

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Charting Irrational Beliefs* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Mengerjakan UKBM

Rahmah Chairunnisa¹, Yenti Arsini²

^{1,2} Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, UIN Sumatera Utara

Histori Naskah

Diserahkan:
15-07-2025

Direvisi:
31-07-2025

Diterima:
03-08-2025

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of group counseling with the technique of charting irrational beliefs to increase students' self-awareness in working on UKBM. This study uses a quantitative approach of the pre-experimental type with a one-group pretest- posttest design model. The sample of this study was 7 students of grade XI Social Sciences at MAN 1 Medan. The instrument used was a 30 item Self-Awareness Scale compiled based on Daniel Goleman's theory and the intervention was in the form of group counseling services using the technique of mapping irrational beliefs carried out in 5 meeting sessions, each session lasting 45 minutes. Data analysis techniques used the Wilcoxon test with the help of the SPSS 27.0 application. Based on the results of the Wilcoxon test showing an increase in significance value of 0.018 ($p < 0.05$), it can be concluded that group counseling services with the technique of charting irrational beliefs are effective in increasing self-awareness in students working on UKBM.

Keywords : *Charting irrational beliefs technique, group counseling, self awareness, UKBM*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* untuk meningkatkan kesadaran diri siswa mengerjakan UKBM. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *pre-eksperimental* desain *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI Ilmu Sosial di MAN 1 Medan yang berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan berupa angket kesadaran diri sebanyak 30 item yang disusun berdasarkan teori Daniel Goleman dan intervensi berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *charting irrational beliefs* dilakukan dalam 5 sesi pertemuan, masing-masing sesi berdurasi 45 menit. Teknik analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS 27.0. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* ini efektif untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa mengerjakan UKBM.

Kata Kunci : Teknik *Charting Irrational Beliefs*, konseling kelompok, kesadaran diri, UKBM

Corresponding Author : Rahmah Chairunnisa, e-mail: rahmah303212054@uinsu.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk memberikan bimbingan atau pertolongan dalam mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa kepada peserta didik untuk mencapai kedewasaannya serta mencapai tujuan agar peserta didik mampu melaksanakan tugas hidupnya secara mandiri (Hidayat, R., & Abdillah, 2019). Namun pada kenyataannya, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola tugas akademik secara mandiri. Hal ini berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan menurunnya efektivitas pembelajaran. Menurut (Abdurrahman, 2004) yang menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran, baik di sekolah maupun di luar sekolah, terdapat berbagai masalah yang dihadapi oleh guru dan siswa. Kesulitan dalam mengelola tugas akademik merupakan salah satu bentuk hambatan dalam perkembangan belajar siswa, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, peran guru sangat dibutuhkan dalam mengarahkan dan membimbing siswa agar dapat belajar secara efektif serta mengembangkan kemandirian dalam menyelesaikan tugas akademik. Kesulitan dalam mengelola tugas akademik merupakan salah satu hambatan dalam perkembangan belajar siswa. Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini akan menghambat pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam membimbing siswa agar belajar lebih efektif dan mampu menyelesaikan tugas secara mandiri atau dalam mengerjakan UKBM (Unit Kegiatan Belajar Mandiri).

Unit Kegiatan Belajar Mandiri merupakan satuan pelajaran yang terdapat pelabelan dengan pemberian penugasan dan penguasaan belajar terkait pengetahuan serta keterampilan, selanjutnya dirancang dalam unit-unit proses kegiatan belajar lalu dipetakan menyesuaikan dengan kompetensi dasar yang dirancang sesuai BTP (Buku Teks Pelajaran) dengan kurikulum yang berlaku (Lisya, 2019). Sistem ini menuntut siswa untuk aktif dalam memahami materi, mengatur waktu belajar, dan menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri. Namun, di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Medan, masih ditemukan berbagai kendala dalam pelaksanaan UKBM. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola tugas akademik secara mandiri, yang berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan rendahnya efektivitas pembelajaran. (Lisya, 2019). Kesadaran diri adalah salah satu ciri yang unik dan mendasar pada manusia, kemampuan untuk mengenali perasaan, sebagai perwujudan jati diri, menjadi alat tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri, serta kemampuan manusia untuk mengamati dirinya sendiri. Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar. Perhatian diri menyebabkan orang membandingkan diri dengan standar, seperti penampilan fisik, kinerja intelektual, kekuatan fisik, atau integritas moral (Taylor, 2009)

