

Ivory Dian Bara

(4) Skripsi Ivory Dian Bara

- Prodi Bimbingan Konseling
- Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3280143411

Submission Date

Jun 19, 2025, 11:17 AM GMT+7

Download Date

Jun 19, 2025, 11:22 AM GMT+7

File Name

PROPOSAL_PENELITIAN_IVORY_-_Rahma.docx

File Size

715.8 KB

64 Pages**11,764 Words****78,179 Characters**

16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 16%  Internet sources
- 8%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 16% Internet sources
- 8% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.uin-suska.ac.id	2%
2	Internet	japendi.publikasiindonesia.id	1%
3	Internet	ejournal.utp.ac.id	1%
4	Internet	e-journal.unipma.ac.id	<1%
5	Internet	journal.upy.ac.id	<1%
6	Internet	pdfs.semanticscholar.org	<1%
7	Internet	journal.univetbantara.ac.id	<1%
8	Internet	ecampus.iainbatusangkar.ac.id	<1%
9	Publication	Mersi Banamtua, Paulina Riwu Ga, Martha Khristina Kota. "Pengaruh Media Pem...	<1%
10	Internet	doku.pub	<1%
11	Internet	eprints3.upgris.ac.id	<1%

12	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
13	Internet	ojs-jireh.org	<1%
14	Internet	ojs.ikipgribali.ac.id	<1%
15	Internet	docplayer.info	<1%
16	Internet	text-id.123dok.com	<1%
17	Internet	jubisma.ipem.ac.id	<1%
18	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
19	Publication	Nurussakinah Daulay, Anggreini Ayu Lestari Br Sembiring, Ayu Landa Fitri, Azura ...	<1%
20	Internet	repository.metrouniv.ac.id	<1%
21	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%
22	Internet	ejournal.mandalanursa.org	<1%
23	Internet	repository.iainkudus.ac.id	<1%
24	Internet	repository.upi.edu	<1%
25	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%

26	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
27	Publication	Muhammad Al Isra Sjarifuddin, Aspin Aspin, Citra Marhan. "Kepercayaan Diri Den...	<1%
28	Internet	adoc.pub	<1%
29	Internet	123dok.com	<1%
30	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
31	Internet	eprints.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
32	Internet	id.scribd.com	<1%
33	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
34	Internet	proceeding.unpkediri.ac.id	<1%
35	Internet	repository.unsri.ac.id	<1%
36	Publication	Egy Guntara, Illawaty Sulian. "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DEN...	<1%
37	Publication	Rabi'ah Dea Ihsaniah, Mohamad Adam, Yuliani *. "PENGARUH PROFITABILITAS, LI...	<1%
38	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
39	Internet	www.scribd.com	<1%

40	Publication	Fitri Marliyah Wahyuningsih, Sendi Fauzi Giwangsa. "Efektivitas Penggunaan Med...	<1%
41	Internet	ejournal.uniks.ac.id	<1%
42	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
43	Internet	journals.unisba.ac.id	<1%
44	Internet	jurnal.unmuhjember.ac.id	<1%
45	Internet	jurnal.untan.ac.id	<1%
46	Internet	jurnalmahasiswa.umsu.ac.id	<1%
47	Internet	www.coursehero.com	<1%
48	Internet	archive.org	<1%
49	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
50	Internet	id.123dok.com	<1%
51	Internet	journal.unpas.ac.id	<1%

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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,

48 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 dengan *Self Confidence* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam bersikap asertif, sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh orang lain. Mereka juga menghadapi hambatan dalam mengekspresikan diri, enggan menolak permintaan dari orang lain, bahkan ketika permintaan tersebut memiliki dampak negatif (Wijayanti & Nusantoro, 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).

Adapun 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.

Beberapa penelitian yang relevan terkait dengan penelitian yang dilakukan 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 di lihat melalui perubahan setelah di berikan 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.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis menyusun rumusan masalah dalam penelitian ini, Apakah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan *Self Confidence* siswa di SMPN 1 Suli ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *Self Confidence* siswa SMPN 1 Suli

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

-Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan konseling. Hasil penelitian dapat memperdalam pemahaman mengenai penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa, serta memberikan pandangan baru tentang implementasi layanan konseling kelompok di sekolah.

-Penelitian ini juga bertujuan untuk menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konteks pendidikan, terutama dalam pengembangan aspek psikologis siswa.

2. Manfaat Praktis:

-Bagi siswa,

hasil penelitian ini dapat menawarkan solusi praktis untuk meningkatkan *Self Confidence* mereka, baik dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sosial sehari-hari.

-Bagi guru BK

penelitian ini menyediakan bukti empiris dan panduan mengenai efektivitas penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk memperkuat *Self Confidence* siswa, serta memberikan wawasan baru mengenai pendekatan yang lebih efektif untuk menangani permasalahan psikologis siswa.

-Bagi sekolah,

hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program konseling yang lebih terarah, dengan fokus pada pengembangan

Self Confidence siswa dan perbaikan kualitas pembelajaran serta interaksi sosial di lingkungan sekolah.

1.5 Fokus Penelitian

Penelitian ini akan berfokus pada penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *Self Confidence* siswa di SMPN 1 Suli.

18

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan terhadap hasil penelitian yang relevan bertujuan untuk menjelaskan posisi, perbedaan, atau memperkuat temuan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Analisis terhadap hasil penelitian orang lain yang relevan lebih berfungsi sebagai pembandingan untuk kesimpulan yang dihasilkan oleh peneliti. Untuk menghindari duplikasi, peneliti melakukan pencarian terhadap penelitian-penelitian terdahulu.

Dalam Penelitian Ini, dibahas tentang penerapan layanan konseling dengan Teknik *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self confidence* Siswa SMP Negeri 1 Suli. Sumber-sumber untuk penelitian yang akan dilakukan oleh penulis berasal dari kepustakaan, yaitu berbagai referensi yang digunakan sebagai acuan terkait dengan topik penelitian yang akan dilaksanakan. Berdasarkan penelusuran literatur sebelumnya, ditemukan masalah-masalah yang relevan dengan isu yang akan diteliti, yaitu:

1. *Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu* (Soreh et al., 2023).

Penelitian ini membahas penggunaan terapi REBT dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui konseling individu. Studi ini dilakukan di SMK Negeri 1 Tomohon dengan menerapkan pendekatan kualitatif melalui metode observasi dan wawancara. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pendapat, kurang efektif dalam berkomunikasi, serta merasa tidak aman atau ragu terhadap diri sendiri. Dengan menerapkan terapi REBT, siswa dibantu untuk mengatasi pola pikir irasional dan membangun rasa percaya diri yang lebih baik.

Dari pembahasan tersebut ditarik Kesimpulan, terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya sama sama membahas tentang kepercayaan

diri dengan Teknik *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self confidence* siswa. Perbedaannya jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dan layanan yang digunakan yaitu konseling individu, sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dan menggunakan layanan konseling kelompok.

2. *Efektivitas rational emotive behavioral therapy dengan teknik self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk berbicara di depan umum* oleh (Ayumi & Siregar, 2024).

Dalam jurnal ini membahas pendekatan Rational emotive behavior therapy dengan Teknik *Self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara didepan umum. Desain penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif *Pra-Eksperimental*. Dari hasil pembahasan Jurnal bahwa teknik self-talk yang digunakan dalam konteks REBT terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Persamaan dari penelitian terdahulu yaitu sama sama menggunakan pendekatan *Rational Emotive behavior Therapy* dan meningkatkan kepercayaan diri. Perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian terdahulu lebih fokus meningkatkan kepercayaan diri siswa berbicara didepan umum dan Teknik yang digunakan yaitu *self talk* dan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *kognitif*.

3. *Konseling Individu dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien "A")* oleh (Noufal et al., 2024).

Jurnal ini membahas penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling individu untuk mengatasi masalah kepercayaan diri pada klien yang berinisial "A". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, dan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa klien "A" memiliki kepercayaan diri yang rendah, yang terlihat dari ketidakpastian, kekhawatiran akan

penolakan, dan emosi yang tidak stabil. Setelah enam sesi konseling, klien mengalami perubahan positif, termasuk peningkatan ketenangan, kemampuan untuk menghadapi penolakan, dan peningkatan kepercayaan diri.

