

## Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi

Tomy Dwi Apriyanto<sup>1</sup>, Asni<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia<sup>2</sup>

Email: [Tomtomapri94@gmail.com](mailto:Tomtomapri94@gmail.com)<sup>1</sup>, [asni@uhamka.ac.id](mailto:asni@uhamka.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Asni, [asni@uhamka.ac.id](mailto:asni@uhamka.ac.id)

Doi : [10.31316/gcouns.v8i3.4910](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4910)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest desain. populasi terjangkau di penelitian ini ialah siswa SMPN 33 Bekasi kelas VIII.3 yang berjumlah 43 siswa dan Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling*. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner yang digunakan dengan skala model likert. Teknik analisis data memakai perhitungan uji T Wilcoxon. Hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan SPSS dii dapatkan hasil Asymp. Sig (2-Tailed) bernilai  $0,005 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menjelaskan bahwa konseling kelompok dengan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dapat di lihat melalui perubahan setelah di berikan layanan konseling dengan teknik REBT.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, REBT, konseling kelompok

### Abstract

*This study aims to determine and describe the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling in increasing students' self-confidence. The approach used in this research is a quantitative approach. The method used in this study was a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The affordable population in this study were class VIII.3 students of SMPN 33 Bekasi, totaling 43 students and the sample of this study was 10 students with purposive sampling technique. This research instrument uses a questionnaire that is used with a Likert model scale. The data analysis technique uses the Wilcoxon T test calculation. The results of the study using the SPSS calculations were obtained asymp results. Sig (2-Tailed) has a value of  $0.005 < 0.05$ , thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The conclusion from the results of this study explains that group counseling with REBT can increase students' self-confidence which can be seen through changes after being given counseling services with the REBT technique.*

**Keywords:** self-confidence, REBT, group counseling

### Info Artikel

Diterima Juni 2023, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Tahap remaja merupakan suatu tahapan yang pasti dilalui dalam proses kehidupan seseorang, tahapan remaja diyakini sebagai tahapan dalam rentang waktu anak-anak menjadi dewasa. Pada tahap ini banyak terjadi perubahan pada remaja dalam berpikir maupun berperilaku, seperti sering merasa kesepian, bimbang, labil, tidak puas dan kecewa. Pada fase ini terjadi perubahan yang mendasar pada remaja dalam aspek berpikir maupun berperilaku, seperti sering merasa kesepian, bimbang, labil, tidak puas dan kecewa serta ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan dirinya secara emosional terhadap dirinya dan lingkungannya (Mukherjee et al., 2021; Jalal & Sari, 2023). Perubahan yang dialami adalah perkembangan organisme menuju kedewasaan yang terjadi secara sistematis, bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan tugas perkembangan remaja pada rentang usia tersebut. Freud menjelaskan bahwa pada masa remaja ini terjadi pencarian kehidupan secara seksual yang memiliki bentuk yang definitif dan mengalami perubahan yang dapat terlihat secara nyata dan tergambar pada diri individu tersebut (Porcelli & Palumbo, 2019; Goossens, 2020; Davids, 2022; Frankel, 2023). Selanjutnya pada masa remaja terjadi perubahan tumbuh kembang individu menuju sisi psikologis secara mendasar dan mengalami perubahan yang signifikan terhadap perubahan tingkah laku mereka, serta bagaimana mereka menempatkan diri mereka untuk menghadapi tantangan sosial, ekonomi dan sebagainya (Goossens, 2020). Perubahan-perubahan yang terjadi ini menjadi dasar bagi remaja dalam menghadapi tantangan kehidupannya sebagai manusia yang berkembang, selanjutnya akan menjadi acuan bagi remaja dalam menukan siapa dirinya dan kepribadiannya sebagai remaja.

