

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE* SISWA SMPN 1 SULI**

Ivory Dian Bara¹, Marhani², Imam Pribadi³

¹ ivorydb23@gmail.com, ² marhani88@umpalopo.ac.id, ³ imampribadi@umpalopo.ac.id.

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in improving students' self-confidence at SMPN 1 Suli. The REBT approach is applied to help students identify and change irrational thoughts that hinder the development of their self-confidence. This research employs a quantitative method with a one-group pre-test and post-test design. The subjects consisted of 12 students selected through purposive sampling based on low self-confidence indicators. The instrument used was a self-confidence scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test to examine differences in scores before and after the intervention. The results showed a significant improvement in students' self-confidence after participating in group counseling sessions using the REBT approach. This study also addresses the limitations of previous research, which mostly focused on individual counseling and used qualitative methods. Therefore, this research provides evidence that group counseling with the REBT approach is effective in enhancing students' self-confidence, particularly at the junior high school level.

Keywords: Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self-Confidence

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri (self confidence) siswa di SMPN 1 Suli. Pendekatan REBT digunakan karena dapat membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran-pikiran negatif atau tidak rasional yang membuat mereka kurang percaya diri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok. Subjek penelitian adalah 12 siswa yang dipilih berdasarkan hasil identifikasi tingkat kepercayaan diri yang rendah menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah angket self confidence yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Paired Sample T-Test untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah konseling. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada kepercayaan diri siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT yaitu dari nilai 84.67 menjadi 128.92 setelah intervensi.. Penelitian ini juga menjawab kekurangan dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan konseling individu dan

pendekatan kualitatif. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di jenjang sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, *Self Confidence*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang sangat berpotensi, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun fisik. Siswa yang memiliki *Self Confidence* yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku positif, seperti kemandirian dalam belajar, inisiatif, kreativitas, serta selalu optimis dan bekerja keras dalam segala hal (Patriana, 2019). Pada usia tersebut, remaja menghadapi tugas perkembangan yang menuntut perubahan signifikan dalam sikap dan perilaku. Proses pembentukan kepercayaan diri ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Ketiga aspek tersebut memiliki peran penting dalam membentuk *Self Confidence* pada remaja (Purwaningrum & Eka Paramitha, 2024).

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa. Pendidikan sebagai sarana bagi setiap individu untuk mengembangkan dirinya. Proses pengajaran berperan dalam membimbing seseorang sepanjang hidupnya, sejak lahir hingga akhir hayat. Seorang siswa yang berada di jenjang pendidikan formal cenderung mencapai prestasi yang lebih baik apabila memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, baik dalam aspek akademik maupun kegiatan ekstrakurikuler. Dalam konteks pendidikan di sekolah, proses belajar mengajar merupakan aktivitas utama sekaligus sarana paling vital dalam mencapai tujuan pendidikan. Berbagai permasalahan yang sering muncul dalam proses belajar mengajar melibatkan baik peserta didik maupun pendidik (Marhani & Galugu, 2021). Namun, pendidikan tidak dapat berjalan dengan optimal tanpa adanya perkembangan dalam aspek psikologi, karakter, dan kepribadian setiap individu, yang tercermin melalui kondisi psikologisnya (Ujud et al., 2023).

Self Confidence merupakan sikap positif dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, mengatasi masalah, dan meraih tujuan. Individu yang memiliki *Self Confidence* akan percaya pada potensi dirinya, tidak mudah ragu, dan siap menghadapi berbagai kondisi, baik yang mudah maupun sulit. *Self Confidence* juga mendorong seseorang untuk tetap optimis, tidak cepat menyerah, dan

lebih berani mencoba hal-hal baru meskipun terdapat risiko atau rintangan. *Self Confidence* sebagai kemampuan yang memungkinkan anak mengekspresikan apa yang ia ketahui dan lakukan. Selain itu, *Self Confidence* diartikan sebagai sikap positif seseorang yang memberinya kemampuan untuk membangun pandangan baik terhadap dirinya sendiri, serta terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Desthiani, 2023). Artinya, *Self Confidence* bukanlah sifat bawaan sejak lahir, melainkan sesuatu yang diperoleh, dibentuk, dan dikembangkan melalui proses belajar dalam interaksi dengan lingkungan. Bahkan, menurut Lauster (1978), *Self Confidence* dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dan membentuk *Self Confidence* (Halik & Rakasiwi, 2020). Dengan memiliki *Self Confidence* yang baik, siswa dapat mengembangkan potensi mereka dengan lebih baik dan menjadi generasi muda yang kompeten. Sebaliknya, jika siswa memiliki *Self Confidence* yang rendah, mereka cenderung akan menarik diri, merasa canggung saat berinteraksi dengan orang lain, dan kesulitan dalam menerima kenyataan tentang diri mereka. Namun, terlepas dari tantangan yang dihadapi, siswa tetap dapat menemukan cara untuk mengatasinya (Wasilatussalam et al., 2023).

Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah umumnya kesulitan untuk bersikap tegas, sehingga mereka lebih rentan terhadap pengaruh orang lain. Selain itu, mereka kerap mengalami kendala dalam mengungkapkan pikiran atau perasaan, serta merasa tidak enak untuk menolak permintaan, meskipun permintaan tersebut dapat berdampak buruk (Wijayanti & Nusantara, 2022). Seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung kesulitan menampilkan atau memaksimalkan kemampuannya, merasa ragu-ragu, serta takut untuk menyampaikan pendapat, berinteraksi, dan bekerja sama dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi sangat diperlukan untuk mengembangkan berbagai aspek kemampuan individu. Namun, pada kenyataannya, masih banyak individu, terutama remaja, yang mengalami rendahnya kepercayaan diri (Halik & Rakasiwi, 2020). Jika siswa tidak memiliki *Self Confidence* yang memadai, mereka berisiko mengalami kegagalan dalam belajar, yang pada akhirnya dapat menghalangi tercapainya tujuan pendidikan (Yeni Triana et al., 2024).

Hasil dari observasi awal yang dilakukan bersama guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi psikologis dan *Self Confidence* siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Suli. Dalam observasi

ini, guru BK membantu mengidentifikasi siswa-siswa yang menunjukkan *Self Confidence* yang rendah dalam situasi tertentu, seperti saat berbicara di depan umum, takut gagal, atau malu berinteraksi dengan teman sebayanya. Informasi yang diperoleh dari observasi ini menjadi dasar untuk merancang intervensi yang tepat menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang apabila jika tidak ditangani dapat berdampak pada motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis lainnya.

Penelitian yang relevan terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya Tomy Dwi Apriyanto and Asni (2024) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi”. Dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dapat dilihat melalui perubahan setelah diberikan layanan konseling dengan teknik REBT. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Rahmawati (2022) melakukan penelitian dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja”. Hasil penelitian yang telah diuraikan dalam pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri individu mengalami peningkatan setelah diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Noufal, Razzaq, and Jannati (2024) melakukan penelitian dengan judul “Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien “A”)”. Dari hasil penelitiannya Hasil penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Rasa Kepercayaan Diri, Yaitu Dari perilaku klien “A” sudah mulai mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri Klien “A” dan dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi klien “A” sekarang lebih tenang dan sabar dalam menyikapi sesuatu, lebih bisa memilih mana yang baik dan meninggalkan yang buruk untuk dirinya, bisa menghadapi penolakan dari orang lain dan yakin atas kemampuan dan pengetahuannya berdasarkan pengalaman dan perhitungannya. Hal ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku klien “A” serta dari penuturan orang tua dan temannya.

Dari hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *Self Confidence*, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Beberapa studi mengungkapkan bahwa

pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif membantu siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menjadi penyebab rendahnya *Self Confidence*. Dengan menggunakan teknik ini, siswa diajarkan untuk mengganti keyakinan irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis, yang pada gilirannya dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam berbagai situasi. Penelitian yang dilakukan di sejumlah sekolah menengah menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi konseling dengan REBT, siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan berbicara di depan umum, mengatasi kecemasan sosial, dan memperbaiki hubungan dengan teman-teman mereka.

Selain itu, REBT juga terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan yang sering menghalangi kinerja akademik dan interaksi sosial siswa. Namun, beberapa studi juga mencatat adanya tantangan dalam penerapan REBT di lingkungan sekolah, seperti penerimaan siswa terhadap teknik ini dan keterbatasan waktu yang tersedia untuk program konseling. Meskipun demikian, secara umum, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa REBT merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa dan mendukung perkembangan psikologis mereka secara lebih menyeluruh. Secara keseluruhan, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa REBT tidak hanya efektif dalam mengatasi masalah kepercayaan diri, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung perkembangan pribadi siswa. Oleh karena itu, penerapan REBT di sekolah-sekolah menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial siswa. Teknik yang digunakan dalam pendekatan ini adalah Teknik Kognitif yang merupakan salah satu Teknik pendekatan REBT. Teknik *Kognitif* adalah upaya untuk membantu konseli belajar dengan cara yang berbeda, memperbaiki pemikiran yang keliru, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan positif (Firmansyah, 2024).

