

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM PENDEKATAN  
*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**AULIA YUSINTA**

**NIM. 210213032**

Mahasiswa Program Studi  
Bimbingan Konseling Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2026 M/1447 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM PENDEKATAN  
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

**SKRIPSI**

Telah Disetujui dan Diajukan Pada Sidang Munaqasyah Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Bidang Bimbingan Konseling

Oleh

Aulia Yusinta

NIM: 210213032

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Disetujui Oleh:

Pembimbing

Ketua Prodi Bimbingan Konseling

  
Evi Zuhara, M.Pd  
NIP.198903122020122016

  
Fatimah, M.Si., Ph.D  
NIP.197110182000032002

UIN  
AR-RANIRY  
جامعة الرانيري

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM PENDEKATAN  
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK  
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

**SKRIPSI**

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Tarbiyah dan  
Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry dan Dinyatakan lulus serta  
Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1) dalam Ilmu  
Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal: Selasa, 10 Maret 2026  
20 Ramadhan 1447 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Evi Zuhara, M.Pd  
NIP.198903122020122016

Skretaris,



Debi Agustin, M.Pd  
NIP.199308082025052004

Penguji I,



Muslima, S.Ag., M.Ed  
NIP.197202122014112001

Penguji II,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed  
NIP.197606132014112002

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry



  
Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M.Ed., (Mgmt.), Ph.D  
NIP.197301021997031003

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aulia Yusinta  
Nim : 210213032  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawab karya ini

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Banda Aceh, 02 Maret 2026

Yang menyatakan,



Aulia Yusinta  
210213032

## Abstrak

Nama : Aulia Yusinta  
Nim : 210213032  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Prodi Bimbingan dan Konseling  
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa  
Tebal Skripsi : 120  
Pembimbing : Evi Zuhara, M.Pd  
Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kepercayaan Diri Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) melalui desain *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa kelas XI yang memiliki tingkat kepercayaan diri kategori rendah, yang dipilih dari total 63 siswa berdasarkan hasil *pre-test*. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator kemampuan diri, sikap positif terhadap diri, kemandirian, dan keberanian dalam mengemukakan pendapat. Data dikumpulkan melalui *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam beberapa sesi terstruktur, dan diakhiri dengan *post-test* untuk mengukur perubahan yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Secara deskriptif, seluruh responden mengalami peningkatan skor pada tahap *post-test*. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, hasil analisis *N-Gain* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,5 yang berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan adanya peningkatan yang cukup optimal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang sistematis dan berbasis pendekatan kognitif-perilaku untuk mendukung perkembangan psikologis siswa di sekolah.

**Kata Kunci** : **Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kepercayaan Diri Siswa**

**Abstract**

Name : Aulia Yusinta  
Student ID : 210213032  
Faculty/Program : Tarbiyah and Teacher Training/Guidance and Counseling  
Title : The Effectiveness of Group Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach to Improve Students' Self-Confidence  
Thesis Length : 120  
Supervisor : Evi Zuhara  
Keywords : *Groups Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self Confidence Student*

*This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in improving students' self-confidence. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method using a one-group pre-test and post-test design. The research subjects consisted of eight eleventh-grade students who had low levels of self-confidence, selected from a total of 63 students based on the pre-test results. The research instrument was a self-confidence questionnaire developed based on indicators of self-ability, positive self-attitude, independence, and the courage to express opinions. The pre-test was administered to determine students' initial levels of self-confidence prior to the intervention, followed by structured group counseling sessions using the REBT approach. A post-test was then conducted to assess changes in students' self-confidence after the intervention. The results showed an increase in students' self-confidence scores after the intervention. The paired sample t-test revealed a statistically significant difference between pre-test and post-test scores ( $p < 0.05$ ), indicating that the intervention had a significant effect. In addition, the N-Gain analysis showed an average score of 0.5, which falls into the moderate category, indicating a reasonably effective improvement. Based on these findings, it can be concluded that group counseling using the REBT approach is effective in improving students' self-confidence. This study is expected to provide practical implications for school counselors in developing structured and cognitive-behavioral-based counseling services to support students' psychological development in educational settings.*

**Keywords** : ***Groups Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self Confidence Student***

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan tidak lupa pula shalawat besertakan salam penulis sanjungkan kepada nabi Besar Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini. Penulis sangat bersyukur karena telah menyelesaikan sebuah tantangan menuju sarjana dengan skripsi berjudul “**Efektivitas Konseling kelompok Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**” Meskipun skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan didalamnya, penulis berharap skripsi ini dapat menjadi sumber ilmu dan referensi untuk orang lain.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, do’a dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