Kuatnya dan derasny arus kehidupan yang harus di hadang oleh remaja, maka remaja harus dibimbing dan di arahkan agar dapat berkembang menjadi karakter elok dan baik, mempunyai wawasan tinggi dan bisa melanjutkan tumbuh kembangnya dengan lancar serta tiada penghambat hingga dewasa (Rahmawati, 2022). Tumbuh kembang saat remaja merupakan kemampuan menerima tubuh sendiri dan karakteristiknya yang berbeda, kemampuan mengembangkan keterampilan relasional dan belajar bergaul secara individu maupun kelompok dengan teman sebaya ataupun oranglain, keterampilan percaya pada diri sendiri dan keterampilan pribadi, tetapi sering ditemukan masalah yang dihadapi remaja seperti kecanduan merokok, kejadian bullying, tawuran dan masalah remaja lainnya. Permasalahan yang dihadapi kaum muda dalam dunia persekolahan juga tidak luput dari perhatian banyak pihak yang terlibat. Sekolah memegang peranan berarti didalam pertumbuhan intelektual remaja sebagai individu yang berkembang (Wibowo et al., 2022).

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang bukan sekedar memberikan bimbingan dan perlakuan kepada siswa, namun sekolah juga menjadi pilar dalam pembentukan kepribadian dan karakter siswa menjadi lebih baik dan positif. Namun berbagai permasalahan ditemukan akibat ketidakmampuan sekolah dalam memaksimalkan peran guru dan warga sekolah lainnya dalam mendukung keberhasilan ketercapaian tugas perkembangan remaja, salah satunya adalah masalah kepercayaan diri pada siswa. Hasil observasi di sekolah SMPN 33 di dapatkan hasil beberapa siswa kelas VIII memiliki permasalahan yang berkaitan dengan rasa percaya diri seperti: gugup dalam berbicara di depan kelas, takut, gemeteran ketika bertemu dengan guru, merasa bahwa bentuk tubuh dan warna kulit kurang menarik, tidak mampu bersosialisasi, malu mengungkapkan pendapat, takut mencoba hal baru, enggan mengambil keputusan,



menyendiri dan berbagai permasalahan lainnya yang harus mendapatkan perhatian lebih dari sekolah danarganya.

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting diberikan dan dilaksanakan dalam proses pendidikan terhadap siswa di sekolah. Hal ini sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014 tentang standar pendidikan yang menyebutkan bahwa rasa percaya diri (self confidence) menjadi salah satu kriteria standar pencapaian perkembangan social emosional siswa (Wibowo et al., 2022). Kepentingan untuk mengembangkan dan meningkatkan kepercayaan diri ini diperkuat oleh Bandura yang menyatakan bahwa “self-confidence is essential for students’ motivations to achieve” . Artinya bahwa percaya diri sangat penting bagi motivasi anak dalam meningkatkan kepribadiannya yang lebih baik (Hasanah et al., 2019; Hong et al., 2021; Sagita et al., 2013). Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga anak tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, serta hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain (Şar et al., 2010).

Rasa percaya diri merupakan kondisi psikologis yang mendukung pelaksanaan pendidikan disekolah, karena rasa percaya diripada siswa akan mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya di sekolah secara optimal, karena dalam pembelajaran di dukung oleh rasa yakin dan percaya akan diriinya sendiri, keyakinan anak terhadap keterampilan dan kompetensi yang dimilikinya (Dharma et al., 2020). Kepercayaan diri pada siswa dapat menjadi stimulus yang dapat memotivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif. Peran kepercayaan diri dalam kehidupan siswa begitu besar sehingga rasa pesimisme pada siswa dapat di turunkan dan merubah menjadi kepercayaan diri yang tinggi. Seseorang menjadi lemah jika tidak memiliki rasa percaya diri yang kuat sejak dini sehingga siswa mengalami kendala dan hambatan dalam beradaptasi terhadap berubahnya kondisi fisik dan psikis, dimulai dari perubahan fisiologis seperti hipersensitivitas.