Kesadaran diri menurut (Goleman, 2002) ialah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Kesadaran diri adalah kemampuan mengenali perasaan, alasannya merasakan hal tersebut, serta menyadari pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Keyakinan irasional adalah pola pikir negatif yang sering kali tidak berdasar dan berlebihan, seperti merasa tidak mampu memahami materi atau takut gagal dalam ujian. Jika siswa memiliki keyakinan irasional, mereka cenderung menghindari tugas akademik atau mengalami kecemasan yang berlebihan (Dryden et al, 2001). Oleh karena itu, intervensi melalui teknik *Charting Irrational Beliefs* bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif tersebut dengan keyakinan yang lebih rasional.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti, yang terjadi di MAN 1 Medan yang beralamat di Jl. William Iskandar No.7 B, Kec. Medan Tembung, Kab. Kota Medan, Sumatera Utara masih

ada siswa yang memiliki kesadaran diri yang rendah dalam mengerjakan UKBM. Dari wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Medan ditemukan bahwa beberapa faktor utama yang menyebabkan rendahnya kesadaran diri siswa dalam mengerjakan UKBM adalah kurangnya motivasi belajar, kebiasaan menunda tugas akademik, serta keyakinan irasional yang membuat mereka merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tanpa bimbingan langsung dari guru. Beberapa siswa menunjukkan sikap pesimis terhadap kemampuan mereka sendiri dan merasa takut gagal, yang pada akhirnya membuat mereka enggan berusaha. Studi yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa keyakinan *irasional* dapat menjadi hambatan psikologis yang signifikan dalam proses belajar siswa. Konseling kelompok merupakan pendekatan yang digunakan untuk membantu individu dengan masalah serupa dalam suatu kelompok kecil, sehingga mereka dapat saling mendukung dan belajar dari pengalaman satu sama lain (Corey, 2016). Dalam konseling kelompok, teknik *Charting Irrational Beliefs* digunakan untuk membantu siswa menyadari pola pikir mereka yang tidak rasional dan mengubahnya ke arah yang lebih positif. Menurut Yalom & Leszcz (2020), konseling kelompok efektif karena memberikan dukungan sosial, pemahaman diri, serta penguatan perilaku adaptif, yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kesadaran diri mereka dalam mengerjakan tugas akademik.

Pelaksanaan konseling kelompok menurut Sharma (2021), terdiri dari 4 tahap, yaitu : 1). Tahap Pembentukan, Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami kegiatan yang akan di ikuti, 2). Tahap Peralihan, Tahap ini bertujuan agar anggota kelompok terbebas dari perasaan atau sikap ragu, malu dan tidak percaya sehingga suasana kelompok semakin terbentuk. 3).Tahap Kegiatan, Pada tahap ini terjadi kegiatan pengungkapan masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami oleh anggota kelompok. Anggota kelompok ikut serta secara aktif dan dinamis dalam pembahasan topik permasalahan. 4). Tahap Pengakhiran, Pada tahap ini terjadi pengungkapan kesan dan pesan anggota kelompok serta hasil kegiatan yang telah dicapai yang dikemukakan dengan cara tuntas dan mendalam. Penelitian yang dilakukan oleh (Seligman, 2006) menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program konseling berdasarkan perubahan pola pikir mengalami peningkatan dalam kesadaran diri dan motivasi belajar. Lebih lanjut (Brown et al, 2003) menyatakan bahwa peningkatan kesadaran diri dapat membantu siswa dalam mengatur emosi dan meningkatkan keterlibatan dalam tugas akademik. Kesadaran diri memungkinkan siswa untuk lebih memahami perasaan dan reaksi mereka sendiri, sehingga mereka dapat lebih baik mengelola emosi yang muncul saat mengerjakan tugas sekolah.

Melalui konseling kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, dan membentuk pemahaman yang lebih baik terhadap pola pikir mereka. Corey (2016) menekankan bahwa konseling kelompok membantu siswa tumbuh secara emosional dan sosial, serta memperkuat keterampilan koping dalam menghadapi tekanan akademik. Menurut (Yalom, 2020), konseling kelompok memberikan efek terapeutik karena adanya rasa kebersamaan, penerimaan, dan pembelajaran interpersonal. Kajian terdahulu menunjukkan bahwa teknik REBT, khususnya dalam bentuk *charting irrational beliefs*, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan motivasi akademik. Penelitian oleh (Seligman, 2006) menemukan bahwa siswa yang mengikuti program perubahan pola pikir menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri dan kemampuan menyelesaikan tugas akademik. (Brown et al, 2003) menyatakan bahwa peningkatan kesadaran diri sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa mengelola emosi dan meningkatkan keterlibatan akademik. (Putri et al, 2022) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT efektif dalam mengurangi kecemasan belajar pada siswa SMA. Selain itu,

(Nurhasanah, 2021) menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengurangi perilaku menunda tugas (prokrastinasi) pada siswa madrasah.