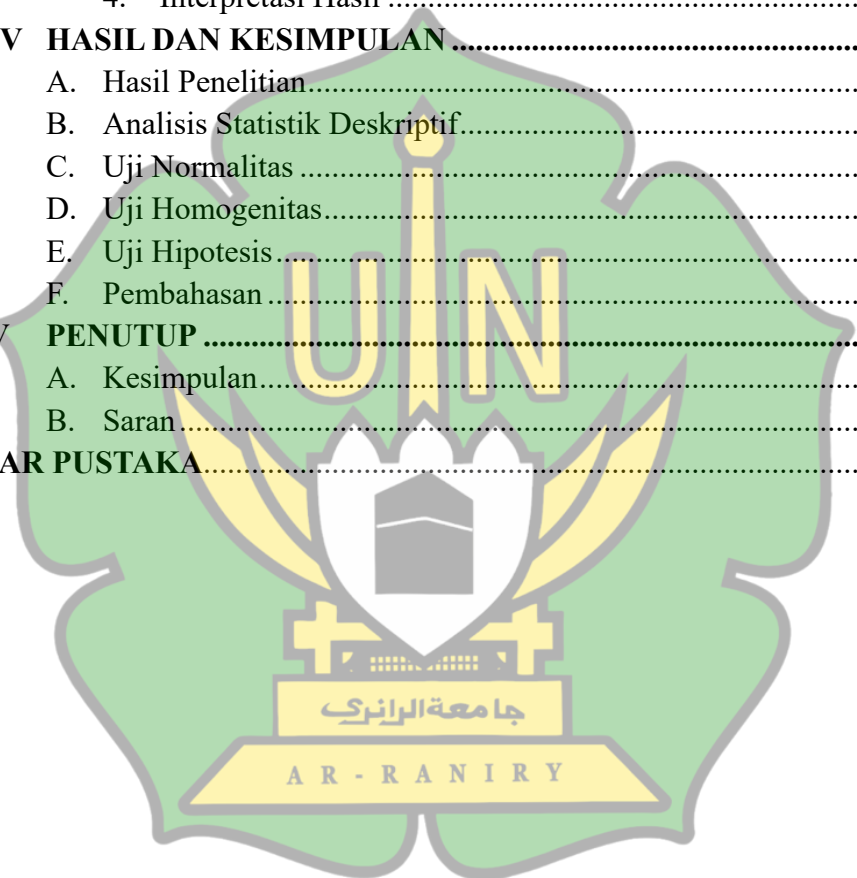
1. Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M.Ag. sebagai rektor Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh
2. Prof safrul Muluk, S.Ag. MA. M.Ed. Ph.D. selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry
3. Ibu Fatimah Ibda, M.Si.,Ph.D selaku ketua prodi Bimbingan Konseling, fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry
4. Ibu Wanty Khaira, S. Ag., M.Ed selaku sekretaris prodi Bimbingan Konseling fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry
5. Ibu Evi Zuhara, M.Pd yang telah membimbing penulis, meluangkan waktu tenaga dan pikiran agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Kepada seluruh dosen prodi Bimbingan Konseling fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry

7. Ibu Juzamalia, S.Psi selaku guru bimbingan konseling dan kepada seluruh dewan guru dan staf di MAN 4 Aceh Besar yang telah membantu penulis saat melakukan penelitian.
8. Kepada ayahanda Hedi Yunus, yang telah mengusahakan apapun untuk penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi dan memberikan dukungan hingga penulis menyelesaikan pendidikannya sampai sarjana.
9. Teruntuk pintu surgaku, almarhumah ibunda Susianti, ditengah perjalanan hidup dari perjuangan penulis menyelesaikan pendidikan ini. Tuhan memanggilmu lebih dulu. Ibu, meskipun engkau tidak sempat menyaksikan secara langsung pencapaian ini, harus ibu ketahui bahwa setiap langkah yang ku tempuh selalu kubayangkan senyummu. Do'amu yang dulu selalu menyertaiku, kini berganti dengan kenangan dan kekuatan yang tidak pernah pudar. Skripsi ini penulis selesaikan dengan membawa namamu disetiap do'a dan harapan penulis, karena ibu orang pertama yang membangkitkan semangat penulis untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi, sehingga tibalah penulis di titik ini.
10. Kepada kedua adikku Ayu Zakiatunnisa, Maulana Ramadhan yang menjadi salah satu alasan penulis untuk tetap kuat, bertahan dan tetap berjuang menyelesaikan pendidikan ini.
11. Kepada keluarga besar dari pihak ayah dan ibu, yang telah memberikan semangat dan mensupport penulis saat penulis menghadapi titik terendah dalam hidup, terimakasih sudah menjadi rumah dan tempat pulang untuk penulis.
12. Teruntuk sahabat penulis dan teman-teman seperjuangan yang sudah banyak membatu selama 4 tahun lebih ini, menjadi teman bercerita, tempat mengadu dan bertukar pendapat,
13. Kepada anak perempuan pertama yaitu diri sendiri, yang sudah bertahan, sudah kuat, sudah berani melawan rasa takut, banyak hal yang sudah terlewati dengan bergelut keraguan terhadap diri sendiri dan ternyata kamu bisa sampai di titik ini.