Persamaan dari penelitian terdahulu yaitu membahas tentang kepercayaan diri dengan pendekatan REBT. Perbedaan penelitian terdahulu yaitu menggunakan konseling individu dan pendekatan kualitatif studi kasus.

Meskipun konseling kelompok dengan pendekatan REBT telah banyak digunakan untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, masih terbatas penelitian yang mengkaji penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan *self confidence*. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak menggunakan konseling individu sebagai unit terapi, atau lebih memusatkan perhatian pada kondisi psikologis lain seperti pengurangan kecemasan, atau peningkatan kecerdasan emosional, daripada intervensi *self confidence*.

2.2 Tinjauan teoritis

Tinjauan teori digunakan untuk memberikan penjelasan secara teoritis terkait dengan variabel yang ada serta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Tinjauan ini mencakup berbagai teori yang menjadi pedoman awal dalam menyusun kerangka pemikiran. Berikut adalah tinjauan teori dari penelitian yang berjudul “ Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *self confidence* siswa SMPN 1 Suli”

2.2.1 Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu metode terapi atau pendampingan yang melibatkan sekelompok individu dengan masalah atau tantangan serupa, di mana mereka saling berinteraksi, berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan emosional satu sama lain. Konseling kelompok menurut Arifin (2015) adalah suatu aktivitas konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok

dengan memanfaatkan dinamika yang muncul di dalam kelompok tersebut. Masalah-masalah yang dibahas merupakan persoalan individu yang timbul dalam kelompok, mencakup berbagai aspek dalam bimbingan. Dengan memaksimalkan peran setiap anggota untuk aktif berpartisipasi, hal ini dapat menjadi sarana untuk berkomunikasi, membangun hubungan baik, serta memungkinkan masing-masing anggota kelompok untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang inovatif dan produktif (Jabbar et al., 2019). Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi melalui interaksi dalam dinamika kelompok (Gaho et al., 2021). Menurut Seriwati (2017), konseling kelompok merupakan salah satu bentuk bimbingan dan konseling di mana seorang konselor bekerja bersama beberapa peserta atau klien secara bersamaan. Melalui interaksi antar peserta, mereka dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri serta meningkatkan kesadaran diri masing-masing (Asrori et al., 2024). Prayitno (1997:84) menyatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu proses konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan interaksi dan dinamika yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Masalah yang dibahas merupakan masalah individu yang muncul di antara anggota kelompok, yang mencakup berbagai aspek dalam bidang bimbingan, seperti bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier (Fitri & Marjohan, 2016)

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok (Gaho et al., 2021)

1. Melatih anggota kelompok untuk lebih percaya diri berbicara di depan banyak orang.
2. Melatih anggota kelompok agar dapat saling menghargai dan bersikap toleran terhadap teman sebaya.
3. Membantu anggota kelompok dalam mengembangkan bakat dan minat pribadi mereka.
4. Menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh kelompok.

2.2.3 Tahap-tahap dalam konseling kelompok (Edmawati, 2021) (dalam Wibowo, 2019)

1. Tahap Permulaan berfungsi sebagai langkah pertama dalam membangun hubungan yang positif antara konselor dengan anggota kelompok serta antar anggota kelompok itu sendiri, sehingga dapat tercipta suasana keterbukaan, hubungan yang harmonis, dan efektivitas dalam mencapai tujuan layanan konseling kelompok.
2. Pada tahap kedua, konseling kelompok memasuki fase peralihan yang bertujuan untuk mempersiapkan anggota kelompok menuju tahap berikutnya. Fase peralihan ini bertujuan untuk mendorong anggota kelompok yang masih merasa asing dan belum terbuka selama mengikuti layanan konseling kelompok.
3. Tahap ketiga merupakan tahap kegiatan yang menjadi inti dari proses untuk mengubah pola pikir yang irasional dan maladaptif, yang berkaitan dengan perasaan lemah, tidak berdaya, rendahnya motivasi untuk mengatasi masalah, serta kecenderungan menghindar ketika menghadapi tantangan yang dirasakan oleh anggota kelompok.
4. tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan kegiatan diskusi.
5. Tahap pengakhiran selanjutnya dapat diartikan sebagai fase penutupan dari serangkaian pertemuan dalam kelompok. Keberhasilan konseling kelompok dapat diukur melalui keterampilan anggota kelompok, yang tercermin dalam peningkatan kemampuan resiliensi diri mereka.

2.2.4 Prinsip dalam konseling kelompok (Yandri et al., 2022)

1. Konseling kelompok dilakukan oleh seorang konselor atau ahli dengan melibatkan beberapa klien atau anggota kelompok, yang jumlahnya berkisar antara 8 hingga 10 orang;
2. Konseling kelompok berfokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi oleh klien atau anggota kelompok yang disadari dan terjadi saat ini;
3. Konseling kelompok mengandung unsur terapeutik dan terapi;

4. Pelaksanaan konseling kelompok memanfaatkan dinamika serta lingkungan kelompok yang lebih akrab;
5. Tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan anggota kelompok dalam mengatasi masalah mereka, sehingga mereka dapat memiliki nilai-nilai kehidupan yang baik dan sikap bertanggung jawab terhadap hidup mereka.

2.3 Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

6 T. Erford, (2017) mengatakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 dan mencakup aspek pikiran, perasaan, serta perilaku. REBT berfokus pada pemahaman bahwa perilaku bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga penanganannya lebih ditekankan pada pemikiran individu. Terkait dengan masalah yang dihadapi remaja dengan self-image negatif, perlu dilakukan upaya untuk mengubah self-image tersebut menjadi positif. Pikiran, perasaan, dan perilaku negatif harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang sesuai dengan akal sehat, serta menggunakan verifikasi yang rasional (Mustika Sari et al., 2022).

14 Pandangan pendekatan rasional-emosional terhadap kepribadian dapat dilihat melalui konsep-konsep utama dalam teori Albert Ellis, yang mencakup tiga elemen dasar yang membentuk perilaku individu, yaitu (a) *Antecedent event* (peristiwa yang mendahului), (b) *Belief* (keyakinan), dan (c) *Emotional consequence* (konsekuensi emosional). Konsep ini kemudian dikenal sebagai teori atau model ABC. Peristiwa *antecedent* (A) adalah segala kejadian eksternal yang dialami atau mengenai individu. Peristiwa ini mencakup fakta, kejadian, perilaku, atau sikap orang lain yang mendahului. Keyakinan (B) merujuk pada pandangan, nilai, atau pemikiran individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu keyakinan rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan rasional adalah pola pikir atau sistem keyakinan yang logis, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sebaliknya, keyakinan tidak rasional adalah pola pikir atau keyakinan yang keliru, tidak

3

logis, emosional, dan cenderung tidak produktif. *Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang (rational belief) rB maupun yang (irrasional belief) iB (Giri, 2020).

Teori REBT adalah pendekatan yang menekankan pentingnya peran akal dalam mempengaruhi perilaku, di mana Ellis menganggap REBT sebagai filosofi irasional yang tercermin dalam serangkaian perilaku, khususnya perilaku emosional neurotik. Teori ini berlandaskan pada keyakinan bahwa seseorang dapat mengubah pola pikir rasionalnya, yang kemudian diikuti oleh perubahan dalam perilaku. Seperti pendekatan psikoanalitik dan perilaku lainnya, Ellis meyakini bahwa perubahan perilaku dapat terjadi dengan terlebih dahulu mengubah kebiasaan. Terdapat beberapa perbedaan psikologis antara psikologi tradisional dan psikologi kognitif (Nadia, 2022).

2.3.1 Tujuan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Putri & Syukur, 2019)

1. REBT membantu konseli untuk mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, serta perilaku mereka.
2. Proses ini memungkinkan konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran, dan perilaku tersebut diciptakan dan diungkapkan oleh diri mereka sendiri.
3. Menurut Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2011), tujuan utama REBT adalah membantu konseli menyadari bahwa mereka bisa hidup secara rasional dan produktif.
4. REBT membantu konseli untuk menghentikan kebiasaan membuat tuntutan dan merasa kesal akibat kekacauan.