Berdasarkan hasil di atas, hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok dengan teknik *Charting Irrational Beliefs* dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengerjakan UKBM di sekolah. Teknik *charting irrational beliefs* berasal dari terapi perilaku *rasional emotif* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teknik ini membantu individu mengenali dan menantang keyakinan irasional yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan akademik mereka (Ellis et al, 2007). Teknik *charting irrational beliefs* adalah metode dalam terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengubah keyakinan irasional yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Teknik ini membantu individu memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosional atau perilaku yang muncul (Corey, G. 2016).

Menurut (Rosemary, 2003), tahap *charting irrational beliefs* terdiri dari : 1. *Activating Events*, tahap ini responden diminta menuliskan kejadian atau situasi yang memicu perasaan terganggu secara emosional. 2. *Beliefs (Irrational Beliefs)*, tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi keyakinan irasional yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa yang terjadi sebelumnya. Misalnya; "Saya harus belajar dengan sangat baik" 3. *Consequences of Condition*, pada tahap ini responden mengungkapkan perasaan atau perilaku merugikan yang muncul akibat keyakinan irasional tersebut. Misalnya: merasa putus asa, marah, takut, atau cemas. 4. *Disputes*, tahap ini bertujuan untuk menantang dan membantah keyakinan irasional. Misalnya; "Mengapa saya harus belajar dengan sangat baik". 5. *Effective Rational Beliefs*, Menuliskan keyakinan baru yang lebih rasional untuk menggantikan yang lama. Misalnya; "Saya akan belajar dengan baik tetapi saya tidak akan memaksa diri saya untuk belajar diluar kemampuan saya". (Rosemary 2003). Teknik *Charting Irrational Beliefs* terdiri dari lima tahapan utama, yaitu: *Activating Events* pada tahap ini mendorong siswa untuk mengidentifikasi dan menuliskan kejadian atau situasi spesifik yang memicu reaksi emosional negatif, seperti kegagalan mengerjakan tugas, tekanan akademik, atau konflik sosial. Proses ini membantu siswa menyadari pemicu awal yang sering kali diabaikan. *Beliefs* pada tahap ini, siswa diajak menggali dan menuliskan keyakinan atau pikiran otomatis yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa tersebut. Keyakinan ini umumnya bersifat absolut, tidak rasional, dan perfeksionis. Contohnya: "Saya harus selalu berhasil dalam belajar", atau "Jika saya gagal, berarti saya bodoh.". *Consequences of Condition* pada tahapan ini mendorong siswa untuk merefleksikan dampak emosional dan perilaku dari keyakinan irasional tersebut. Reaksi seperti cemas berlebihan, putus asa, menunda tugas, atau menghindari tanggung jawab belajar kerap menjadi konsekuensi nyata yang memperburuk kondisi akademik dan psikologis siswa. *Disputes* merupakan tahap kritis dalam proses konseling, di mana siswa dibimbing untuk menantang dan membantah keyakinan irasionalnya dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif. Misalnya, "Apakah benar saya tidak boleh gagal sama sekali?", atau "Apa buktinya bahwa saya bodoh jika gagal satu kali?" *Effective Rational Beliefs* pada tahap terakhir, siswa menuliskan keyakinan baru yang lebih logis, realistis, dan mendukung pertumbuhan. Contohnya: "Saya akan berusaha semampu saya. Jika saya gagal, saya bisa mencoba lagi dan belajar dari kesalahan." Tahapan ini memperkuat kesadaran diri dan membentuk pola pikir yang sehat dan adaptif.

Melalui pendekatan ini, siswa bukan hanya dibantu dalam menyelesaikan masalah belajar secara langsung, tetapi juga dilatih untuk membentuk pola pikir rasional yang meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) sebagai fondasi penting dalam menyelesaikan UKBM secara mandiri. Dengan konseling kelompok sebagai media intervensi, siswa juga

dapat saling berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam proses perubahan kognitif dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi teknik *charting irrational beliefs* dalam konseling kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa dalam mengerjakan UKBM (Unit Kegiatan Belajar Mandiri). Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berbasis analisis data numerik/angka (Suryani & Hendriyadi, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest design*, yang merupakan bagian dari *pre-eksperimen*. Pada desain ini melibatkan observasi dua kali yaitu, sebelum pemberian perlakuan disebut *pre-test* dan setelah pemberian perlakuan disebut *post-test*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum pemberian perlakuan (*pre-test*) dan sesudah pemberian perlakuan (*posttest*). Metode *one-group pretest-posttest design* digunakan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* terhadap peningkatan kesadaran diri siswa.