## DAFTAR ISI

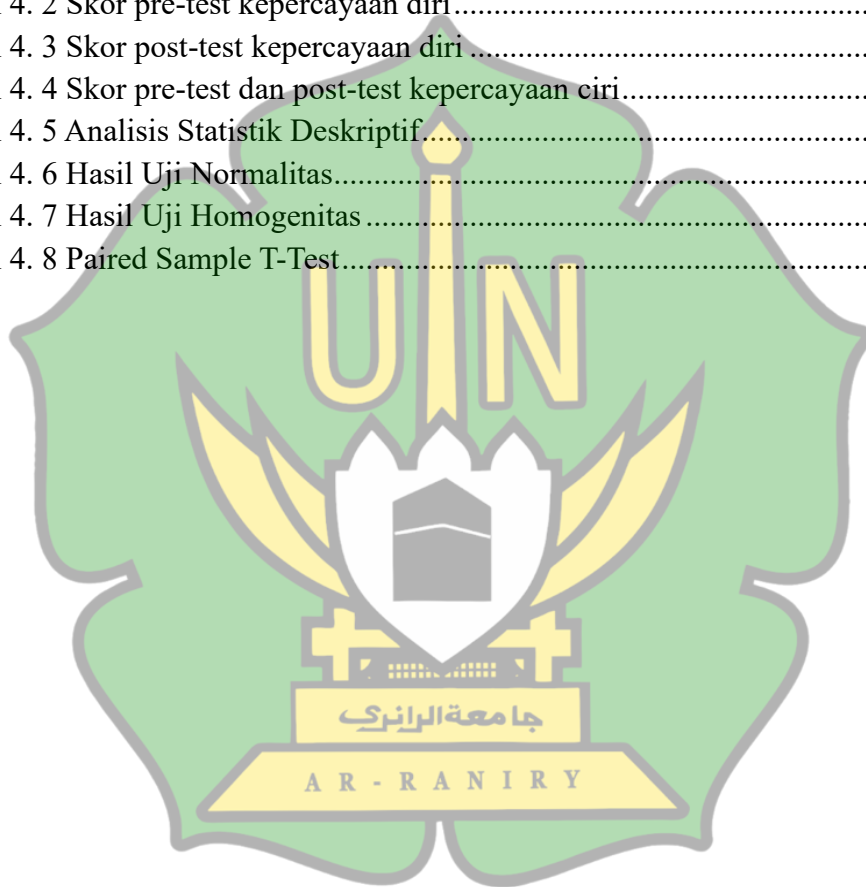
Abstrak .....	i
Abstract .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan masalah .....	8
C. Tujuan penelitian .....	8
D. Manfaat penelitian .....	8
E. Hipotesis penelitian .....	9
F. Definisi Operasional .....	10
G. Penelitian Terdahulu .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>14</b>
<b>A. Konseling kelompok</b> .....	<b>14</b>
1. Pengertian konseling kelompok .....	14
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	15
3. Manfaat Konseling Kelompok .....	17
4. Komponen Konseling Kelompok .....	18
5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	21
<b>B. <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i></b> .....	<b>24</b>
1. Pengertian Pendekatan REBT .....	24
2. Tujuan Pendekatan REBT .....	26
3. Prinsip dan Asumsi Dasar REBT .....	27
4. Teknik-teknik dalam REBT.....	30
5. Kelebihan REBT dibandingkan Pendekatan Lain .....	32
<b>C. Kepercayaan Diri</b> .....	<b>34</b>
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	34
2. Karakteristik Kepercayaan Diri.....	36
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	37
4. Indikator Kepercayaan Diri .....	42
5. Ciri-ciri Siswa dengan Kepercayaan Diri Rendah .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>46</b>
<b>A. Jenis dan Desain Penelitian</b> .....	<b>46</b>
<b>B. Populasi dan Sampel Penelitian</b> .....	<b>47</b>
1. Populasi .....	47
2. Sampel .....	47

<b>C. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>48</b>
<b>D. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>49</b>
1. Uji Validitas .....	51
2. Uji Reliabilitas .....	53
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>54</b>
<b>F. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>55</b>
1. Uji Normalitas Data .....	57
2. Uji Homogenitas Varians .....	57
3. Uji Hipotesis .....	58
4. Interpretasi Hasil .....	59
<b>BAB IV HASIL DAN KESIMPULAN .....</b>	<b>62</b>
A. Hasil Penelitian .....	62
B. Analisis Statistik Deskriptif .....	74
C. Uji Normalitas .....	74
D. Uji Homogenitas .....	75
E. Uji Hipotesis .....	76
F. Pembahasan .....	77
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>



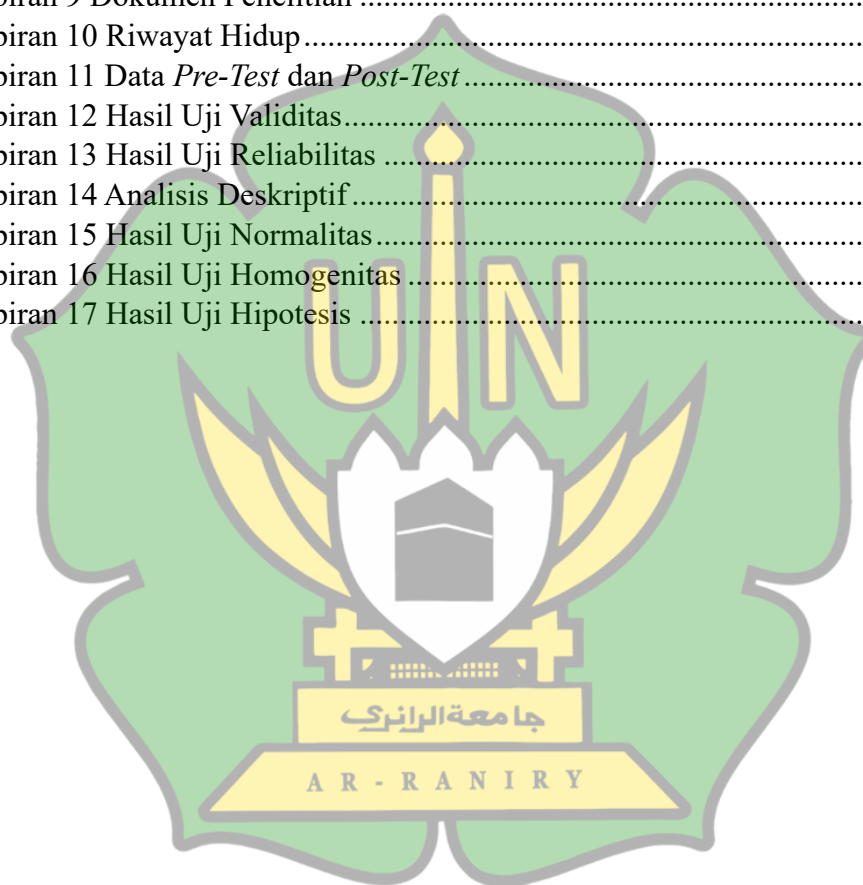
## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Design One Grup Pre-test dan Post-test Design.....	46
Tabel 3. 2 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban .....	49
Tabel 3. 3 Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian .....	49
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas .....	51
Tabel 3. 5 Kategori Reliabilitas Instrumen .....	53
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas .....	53
Tabel 3. 7 Kriteria Interpretasi N-Gain .....	58
Tabel 4. 2 Skor pre-test kepercayaan diri.....	64
Tabel 4. 3 Skor post-test kepercayaan diri .....	68
Tabel 4. 4 Skor pre-test dan post-test kepercayaan diri.....	70
Tabel 4. 5 Analisis Statistik Deskriptif.....	74
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas .....	76
Tabel 4. 8 Paired Sample T-Test.....	76