5. Meskipun konseli dalam REBT bisa mengekspresikan perasaan negatif, tujuan utamanya adalah membantu mereka agar tidak memberikan respons emosional yang berlebihan terhadap suatu peristiwa.

2.3.2 Teknik Teknik dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Tamamiyah, 2023)

1. Teknik Emotif

Metode diterapkan untuk mengubah respons emosional konseli umumnya melibatkan pengelolaan emosi yang muncul ketika konseli menghadapi pemikiran yang irasional.

Beberapa teknik untuk mengekspresikan emosi yang dapat diterapkan meliputi penerimaan tanpa syarat, permainan peran, perbandingan antara emosi dan rasionalitas, pemodelan, serta pemberian tugas selektif. Teknik-teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengubah berbagai pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

a. Perbandingan antara aspek emosional dan rasional

Teknik ini adalah jenis latihan mental yang dirancang untuk membentuk pola emosional yang baru. Dalam metode ini, peserta diberi arahan untuk membayangkan diri mereka mengadopsi cara berpikir, merasakan, dan bertindak sesuai dengan yang mereka inginkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. *Role Playing* (Bermain Peran)

Konseli akan dihadapkan pada situasi yang dimodifikasi, namun kondisi tersebut tetap memberikan beban nyata pada mereka karena kemungkinan mereka memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan terkait dengan situasi yang dimodifikasi tersebut.

2. Teknik Kognitif

Dalam pendekatan ini, konselor membantu konseli untuk mengubah pemikiran yang irasional menjadi lebih rasional. Konseli diajarkan untuk menilai bukti yang mendukung dan bertentangan dengan pemikiran irasional mereka dengan menggunakan tiga kriteria: logika, realisme, dan kemanfaatan. Teknik ini menghilangkan pemikiran irasional melalui

tugas-tugas kognitif, penggunaan bahasa yang berbeda, pengajaran, dan pendekatan persuasif.

3. Teknik *Behavior*

Teknik ini berfokus pada perubahan perilaku, di mana tujuannya adalah untuk memodifikasi perilaku konseli agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Meskipun perubahan perilaku tersebut mungkin dipengaruhi oleh faktor kognitif, hal tersebut bukanlah fokus utama, melainkan perhatian utama terletak pada perubahan perilaku itu sendiri.

Teknik yang termasuk behavioristik:

a. Teknik *reinforcement* (penguatan)

Teknik ini diterapkan ketika konseli sudah menunjukkan perubahan dalam perilakunya. Penguatan diberikan dalam bentuk hadiah, baik berupa barang atau pujian, yang disesuaikan dengan konseli tersebut.

b. Teknik *social modelling* (pemodelan sosial)

Teknik yang digunakan untuk mengembangkan perilaku baru pada konseli bertujuan agar konseli dapat meniru contoh dari seseorang dalam lingkungan mereka, baik dalam kehidupan nyata maupun dunia maya.

2.3.3 Tahapan Tahapan dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Evita Sari Dalimunthe & Muhammad Syahbudi, 2023)

a. Tahap Permulaan

Pada tahap ini, konselor berkolaborasi dengan siswa dalam melakukan asesmen terhadap permasalahan yang dialami serta faktor-faktor yang memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Tujuan dari proses ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan emosional yang dirasakan siswa serta konteks yang memengaruhinya.

b. Tahap Peralihan

Setelah mengenali permasalahan, konselor membimbing siswa dalam mempersiapkan diri untuk menjalani terapi dengan pendekatan REBT. Pada tahap ini, siswa didorong untuk mengidentifikasi keyakinan

irasional yang memengaruhi emosi dan perilaku mereka, seperti ketakutan berlebihan atau perasaan tidak berdaya. Selanjutnya, konselor membantu siswa menggantikan keyakinan tersebut dengan pemikiran yang lebih rasional.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap perkembangan siswa. Konselor mengamati sejauh mana siswa mampu mengatasi masalah emosional mereka serta menerapkan pola pikir rasional dalam menghadapi situasi serupa di masa depan. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa siswa dapat mencapai kestabilan emosional yang lebih baik serta menjadi lebih mandiri dalam mengelola emosinya.

2.4 Kepercayaan diri (Self Confidence)

2.4.1 Pengertian Self Confidence

19 Coleman (dalam Kartini, 2019) berpendapat bahwa *Self Confidence* adalah kemampuan dan harga diri yang disertai dengan kesadaran diri yang mendalam. Ketika seseorang memiliki *Self Confidence*, ia berani mengekspresikan dirinya dengan penuh keyakinan, mengakui keberadaannya, serta berani mengemukakan pendapat yang berbeda dari orang lain. Ia juga mampu membuat keputusan secara mandiri, bahkan dalam situasi yang sulit, serta bersedia melakukan pengorbanan demi kebenaran (Adawiyah, 2020). Menurut Hakim (2002) *Self Confidence* adalah keyakinan seseorang terhadap kelebihan yang dimilikinya, yang memberinya rasa kemampuan untuk mencapai berbagai tujuan hidup serta beradaptasi dengan lingkungannya. Individu dengan *Self Confidence* yang tinggi mampu berpikir positif dan mengelola kebutuhan hidupnya, termasuk kebutuhan dalam belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu mengatur proses belajarnya dengan baik tanpa bergantung pada orang lain (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Menurut Megawangi dan Dina (2016:3) *Self Confidence* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu guna mencapai

tujuan tertentu. Namun, kepercayaan diri tidak berarti bersikap sombong atau terlalu membanggakan diri, dan tidak pula merasa dirinya sempurna. Sebaliknya, *Self Confidence* adalah perasaan nyaman dan yakin bahwa dirinya berharga, diterima, serta dicintai oleh keluarga dan lingkungan sekitarnya. Hal ini juga mencakup keyakinan untuk bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Ulfah & Winata, 2021). Selanjutnya, Menurut Aristoany (2016) *Self Confidence* merupakan tindakan yang dapat menghasilkan bukti kebenaran, sehingga dapat meningkatkan kemampuan diri. Dengan memiliki pandangan yang positif dan kebebasan, kita dapat mengembangkan potensi diri untuk mencapai semua yang kita inginkan (Moh Anang Zulqurnain & Mohammad Thoha, 2022).

Menurut Lauster (2003) *Self Confidence* adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang membuat seseorang dapat bertindak tanpa rasa cemas berlebihan. Hal ini memungkinkan seseorang merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya, dengan tetap bertanggung jawab atas tindakannya. Selain itu, seseorang yang percaya diri cenderung sopan dalam berinteraksi, memiliki dorongan untuk berprestasi, dan mampu mengenali kelebihan serta kekurangan dirinya. Kemampuan ini terbentuk melalui proses belajar, di mana seseorang mempelajari cara merespons berbagai rangsangan dari lingkungan melalui interaksi yang terus-menerus (Amri, 2018).

Dari beberapa definisi yang telah dijelaskan diatas, penulis menyimpulkan bahwa *Self Confidence* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan, keterampilan, dan nilai diri yang dimilikinya. Orang yang memiliki *Self Confidence* merasa yakin bisa menghadapi berbagai tantangan atau situasi, baik dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, maupun dalam hubungan sosial. Peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Lauster sebagai acuan dalam penelitian ini, yang mendefinisikan *Self Confidence* sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri, yang memungkinkan individu bertindak sesuai dengan kehendaknya tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Hal ini memberikan pemahaman yang jelas mengenai bagaimana *Self Confidence*

berperan dalam konteks individu. Mengingat bahwa Lauster telah banyak dibahas dalam kajian mengenai pendidikan dan perkembangan remaja, teori ini sangat relevan untuk penelitian yang memfokuskan diri pada kelompok tertentu, seperti pelajar atau mahasiswa, guna memahami dinamika kepercayaan diri mereka.