Hasil temuan peneliti berdasarkan hasil AUM umum yang di distribusi kepada siswa kelas VIII SMPN 33 Bekasi saat menjalani PLP 2 dari populasi siswa yang berjumlah 44 siswa ditemukan klasifikasi masalah yang dialami siswa yaitu mengenai rasa kepercayaan diri yang rendah. Berdasarkan uraian data AUM Umum yang diberikan ketika kegiatan PLP 2, dari jumlah sebanyak 44 siswa kelas VIII.3, terdapat 38% siswa yang sulit bergaul/bersosialisasi, merasa rendah diri sebesar 57%, merasa bentuk tubuh dan warna kulit tidak menarik sebesar 48%, gagap dalam berbicara sebesar 11%, khawatir PR yang dikerjakan banyak yang salah sebesar 27%, dan malu serta mudah menjadi bingung sebesar 43%. Kesimpulannya masih terdapat siswa dengan rasa percaya diri yang rendah sehingga siswa tidak dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam belajar. Tanpa rasa percaya diri yang kuat, siswa menjadi individu yang lemah. Untuk perkembangan dan rasa percaya diri siswa yang optimal, terdapat beberapa layanan bimbingankonseling guna membangun kepercayaan diri siswa salah satunya memakai pendekatan REBT dengan pelayanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan proses yang digunakan oleh konselor di sekolah untuk mengatasi antara lain perhatian dan minat siswa. Prosedur kelompok dipandang efektif untuk membantu siswa dalam dengan banyak isu permasalahan. Keunggulan prosedur kelompok adalah membantu pengembangan aspek sosial klien dan kemampuan mengadakan interaksi sosial dengan anggota kelompok yang lain (Schmidt et al., 2020).



Selanjutnya pelayanan konseling kelompok dengan pembahasan permasalahan pada setiap anggota kelompok secara mendalam kemudian penggalian permasalahan tersebut akan menciptakan kondisi kondusif bersama tiap anggota dibawah pembimbingan konselor (Folastri & Rangka, 2016). Salah satu pendekatan konseling yang bisa di gunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah menggunakan pendekatan Konseling REBT. Pendekatan REBT ini bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri, dikarenakan cara yang dipakai didalam terapi ini bersifat fleksibel dan cocok untuk kondisi orang dengan gangguan pikiran (Kara et al., 2023).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melihat manusia sebagai rational dan irasional (Kara et al., 2023). Pendekatan ini dapat di berlakukan melalui terapi kelompok dan pemberian kerja kelompok sehingga memiliki kesempatan untuk mencapai kesepakatan dan kesukses tentang pekerjaan rumah, untuk menantang pemikiran sendiri, dan untuk belajar dari pengalaman orang lain, dan untuk berinteraksi satu sama lain antara anggota (Bernard & Dryden, 2019). Hal ini disebabkan karena seseorang akan mampu berbuat dan bertindak dengan suatu pola dikarenakan mereka mempercayai bahwa mereka diharuskan memiliki tindakan seperti itu. Individu sangat sugestif dan memiliki emosi negatif (kecemasan, rasa bersalah, permusuhan) (Bernard & Dryden, 2019).

Penggunaan pendekatan konseling kelompok REBT ini diharapkan mampu mengembangkan dan melepaskan gangguan emosional pada diri siswa terutama siswa yang mengalami gangguan kepercayaan diri. Siswa dengan kepercayaan diri rendah akan merasakan keraguan tentang pikiran negatif yang memengaruhi tingkahlaku dan perilaku mereka dalam aktivitas sehari-harinya. Seorang siswa cenderung memiliki rasa kurang aman dan meragukan kemampuannya sendiri, itu dapat menyebabkan pengembangan keterampilan yang tidak optimal. Sesuai hasil penelitian yang dilakukan berkenaan dengan efektifitas layanan konseling kelompok REBT ini terhadap perubahan sikap dan tingkahlaku siswa di sekolah seperti peningkatan motivasi siswa (Hapsyah et al., 2019), self efficacy atau keyakinan diri siswa (Nurmalia et al., 2020), kedisiplinan siswa (Rahayu, 2019), hubungan sosial siswa di sekolah (Eka, 2022) dan berbagai aspek psikologis lainnya termasuk rasa percaya diri siswa di sekolah. Pendekatan ini di duga mampu memberikan efek positif pada siswa karena pelayanan konseling REBT dapat menjadi solusi bagi siswa yang kurang percaya diri diharapkan siswa tersebut mampu melakukan perubahan pola pikir negatif dan irasional menuju perubahan positif dan rasional. Supaya bisa memperkuat rasa percaya diri mereka dan memanfaatkan potensi diri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menitikberatkan pada mengukur dan menganalisa relasi timbal balik diantara berbagai variabel, bukan prosesnya, penelitian dilihat beradadalam kerangka bebas nilai (Hardani & Dkk, 2020). Jenis metode menggunakan *pre-experimental research* dengan Desain peneliti ini menggunakan *one grup pretest posttest desain*. populasi terjangkau di penelitian ini ialah siswa SMPN 33 Bekasi kelas VIII.3 yang berjumlah 43 siswa dan memiliki karakteristik sesuai kebutuhan peneliti. Penelitian ini dilakukan di SMPN 33 BEKASI, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purpose sampling*, sampel diambil menurut pertimbangan atau tujuan khusus sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Analisis data memakai perhitungan uji *Wilcoxon*, dengan jenis intrumen berupa skala model likers.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