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sk Pembimbing .....	85
Lampiran 2 Surat Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan .....	86
Lampiran 3 Surat izin Penelitian Dari Kementerian Agama .....	87
Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian dari MAN 4 Aceh Besar.....	88
Lampiran 5 Surat Izin Persetujuan <i>Adopt</i> Kuesiner Penelitian.....	89
Lampiran 6 <i>Blueprint</i> Skala kepercayaan diri.....	90
Lampiran 7 Angket Kepercayaan diri Siswa.....	91
Lampiran 8 Rencana Pelaksanaa Layanan Konseling Kelompok dan materinya.	95
Lampiran 9 Dokumen Penelitian .....	113
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	117
Lampiran 11 Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	118
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas.....	119
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas .....	120
Lampiran 14 Analisis Deskriptif.....	120
Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas.....	120
Lampiran 16 Hasil Uji Homogenitas.....	120
Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis .....	121



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Siswa merupakan individu yang sedang berada dalam proses perkembangan menuju kedewasaan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Pada masa ini, sekolah menjadi tempat utama bagi siswa untuk belajar, berinteraksi, dan mengembangkan potensi dirinya. Proses pembelajaran di sekolah tidak hanya menuntut kemampuan akademik semata, tetapi juga keterampilan sosial, emosional, serta keberanian untuk berpartisipasi aktif di dalam kelas. Dalam konteks tersebut, kepercayaan diri memiliki peran penting karena menjadi fondasi bagi siswa untuk mampu menampilkan kemampuan terbaiknya dalam berbagai aktivitas belajar maupun sosial.<sup>1</sup> Tanpa kepercayaan diri, siswa akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang menuntut keberanian, partisipasi, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru.

Setiap siswa menghadapi berbagai situasi yang menuntut keberanian untuk mengekspresikan diri, seperti bertanya kepada guru, menyampaikan pendapat dalam diskusi, maupun tampil di depan kelas untuk melakukan presentasi. Aktivitas sederhana seperti ini sering kali menjadi tantangan bagi siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Siswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung menghindari, pasif, bahkan menarik diri dari kegiatan pembelajaran.<sup>2</sup> Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik, kurangnya kemampuan sosial, serta munculnya perasaan tidak berharga dalam diri siswa.

Berdasarkan hasil studi literatur, rendahnya kepercayaan diri pada siswa sekolah menengah merupakan fenomena yang cukup umum terjadi. Penelitian

---

<sup>1</sup> Jaliska, K. T., Sariawan, I., & Marampa', E. *Mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di kelas*. Jurnal Pendidikan dan Keguruan, 2(1), 1–10. (2024)

<sup>2</sup> Yusuf, Syamsu, & Kristiana, Y. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 88.

oleh Sari dan Andayani menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa SMA mengalami kecemasan berbicara di depan umum yang berhubungan langsung dengan rendahnya rasa percaya diri. Kondisi ini berdampak pada partisipasi akademik, motivasi belajar, dan kemampuan adaptasi sosial siswa.<sup>3</sup> Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kepercayaan diri bukan hanya masalah individu, tetapi telah menjadi isu psikologis yang mempengaruhi kualitas pendidikan secara luas.

Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Ia menjelaskan bahwa kepercayaan diri memiliki lima aspek utama, yaitu (1) kemampuan pribadi, yaitu keyakinan siswa terhadap potensi dan kompetensi yang dimilikinya. (2) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, yang mencerminkan sikap optimis dan penilaian diri yang objektif. (3) bertindak mandiri, yaitu kemampuan siswa untuk mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. (4) berani mengemukakan pendapat, yang mencerminkan keberanian siswa dalam mengekspresikan ide, gagasan, dan perasaan secara terbuka.<sup>4</sup> Dalam konteks siswa, keempat aspek menunjukkan kepercayaan diri siswa dapat dipahami sebagai kemampuan multidimensional yang tercermin melalui kemampuan pribadi, sikap positif terhadap diri, kemandirian dalam bertindak, serta keberanian dalam mengemukakan pendapat. Keempat aspek ini menjadi dasar dalam penyusunan instrumen untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa secara komprehensif.<sup>5</sup>

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk berpikir, merasakan, dan bertindak secara efektif dalam menghadapi berbagai situasi.<sup>6</sup> Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri

---

<sup>3</sup> Sari, D., & Andayani, T. "Hubungan Kepercayaan Diri dan Partisipasi Belajar pada Siswa SMA di Masa Pandemi," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(2), (2021), 101–112.

<sup>4</sup> Lauster, P. *Kepribadian: Siapa Anda Sebenarnya?* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2022), hlm. 16.

<sup>5</sup> Herlita, N. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Keaktifan Siswa dalam Mengikuti Organisasi OSIS di SMA Negeri 5 Banda Aceh* (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2015), hlm. 26–28.