2.4.2 Faktor yang mempengaruhi *Self Confidence* menurut Hakim (2005,12) (Tanjung & Amelia, 2017)

1. Bentuk Fisik

Memiliki tubuh yang proporsional dan baik dapat meningkatkan *Self Confidence* seseorang karena mereka merasa lebih diterima oleh orang lain.

2. Bentuk Wajah

Daya tarik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penampilan wajah. Wajah yang tampan atau menarik dapat meningkatkan *Self Confidence* secara signifikan.

3. Status Ekonomi

Status ekonomi yang rendah atau menengah dapat memengaruhi *Self Confidence* seseorang, karena mereka mungkin merasa kurang dihargai atau tidak sebanding dengan orang lain.

4. Pendidikan dan Kemampuan

Menurut Syaikh Akram Mishbah Ustman (2006: 23), pendidikan yang berkualitas dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang secara signifikan.

5. Penyesuaian Diri

Kemampuan untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial juga berperan penting dalam membangun *Self Confidence*. Seseorang yang kurang bisa menyesuaikan diri cenderung merasa tidak percaya diri.

6. Kebiasaan Gugup dan Gagap

Kebiasaan gugup atau gagap yang telah terbentuk sejak kecil dapat mengurangi *Self Confidence* seseorang, karena mereka sering merasa cemas atau kesulitan dalam berbicara.

7. Keluarga

Anak yang merasa terabaikan atau tersingkir dalam keluarganya cenderung memiliki *Self Confidence* yang rendah.

2.4.3 Manfaat *Self Confidence* Menurut Lina dan Klara (2010: 28-35)

(Pranoto, 2016)

1. Berpikir positif,
2. Mandiri,
3. Mencapai prestasi,
4. Memiliki sikap optimis,
5. Kreatif, dan
6. Mudah berinteraksi dengan orang lain.

2.4.4 Ciri ciri orang yang memiliki *Self Confidence* yang tinggi (Emqi, 2018) dalam (Hakim, 2004)

1. Selalu merasa nyaman dan tenang saat melaksanakan tugas atau kegiatan.
2. Memiliki kemampuan dan potensi yang memadai.
3. Dapat mengurangi stres atau ketegangan dalam berbagai kondisi.
4. Mampu beradaptasi dan berkomunikasi dengan efektif di situasi yang berbeda.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang mendukung penampilan diri.
6. Memiliki kecerdasan yang memadai.
7. Memiliki pendidikan formal yang sesuai.
8. Memiliki keterampilan tambahan yang berguna dalam kehidupan, seperti kemampuan berbahasa asing.
9. Mampu bersosialisasi dengan baik dengan orang lain.
10. Memiliki pengalaman hidup yang memperkuat mental dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup.

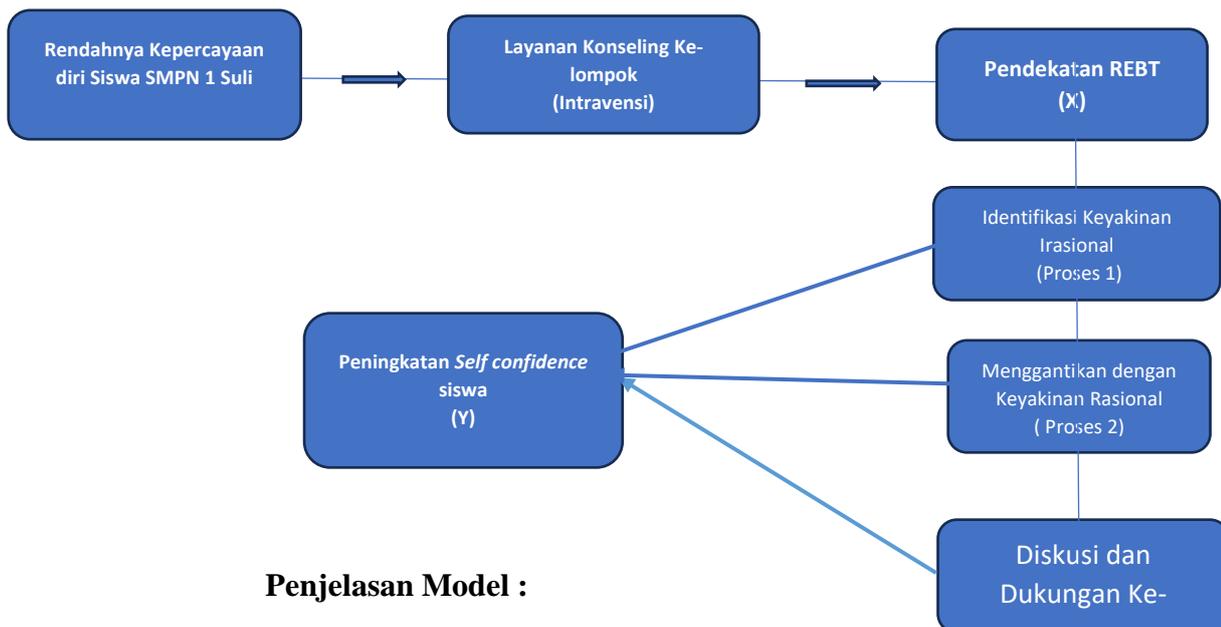
2.4.5 Macam macam *Self Confidence* (Fahmi & Slamet, 2016)

- a) *Self-concept*: Bagaimana individu memahami dan menyimpulkan identitas dirinya secara keseluruhan, serta bagaimana individu memandang gambaran dirinya secara menyeluruh.
- b) *Self-esteem*: Sejauh mana individu memiliki perasaan positif terhadap dirinya sendiri, serta sejauh mana individu merasa ada nilai atau harga diri dalam dirinya, dan meyakini adanya sesuatu yang bermakna atau berharga di dalam dirinya.
- c) *Self-efficacy*: Sejauh mana individu percaya pada kemampuan dirinya untuk melaksanakan tugas atau mengatasi masalah dengan hasil yang memuaskan.
- d) *Self-confidence*: Sejauh mana individu memiliki keyakinan terhadap penilaian dirinya sendiri mengenai kemampuan yang dimiliki dan sejauh mana individu merasa "layak" untuk mencapai kesuksesan.

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar I



Penjelasan Model :

Banyak siswa memiliki *Self Confidence* yang rendah, yang berdampak pada pencapaian akademik, kemampuan bersosialisasi, dan keberanian dalam pengambilan keputusan. Sebagai solusi, konseling kelompok dengan Pendekatan REBT diterapkan untuk membantu siswa yang mengalami masalah ini. Proses intervensi terdiri dari tiga tahap: 1) Mengidentifikasi masalah, 2) Melakukan diskusi dalam kelompok, dan 3) Memberikan dukungan positif. Model ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok berbasis REBT diharapkan dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Suli.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan landasan teori yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

H1 = Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi, berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Suli setelah pelaksanaan intervensi.

H0= Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini berarti layanan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMPN 1 Suli.

42

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

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).

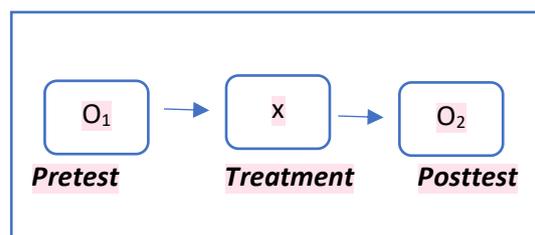
36

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 pembanding. 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:

1

Desain penelitian Model *One Group Pre-test Post-test*

Gambar II.1



33

Keterangan :

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)

Keberhasilan penelitian diukur dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* ($O_2 - O_1$). Peningkatan 0–2 menunjukkan perubahan yang rendah, sementara peningkatan 3–4 mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan, yang menandakan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik REBT dalam meningkatkan *self-confidence* siswa.

Berdasarkan tabel di atas, untuk memberikan penjelasan lebih lanjut tentang eksperimen dalam penelitian ini, langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. *Pre-test* untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT, menggunakan instrumen soal penyesuaian diri sebagai bahan perbandingan.
2. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT selama beberapa pertemuan, dengan evaluasi melalui jurnal harian siswa.
3. *Post-test* setelah 6 sesi perlakuan untuk menilai peningkatan kepercayaan diri siswa melalui soal-soal terkait.