Populasi dalam penelitian merupakan merupakan wilayah yang ingin di teliti oleh peneliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2017:215). Populasi dari penelitian ini adalah siswa/siswi jurusan Ilmu Sosial (SOS) di MAN 1 Medan sebanyak 50 siswa dari 2 kelas. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu hanya memilih siswa yang menunjukkan tingkat kesadaran diri yang rendah berdasarkan hasil kuesioner awal. Berdasarkan hasil diperoleh 7 siswa yang memenuhi kriteria dan menjadi partisipan penelitian yang akan diteliti. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Mei hingga Juni 2025, dimulai dari tahap observasi awal, penyebaran angket pre-test, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs*, hingga pemberian angket post-test dan analisis data. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat pengumpulan data yaitu angket skala kesadaran diri yang berjumlah 30 item di yaitu Emotional Self-Awareness (kesadaran emosi), Accurate Self-Assessment (kesadaran diri yang akurat), Self-Confidence (percaya diri) (Sherrindi, 2023).

Skala kesadaran diri (*self awareness*) disusun berdasarkan aspek- aspek yang diuraikan oleh Daniel Goleman. Angket ini di rancang untuk mengukur tingkat kesadaran diri siswa berdasarkan beberapa aspek, yaitu kesadaran emosi (*Emotional self awareness*), kesadaran diri yang akurat (*Accurate self awareness*), dan percaya diri (*Self confidence*). Angket dalam penelitian ini berbentuk skala likert yang mencakup pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negative (*unfavorable*). Reliabilitas angket Kesadaran diri menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,897 yang termasuk kedalam reliabel atau dapat diandalkan. Analisis data adalah penyederhanaan data untuk menjadi suatu bentuk yang mudah diwujudkan.

Analisis data yang akan digunakan peneliti bertujuan untuk menjawab pertanyaan yang tercantum pada identifikasi masalah. Analisis data ialah merupakan salah satu kegiatan pada penelitian berupa suatu proses pengelolaan dan penyusunan data untuk mengartikan data yang telah diperoleh. Penelitian eksperimen dengan desain *One-Group Pre-test Post-test*, teknik analisis data digunakan untuk mengukur perubahan yang terjadi pada kelompok yang sama sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Desain ini melibatkan pengukuran variabel dependen

(hasil yang diukur) pada dua titik waktu, sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) (Arikunto, 2020). Adapun langkah-langkah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini oleh peneliti yakni deskriptif *statistic*, Mean (Rata-rata) yakni menghitung nilai rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* untuk memberikan gambaran umum tentang data, dan standar deviasi untuk mengetahui sebaran data dan konsistensinya. Analisis data penelitian ini menggunakan *software* SPSS 27.0 for Windows dengan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengukur perbedaan skor kesadaran diri antara sebelum (*pre-test*) diberikan perlakuan dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan. Peneliti memilih uji ini karena sesuai untuk data yang berdistribusi tidak normal dengan sampel kurang dari 30 responden, serta bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Data *Pretest* pada Kesadaran Diri Siswa

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Medan, di kelas XI SOS B dengan sampel yang diambil berjumlah 8 orang. Sampel ini dipilih berdasarkan hasil angket sebelumnya yang menggambarkan sebaran skor dan persentase terhadap kesadaran diri siswa. Data dikumpulkan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan instrumen pengukuran kesadaran diri siswa dengan menggunakan skala likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data *pretest* tersebut dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Kategori, Interval, Frekuensi, dan Presentase *Pretest*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Tinggi	97-118	0	0
Tinggi	75-96	0	0
Rendah	53-74	0	0
Sangat Rendah	30-52	7	100
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* yang tertera pada tabel 1 mengenai distribusi, frekuensi dan persentase dari total 7 siswa memiliki kondisi kesadaran diri rendah dengan persentase 100% termasuk dalam kategori sangat rendah. Skor rata-rata kesadaran diri pada siswa yaitu 30-52. Hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran diri pada siswa berada pada kategori sangat rendah.

B. Deskripsi Hasil Data *Posttest* pada Kesadaran Diri Siswa

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* diatas, maka akan diberikan layanan konseling kelompok sebanyak 5 sesi pertemuan dengan teknik *charting irrational beliefs* yang diberikan oleh eksperimenter atau yang ahli dalam bidang Bimbingan dan Konseling, dan dilakukan evaluasi untuk melihat perubahan tingkat kesadaran diri pada siswa. Data *posttest* tersebut dirangkum dalam tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Kategori, Interval, Frekuensi, dan Presentase Posttest

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Tinggi	97-118	0	0
Tinggi	75-96	7	100
Rendah	53-74	0	0
Sangat Rendah	30-52	0	0
Jumlah		7	100