<sup>6</sup> Fitri, Y., Ramadhani, & Putrianti, A. Studi komparasi kepercayaan diri (self-confidence) siswa yang mengalami verbal bullying dan yang tidak mengalami verbal bullying di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5). (2021).

mendorong siswa untuk berani mengemukakan pendapat, mengambil keputusan, dan menunjukkan inisiatif dalam proses belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri positif biasanya mampu menampilkan sikap optimis, bertanggung jawab terhadap tugas, serta berani mengambil resiko untuk mencoba hal-hal baru. Lauster menjelaskan bahwa individu yang percaya diri memiliki keinginan kuat untuk maju, tidak mudah menyerah, dan mampu mengendalikan diri dalam menghadapi tekanan.<sup>7</sup> Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah sering kali menunjukkan perilaku ragu-ragu, cemas, takut salah, serta terlalu bergantung pada penilaian orang lain.

Kepercayaan diri berpengaruh besar terhadap motivasi belajar dan pencapaian prestasi akademik siswa. Bandura dalam teori *Self-Efficacy* menyatakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya akan menentukan keberhasilan dalam melaksanakan tugas.<sup>8</sup> Siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi akan memandang tantangan sebagai peluang untuk belajar, sedangkan siswa dengan kepercayaan diri rendah justru cenderung menghindari situasi tersebut karena takut gagal. Dalam konteks pendidikan menengah, hal ini dapat terlihat dari siswa yang enggan bertanya, tidak berani mengemukakan pendapat, atau menolak tampil di depan kelas karena khawatir mendapat penilaian negatif dari teman sebaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN 4 Aceh Besar, diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI masih menunjukkan perilaku yang mencerminkan rendahnya kepercayaan diri. Guru BK menjelaskan bahwa dari tujuh kelas XI yang ada, banyak siswa tampak ragu dan malu ketika diminta mengemukakan pendapat, serta kurang berani tampil di depan umum, baik saat kegiatan presentasi maupun diskusi kelas. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat belum mampu mengambil keputusan sendiri dan cenderung bergantung

---

<sup>7</sup> Lauster, P. *Kepribadian: Siapa Anda Sebenarnya?* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2022), hlm. 134.

<sup>8</sup> Fitri, Y., Ramadhani, & Putrianti, A. Studi komparasi kepercayaan diri (self-confidence) siswa yang mengalami verbal bullying dan yang tidak mengalami verbal bullying di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5). (2021).

pada teman sebaya dalam menyelesaikan tugas kelompok. Fenomena tersebut menunjukkan adanya permasalahan pada aspek-aspek kepercayaan diri sebagaimana dijelaskan oleh Lauster, yaitu aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengambil keputusan, dan kemampuan menghadapi tantangan. Dengan kata lain, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal berdasarkan teori kepercayaan diri dengan kondisi faktual siswa di sekolah, yang mengindikasikan perlunya upaya peningkatan kepercayaan diri melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

Fenomena tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara informal dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah yang menyebutkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan menghindari kegiatan yang menuntut keberanian tampil di depan umum. Siswa sering kali menolak ketika diminta menjadi perwakilan kelompok atau berbicara di depan kelas dengan alasan takut salah dan khawatir ditertawakan teman. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri bukan sekadar asumsi teoretis, tetapi merupakan masalah nyata yang terjadi di lapangan dan memerlukan penanganan khusus melalui layanan konseling yang tepat.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri siswa tidak hanya disebabkan oleh ketakutan terhadap penilaian sosial, tetapi juga berkaitan dengan pola pikir irasional (*irrational beliefs*) yang berkembang dalam diri siswa. Keyakinan yang tidak rasional, seperti “saya tidak boleh salah” atau “orang lain lebih baik dari saya”, mendorong munculnya kecemasan, ketakutan akan kegagalan, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Pola pikir irasional tersebut menjadi salah satu faktor utama yang menghambat perkembangan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga menyentuh aspek kognitif siswa. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang menekankan pada proses mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional dan adaptif.

Seseorang yang memandang dirinya tidak mampu atau tidak berharga cenderung mengembangkan pola pikir pesimis, mudah menyerah, dan enggan berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Hidayat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri rendah sering kali menolak tanggung jawab dan merasa tidak layak untuk didengar.<sup>9</sup> Jika kondisi ini tidak segera diatasi, maka siswa dapat mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Selain itu, penguatan kepercayaan diri juga sejalan dengan kebijakan *Profil Pelajar Pancasila* yang menekankan nilai “mandiri” dan “percaya diri” sebagai ciri utama peserta didik Indonesia. Artinya, intervensi bimbingan dan konseling yang menargetkan aspek kepercayaan diri tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga implementasi kebijakan pendidikan nasional dalam pembentukan karakter siswa.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri pada siswa tidak dapat dibiarkan tanpa intervensi. Jika dibiarkan berlarut, kondisi ini dapat menimbulkan dampak lanjutan seperti rendahnya motivasi belajar, kecemasan sosial, hingga kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Oleh karena itu, diperlukan upaya nyata untuk membantu siswa membangun kembali keyakinan terhadap dirinya sendiri. Salah satu pihak yang memiliki peran strategis dalam hal ini adalah guru Bimbingan dan Konseling (BK). Melalui layanan BK, siswa dapat dibantu untuk mengenali, memahami, dan mengatasi hambatan psikologis yang mereka alami. Guru BK memiliki tanggung jawab untuk merancang intervensi yang tepat sesuai kebutuhan peserta didik, termasuk upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di sekolah.<sup>10</sup>

Dalam praktik bimbingan dan konseling, terdapat berbagai jenis layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan dirinya, seperti konseling individu, konseling kelompok, bimbingan klasikal,

---

<sup>9</sup> Hidayat, R. *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2020), hlm. 79.