3.2 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Suli, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai April 2025, dengan waktu pelaksanaan yang mencakup 6 kali pertemuan yang telah dijadwalkan sesuai dengan rencana penelitian. Lokasi penelitian ini dipilih karena relevansi dengan tujuan penelitian dan keberadaan peserta yang sesuai dengan kriteria sampel yang ditentukan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Dalam penelitian ini melibatkan siswa SMPN 1 Suli sebagai populasi, yang terdiri dari seluruh kelas VIII dengan jumlah keseluruhan 112 siswa.

3.3.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah *Purposive sampling*, dimana peneliti hanya memilih 12 siswa sebagai sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti memilih siswa yang memiliki *self confidence* yang rendah, seperti saat berbicara di depan umum, takut gagal, atau malu berinteraksi dengan teman sebayanya. Pemilihan ini bukan acak, melainkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya. Penarikan sampel dilakukan dengan cara identifikasi populasi, konsultan dengan guru BK, berdasarkan perilaku mereka dikelas, dan mengisi kuesioner. Dengan jumlah sampel yang lebih kecil, penelitian dapat lebih terarah dalam menganalisis perubahan yang terjadi pada masing-masing individu setelah penerapan pendekatan REBT, sehingga hasilnya lebih akurat.

Tabel 1. Jumlah siswa kelas 8

Kelas	Jumlah
VIII 1	29 Siswa
VIII 2	29 Siswa
VIII 3	27 siswa
VIII 4	27 Siswa

3.4 Jenis dan Sumber Data

3.4.1 Jenis data

Penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif, yang berarti data yang dikumpulkan berbentuk angka. Namun, terdapat juga beberapa informasi berbentuk kata yang diperoleh dari hasil observasi. Data kuantitatif dikumpulkan melalui angket skala kepercayaan diri, sementara data dalam bentuk narasi mengenai kondisi di lapangan diperoleh melalui observasi dan wawancara.

3.4.2 Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini mencakup seluruh informasi yang diperoleh dari responden melalui angket skala kepercayaan diri serta data yang didapat dari observasi lapangan dan wawancara. Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden melalui wawancara dan observasi langsung di lapangan. Responden dalam penelitian ini merupakan individu yang dijadikan sampel dan memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, data primer dikumpulkan langsung dari guru BK.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak diperoleh secara langsung dari sumber utama, melainkan melalui dokumen atau referensi lainnya. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari berbagai literatur seperti jurnal, skripsi, sumber internet, serta buku yang relevan dengan topik penelitian.

3.5 Fokus Penelitian

Penelitian ini akan berfokus pada pengukuran untuk mengetahui perbedaan signifikan dalam tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau intervensi.

3.6 Variabel Penelitian

Pendekatan *Ratioan Emotive Behavior Therapy* (X): Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. merujuk pada intervensi yang bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir yang tidak rasional, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk dalam meningkatkan kepercayaan diri.

Self Confidence (Y): Variabel terikat yang dipengaruhi atau diubah oleh variabel bebas. mengacu pada tingkat kepercayaan diri seseorang sebelum dan sesudah diberikan intervensi, yang dalam hal ini adalah pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pengukuran self-confidence

bertujuan untuk melihat perubahan atau peningkatan yang terjadi setelah intervensi dilakukan.

3.7 Teknik Pengumpulan data

Teknik Pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data melalui pengamatan yang dilakukan secara sistematis terhadap objek yang diteliti. Secara umum, observasi mencakup pengamatan terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan penelitian. Terdapat tiga jenis observasi, yaitu observasi langsung, tidak langsung, dan partisipatif. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan dengan melibatkan guru BK sebagai pengamat, di mana peneliti memberikan instrumen observasi yang digunakan untuk menilai objek penelitian secara langsung. Pengamatan ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam kegiatan konseling yang dilakukan.

2. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan pada tahap awal studi pendahuluan, dengan informan utama adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK). Peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk membahas gambaran umum mengenai penyesuaian diri siswa di SMPN 1 Suli.

3. Kuesioner

Kuesioner merupakan serangkaian pertanyaan tertulis yang diberikan kepada siswa. Menurut Amirah Diniaty, kuesioner atau angket adalah kumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang berkaitan dengan data, fakta, atau opini responden, yang dianggap sebagai informasi penting dan perlu diketahui serta dijawab.

Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan kuesioner sebanyak dua kali, yaitu:

a. *Pre-test*

Pre-test adalah serangkaian soal tentang penyesuaian diri yang diberikan kepada siswa sebelum pelaksanaan treatment. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum intervensi dilakukan.

b. *Post-test*

Post-test merupakan serangkaian pertanyaan tentang kepercayaan diri yang diberikan kepada siswa setelah pelaksanaan treatment. Tujuan dari post-test ini adalah untuk mengukur apakah layanan konseling kelompok dengan teknik REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan yang dikelompokkan ke dalam lima kategori berdasarkan skala Likert. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan skala tersebut dan diberi skor sesuai dengan model skala Likert. Kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian perlu diuji terlebih dahulu untuk menilai validitas dan reliabilitasnya.

Tabel 1.2 Skala Likert

Sangat Sesuai	SS	4
Sesuai	S	3
Tidak Sesuai	TS	2
Sangat Tidak Sesuai	STS	1

a. Uji Validasi

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur secara akurat dan tepat. Suatu instrumen dianggap valid apabila mampu berfungsi secara efektif dan menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan pengukurannya. Validitas juga menjadi indikator keandalan suatu instrumen, di mana validitas yang tinggi

menunjukkan instrumen yang baik, sedangkan validitas yang rendah menunjukkan sebaliknya. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan adalah validitas isi, yang dievaluasi melalui analisis rasional atau penilaian profesional guna memastikan relevansi dan kesesuaian instrumen pengukuran.

b. Uji Reabilitas

Reliabilitas mengacu pada tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan hasil yang sama ketika digunakan berulang kali pada subjek yang sama. Nilai koefisien reliabilitas sebesar 1,00 menunjukkan konsistensi yang sempurna, sedangkan semakin mendekati 1,00 menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Sebaliknya, nilai yang mendekati 0 menunjukkan reliabilitas yang rendah.

3.8 Analisis Data

(Sugiyono, 2020) menjelaskan bahwa analisis data merupakan langkah krusial dalam menginterpretasikan serta menghasilkan data yang akurat dan jelas, yang pada akhirnya dapat menjawab pertanyaan penelitian. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh melalui instrumen akan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Terdapat beberapa tahap yang akan dilakukan untuk mengolah dan menganalisis data dari instrumen pengumpulan data, yaitu:

1. Uji Analisis Deskriptif

(Sugiyono, 2020) menjelaskan bahwa analisis deskriptif bertujuan untuk menyajikan data dengan cara yang lebih sederhana dan mudah dimengerti. Ini adalah langkah pertama dalam proses analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik dasar secara kuantitatif. Beberapa contoh hasil dari analisis deskriptif meliputi rata-rata (mean), median, modus, rentang (range), standar deviasi, dan distribusi frekuensi. Tujuannya adalah memberikan gambaran umum tentang data, sehingga peneliti dan pembaca bisa memahami pola, sebaran, dan karakteristik dasar data sebelum melakukan analisis lebih mendalam.

2. Uji Asumsi Klasik

(Sugiyono, 2020) mengungkapkan bahwa uji asumsi klasik adalah serangkaian pengujian yang bertujuan untuk memastikan bahwa model regresi atau analisis yang dilakukan memenuhi kriteria tertentu, sehingga hasil analisis dapat dianggap valid, reliabel, dan dapat diinterpretasikan dengan benar. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang digunakan adalah Uji Normalitas.