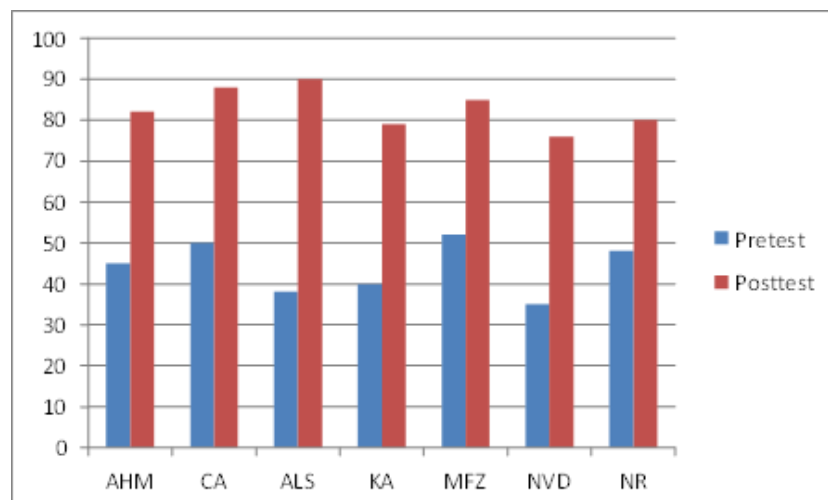
Hasil analisis data ditemukan adanya peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Charting Irrational Beliefs*. Data menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan atau *posttest*, terjadi perubahan yang positif dalam tingkat kesadaran diri siswa. Hasil yang didapatkan dari 7 siswa memiliki kondisi kesadaran diri dengan persentase sebesar 100%, dengan skor rata-rata 75-96, dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran diri pada siswa berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan data tersebut menunjukkan peningkatan terhadap kesadaran diri secara menyeluruh pada siswa. Temuan ini memberikan gambaran awal bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Charting Irrational Beliefs* memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran diri pada siswa. Penelitian ini peneliti melakukan Uji Wilcoxon untuk membandingkan skor pretest dan posttest dari 7 siswa. Berikut ini adalah hasil Uji Wilcoxon dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

<i>Posttest - Pretest</i>	
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test di atas, diperoleh nilai $Z = -2,366$ dengan $p \text{ value} = 0,018$. Karena $p \text{ value} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Artinya, layanan konseling kelompok dengan teknik *Charting Irrational Beliefs* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri pada siswa.

**Gambar 1. Grafik Peningkatan Kesadaran Diri**

Berdasarkan grafik di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor antara hasil *pretest* dan *posttest* pada seluruh peserta didik yang berjumlah 7 orang. Grafik tersebut menunjukkan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* dari masing-masing siswa dengan kode nama AHM, CA, ALS, KA, MFZ, NVD, dan NR. Terlihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor secara signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs*. Siswa dengan inisial ALS mengalami peningkatan paling tinggi dari 38 menjadi 90 dengan persentase sebesar 137%, dan pada siswa NVD dari 35 menjadi 76 dengan persentase sebesar 117%, dan KA dari 40 menjadi 79 dengan persentase sebesar 98%, dan pada siswa AHM dari 45 menjadi 82 dengan persentase 82%, dan pada siswa inisial CA dari 50 menjadi 88 dengan persentase 76%, dan pada siswa NR yaitu dari 48 menjadi 80 dengan persentase sebesar 67%. Dan peningkatan paling rendah terjadi pada siswa MFZ yaitu dari 52 menjadi 85 dengan persentase sebesar 63%. Secara keseluruhan, rata-rata skor *pretest* seluruh siswa adalah 308, dan meningkat menjadi 580 pada *posttest*, dengan rata-rata persentase peningkatan mencapai 91%. Sehingga, dapat dibuktikan bahwa dengan melakukan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* dapat berdampak pada peningkatan terhadap kesadaran diri siswa. Adanya perbedaan ini, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* memiliki peningkatan terhadap kesadaran diri siswa.

Hasil pada penelitian ini adalah ditemukannya adanya peningkatan kesadaran diri pada siswa dalam mengerjakan UKBM. Hal ini dibuktikan dengan hasil perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, di mana hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,018 menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan, karena nilai tersebut $< 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis H_a diterima, menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa.

Salah satu faktor peningkatan kesadaran diri yang dialami siswa berhasil dilakukan tidak terlepas dari pemberian topik yang disesuaikan pada setiap pertemuan konseling 5 sesi pertemuan, peneliti menetapkan beberapa topik antara lain: 1). Identifikasi permasalahan diri, pada pertemuan ini peneliti membagikan lembar kerja siswa yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan mengenai perasaan yang dialami siswa saat belajar, tujuannya untuk mengungkapkan perasaan yang mereka alami selama proses belajar.