<sup>10</sup> Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 223–242. (2025).

serta layanan informasi.<sup>11</sup> Dari berbagai layanan tersebut, konseling kelompok dinilai sebagai salah satu layanan yang efektif untuk mengembangkan kepercayaan diri. Melalui konseling kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta belajar dari situasi yang dialami oleh teman sebayanya. Corey menyebutkan bahwa dinamika kelompok dalam konseling mampu menumbuhkan kesadaran diri dan empati antaranggota, yang berperan penting dalam proses perubahan perilaku positif.<sup>12</sup>

Konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar mengekspresikan perasaan dan pendapatnya di lingkungan yang aman dan mendukung. Dalam situasi kelompok, siswa dengan kepercayaan diri rendah dapat memperoleh penguatan dari teman-temannya dan belajar menghadapi rasa takut secara bertahap. Mustary menjelaskan konseling kelompok berfungsi tidak hanya sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan potensi diri melalui interaksi sosial yang sehat.<sup>13</sup> Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah.

Agar konseling kelompok dapat berjalan secara efektif, diperlukan pendekatan teoritis yang tepat. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis dan berfokus pada perubahan pola pikir irasional yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosi atau perilaku negatif.<sup>14</sup> Dalam konteks siswa, banyak perasaan takut, cemas, dan malu yang berakar dari pikiran tidak rasional seperti “saya harus selalu sempurna” atau “saya tidak boleh melakukan kesalahan”. Melalui

---

<sup>11</sup> Putri, Y. F., Nurwahidin, M., Rahmayanthi, R., & Yulianti, D. Literature Review: The Effectiveness of Group Guidance Services to Increase Student Self-Confidence. *Jurnal Teknologi Pendidikan: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembelajaran*, 9(4), 609–619. (2024).

<sup>12</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Group Counseling* (Boston: Cengage Learning, 2021), hlm. 29.

<sup>13</sup> Mustary, E. “Implementasi Konseling Kelompok dalam Layanan Bimbingan Sekolah,” *Jurnal Konseling Islami* 5, no. 2 (2021): 100–108.

<sup>14</sup> Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), hlm. 36.

pendekatan REBT, siswa diajak untuk mengenali pikiran-pikiran tersebut, menantanginya, dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan sehat.

Namun, meskipun berbagai penelitian menunjukkan efektivitas REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri, sebagian besar dilakukan di luar konteks madrasah atau pada jenjang SMP. Masih sedikit penelitian yang menguji penerapan REBT dalam layanan konseling kelompok di madrasah aliyah, khususnya di Aceh Besar. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang berfokus pada penerapan REBT dalam konteks budaya dan religius khas madrasah untuk memastikan efektivitasnya secara lebih kontekstual.

REBT memiliki keunggulan dibandingkan pendekatan lain karena bersifat edukatif, rasional, dan terstruktur. Pendekatan ini membantu siswa memahami bahwa emosi negatif bukan disebabkan oleh kejadian itu sendiri, tetapi oleh cara mereka menafsirkan kejadian tersebut. Dalam proses konseling kelompok, siswa didorong untuk mengidentifikasi keyakinan irasionalnya, kemudian bersama konselor dan teman kelompok, mereka berlatih membentuk pola pikir baru yang lebih positif. Ellis menjelaskan bahwa perubahan pikiran akan mengubah emosi, dan perubahan emosi akan mempengaruhi perilaku.<sup>15</sup> Dengan demikian, REBT tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga meningkatkan kemampuan siswa untuk mengontrol emosi dan bertindak secara lebih percaya diri.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian oleh Hartati, Ma'ruf, dan Rahmi menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara secara signifikan, dengan nilai signifikansi  $0,007 < 0,05$ .<sup>16</sup> Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Imamah, Rosita, dan Kholizah (2022)

---

<sup>15</sup> Ellis, A., & Dryden, W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (New York: Springer Publishing Company, 2007), hlm. 77

<sup>16</sup> Hartati, N. H., Ma'ruf, H., & Rahmi, N. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara," *Proceeding International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling (ICIEGC)* 1, no. 1 (2022): 123–132

di MTs Al-Mardliyyah, yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok berbasis REBT.<sup>17</sup> Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat diterapkan secara efektif di lingkungan madrasah, termasuk di MAN 4 Aceh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa agar mampu berkembang secara optimal di lingkungan sekolah. Fenomena rendahnya kepercayaan diri di MAN 4 Aceh Besar menunjukkan perlunya intervensi yang tepat dari guru BK melalui layanan konseling kelompok. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menjadi pilihan yang relevan karena berfokus pada perubahan pola pikir irasional yang menjadi penyebab utama rendahnya kepercayaan diri. Dengan memperhatikan fakta empiris, teori psikologis, serta kesenjangan penelitian yang ada, peneliti merasa perlu melakukan kajian lebih mendalam melalui penerapan pendekatan REBT untuk menguji sejauh mana metode ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN 4 Aceh Besar.

#### **B. Rumusan masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pendekatan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa XI MAN 4 Aceh Besar?”

#### **C. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa XI MAN 4 Aceh Besar.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan

---

<sup>17</sup> Imamah, N., Rosita, N., & Kholizah, S. N. “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MTs Al-Mardliyyah Pamekasan,” *Jurnal Guru Indonesia* 5, no. 1 (2022): 45–53.

pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada layanan konseling kelompok. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang efektivitas REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi siswa

Melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, siswa dapat belajar untuk mengenali dan mengubah pikiran irasional yang menghambat kepercayaan diri mereka. Siswa akan memperoleh wawasan baru tentang cara mengelola emosi, meningkatkan *self-acceptance*, serta menjadi lebih berani untuk tampil dan menyampaikan pendapat di kelas maupun lingkungan sosial lainnya.

