

BAB IV

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK

DENGAN TEKNIK DINAMIKA KELOMPOK

DAN *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT)

A. Penerapan Bimbingan Kelompok Terhadap Anak Masa Akhir *Un-confident* di Desa Tirem

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kurangnya rasa kepercayaan diri terhadap anak masa akhir dapat dilakukan dengan berbagai teknik dan terapi, salah satunya dengan menggunakan teknik dinamika kelompok dan *Rational-Emotive behavior Therapy* (REBT). Dalam penelitian ini terdapat 6 (enam) responden diantaranya, RZ,NM,BR.RS,NA dan SK. Responden dari penelitian ini adalah anak-anak masa akhir dari Desa Tirem yang mempunyai kemampuan percaya diri yang rendah ataupun kurang dan bahkan *over confident* atau percaya diri yang berlebihan.

Sebelum ke tahap proses teknik REBT, peneliti menggunakan teknik dinamika kelompok untuk membentuk

kelompok yang akan digunakan sebagai proses konseling melalui bimbingan kelompok. Proses pembentukan kelompok menggunakan dinamika kelompok dipaparkan sebagai berikut.

a. Pembentukan kelompok melalui teknik dinamika kelompok

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pembentukan kelompok dengan teknik dinamika kelompok sebagai berikut:

- 1) Peneliti memberikan pemahaman tentang akan dibuatnya kelompok ini
- 2) Peneliti membagi dua kelompok, didalam satu kelompok terdapat tiga orang responden,
- 3) Peneliti menceritakan kepada responden apa yang akan dilakukan dalam bimbingan kelompok ini, bahwa didalam bimbingan kelompok ini responden akan dituntun dan diajarkan bagaimana cara untuk bekerja sama dengan orang lain yang memiliki keinginan yang sama.
- 4) Responden memerankan peran yang sudah ditentukan dan sudah diarahkan oleh Peneliti

5) Evaluasi.

Langkah awal dalam pembentukan kelompok melalui dinamika kelompok dengan cara bekerja sama dengan arahan Peneliti.

Pelaksanaan dinamika kelompok ini dengan cara mengajarkan kerja sama ini membuat responden mengurangi keegoisan yang hanya ingin terlihat bagus sendiri dan bisa menambahkan rasa kepercayaan diri ketika melakukan hal apapun bersama-sama atau kerja sama yang menurut mereka sulit menjadi lebih mudah.¹

- Hasil penerapan pembentukan kelompok melalui dinamika kelompok dengan cara membagi satu kelompok menjadi dua kelompok dan responden melakukan arahan yang telah peneliti arahkan. Kelompok pertama di dalamnya ada RZ, SK , dan BR, mereka pada awalnya tidak kompak dan RZ malah ingin unggul sendiri tetapi setelah di beri arahan oleh peneliti RZ tidak lagi seperti

¹ Melakukan Pembentukan kelompok melalui teknik dinamika kelompok dengan RZ, NM, BR, RS, NA, SK, oleh Gita Pratama Saputri, tanggal 01 September 2019

awal pertama sesi bimbingan kelompok. Contohnya seperti ketika peneliti memberikan pertanyaan kepada kelompok satu untuk menjawab pertanyaan umum tentang keadaan atau jumlah kampung di Desa Tirem ini agar kelompok satu menjawab nya, pertanyaan ini dimaksudkan agar kelompok satu bekerja sama dalam menjawab pertanyaan ini tetapi ternyata di dalam kelompok satu ini ada yang terlihat egois dan tidak bisa diajak kerja sama, akhirnya setelah di berikan arahan oleh peneliti berulang kali dan diajarkan berulang kali oleh peneliti akhirnya RZ bisa tidak egois lagi dan bisa bekerja sama kembali dengan teman kelompoknya. Tujuan di adakannya kelompok ini dengan teknik dinamika kelompok ini agar mereka anak-anak masa akhir ini bisa belajar berkelompok bersama dengan tujuan yang sama pula.