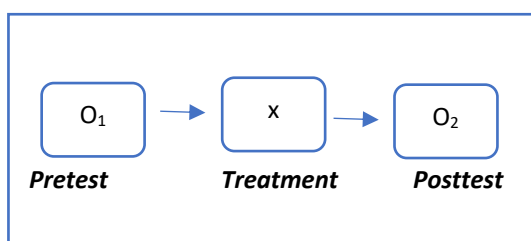
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dan teoritis dalam dunia pendidikan, khususnya dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Melalui penelitian ini, diharapkan pendekatan REBT dapat terbukti efektif dalam meningkatkan *Self-Confidence* Siswa SMP Negeri 1 Suli, sehingga siswa mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih percaya diri. Selain itu,

penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Menurut Ahyar (2020) dalam penelitiannya bahwa Penelitian kuantitatif eksperimen merupakan penelitian yang dirancang secara sistematis oleh peneliti dengan menerapkan perlakuan tertentu pada subjek penelitian guna memunculkan peristiwa yang akan diteliti (Fernanda & Sukardi, 2022). Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah jenis pre eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan model *one group pre-test post-test*, di mana penelitian dilaksanakan pada satu kelompok tanpa ada kelompok pembandingan. Proses eksperimen dimulai dengan pemberian angket sebelum perlakuan, yang disebut pre-test (O₁), kemudian diikuti dengan pemberian perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan pengisian angket setelah perlakuan, yang disebut post-test (O₂). Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain penelitian Model *One Group Pre-test Post-test*



Keterangan gambar :

O₁ : Nilai *Pre-test* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

O₂ : Nilai *post-test* (sesudah diberikan perlakuan)

Dalam penelitian ini melibatkan siswa SMPN 1 SULI sebagai populasi yang berjumlah 112 yang terdiri dari siswa kelas delapan (VIII), adapun sampel yang berjumlah 12, diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam

penelitian ini adalah: siswa yang memiliki self confidence yang rendah, seperti saat berbicara di depan umum, takut gagal, atau malu berinteraksi dengan teman sebayanya. Berdasarkan informasi hasil observasi, wawancara, dan koordinasi dengan guru BK serta wali kelas, ditetapkan 12 siswa yang menjadi sampel yang kemudian akan dikelompokkan dan diberikan pre-test, perlakuan, dan post-test.

Hasil

Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, data yang akan diuji analisis deskriptif ialah data hasil pre-test dan post-test, sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Kelas	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1.	AF	Laki-Laki	VIII	82	118
2.	AL	Laki-Laki	VIII	85	126
3.	RA	Perempuan	VIII	83	134
4.	YA	Laki-Laki	VIII	88	127
5.	MA	Perempuan	VIII	80	128
6.	DI	Perempuan	VIII	92	134
7.	GU	Laki-Laki	VIII	82	131
8.	IP	Perempuan	VIII	94	143
9.	BI	Perempuan	VIII	88	118
10.	GA	Perempuan	VIII	89	132
11.	FD	Laki-Laki	VIII	80	126
12.	RZ	Perempuan	VIII	73	130

tujuannya untuk memberi gambaran umum mengenai data berupa data minimum, maximum, mean dan standar deviation sehingga peneliti dan pembaca dapat memahami pola dasar, sebaran, dan karakteristik data sebelum masuk ke analisis lanjutan. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 3 Uji Analisis Deskriptif
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	12	73	94	84.67	5.867
POSTTEST	12	118	143	128.92	6.908
Valid N (listwise)	12				

Data pre-test dengan N sebagai jumlah sampel memiliki nilai minimum 73 dan maximum 94, dengan mean 84.67 dengan standar deviation 5.867, sedangkan data hasil post-test dengan N sebagai jumlah sampel memiliki nilai minimum 118 dan maximum 143, dengan mean 128.92 dan standar deviation 6.908.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test berdistribusi normal. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis selanjutnya menggunakan uji parametrik; sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi (sig.) $\geq 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal.

Jika nilai signifikansi (sig.) $\leq 0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Dalam penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk test, karena jumlah sampel ($N \leq 30$). Adapun hasil pengujian menunjukkan:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
PRETEST	.132	12	.200*	.970	12	.912
POSTTES T	.170	12	.200*	.945	12	.559

Data pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,912, sedangkan data post-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,559. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data berdistribusi normal, maka:

Nilai signifikansi $0,912 \geq 0,05$

Nilai signifikansi $0,559 \geq 0,05$

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, data pre-test dan post-test diketahui berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test, yang termasuk ke dalam uji parametrik. Dalam konteks penelitian ini, uji tersebut digunakan sebagai bagian dari pengujian hipotesis, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kondisi yang diukur pada sampel yang sama, yaitu antara hasil pre-test dan post-test.

Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut:

Jika nilai sig (2-tailed) $\leq 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan.

Jika nilai sig (2-tailed) $\geq 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis paired sample T-Test
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1: PRETEST – POSTTEST	-44.250	7.300	2.107	-48.888	-39.612	-20.997	11	.000

Nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh dari data pre-test dan post-test adalah 0,000. Berdasarkan ketentuan pengambilan keputusan yang telah dijelaskan sebelumnya, yakni:

Nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 \leq 0,05$,

maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Pre-test dan Post-Test.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan yang signifikan pada Self Confidence siswa setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan kenaikan skor secara nyata. Rata-rata skor peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum pelaksanaan intervensi adalah 84.67 dan meningkat menjadi 128.92 setelah intervensi. Uji hipotesis dengan metode Paired Sample T-Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak, yang berarti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terbukti efektif dalam meningkatkan *Self Confidence* siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada self confidence siswa setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Rata-rata skor kepercayaan diri siswa sebelum pelaksanaan intervensi sebesar 84,67 meningkat menjadi 128,92 setelah intervensi. Hasil uji statistik melalui Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tomy Dwi Apriyanto & Asni, 2024) dalam jurnal Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP secara signifikan, dengan hasil uji Asymp. Sig sebesar 0,005. Selain itu, penelitian (Purwaningrum & Eka Paramitha, 2024) dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023 juga memperkuat temuan ini, di mana skor kepercayaan diri siswa meningkat dari 43,86 menjadi 58,57 setelah intervensi REBT, dengan nilai $p < 0,05$.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga selaras dengan pendapat Lauster (2003) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap percaya terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan seseorang bertindak tanpa kecemasan berlebihan. Hal ini tampak pada siswa yang setelah mengikuti layanan konseling kelompok REBT menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, mampu berpendapat, dan lebih aktif dalam interaksi sosial. Menurut Hakim (2005) aktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seperti bentuk fisik, status ekonomi, pendidikan, dan lingkungan keluarga (Tanjung & Amelia, 2017) juga menjadi pertimbangan dalam proses konseling, namun pendekatan REBT memungkinkan siswa merekonstruksi keyakinan irasional yang selama ini menghambat rasa percaya dirinya.

Adapun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada latar belakang peserta, lokasi, serta skor peningkatan. Misalnya, penelitian (Difa Sukma Milenia & Ulfa Danni Rosada, 2023) menekankan pada siswa korban bullying, sementara penelitian ini dilakukan pada siswa SMP di daerah dengan tingkat kepercayaan diri sedang, bukan karena trauma atau kekerasan sosial. Selain itu, nilai rata-rata peningkatan skor dalam penelitian ini terbilang tinggi (naik sebesar 44,25 poin), yang menunjukkan efektivitas pendekatan REBT secara lebih signifikan dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy sangat sesuai diterapkan dalam konteks pendidikan, khususnya dalam membantu siswa yang mengalami hambatan dalam kepercayaan diri. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga menyentuh akar dari masalah, yaitu pikiran irasional yang sering kali tertanam dalam diri siswa. Penulis meyakini bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT menjadi solusi yang tepat karena mampu menumbuhkan cara berpikir yang lebih realistis, rasional, dan adaptif. Dengan demikian, siswa menjadi lebih mampu mengenali nilai dirinya, berani mengungkapkan pendapat, dan menghadapi tantangan tanpa kecemasan yang berlebihan. Keberhasilan ini memberikan dasar bahwa penerapan layanan konseling berbasis REBT tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam praktik pendidikan di lapangan.

SIMPULAN

Pendekatan REBT tidak hanya membantu siswa memahami sumber dari rasa tidak percaya diri, tetapi juga membimbing mereka untuk mengganti pola pikir negatif dengan keyakinan yang lebih rasional dan konstruktif. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan rata-rata skor self confidence dari sebelum intervensi (pre-test) ke setelah intervensi (post-test), dengan nilai signifikansi yang sangat kuat, yaitu 0,000.

Hal ini menandakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Keberhasilan ini tidak lepas dari peran penting dinamika kelompok yang mendorong terbentuknya rasa saling percaya, empati, serta dukungan sosial antaranggota. Melalui proses diskusi, permainan peran, dan latihan-latihan penguatan diri, siswa mampu melihat diri mereka secara lebih positif dan memiliki keberanian dalam menghadapi berbagai tantangan, baik di lingkungan akademik maupun sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis REBT merupakan metode yang relevan dan bermanfaat dalam konteks pendidikan, khususnya dalam membantu siswa mengembangkan potensi dirinya melalui peningkatan kepercayaan diri.