### b. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam merancang dan mengimplementasikan layanan konseling kelompok yang berbasis pendekatan REBT di sekolah. Guru BK akan memiliki metode dan strategi yang lebih efektif dalam membantu siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah, serta dapat mengembangkan program layanan yang lebih terstruktur dan berbasis kebutuhan peserta didik.

### c. Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman langsung dalam mengaplikasikan teori konseling REBT dalam konteks lapangan pendidikan. Selain menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam merancang dan melaksanakan program konseling, penelitian ini juga memberikan kontribusi nyata terhadap penyelesaian masalah psikologis siswa yang relevan dan aktual.

## E. Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap hasil penelitian yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui pengumpulan data. Berdasarkan rumusan masalah dan kajian teori yang telah diuraikan, hipotesis dalam

penelitian ini termasuk hipotesis komparatif satu kelompok (*one group pretest–posttest*), karena membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

**Hipotesis (H<sub>0</sub>):** Pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 4 Aceh Besar.

**Hipotesis (H<sub>a</sub>):** Pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 4 Aceh Besar.

## F. Definisi Operasional

### 1. Konseling Kelompok

Dalam penelitian ini, konseling kelompok diartikan sebagai layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok, di mana konselor memfasilitasi sejumlah siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberi dukungan emosional, dan belajar dari interaksi antaranggota guna mengembangkan kesadaran diri serta potensi pribadi. Tujuan utama konseling kelompok adalah membantu peserta memahami diri, mengatasi masalah pribadi dan sosial, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui dinamika kelompok yang positif.<sup>18</sup>

Konseling kelompok menurut peneliti adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling yang digunakan peneliti untuk memberikan bantuan psikologis secara bersama-sama kepada siswa agar mereka mampu meningkatkan kepercayaan diri melalui proses komunikasi dan dukungan dalam kelompok yang terarah.

### 2. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy REBT

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam penelitian ini merupakan model konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis, berfokus pada upaya membantu siswa

---

<sup>18</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (Boston: Cengage Learning, 2021), hlm. 25

mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran irasional menjadi rasional agar dapat mengembangkan emosi dan perilaku yang sehat.<sup>19</sup> Pendekatan ini digunakan peneliti untuk menumbuhkan kesadaran siswa bahwa rendahnya kepercayaan diri bersumber dari keyakinan irasional seperti “saya tidak mampu” atau “saya pasti gagal”, sehingga melalui REBT siswa dilatih untuk berpikir realistis, menerima diri, dan membangun kepercayaan diri secara rasional.<sup>20</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT adalah metode yang digunakan peneliti dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan rasional, sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi situasi akademik maupun sosial.

### 3. Kepercayaan Diri Siswa

Kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang tercermin dalam keyakinan terhadap kemampuan pribadi, keberanian tampil di depan umum, kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, serta penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri.<sup>21</sup> Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan menunjukkan optimisme, tanggung jawab, dan ketegasan dalam bertindak, sedangkan siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung ragu-ragu, takut salah, dan menghindari tantangan.<sup>22</sup>

Dari uraian diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri siswa adalah kondisi psikologis yang ingin ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT agar siswa memiliki

---

<sup>19</sup> Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), hlm. 35.

<sup>20</sup> Dryden, W., & Neenan, M. *Essential Rational Emotive Behaviour Therapy* (London: Wiley, 2020), hlm. 18.

<sup>21</sup> Lauster, P. *Tes Kepribadian*, alih bahasa B.H. Gulo (Jakarta: Bumi Aksara, 2002), hlm. 16.

<sup>22</sup> Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 223–242. (2025).

keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya sendiri, berani tampil, dan mampu berpikir serta bertindak secara mandiri.

## G. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelitian relevan yang penulis baca, telah ada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian Nur Hikmah Hartati, Hidayat Ma'ruf, dan Nurul Rahmi melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kepercayaan diri siswa meningkat dari kategori rendah (95,5) menjadi sedang (105,4) setelah mengikuti konseling kelompok REBT. Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai signifikansi  $0,007 < 0,05$  yang berarti terdapat peningkatan signifikan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan subjek; penelitian ini dilakukan di MAN Barito Utara, sedangkan penelitian saya akan dilakukan di MAN 4 Aceh Besar.

2. Penelitian Nur Imamah, Eva Rosita, dan Siti Nor Kholizah melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MTs Al-Mardliyyah Pamekasan". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok REBT, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menggunakan pendekatan REBT dalam konseling kelompok untuk

meningkatkan kepercayaan diri, dan sama-sama menggunakan pendekatan eksperimen. Perbedaannya, penelitian tersebut dilakukan pada siswa tingkat MTs (SMP), sedangkan penelitian saya akan dilakukan pada siswa tingkat MA (SMA).

3. Penelitian Putri Mayang Sari, Saiful Akhyar Lubis, dan Nurussakinah Daulay melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas”. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberikan konseling kelompok REBT, dengan nilai signifikansi 0,005.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah sama-sama menerapkan pendekatan REBT dalam konseling kelompok pada siswa SMA dan menunjukkan keefektifan pendekatan tersebut dalam aspek psikologis siswa. Perbedaannya, fokus penelitian mereka adalah pada regulasi emosi, sedangkan fokus penelitian saya adalah pada peningkatan kepercayaan diri.