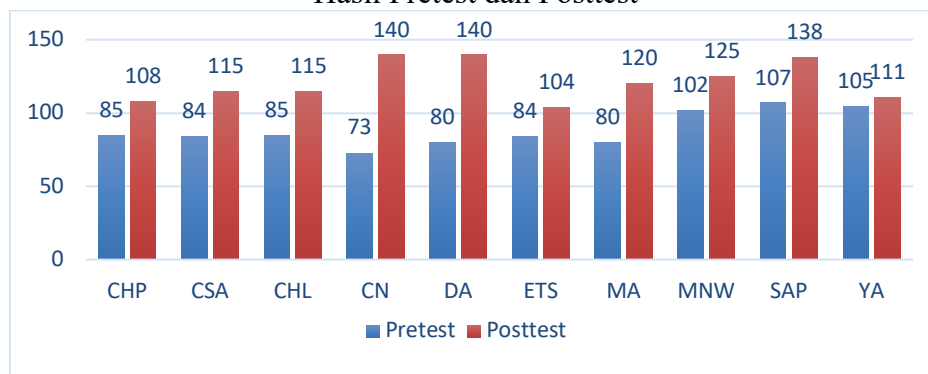
Berdasarkan hasil pendistribusian instrumen penelitian kepada responden yaitu instrumen kepercayaan diri yang diberikan oleh peneliti sebelum dan sesudah perlakuan konseling REBT. maka di dapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian ini dilaksanakan, yaitu untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* dari keefektifan konseling kelompok REBT terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
 Hasil *Pretest* Dan *Posttest*

Nama	Data <i>Pretest</i>		Data <i>Posttest</i>	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
CHP	85	Rendah	108	Sedang
CSA	84	Rendah	115	Tinggi
CHL	85	Rendah	115	Tinggi
CN	73	Rendah	140	Sangat Tinggi
DA	80	Rendah	140	Sangat Tinggi
ETS	84	Rendah	104	Sedang
MA	80	Rendah	120	Tinggi
MNW	102	Sedang	125	Tinggi
SAP	107	Sedang	138	Sangat Tinggi
YA	105	Sedang	111	Tinggi
<b>Rata-Rata</b>	<b>88,5</b>	<b>Sedang</b>	<b>121,6</b>	<b>Tinggi</b>

Dari hasil dari pretest dan posttest tabel 4 diatas, bisa di simpulkan bahwa siswa mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah sebelum diberi tindakan dengan rerata sebesar 88,5 (Sedang), se usai di beri tindakan dengan REBT mengalami peningkatan kepercayaan diri siswa dengan rerata sebesar 121,6 (Tinggi). Maka bisa disimpulkan konseling kelompok REBT berdampak positif didalam peningkatan kepercayaan diri siswa. Selanjutnya untuk melihat secara parsial terjadinya dampak dari REBT ini adalah sebagai berikut:

**Grafik1.**  
 Hasil *Pretest* dan *Posttest*



Berdasarkan hasil dari grafik diatas menunjukkan terjadi perubahan sebelum diberi tindakan dan se usai tindakan kepada 10 siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Pada hasil yang di dapatkan oleh CHP saat pretestnya memiliki skor 85 dan skor



untuk posttestnya sebesar 108 maka selisih skor sebesar 23, lalu yang kedua hasil yang di dapatkan oleh CSA saat pretestnya memiliki skor sebesar 84 dan untuk hasil posttestnya sebesar 115 maka selisih skor sebesar 31, lalu yang ketiga hasil yang di dapatkan oleh CHL saat pretestnya memiliki skor sebesar 85 dan untuk hasil posttestnya sebesar 115 maka selisih skor sebesar 32, lalu yang keempat hasil yang di dapatkan oleh CN saat pretestnya memiliki skor sebesar 73 dan untuk hasil posttestnya sebesar 140 maka selisih skor sebesar 67, lalu yang kelima hasil yang di dapatkan oleh DA saat pretestnya memiliki skor sebesar 80 dan untuk hasil posttestnya sebesar 140 maka selisih skor sebesar 60, lalu yang keenam hasil yang di dapatkan oleh ETS saat pretestnya memiliki skor sebesar 84 dan untuk hasil posttestnya sebesar 104 maka selisih skor sebesar 20, lalu yang ketujuh hasil yang di dapatkan oleh MA saat pretestnya memiliki skor sebesar 80 dan untuk hasil posttestnya sebesar 120 maka selisih skor sebesar 40, lalu yang kedelapan hasil yang di dapatkan oleh MNW saat pretestnya memiliki skor sebesar 102 dan untuk hasil posttestnya sebesar 125 maka selisih skor sebesar 23, lalu yang kesembilan hasil yang di dapatkan oleh SAP saat pretestnya memiliki skor sebesar 107 dan untuk hasil posttestnya sebesar 138 maka selisih skor sebesar 31 dan yang terakhir kesepuluh hasil yang di dapatkan oleh YA saat pretestnya memiliki skor sebesar 105 dan untuk hasil posttestnya sebesar 111 maka selisih skor sebesar 6.

Didalam riset ini uji prasyarat analisis memakai uji normalitas komogrov-Smirnov guna menguji distribusi data penelitian normal/tidak.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	13,54009232
Most Extreme Differences	Absolute	,202
	Positive	,192
	Negative	-,202
Test Statistic		,202
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**Gambar 1.** Uji Normalitas komogrov-Smirnov

Berdasarkan gambar 2 diatas Berdasarkan hasil uji normalitas yang dipaparkan diketahui nilai signifikan  $0,200 > 0,05$  maka kesimpulannya nilai residual berdistribusi normal. Sedangkan pengujian hipotesis memakai uji Wilcoxon. Data yang diperoleh melalui hasil *pre-test* dan *post-test* di uji menggunakan rumus uji Wilcoxon dengan menggunakan aplikasi SPSSVer.26. Hasilnya sebagai berikut :





		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5,50	55,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest  
 b. Posttest > Pretest  
 c. Posttest = Pretest

**Gambar 2.** Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan pada gambar 3, hasil dari pretest dan posttest menunjukkan bahwa dari 10 siswa meningkat kepercayaan dirinya sesuai diberi tindakan dengan rerata 5,50. Sedangkan jumlah rating positifnya adalah 55,00.

**Test Statistics<sup>a</sup>**

		Posttest - Pretest
Z		-2,807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		,005

