang pentingnya belajar dari pengalaman agar mampu mencapai kesuksesan dimasa yang akan datang
- 7) Pada sesi 7, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut
- Konseli dapat memilih dan mempraktikkan minimal tiga teknik konseling REB terhadap diri sendiri sebagai upaya untuk meningkatkan *self efficacy*
- 8) Pada sesi 8, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut
- a) Sudah menginternalisasikan teknik konseling rasional emotif perilaku dan tampak ada perubahan
  - b) Kesuksesan pengentasan masalah dengan konseling rasional emotif perilaku berdampak pada area lain dalam hidup konseli
  - c) Konseli berhasil mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan yang irrasional
  - d) Membangun kompetensi dan kepercayaan diri menjadi seorang konselor bagi dirinya sendiri dan
  - e) Setuju untuk mengakhiri sesi konseling.