Menurut (Sugiyono, 2020), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam sampel mengikuti pola distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang diterapkan adalah *uji Shapiro-Wilk* karena sangat efektif untuk sampel berukuran kecil ($n < 50$). Dalam penelitian ini, jumlah sampel hanya 12 siswa, sehingga uji ini lebih tepat dibandingkan uji normalitas lainnya seperti Kolmogorov-Smirnov yang lebih cocok untuk sampel besar. Keunggulannya adalah sangat sensitif dalam mendeteksi penyimpangan dari distribusi normal. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan apakah data yang diperoleh dapat dianalisis menggunakan uji parametrik atau jika perlu beralih ke uji non-parametrik jika data tidak memenuhi asumsi normalitas. Uji ini diterapkan pada data pre-test dan post-test Minat Belajar untuk menentukan jenis uji statistik yang akan digunakan selanjutnya. Jika data terdistribusi normal, maka uji statistik parametrik dapat diterapkan; sebaliknya, jika data tidak normal, maka uji statistik non-parametrik yang akan digunakan.

3. Uji Hipotesis

(Sugiyono, 2020) menjelaskan bahwa uji hipotesis adalah metode statistik yang digunakan untuk menilai apakah terdapat bukti yang cukup dalam data sampel untuk mendukung atau menolak hipotesis awal (hipotesis nol, H_0). Prosedur ini membantu peneliti dalam mengambil keputusan berdasarkan data yang ada. Dalam penelitian ini, dua jenis uji hipotesis diterapkan berdasarkan hasil uji

normalitas: jika data terdistribusi normal, maka uji *Paired Sample T-Test* (parametris) akan digunakan; sedangkan jika data tidak normal, maka uji *Wilcoxon Signed Rank Test* (non-parametris) yang akan diterapkan.

- a. *Uji Paired Sample T-Test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua set data yang berpasangan, yaitu data yang diambil dari subjek yang sama namun diukur pada dua waktu atau situasi yang berbeda (misalnya, sebelum dan setelah suatu intervensi). Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara dua kondisi yang diukur pada sampel yang sama. Uji ini dapat diterapkan untuk membandingkan rata-rata skor Minat belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi, dengan syarat data tersebut berdistribusi normal.
- b. *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah uji non-parametrik yang digunakan sebagai alternatif untuk membandingkan dua set data berpasangan dan untuk menguji apakah terdapat perbedaan median yang signifikan di antara keduanya. Uji ini sering digunakan ketika asumsi normalitas tidak dapat dipenuhi, menjadikannya pilihan yang tepat sebagai pengganti paired sample t-test.

23

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab 4 ini akan dipaparkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dengan judul "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Confidence siswa SMPN 1 Suli". Variabel X dalam penelitian ini adalah Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Sedangkan variabel Y adalah Self Confidence siswa. Sehingga variabel X diharapkan mampu memberikan perubahan signifikan berupa peningkatan terhadap variabel Y.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrument

Untuk memenuhi kebutuhan penelitian ini, instrumen pengumpulan data berupa angket skala self confidence harus melalui uji validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa teori dan aspek yang digunakan sudah sesuai dengan tujuan penelitian, serta agar dapat dipastikan bahwa responden memahami maksud dari setiap item pertanyaan yang diberikan dan dapat memberikan jawaban yang konsisten. Setelah angket skala self confidence disebarakan kepada 36 siswa sebagai responden, dilakukan uji validitas terhadap 44 item pernyataan yang ada. Hasilnya, ke-44 item tersebut dinyatakan valid setelah diuji menggunakan SPSS. Validitas ini ditentukan berdasarkan syarat bahwa nilai r hitung lebih besar dari r tabel 0,329 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Syarat tersebut dipilih mengacu pada jumlah responden yang berjumlah 36, berdasarkan rumus product moment. Sedangkan untuk uji reliabilitas, angket dianggap reliabel jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6.

12

44

Tabel 1.3 Hasil Uji Validitas Angket *Self-Confidence*

Pernyataan	R-Hitung	R-Tabel	P(sig)	Keterangan
P1	460	0,329	0,004	Valid
P2	567	0,329	0,000	Valid
P3	517	0,329	0,001	Valid
P4	353	0,329	0,030	Valid
P5	650	0,329	0,000	Valid
P6	589	0,329	0,000	Valid
P7	385	0,329	0,017	Valid
P8	440	0,329	0,006	Valid
P9	363	0,329	0,025	Valid
P10	347	0,329	0,033	Valid
P11	540	0,329	0,000	Valid
P12	331	0,329	0,043	Valid
P13	496	0,329	0,002	Valid
P14	572	0,329	0,000	Valid
P15	451	0,329	0,005	Valid
P16	572	0,329	0,000	Valid
P17	598	0,329	0,000	Valid
P18	457	0,329	0,004	Valid
P19	376	0,329	0,020	Valid
P20	595	0,329	0,000	Valid
P21	635	0,329	0,000	Valid
P22	496	0,329	0,002	Valid
P23	378	0,329	0,019	Valid
P24	400	0,329	0,013	Valid
P25	596	0,329	0,000	Valid
P26	743	0,329	0,000	Valid
P27	375	0,329	0,021	Valid
P28	559	0,329	0,000	Valid
P29	507	0,329	0,001	Valid
P30	509	0,329	0,001	Valid
P31	569	0,329	0,000	Valid
P32	429	0,329	0,007	Valid
P33	460	0,329	0,004	Valid
P34	447	0,329	0,005	Valid
P35	457	0,329	0,004	Valid
P36	424	0,329	0,008	Valid
P37	567	0,329	0,000	Valid
P38	651	0,329	0,000	Valid
P39	350	0,329	0,031	Valid
P40	691	0,329	0,000	Valid
P41	465	0,329	0,003	Valid

P42	378	0,329	0,019	Valid
P43	407	0,329	0,011	Valid
P44	671	0,329	0,000	Valid

Tabel 1.4 Hasil Uji Reabilitas Angket *Self-Confidence*

<i>Reliability Statistics</i>		
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,928	,930	44

Gambar III Tabel Nilai r Product Moment

n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan		n	Taraf Signifikan	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	10	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	12	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	15	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	17	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	20	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	30	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	40	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	50	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	60	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Sumber: <https://www.skripsibisa.com/2019/06>

4.1.1 Hasil Pre-Test

Pre-Test dilakukan sebelum perlakuan diberikan untuk mengevaluasi dan mengetahui kondisi awal self confidence siswa yang terlibat dalam penelitian, yang terdiri dari 12 orang. Pre-test ini dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Mei 2025, dengan cara membagikan angket skala Self Confiednce kepada para siswa untuk diisi. Hasil yang diperoleh menunjukkan:

32

16

Tabel 4.4 Hasil *Pre-Test*

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

4.1.2 Pemberian Perlakuan/*Treatment*

Sebelum melaksanakan kegiatan konseling kelompok, peneliti terlebih dahulu melakukan konfirmasi dengan guru BK untuk menyepakati waktu, tempat, dan jadwal pertemuan dengan para siswa. Adapun rincian pelaksanaan penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1.5 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok di SMPN 1 Suli

Waktu	Kegiatan	Tema	Tujuan	Aktivitas	Tempat	Durasi
Kamis,8 Mei 2025	Pertemuan I	Pengenala n dan Kontrak Kelompok	Membangun suasana aman, menjelaskan maksud dan tujuan konseling, serta mengatur tata tertib kelompok	-Perkenalan antar siswa dan peneliti -Penyusunan kesepakatan kelompok	Ruang BK	45 Menit
Rabu, 14 Mei 2025	Pertemuan II	Mengident ifikasi Pikiran Irasional	Membantu siswa mengetahui pola pikir negatif yang mempengaruhi rendahnya rasa percaya diri mereka	-Diskusi pengalaman yang memunculkan perasaan tidak percaya diri -eksplorasi pikiran tidak rasional	Ruang BK	45 Menit
Jumat,16 Mei 2025	Pertemuan III	Menguji pikiran irasional (ABC model)	Menggunakan pendekatan model ABC dalam mengetahui dampak pikiran-pikiran irasional	latihan membedakan antara peristiwa,keyakin an dan konsekuensi emosional	Ruang BK	45 Menit