Pada sesi ini berfokus pada identifikasi permasalahan diri, di mana siswa diarahkan mengenali hambatan pribadi yang mengganggu keseharian mereka melalui refleksi tertulis. 2). Kesadaran diri, pada sesi kedua berlanjut pada penguatan kesadaran diri, membantu siswa memahami dampak dari pikiran dan perilaku mereka terhadap situasi yang dialami, dan pada pertemuan ini diawali dengan membagikan lembar kerja dengan teknik *Charting Irrational Beliefs*. 3). Pada sesi ketiga, siswa belajar mengenali dan mengelola emosi, termasuk teknik mengalihkan energi negatif menjadi narasi positif. 4). Sesi keempat diarahkan untuk membangun rasa percaya diri dengan mendorong siswa menulis kekuatan dan harapan pribadi, serta menumbuhkan narasi diri yang lebih sehat. 5). Sesi kelima, pada tahap evaluasi dan pengakhiran, siswa diajak mengevaluasi pencapaian pribadi dan merancang komitmen perubahan jangka panjang yang realistis. Setiap sesi tidak hanya memfasilitasi ekspresi emosi, tapi juga memperkuat pemahaman diri yang berdampak langsung pada perubahan perilaku yang lebih adaptif.

Penelitian menurut Saepuloh, A., Aisyah, D. (2022). layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi merupakan bentuk intervensi yang dilakukan secara terstruktur oleh konselor profesional kepada sejumlah siswa dalam kelompok kecil. Tujuan dari layanan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran diri siswa melalui proses refleksi pengalaman pribadi, sehingga siswa mampu mengenali pikiran, perasaan, dan perilaku mereka secara lebih mendalam. Penelitian

ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam membantu siswa memahami diri sendiri, mengembangkan potensi, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan tanggung jawab dalam proses belajar.

Penelitian oleh Salamah, S.N.(2012). Menemukan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*) serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Layanan ini dilakukan melalui diskusi terarah dalam kelompok yang memungkinkan siswa mengenali potensi diri, memahami kekuatan, kelemahan pribadi, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap perilaku dan tujuan belajar mereka, proses konseling peneliti menciptakan rasa saling mendorong satu sama lain sehingga siswa dapat merasa diterima dan didukung kearah yang lebih positif.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Charting Irrational Beliefs* dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengerjakan UKBM di sekolah. Teknik *charting irrational beliefs* berasal dari terapi perilaku rasional emotif (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teknik ini membantu individu mengenali dan menantang keyakinan irasional yang dapat menghambat perkembangan pribadi dan akademik mereka (Ellis, A., & Dryden, W. 2007).

Teknik *charting irrational beliefs* adalah metode dalam terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengubah keyakinan irasional yang dapat mempengaruhi emosi dan perilaku individu. Teknik ini membantu individu memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosional atau perilaku yang muncul (Corey, G. 2021). Penelitian ini menggunakan teknik *charting irrational beliefs* dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengerjakan UKBM. Melalui proses menulis yang terstruktur dan dukungan dari rekan sebaya dalam kelompok, siswa dapat mengekspresikan perasaan mereka yang mendalam, yang pada akhirnya dapat meningkatkan penerimaan diri yang positif tanpa membandingkan dirinya dengan orang lain.

C. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Charting Irrational Beliefs* untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Mengerjakan UKBM

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Charting Irrational Beliefs* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengerjakan Unit Kegiatan Belajar Mandiri (UKBM). Hal ini terlihat dari peningkatan skor pretest dan posttest secara signifikan pada seluruh responden. Data pretest menunjukkan bahwa 100% dari 7 siswa memiliki tingkat kesadaran diri yang sangat rendah (interval skor 30–52). Setelah pelaksanaan lima sesi konseling kelompok, terjadi peningkatan yang signifikan di mana seluruh siswa berpindah ke kategori “tinggi” (interval skor 75–96), dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -2,366$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018, yang berarti perbedaan tersebut signifikan pada taraf kepercayaan 95%. Peningkatan kesadaran diri ini berkorelasi langsung dengan keberhasilan siswa dalam mengelola emosi, mengidentifikasi pikiran negatif, dan membangun narasi diri yang lebih positif dalam menghadapi tantangan belajar secara mandiri.

Teknik *Charting Irrational Beliefs* yang digunakan dalam sesi konseling memungkinkan siswa untuk secara sistematis mengenali dan menantang keyakinan irasional yang selama ini menghambat efektivitas belajar mereka. Pendekatan ini selaras dengan kerangka terapi rasional emotif perilaku (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang menekankan pentingnya restrukturisasi kognitif dalam membentuk respons emosional dan perilaku yang sehat (Ellis 2007). Setiap sesi konseling dirancang dengan tujuan spesifik yang mendukung pembentukan kesadaran diri secara bertahap, mulai dari identifikasi masalah,

pengenalan emosi, refleksi diri, membangun kepercayaan diri, hingga evaluasi dan perencanaan perubahan. Pendekatan terstruktur ini memperkuat efektivitas intervensi karena siswa tidak hanya menjadi objek perubahan, tetapi juga subjek aktif dalam proses refleksi dan pertumbuhan personal. Hal ini sejalan dengan temuan (Aisyah, 2022) bahwa layanan konseling kelompok yang berbasis refleksi personal mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali emosi dan tanggung jawab dalam proses pembelajaran.