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

**Gambar 3.** Hasil Test Statistics

Hasil output SPSS tersebut menemukan data Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,005 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, maka kesimpulannya terdapat perbedaan rerata diantara hasil *pre-test* dan *post-test* kepercayaan diri siswa, dapat dikatakan positif dengan meningkatnya kepercayaan diri salah diberikan pelayanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Dalam hal ini sesuai dengan penelitian relevan sebelumnya yang dilakukan oleh (Sri, 2018) meningkat Presentase rasa percaya diri siswa yang awalnya hanya mendapatkan rata-rata 33,70 tetapi setelah mendapatkan pendekatan REBT meningkat dengan rata-rata 97,50 dengan Sig. 0,005<0,05. Studi yang dilakukan (Adnina & Wiryosutomo, 2022) menunjukan hal yang sama dengan hasil adanya perbedaan skor kepercayaan diri nilai Asymp. Sig 0,043<0,05. Sedangkan dalam penelitian yang lainnya menunjukan adanya perbedaan sebelum di berikan pelakuan dan sesudah perlakuan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,005 < 0,05 yang dilakukan oleh (Munik Ayu Artika, 2018). Penelitian yang sama (Apriyanto et al., 2022) menggunakan pendekatan REBT dapat mempengaruhi mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental. Hal ini dapat dilihat dari uji hipotesis yang menunjukan hasil nilai sig. (2-Teiled) dengan nilai 0,003<0,05. Hal ini diperkuat oleh penelitian lainya yang dilakukan oleh (Kuspita, 2019) terlihat dari nilai pretest kelompok eksperimen yang mendapat rata-rata 62,4 dan nilai posttest kelompok eksperimen meningkat rata-rata 123,5 dari hasil tersebut menunjukkan perubahan yang signifikan.

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini dan hasil temuan peneliti sebelumnya dengan objek dan subjek yang berbeda maka konseling REBT memiliki tingkat keefektifan yang bagus dalam mereduksi dan meningkatkan berbagai aspek psikologis dan kepribadian individu termasuk siswa. Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)



merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran dari individu tersebut dalam menjalankan aktivitasnya sebagai manusia termasuk bagaimana merubah kepercayaan diri siswa di sekolah ini (Damayanti et al., 2021). Pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) ini merupakan pendekatan yang bersifat direktif, dimana dengan pendekatan ini akan membelajarkan kembali klien atau siswa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran klien agar tidak membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku tersebut. Sedangkan menurut Albert Ellis REBT ini merupakan suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterap, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku (Feltham & Palmer, 2015).

Tugas serta peran kepercayaan diri dalam kehidupan individu begitu besar sehingga pesimisme serta harga diri yang rendah dengan mudah menguasai dirinya. Seseorang menjadi lemah jika tidak memiliki rasa percaya diri yang kuat sejak dini. Untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa ini maka konselor menjalankan tugasnya dalam menggali masalah klien secara mendalam dan luas, hal ini dilakukan s, hal ini dilakukan dengan menggunakan teknik dispute kognitif yaitu peneliti berusaha menghilangkan cara berfikir siswa yang tidak logis atau irasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional tersebut. Teknik analisis rasional digunakan peneliti untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasionalnya.

Dengan demikian terlihat hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok ini, di dapatkan hasil bahwa para siswa yang diberikan post-test dapat mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikannya layanan REBT ini. Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan terlihat adanya peningkatan dari skor pre-test. Dari hasil tersebut terlihat juga adanya perubahan positif yang terjadi pada siswa seperti lebih yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Sehingga dari hasil penelitian yang telah didapatkan kesimpulan *Ha* diterima yang berarti konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam meningkatkan percaya diri siswa.

## KESIMPULAN

Bedasarkan data yang telah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan tingkat kepercayaan diri siswa dapat diketahui dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil *pre-test* dengan skor 885 dengan rerata 88,5, sesuai diterapkan tindakan Konseling kelompok dengan REBT sebanyak 4 kali pertemuan, siswa diuji kembali dengan peningkatan kepercayaan diri berupa skor posttest sebesar 1216 dengan rerata 121,6. Hasil pengujian Wilcoxon memakai aplikasi SPSS Ver.26 diperoleh Asymp. Sig. (2-Tailed) memiliki nilai  $0,005 < 0,05$ . Kesimpulannya konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dapat di lihat melalui perubahan nilai sebelum dan sesudah di berikan perlakuan oleh konselor dalam layanan konseling kelompok, serta hasil statistik pengolahan data ini dapat dimanfaatkan dan menjadi bahan kajian lanjutan oleh peneliti selanjutnya.