- Kelompok kedua di dalamnya ada NM, RS, dan NA, kalau di kelompok yang ke dua cukup baik bisa saling membantu. Dalam sesi bimbingan kelompok kepada

kelompok kedua ini awalnya sudah bisa bekerja sama dengan baik meskipun di dalam kelompok ini kebanyakan masih terlalu tidak bisa mengekspresikan jawabannya tetapi setelah di ajarkan berulang kali mereka anak-anak masa akhir ini sudah sedikit biasa dan berani dalam mengekspresikannya dan bekerja sama dengan baik dalam kelompoknya. Setelah di buat nya kelompok dengan teknik dinamika kelompok dan berjalan sedikit lancar dan ada kemajuan maka peneliti melanjutkan ke terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

b. Terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* Melalui *Self modeling*

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* melalui *Self modeling*, sebagai berikut :

- 1) Peneliti memberikan pemahaman tentang pengertian *Self modeling*
- 2) Peneliti memberikan contoh atau menjadi peran model yang akan diikuti oleh responden

- 3) Peneliti menceritakan alur drama yang akan di perankan oleh peneliti tentang bagaimana bisa berbicara didepan umum dengan baik dan benar dengan rasa percaya diri.
- 4) Responden memerankan apa yang tadi sudah diperankan oleh peneliti
- 5) Evaluasi

Langkah awal dalam penerapan terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui *Self modeling* ini. Peneliti memberikan pemahaman tentang pengertian *Self Modeling*. Seperti apa dan harus bagaimana melaksanakan *Self Modeling* itu dan bagaimana merealisasikannya dalam kepercayaan diri kita.²

- Contoh dari *Self Modelling* ini peneliti memerankan sebagai figur orang yang berani berbicara di depan umum, orang yang percaya diri akan potensi dirinya dan berupaya memerankan agar klien atau responden anak-anak masa akhir ini agar bisa mengikuti peneliti dengan baik dan bisa

² Melakukan Terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui *Self modeling* dengan Responden RZ, SK, BR, NM, RS, NA oleh Gita Pratama Saputri, tanggal 29 September 2019.

merealisasikannya dengan baik bukan hanya di dalam forum bimbingan kelompok ini tetapi di luar rumah, di dalam sekolah dan di lingkungan yang baru agar anak-anak masa akhir ini tidak cenderung malu (tidak percaya diri) ataupun malu-maluin (terlalu percaya diri).

- Hasil dari penerapan terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui *Self Modeling* ini, RZ mulai terbiasa dan RZ mulai mengeluarkan atau mengekspresikan apa yang ada di pikirannya ketika RZ ingin menjawab pertanyaan guru RZ sudah tidak gerogi lagi seperti dulu sebelum RZ mendapatkan pelatihan atau konseling dari peneliti, RS mulai tidak egois dan berani lagi ketika harus memimpin kelompok atau menjadi ketua kelompok didalam acara-acara perlombaan yang harus menggunakan kelompok ataupun di dalam kelompok pelajar di kelas dan menghormati orang lain atau temannya, BR sudah mulai percaya diri akan fisik BR yang berbeda dari seusianya dan BR pun sudah berani untuk berbicara dalam kelas dan lingkungan baru

meskipun waktu sesi konseling BR cukup lama, NM,SK,NA sama seperti 3 anak-anak masa akhir lainnya yang mulai biasa dengan dunia barunya dan berani mengekspresikan apa yang mereka inginkan dengan baik dan benar dan mulai terbiasa mengikuti apa yang peneliti lakukan dan kerjakan sesuai arahan peneliti, meskipun pada awal sesi bimbingan kelompok ini responden cukup sulit untuk menerapkan apa yang peneliti lakukan.

c. Terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui *Social Modeling*

Langkah-langkah dapat dilakukan dalam terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui *Social Modeling*, sebagai berikut :

- 1) Peneliti memberikan pemahaman tentang *Social Modeling*.
- 2) Peneliti menanyakan kepada responden agar dapat menjelaskan kenapa bisa suka atau menggemari orang yang di sukai itu.