Peningkatan skor secara individu juga mengindikasikan dampak positif yang merata. Misalnya, siswa dengan inisial ALS mengalami lonjakan skor sebesar 137% dari skor awal 38 ke 90, yang menunjukkan internalisasi teknik konseling yang mendalam. Bahkan peningkatan terendah sekalipun (siswa MFZ dari 52 menjadi 85) tetap menunjukkan perubahan signifikan sebesar 63%, membuktikan bahwa metode ini relevan bagi berbagai tingkat kesiapan mental siswa. Selain aspek kognitif, layanan ini juga berkontribusi terhadap dimensi afektif siswa, yakni penerimaan diri, keberanian berekspresi, serta penguatan identitas positif sebagai pelajar. Sebagaimana dijelaskan oleh (Salamah, 2012), konseling kelompok menjadi sarana pembelajaran sosial yang efektif, karena siswa mendapatkan ruang untuk berbagi dan mendapatkan dukungan emosional dari teman sebayanya. Lingkungan kelompok yang suportif terbukti memperkuat proses reflektif dan menumbuhkan semangat saling mendorong ke arah perubahan yang positif.

Selanjutnya, peningkatan kesadaran diri siswa dalam konteks pengerjaan UKBM juga menunjukkan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dalam proses pembelajaran mandiri. Dalam model pembelajaran UKBM yang menuntut kemandirian dan tanggung jawab personal, siswa dengan kesadaran diri rendah akan menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu, memotivasi diri, serta menetapkan tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, dukungan konseling yang bersifat preventif dan pengembangan (*developmental counseling*) seperti ini menjadi sangat relevan dalam mendukung keberhasilan akademik siswa secara holistik.

Temuan ini memberikan kontribusi teoretis bahwa teknik *Charting Irrational Beliefs* tidak hanya relevan digunakan dalam terapi individual, tetapi juga efektif dalam format kelompok dan dalam konteks pendidikan. Selain itu, hasil ini memperkuat posisi konseling sebagai bagian integral dari strategi peningkatan kualitas pembelajaran, bukan sekadar solusi ketika muncul masalah, tetapi sebagai pendekatan strategis untuk membangun karakter dan kemandirian belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik *Charting Irrational Beliefs* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri siswa dalam mengerjakan UKBM, maka terdapat beberapa implikasi penting yang dapat dijadikan acuan oleh pihak-pihak terkait:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK dapat mengadopsi dan mengimplementasikan teknik *Charting Irrational Beliefs* dalam layanan konseling kelompok sebagai strategi yang terstruktur dan aplikatif untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Berdasarkan temuan penelitian, materi yang perlu ditekankan dalam penerapan teknik ini adalah aspek "Disputes" dan "Effective Rational Beliefs", karena pada tahap inilah siswa dibimbing untuk menantang pikiran negatif secara aktif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan sehat. Guru BK dapat mengembangkan modul sederhana yang memuat latihan mengenali keyakinan irasional yang sering muncul dalam konteks pembelajaran mandiri, seperti: "*Saya tidak bisa belajar sendiri*", atau "*Jika saya gagal sekali, maka saya pasti gagal selamanya*." Melalui latihan ini, siswa belajar membangun kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab terhadap proses belajarnya.