Rabu, 21 Mei 2025	Pertemuan IV	Mengganti pikiran irasional dengan rasional	Membimbing peserta dalam menantang dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang rasional dan konstruktif.	Siswa melakukan reframing pikiran-pikiran negatif mereka	Ruang BK	45 Menit
Jumat, 23 Mei 2025	Pertemuan V	Latihan Penguatan diri	Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih perilaku yang menunjukkan rasa percaya diri.	-latihan komunikasi -bermain peran -berbagi pengalaman	Ruang BK	45 Menit
Sabtu, 24 Mei 2025	Pertemuan VI	Refleksi Evaluasi dan penutup (Post test)	Membantu peserta menilai perubahan pola pikir, perilaku, dan penerapan REBT.	-Refleksi Kelompok -Diskusi Pencapaian Pengisian <i>Post-test</i>	Ruang BK	45 Menit

Berdasarkan dokumen penelitian berjudul "Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMPN 1 Suli", berikut adalah penjelasan mengenai Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dilakukan, dan pengembangannya menjadi 8 sesi pertemuan:

Penjelasan RPL Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT: Versi 8 Sesi. Dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), konseling kelompok diarahkan pada perubahan pola pikir yang irasional menjadi rasional agar siswa dapat meningkatkan self confidence. Berdasarkan struktur 6 sesi yang ada dalam dokumen, berikut ini pengembangannya menjadi 8 sesi pertemuan:

Sesi 1: Pembentukan Kelompok dan Kontrak Awal

Tujuan: Membangun kepercayaan antar anggota kelompok dan menetapkan aturan main.

Kegiatan:

- Ice breaking
- Perkenalan konselor dan peserta
- Menyusun kesepakatan kelompok
- Menjelaskan tujuan dan manfaat program konseling

Sesi 2: Eksplorasi Masalah & Pengantar REBT

Tujuan: Menggali pengalaman siswa yang berkaitan dengan rasa kurang percaya diri dan memperkenalkan prinsip dasar REBT.

Kegiatan:

- Diskusi awal mengenai perasaan tidak percaya diri
- Cerita pengalaman pribadi siswa
- Penjelasan teori ABC (A = Activating Event, B = Belief, C = Consequence)

Sesi 3: Identifikasi Pikiran Irasional (A-B-C)

Tujuan: Siswa mengenali pemikiran irasional yang menghambat rasa percaya diri.

Kegiatan:

- Siswa menulis pengalaman spesifik yang menurunkan kepercayaan diri
- Mengidentifikasi keyakinan yang muncul dan akibat emosionalnya

Sesi 4: Evaluasi dan Tantangan terhadap Pikiran Irasional

Tujuan: Membantu siswa membantah keyakinan yang tidak rasional.

Kegiatan:

- Latihan logika berpikir (apa buktinya?)
- Diskusi kelompok tentang pernyataan yang tidak logis dan cara menantanginya

Sesi 5: Menanamkan Keyakinan Rasional

Tujuan: Mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang rasional dan fungsional.

Kegiatan:

- Latihan merumuskan ulang pikiran negatif
- Pernyataan afirmasi positif
- Diskusi tentang realitas dan manfaat berpikir logis

Sesi 6: Latihan Perilaku Percaya Diri

Tujuan: Melatih keterampilan sosial dan keberanian untuk tampil.

Kegiatan:

- Role play (berbicara di depan kelompok)
- Latihan menolak permintaan dengan asertif
- Bermain peran menghadapi kritik/penolakan

Sesi 7: Refleksi dan Evaluasi Perubahan

Tujuan: Mengukur perkembangan siswa dalam menerapkan prinsip REBT.

Kegiatan:

- Diskusi perubahan diri masing-masing siswa
- Menyusun rencana penguatan self confidence di luar sesi
- Evaluasi efektivitas teknik yang digunakan

Sesi 8: Penutupan dan Post-test

Tujuan: Menyimpulkan proses konseling dan melakukan pengukuran akhir.

Kegiatan:

- Refleksi akhir kelompok
- Pengisian post-test self confidence

- Pesan motivasi dari konselor
- Penyampaian penghargaan atau sertifikat partisipasi

Catatan Tambahan:

- Setiap sesi berlangsung sekitar 45 menit di ruang BK.
- Teknik utama yang digunakan dalam semua sesi adalah teknik kognitif REBT: mengganti pikiran irasional dengan pikiran rasional dan fungsional.
- Evaluasi dilakukan melalui jurnal siswa, observasi konselor, dan instrumen pretest/posttest.

4.1.3 Post-Test

Post-Test dilaksanakan sebelum pemberian perlakuan untuk mengevaluasi dan memahami kondisi awal Self Confidence siswa yang menjadi objek penelitian, yang berjumlah 12 orang. Kegiatan pre-test ini diadakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2025 dengan cara membagikan angket skala Self Confidence yang harus diisi oleh siswa. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1.6 Hasil *Post-Test*

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Kelas	<i>Post-Test</i>
1.	AF	Laki-Laki	VIII	118
2.	AL	Laki-Laki	VIII	126
3.	RA	Perempuan	VIII	134
4.	YA	Laki-Laki	VIII	127
5.	MA	Perempuan	VIII	128
6.	DI	Perempuan	VIII	134
7.	GU	Laki-Laki	VIII	131

8.	IP	Perempuan	VIII	143
9.	BI	Perempuan	VIII	118
10.	GA	Perempuan	VIII	132
11.	FD	Laki-Laki	VIII	126
12.	RZ	Perempuan	VIII	130

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai hasil post-test jauh lebih tinggi dibandingkan dengan hasil pre-test. Jika kedua hasil tersebut digabungkan, perbandingannya akan terlihat seperti berikut:

43

Tabel 1.7 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

Kategori Skor Self Confidence

Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri (self confidence) siswa, digunakan skala pengukuran yang kemudian dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori ini ditentukan berdasarkan nilai total skor dari angket yang telah diisi oleh siswa. Penentuan rentang kategori dilakukan dengan menggunakan rumus klasifikasi sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Minimal}}{\text{Jumlah kategori}}$$

$$\text{Misalnya} = \frac{176 - 44}{3} = \frac{132}{3} = 44$$

Skor maksimal: 176

Skor minimal: 44

Jumlah kategori: 3 (rendah, sedang, tinggi)

Tabel 1.8 Keterangan kategori skor

Rentang Skor	Kategori	Keterangan
44 – 87	Rendah	Siswa dengan skor pada rentang ini menunjukkan tingkat self confidence yang kurang. Biasanya siswa cenderung ragu, mudah takut, dan kurang aktif dalam situasi sosial.
88 – 131	Sedang	Siswa pada kategori ini memiliki self confidence yang cukup. Mereka mampu menghadapi tantangan, tetapi masih menunjukkan ketidakstabilan dalam situasi tertentu.

132 – 176	Tinggi	Siswa dalam kategori ini memiliki keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri, berani mengekspresikan pendapat, dan menunjukkan perilaku yang percaya diri baik di lingkungan akademik maupun sosial.
-----------	--------	---

Penjelasan Kategori:

- **Self Confidence Tinggi:** ditunjukkan oleh individu yang mampu mengambil keputusan secara mandiri, percaya pada kemampuannya sendiri, dan mampu menampilkan potensi diri dengan optimal dalam berbagai situasi.
- **Self Confidence Sedang:** menunjukkan bahwa individu memiliki kepercayaan diri namun belum stabil atau masih dipengaruhi oleh situasi tertentu. Diperlukan penguatan agar lebih konsisten dalam berpikir dan bertindak percaya diri.
- **Self Confidence Rendah:** menggambarkan kondisi siswa yang sering meragukan dirinya sendiri, enggan tampil di depan umum, mudah merasa gagal, dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

4.1.4 Hasil uji Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, data yang dianalisis secara deskriptif merupakan hasil dari pre-test dan post-test, yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 1.9 Pre-test dan dan Post-test Untuk uji Analisis Deskriptif

<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori
82	rendah	118	Sedang
85	rendah	126	Sedang
83	rendah	134	Tinggi
88	Sedang	127	Sedang
80	Rendah	128	Sedang
92	Sedang	134	Tinggi
82	Rendah	131	Sedang

94	Sedang	143	Tinggi
88	Sedang	118	Sedang
89	Sedang	132	Tinggi
80	Rendah	126	Sedang
73	Rendah	130	Sedang

16 Tujuan dari analisis ini adalah untuk memberikan gambaran umum mengenai data, mencakup nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi, sehingga baik peneliti maupun pembaca dapat memahami pola dasar, distribusi, serta karakteristik data sebelum dilakukan analisis lanjutan. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut

37 **Tabel 1.10 Uji Analisis Deskriptif**

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	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.