## DAFTAR PUSTAKA

- Adnina, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy ( REBT ) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying. *Jurnal Unesa*, 1173–1181.
- Apriyanto, T. dwi, Fanisa, N., & Rahayu, E. D. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 9(4), 281–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>  
<https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>
- Bernard, M. E., & Dryden, W. (2019). *Advances in REBT. Theory, Practice, Research, Measurement, Prevention and Promotion.*
- Damayanti, E., Muchlisah, M., Muthmainnah, M., Sudirman, S. A., Rasyid, M. R., & Ismail, W. (2021). Enhancing Motivation of Students Completion of Study Using Rebt Counseling Based on Islam. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(2), 196–210.
- Davids, J. (2022). Hot Feelings: Sexual Transference and Countertransference with Male Mid-Adolescents and a Female Psychoanalyst. *The Psychoanalytic Quarterly*, 91(4), 709–740.
- Dharma, I. D. A. E. P., Karpika, I. P., Sapta, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII. F SMP Negeri 12 Denpasar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(3), 429–436.
- Feltham, C., & Palmer, S. (2015). An introduction to counselling and psychotherapy. *The Beginner's Guide to Counselling and Psychotherapy*, 2, 4–19.
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok* (K. Hengki Satrianta, M.Pd. Afriyadi Sofyan, M.Pd. (ed.); 1st ed., Issue November). Mujahid Press.
- Frankel, R. (2023). *The adolescent psyche: Jungian and Winnicottian perspectives.* Taylor & Francis.
- Goossens, L. (2020). Theories of adolescence. In *Handbook of adolescent development* (pp. 11–29). Psychology Press.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23–33.
- Hardani, & Dkk. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In H. Abadi (Ed.), *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA): Vol. Vol. 1* (1st ed., Issue March). Pustaka Ilmu.
- Hasanah, U., Alizamar, A., Marjohan, M., & Engkizar, E. (2019). The effect of self efficacy and parent support on learning motivation in management business students in padang's private vocational school. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(2), 133–140.
- Hong, J.-C., Hsiao, H.-S., Chen, P.-H., Lu, C.-C., Tai, K.-H., & Tsai, C.-R. (2021). Critical attitude and ability associated with students' self-confidence and attitude toward "predict-observe-explain" online science inquiry learning. *Computers & Education*, 166, 104172.



- Jalal, N., & Sari, N. N. (2023). Description Of Adolescent Self-Concept with Authoritarian Parenting. *International Journal of Education, Vocational and Social Science*, 2(01), 139–156.
- Kara, E., Türküm, A. S., & Turner, M. J. (2023). The Effects of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Group Counselling Program on Competitive Anxiety of Student-Athletes. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1–18.
- Mukherjee, M., Law, P., & Baid, K. (2021). Emotional Intelligence, Social Intelligence, and Creativity in Early Adolescents in an Urban School Sample in Kolkata. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(3), 367–375.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. *Visipena*, 11(2), 404–415.
- Porcelli, C., & Palumbo, A. (2019). Adolescence Between Past and Future. *Adolescent Health and Wellbeing: Current Strategies and Future Trends*, 273–284.
- Rahayu, F. (2019). Rancangan Intervensi REBT dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati di Ponpes Miftahunnajah Yogyakarta. *Islamic Counseling&: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2).
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling rational emotive behaviour therapy (rebt) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 38–44.
- Sagita, D. D., Erlamsyah, E., & Syahniar, S. (2013). Hubungan antara perlakuan orangtua dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. *Konselor*, 2(1).
- Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Oriwol, D., Kolb, S., Wäsche, H., Niessner, C., & Woll, A. (2020). The physical activity of children and adolescents in Germany 2003-2017: The MoMo-study. *PLoS One*, 15(7), e0236117.
- Wibowo, A., Simaremare, A., & Yus, A. (2022). Analisis Permasalahan Belajar Pendidikan Dasar. *Journal of Social Interactions and Humanities*, 1(1), 37–50.