REFERENSI

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 159. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Asrori, M., Tanjungpura, U., & Management, S. (2024). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik self- management untuk meningkatkan resiliensi siswa. 14(1), 77–89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v14i1.20375>
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487. <https://doi.org/10.29210/1202424477>
- Desthiani, U. (2023). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motivasi Belajar Anak Yatim dan Dhuafa di Yayasan Sahabat Yatim Bintaro-Tangerang Selatan. 3(2), 156–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.32493/pbs.v3i2.32128>
- Difa Sukma Milenia, & Ulfa Danni Rosada. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri pada Siswa Korban Bullying. *CERDAS - Jurnal Pendidikan*,

- 2(1), 44–54. <https://doi.org/10.58794/cerdas.v2i1.455>
- Edmawati, M. D. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Milenial. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 143. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9923>
- Emqi, M. F. (2018). Pengaruh Drama Korea Dengan Rasa Syukur dan Kepercayaan Diri. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 2(1), 116–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/titian.v2i1.5219>
- Evita Sari Dalimunthe, K., & Muhammad Syahbudi. (2023). Analisis Peningkatan Kestabilan Emosi Siswa Melalui Penerapan Pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT): Studi Kasus di SMP Negeri 30 Medan Auzha. *Jurnal Research and Education Studies*, 3(1), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.56832/mudabbir.v4i2.642>
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Febriyandari, S., Kuswardi, Y., & Kurniawati, I. (2022). Analisis Kemampuan Literasi Matematika Siswa Ditinjau dari Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Salam Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika (JPMM) Solusi*, 6(6), 207–221. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.20961/jpmm%20solusi.v6i6.67369>
- Fernanda, A., & Sukardi, E. (2022). Meningkatkan Keterampilan Menulis Puisi melalui Metode Sugesti Imajinasi pada Siswa Kelas IV. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7657–7663. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3614>
- Firmansyah, S. P. (2024). Layanan Bimbingan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Hambatan Intelektual Yang Mengalami Kesulitan Memahami Matematika Menggunakan Teknik Kognitif: Literature Review *Amalina*. 33–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.51742/judikhu.v4i1.1279>
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/12016261>
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v1i2.348>
- Giri, P. A. S. P. (2020). Konseling Model Rasional Emotif Dalam Menanggulangi Gangguan Emosional Siswa. *Widyadari*, 21(2), 665–675. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4049442>
- Halik, A., & Rakasiwi, N. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 32. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.7186>
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Marhani, & Galugu, N. S. (2021). Pkm: Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan

- Kepercayaan Diri Siswa. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32.
- Moh Anang Zulqurnain, & Mohammad Thoha. (2022). Analisis Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 69–82. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i2.6737>
- Nadia, N. W. (2022). Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr). *Cons-Iedu*, 2(2), 70–80. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.400>
- Noufal, W. M., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2024). Konseling Individu dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien “A”). *Journal of Society Counseling*, 1(3), 282–290. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i3.286>
- Patriana, P. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.939>
- Pranoto, H. (2016). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/jlplppm.v1i1.108>
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri “X.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p43-49>
- Purwaningrum, S., & Eka Paramitha, Y. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 14–22. <https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.4711>
- Putri, M. A., & Syukur, Y. (2019). Konseling Keluarga dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga Keluarga merupakan unit terkecil dari suatu masyarakat . Keluarga juga adalah lingkungan sosial terdekat dari setiap individu. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i1.1213>
- Siti Nur Rahmawati. (2022). Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1856>
- Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 1540–1544. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5186>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Tamamiyah, L. (2023). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.59141/japendi.v4i8.2662>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Tomy Dwi Apriyanto, & Asni. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan

- Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1733–1742. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4910>
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Ulfah, M. M., & Winata, W. (2021). Pengaruh Verbal Abuse Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Instruksional*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.24853/instruksional.2.2.48-52>
- Wasilatussalam, N. A., Anas, A., & Sukmawati, B. (2023). Pengaruh Teknik REBT (Rational Emotive Behaviour Theraphy) Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI BDP-3 SMK Trunojoyo Jember. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 1(1), 35–40. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.836>
- Wijayanti, W. A., & Nusantara, E. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat di kelas pada siswa smpn 21 semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i1.54911>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yeni Triana, R., Umari, T., Syafriaedi, N., Studi Bimbingan dan Konseling, P., Ilmu Pendidikan, J., & Keguruan dan, F. (2024). IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Permainan Tongkat Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMPN 5 Dayun. *Universitas Riau*, 2(1), 504–514. <https://doi.org/DOI:10.57235/ijedr.v2i1.1820>