4.6 Hasil Uji Normalitas

24 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-

13

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:

31

Tabel 1.11 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

11

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

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:

40

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

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

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil pre-test dan post-test Self-confidence siswa berdistribusi normal.

4.1.6 Hasil Uji Hipotesis paired sample T-Test

45

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.

Hasil pengujian menunjukkan:

Tabel 1.12 Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	84.67	12	5.867	1.694
POSTTES T	128.92	12	6.908	1.994

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	12	.356	.256

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
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

4.2 Pembahasan

4.2.1 Analisis Peningkatan Self Confidence siswa SMPN 1 Suli

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.

4.2.2 Hubungan Penelitian Terdahulu dengan hasil Penelitian

5 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 $p < 0,05$.

7 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.

15

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

50

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan self confidence siswa SMPN 1 Suli, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

Melalui proses konseling kelompok yang dilaksanakan dalam enam sesi pertemuan, siswa diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang selama ini membatasi mereka dalam bersosialisasi dan mengekspresikan diri. 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.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Disarankan untuk menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam layanan konseling kelompok sebagai strategi untuk meningkatkan self confidence siswa, terutama bagi mereka yang menunjukkan tanda-tanda kurang percaya diri dalam lingkungan sosial dan akademik dan Guru BK dapat mengembangkan program konseling kelompok terstruktur dengan jadwal dan tema yang disesuaikan dengan kebutuhan psikologis siswa.

2. Untuk Sekolah

Pihak sekolah diharapkan mendukung program konseling dengan menyediakan sarana dan waktu yang kondusif untuk pelaksanaan konseling kelompok secara berkala.

3. Untuk Siswa

Siswa diharapkan berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling kelompok dan memanfaatkan kesempatan ini untuk mengeksplorasi diri serta membangun kepercayaan diri secara bertahap.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah sampel dan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, agar hasil penelitian menjadi lebih kuat, serta Perlu juga dilakukan kajian lanjutan mengenai efektivitas pendekatan REBT terhadap aspek psikologis lainnya seperti kecemasan, stres akademik, atau motivasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Sociodrama 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>

Mustika Sari, Yeni Karneli, & Netrawati. (2022). PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI SELF IMAGE NEGATIF PADA REMAJA : Studi LIBRARY RESEARCH. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 442–451.
<https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92>

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 SINGKAI 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/jppt.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., & Nusantoro, 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>

Blue Print

KISI KISI ANGKET KEPERCAYAAN DIRI SISWA

No.	Aspek kepercayaan diri siswa	Indikator	Item Soal		Jumlah
			Positif	Negatif	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	Yakin dengan hasil pekerjaan diri sendiri	1,32	2	3
		Memiliki konsep diri yang positif	23,34,35	3	4
2.	Optimis	Menghargai hasil pekerjaan sendiri	27	5,41	3
		Percaya diri dalam melakukan sesuatu	6,36	26,39	4
		Memiliki kemampuan komunikasi dan bersosialisasi	7,4,42	14,28,40	6
3.	Obyektif	Bersikap toleransi	13	11,22,44	4
		Mampu menerima kritik dan saran	8	25,31	3
		Bersikap positif ketika dihadapkan oleh berbagai masalah	9,29	20,24	4
4.	Bertanggung jawab	Berani dalam menghadapi berbagai situasi dan menerima konsekuensinya	10,19,33	21	4
		Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	30	16,38	3
5.	Rasional	Mampu berpikir logis	12,18	43	3

		terhadap suatu masalah yang dihadapi			
		Sanggup menetralisasi ketegangan dalam berbagai kondisi	15	17,37	3
Jumlah			23	21	44

KUESIONER KEPERCAYAAN DIRI

A. Identitas Siswa

Nama :.....

No. Absen :.....

Kelas :.....

Sekolah :.....

B. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Kuesioner ini terdiri dari 44 pernyataan tentang kepercayaan diri.
2. Bacalah pernyataan dengan cermat dan jawablah sesuai dengan keadaan ananda yang sebenarnya dengan memberikan tanda rimpun (√) pada salah satu kolom jawaban.
3. Kategori yang digunakan dalam menjawab

STS :SANGAT TIDAK SETUJU

TS : TIDAK SETUJU

S : SETUJU

SS : SANGAT SETUJU

4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, tidak ada pengaruh dalam penilaian yang dilakukan dikelas, dan akan dirahasiakan.

No	Pertanyaan	Jawaban
----	------------	---------

		STS	TS	S	SS
1.	Saya selalu berusaha mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru				
2.	Saya sering bertanya kepada teman karena tidak yakin bisa memahami materi pelajaran sendiri				
3.	Saya pernah menyontek				
4.	Saya berani bertanya kepada guru jika mengalami kesulitan dalam belajar				
5.	Saya sering merasa minder terhadap orang lain				
6.	Saya tidak takut salah ketika menjawab pertanyaan dari guru				
7.	Saya senang untuk belajar kelompok bersama teman-teman				
8.	Saya tidak mudah tersinggung dengan perkataan orang lain				
9.	Saya selalu bersemangat untuk belajar				
10.	Saya selalu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru				
11.	Saya sering mudah untuk menyalahkan orang lain				
12.	Saya melakukan sesuatu hal dengan pertimbangan yang matang				
13.	Saya mudah untuk menghargai orang lain				
14.	Saya sulit untuk berdiskusi dengan orang lain				
15.	Saya bisa bersikap tenang dalam menghadapi				

	situasi yang kurang baik				
16.	Saya sering merasa malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru				
17.	Saya sering tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu				
18.	Saya sering membuat jadwal kegiatan yang akan Dilakukan				
19.	Saya senang untuk melakukan hal-hal yang Menantang				
20.	Saya mudah merasa kecewa kepada orang lain				
21.	Saya sering merasa takut untuk mencoba hal baru				
22.	Saya tidak mudah beradaptasi dengan tempat yang Baru				
23.	Saya selalu belajar dengan giat untuk mempersiapkan ujian				
24.	Saya sulit mengendalikan emosi terhadap orang lain				
25.	Saya sulit menerima perbedaan-perbedaan yang ada di sekitar				
26.	Saya sering merasa ragu-ragu dalam melakukan sesuatu hal				
27.	Saya merasa senang ketika sesuatu yang saya lakukan berhasil				
28.	Saya tidak senang berlama-lama di tempat				

	Keramaian				
29.	Saya selalu bersemangat melakukan sesuatu yang disukai maupun tidak disukai				
30.	Saya selalu berusaha hadir tepat waktu di sekolah				
31.	Saya sering merasa malu untuk meminta saran atau masukan dari orang lain				
32.	Saya tidak mudah bergantung kepada orang lain				
33.	Saya dapat mengetahui kelemahan yang ada pada diri sendiri				
34.	Saya dapat mengetahui kelebihan yang ada pada diri saya sendiri dan berusaha untuk mengembangkannya				
35.	Saya memiliki cita-cita dan berusaha agar cita-cita saya tercapai				
36.	Saya tidak mudah berputus asa dalam mengerjakan Sesuatu				
37.	Saya sering merasa takut dan tertekan ketika berada dalam kondisi yang kurang baik				
38.	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil Keputusan				
39.	Saya sering banyak bertanya kepada orang lain ketika akan melakukan sesuatu hal				

40.	Saya sering merasa malu ketika harus tampil di depan umum				
41.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan atau keahlian yang dikuasai dengan baik				
42.	Saya memiliki banyak teman di sekolah dan di lingkungan tempat tinggal				
43.	Saya jarang mencoba untuk mencari solusi terhadap masalah yang sedang saya hadapi				
44.	Saya tidak mudah untuk dekat dengan orang lain				

Sumber (Febriyandari et al., 2022)

Lampiran