- 3) Peneliti memberi arahan kepada responden agar mereka bisa mencontohkan orang yang mereka sukai itu.
- 4) Evaluasi.

Langkah awal dari terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui *Social Modeling* ini peneliti menjelaskan tentang pengertian *Social Modeling* ini. Dimana responden harus memberitahukan kepada peneliti siapa saja idola mereka dan berikan alasan kenapa bisa menyukai idola itu setelah itu ikuti dan tirukan hal positif dan baik apa yang dilakukan dan dikerjakan oleh idola yang di idolakan responden tersebut.

Contohnya seperti ketika BR memberitahukan kepada peneliti mengenai apa yang BR idolakan seperti artis Via Vallen yang menurut BR dia itu cantik dan baik dan bisa percaya diri dalam hal apapun, disitu peneliti memberi tugas agar BR menurunkan hal-hal yang baik yang ada di dalam diri Via Vallen seperti sering membantu dan rajin dan yang paling penting percaya diri akan potensi dirinya. Disitu awalnya BR merasa bingung tetapi setelah peneliti memberitahukan bagaimana caranya akhirnya BR mau belajar seperti apa yang idolanya lakukan, BR sudah mulai terbiasa dengan Terapi social modelling ini dan BR sudah

percaya diri dengan keadaannya dan BR sudah mulai rajin belajar dan mulai berani bergabung dengan teman sebayanya. Contoh responden lainnya seperti SK dan NA mereka salah satu anak-anak yang bisa di sebut kadang tidak percaya diri dan kadang pun terlalu percaya diri, disini SK dan NA mengidolakan artis yang sama seperti BR, SK dan NA ini harus menjadi apa yang seperti idolanya mereka harus mengikuti sifat baik idolanya, SK dan NA mulai mengikuti arahan yang peneliti arahkan SK dan NA sudah mulai menghilangkan sedikit demi sedikit sifat buruk mereka seperti menjahili orang dan tidak sopan kepada orang lain atau orang baru karena ingin diperhatikan. Hal ini melatih kepercayaan diri mereka dengan cara menirukan apa yang di lakukan oleh idola mereka, sehingga responden bisa terbiasa dengan sifat baru mereka yang baik dan bagus dengan sifat kepercayaan diri yang baik.

Penerapan terapi ini berjalan dengan baik meskipun awalnya mereka sedikit keliru, bingung dan kagok dengan apa yang harus mereka lakukan, tetapi setelah beberapa kali terapi responden sudah mulai mengerti dan memahami teknik dari terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) tersebut, serta sudah dapat sedikit demi sedikit mengaplikasikan rasa percaya

dirinya dengan pelatihan-pelatihan dari peneliti, selain itu responden juga dapat membangun kerjasama yang baik dengan tim atau satu kelompoknya masing-masing. Dengan begitu mengenai perubahan dan peningkatan dari penerapan terapi pada tahap sebelumnya.³

B. Hasil Penerapan Bimbingan Kelompok Terhadap Anak Masa Akhir *Un-confident* di Desa Tirem

Hasil dari penerapan terapi teknik dinamika kelompok dan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) tentunya membawa pengaruh bagi responden, dimana yang awalnya mereka kurang percaya diri kini bisa menjadi percaya diri sedikit demi sedikit dan sikap yang lebih positif. Pada ke enam responden hampir sama mereka mempunyai sifat yang sama yaitu sangat tidak percaya diri ketika harus berhadapan langsung dengan orang lain atau pun di depan kelas ketika harus menjelaskan pelajaran dan mereka tidak mampu menempatkan dan menyesuaikan diri di tempat dan suasana baru. Sedangkan pada responden NM, SK dan NA bukan hanya mempunyai masalah kurangnya rasa percaya diri saja tetapi dia mempunyai

³ Melakukan Terapi *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) Melalui *Social Modeling* dengan Responden RZ, SK, BR, NM, RS, NA oleh Gita Pratama Saputri, tanggal 24 Oktober 2019.

sifat nakal dan sering menyombongkan diri kepada teman-temannya dan meledek temannya lantaran hanya dia seorang yang mempunyai barang yang dia punya. Sedangkan RZ tidak mampu untuk bekerja sama dengan baik. Dengan begitu setelah di laksanakan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik dinamika kelompok dan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) semua responden dapat menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang baik dan perilaku yang baik, serta dapat menyesuaikan diri dengan baik ketika ditempat umum ataupun ditempat baru.