2. Bagi Sekolah

Sekolah perlu memberikan dukungan lebih terhadap program bimbingan dan konseling, khususnya dalam bentuk kegiatan preventif dan pengembangan kepribadian siswa. Implikasi ini menunjukkan bahwa program BK tidak hanya sebatas menangani masalah perilaku atau akademik, tetapi juga memiliki peran besar dalam membentuk karakter siswa, terutama dalam menumbuhkan kemandirian belajar dan kesadaran diri. Sekolah dapat menjadikan teknik *Charting Irrational Beliefs* sebagai bagian dari kurikulum non-akademik atau penguatan profil pelajar Pancasila melalui kegiatan klasikal atau workshop siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memperluas kajian lebih lanjut, baik dari segi jumlah responden maupun cakupan wilayah penelitian. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti true experimental dengan kelompok kontrol, agar pengaruh teknik *Charting Irrational Beliefs* dapat dibandingkan secara lebih objektif. Selain itu, pengembangan materi konseling dapat difokuskan pada berbagai bentuk keyakinan irasional lainnya yang berkaitan dengan kecemasan akademik, rendahnya motivasi, atau prokrastinasi, serta dampaknya terhadap keterlibatan belajar siswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Teknik *charting irrational beliefs* dalam konseling kelompok ditemukan perubahan yang signifikan pada siswa yang mengalami kesadaran diri yang rendah. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebelum perlakuan (*pretest*) terdapat 7 siswa termasuk dalam kategori “sangat rendah”. Setelah perlakuan (*posttest*) terjadi peningkatan yang signifikan dalam kesadaran diri siswa, sebanyak 7 orang siswa dalam kategori “tinggi” dan hasil analisis data mengungkapkan perbedaan yang jelas terhadap kesadaran diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs*. Peningkatan ini terlihat dari skor yang lebih tinggi dan analisis statistik yang menunjukkan hasil signifikan. Hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,018 menunjukkan bahwa hasil tersebut signifikan, karena nilai tersebut $< 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis H_a diterima, menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *charting irrational beliefs* efektif untuk meningkatkan kesadaran diri pada siswa.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif kecil dan berasal dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas masih terbatas. Selain itu, durasi pelaksanaan layanan konseling juga cukup singkat, sehingga dampak jangka panjang dari teknik ini belum dapat diukur secara menyeluruh. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol agar efektivitas teknik *Charting Irrational Beliefs* dapat dibandingkan secara lebih objektif. Selain itu, materi konseling sebaiknya lebih difokuskan pada aspek *belief restructuring*, yaitu mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional yang berkaitan langsung dengan kemandirian belajar, motivasi akademik, serta manajemen stres saat menghadapi tantangan seperti UKBM. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji dampak teknik ini dalam konteks pembelajaran daring atau pada siswa dengan masalah emosi dan perilaku lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adela, N., Neviyarni, N., & Nirwana, H. (2025). Cyber Counseling sebagai metode meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah: Literature Review. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12).
- Abdurrahman, M. (2004). Pendidikan bagi anak berkesulitan belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Corey, Gerald (2016). Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Dryden, W., & Ellis, A. (2001). Praktik terapi perilaku emosional rasional (Terj.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Goleman, D. (2001). Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi (terjemahkan oleh Widodo). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). Kecerdasan emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ. Terjemahan. Gramedia Pustaka Umum
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). Ilmu Pendidikan Konsep, Teori dan Aplikasinya. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Latipun. (2015). Psikologi Konseling . Malang: UMM Press
- Lisya, N. (2019). Unit kegiatan belajar mandiri dalam pembelajaran. Jakarta: Penerbit Edukasi Nusantara.
- Lestari, W., Husaini, M. J., & Manurung, A. S. (2024). Optimizing Media and Cyber Counseling for Generation Z in Schools: A Literature Review Study. *Effect: Jurnal Kajian Konseling*, 3(2).
- Maharani, L., & Mustika, M. (2016). Hubungan *Self Awareness* Dengan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii Di SMP Wiyatama Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(1), 57–62.
- Mendatu, Achmanto (2010). Pemulihan Trauma, Atrategi Pemulihan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda. Penerbit Jalasutra, Bantul.
- Manurung, P. (2020). Pemanfaatan Laboratorium Konseling Sebagai Sumber Belajar Bimbingan Konseling. *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 14(2), 108-123.
- Manurung, P. (2011). Media Instruksional. Medan: Badan Penerbit Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara.
- Manurung, P., Tanjung, K., Kurniati, M., Siregar, M., & Maslan, M. (2024). Kegiatan perlombaan keagamaan bagi anak-anak: Upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa mengikuti perlombaan. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 699-706.
- Manurung, P., Saragih, A. H., & Hasibuan, P. (2024). A Study of the Philosophy of Education and Analysis of the Principles of Implementing Education according to the Al-Qur'an. *Pharos Journal of Theology*, 105(2).
- Nursalim, M., (2015), Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2006). Seri Kegiatan Pendukung Konseling P.JP.6. Universitas negeri Padang
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers
- Salamah, S. N. (2012). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self awareness siswa kelas X di SMK PGRI 1 Surabaya. Skripsi pada Sarjana IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Saepuloh, A. (2022). Layanan konseling kelompok dengan teknik refleksi sebagai upaya meningkatkan kesadaran diri siswa. Skripsi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suryani & Hendryadi. (2016). Metode Riset Kuantitatif, Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam. Jakarta: Kencana.

- Siregar, D. A., Siregar, M. H. F., Dewi, S., & Manurung, A. S. (2024). IMPROVING STUDENTS' SELF-OPENNESS WITH THE HELP OF WHATSAPP VIDEO CALLS DURING CYBER-COUNSELING-BASED GROUP COUNSELING. *Journal of Psychology*, 1(2), 69-76.
- Thompson, Rosemary A. (2003). *Counseling Techniques Second Edition*, New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Tarigan, N. B., Harahap, A. C. P., & Manurung, P. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Self Disclosure Anak Panti Asuhan. *Cons-Iedu*, 4(2), 168-183.