➤ Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini.

No	Nama Responden	Sebelum Konseling	Setelah Konseling	Teknik Konseling
1	RZ	Tidak mampu bekerja sama dengan baik, sangat kurang percaya diri.	Mampu bekerja sama dengan baik, sudah berani mengungkapkan pendapat dan berbicara didepan	Awal konselingnya menggunakan teknik dinamika kelompok untuk membuat bimbingan kelompok setelah itu

			kelas maupun ketika di luar rumah sudah berani beradaptasi sehingga tidak adanya lagi ketika ditanya orang yang tidak kenal malah kabur karena malu.	baru menggunakan teknik <i>Rational-Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) melalui <i>Self Modeling</i> dan <i>Social Modeling</i> .
2	NM	Kurangnya rasa percaya diri yang ada pada diri NM, perilaku nakal dan sombong terhadap temannya .	Mampu beradaptasi ditempat baru dan bertambahnya rasa percaya diri, sudah bisa membantu teman dan tidak adanya kesombongan, mampu menghargai orang lain.	Awal konselingnya menggunakan teknik dinamika kelompok untuk membuat bimbingan kelompok setelah itu baru menggunakan teknik <i>Rational-Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)

				melalui <i>Self Modeling</i> dan <i>Social Modeling</i> .
3	BR	Kurangnya rasa percaya diri, dan menutup diri dari lingkungan dan kawan-kawan, kurangnya semangat belajar dikelas dan belajar di rumah.	Mampu beradaptasi ditempat baru dan bertambahnya rasa percaya diri, sudah rajin belajar dan sudah bisa membuka diri terhadap teman baru dan lingkungan baru.	Awal konselingnya menggunakan teknik dinamika kelompok untuk membuat bimbingan kelompok setelah itu baru menggunakan teknik <i>Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> melalui <i>Self Modeling</i> dan <i>Social Modeling</i> .
4	RS	Kurangnya rasa percaya diri, tidak mampu bekerja sama, punya sifat egois	Mampu beradaptasi ditempat baru dan bertambahnya rasa percaya diri, mampu bekerja	Awal konselingnya menggunakan teknik dinamika kelompok untuk membuat bimbingan

		terhadap orang lain.	sama dengan baik, sudah mampu menghilangkan sifat egoisnya dan sudah tidak ada lagi persaingan dengan teman.	kelompok setelah itu baru menggunakan teknik <i>Rational-Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) melalui <i>Self Modeling</i> dan <i>Social Modeling</i> .
5	NA	Kurangnya rasa percaya diri, mempunyai sifat yang jahil dan nakal.	Mampu beradaptasi ditempat baru dan bertambahnya rasa percaya diri, sudah bisa menghargai sesama teman dan mampu menolong teman dan orang lain.	Awal konselingnya menggunakan teknik dinamika kelompok untuk membuat bimbingan kelompok setelah itu baru menggunakan teknik <i>Rational-Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) melalui <i>Self Modeling</i> dan <i>Social Modeling</i> .

6	SK	Kurangn ya rasa percaya, mempun yai sifat yang jahil dan nakal terhadap orang lain dan tidak mampu bekerja sama, malas dalam belajar di kelas ataupun di luar kelas.	Mampu beradaptasi ditempat baru dan bertambah nya rasa percaya diri, mampu bekerja sama dengan baik, sudah mampu mengharga i sesama teman, dan sudah mampu belajar dengan baik di kelas maupun di rumah.	Awal konselingn ya mengguna kan teknik dinamika kelompok untuk membuat bimbingan kelompok setelah itu baru mengguna kan teknik <i>Rational- Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> melalu <i>Self Modeling</i> dan <i>Social Modeling</i> .
---	----	---	--	---