## BAB II LANDASAN TEORITIS

### A. Konseling kelompok

#### 1. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu individu mengatasi permasalahan dan mengembangkan potensi dirinya. Melalui konseling kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, serta belajar dari proses interaksi sosial yang terjadi dalam kelompok.<sup>23</sup>

Menurut Corey (2021), konseling kelompok adalah suatu proses yang terencana dan terarah di mana konselor memfasilitasi sekelompok individu untuk memahami diri, memperbaiki hubungan sosial, serta mengembangkan keterampilan hidup melalui interaksi kelompok yang dinamis.<sup>24</sup> Sementara itu, Prayitno mendefinisikan konseling kelompok sebagai upaya bantuan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik secara bersama-sama untuk mengatasi permasalahan pribadi, sosial, maupun akademik dengan memanfaatkan hubungan antaranggota kelompok.<sup>25</sup>

Konseling kelompok bukan sekadar forum diskusi biasa, melainkan sebuah proses terapeutik yang berlangsung dalam suasana empati, saling menghargai, dan keterbukaan. Dalam konteks pendidikan, layanan ini memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan

---

<sup>23</sup> Yusuf, Syamsu, & Kristiana, Y. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 112.

<sup>24</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (Boston: Cengage Learning, 2021), hlm. 25.

<sup>25</sup> Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 223–242. (2025).

kepercayaan diri, keterampilan sosial, serta kemampuan mengendalikan emosi.<sup>26</sup>

Penelitian terbaru oleh Lubis dan Fitriyani menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan kecemasan sosial pada siswa sekolah menengah.<sup>27</sup> Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan kepada konseli dengan tatap muka melalui wawancara untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi konseli oleh konselor atau seorang yang profesional.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan profesional yang dilakukan dalam suasana kelompok secara terencana, terarah, dan sistematis untuk membantu individu memahami diri, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan potensi pribadinya. Melalui interaksi yang hangat dan dinamis antaranggota, layanan ini tidak hanya berfungsi menyelesaikan masalah pribadi dan sosial, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan kepercayaan diri, empati, dan kemampuan menyesuaikan diri secara positif di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan utama dari pelaksanaan konseling kelompok adalah membantu individu mengembangkan diri secara optimal melalui interaksi dan dinamika kelompok yang sehat. Dalam prosesnya, konseling kelompok tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga menumbuhkan potensi pribadi peserta agar mampu berfungsi secara efektif di lingkungan sosial maupun akademik.<sup>28</sup>

Konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan perasaan (emosi), pikiran (kognisi), persepsi, sikap, serta tindakan nyata peserta agar

---

<sup>26</sup> Hidayat, R. *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2020), hlm. 81.

<sup>27</sup> Lubis, R., & Fitriyani, S. "Efektivitas Konseling Kelompok terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA," *Jurnal Konseling Edukasi* 8, no. 2 (2022): 112–124.

<sup>28</sup> Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 223–242. (2025).

lebih adaptif terhadap diri sendiri maupun orang lain.<sup>29</sup> Melalui kegiatan kelompok, peserta belajar memahami dan mengekspresikan perasaan secara sehat, menilai kembali cara berpikir yang tidak rasional, serta memperluas wawasan dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari.

Selain itu, tujuan konseling kelompok juga mencakup pembentukan perilaku positif, peningkatan kemampuan sosial, penguatan konsep diri, serta peningkatan tanggung jawab pribadi.<sup>30</sup> Dengan adanya interaksi antaranggota, siswa dapat belajar menerima perbedaan, mengembangkan empati, serta memperoleh dukungan emosional yang membantu mereka menghadapi tekanan atau kecemasan yang dihadapi di sekolah.

Prayitno menjelaskan secara umum, konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal melalui pemahaman diri, pengarahan diri, dan pengambilan keputusan yang tepat.<sup>31</sup> Sedangkan menurut Corey, tujuan konseling kelompok adalah mendorong anggota untuk meninjau ulang nilai-nilai pribadi, memperbaiki pola pikir yang keliru, serta menumbuhkan tanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan kelompok.<sup>32</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama konseling kelompok adalah membantu individu mencapai perkembangan diri yang optimal melalui proses interaksi sosial yang sehat dan dinamis. Layanan ini tidak hanya berfokus pada pemecahan masalah, tetapi juga berorientasi pada pengembangan potensi pribadi, pembentukan perilaku positif, serta peningkatan kemampuan sosial dan tanggung jawab diri. Melalui dinamika kelompok yang suportif, peserta belajar memahami diri,

---

<sup>29</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 72.

<sup>30</sup> Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. Sri, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2019), hlm. 98.

<sup>31</sup> Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 223–242. (2025).

<sup>32</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 42.

berpikir rasional, serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan lingkungan sosial maupun akademik.

### 3. Manfaat Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki manfaat yang luas bagi perkembangan pribadi, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui kegiatan ini, anggota kelompok memperoleh kesempatan untuk belajar dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain, serta mengembangkan kemampuan dalam memahami, mengendalikan, dan menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi kehidupan.<sup>33</sup>

Manfaat pertama dari konseling kelompok adalah meningkatkan pemahaman diri (*self-understanding*). Dalam proses diskusi kelompok, setiap anggota dapat mengeksplorasi perasaan, nilai, dan pola pikir yang dimilikinya.<sup>34</sup> Melalui refleksi bersama, individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, serta memahami pengaruh perilakunya terhadap orang lain.

Kedua, konseling kelompok memberikan manfaat dalam mengembangkan keterampilan sosial. Interaksi antaranggota membantu siswa belajar berkomunikasi secara efektif, mendengarkan dengan empati, menghargai pendapat orang lain, dan bekerja sama dalam suasana saling menghormati.<sup>35</sup> Dalam konteks pendidikan, hal ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan belajar yang positif dan kondusif.

Ketiga, konseling kelompok juga berperan dalam meningkatkan pengendalian emosi dan penyesuaian diri. Melalui dinamika kelompok, peserta belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat dan mempelajari strategi mengelola stres, kecemasan, serta konflik

---

<sup>33</sup> Wirtati, I., Abdurrahman, & Rohman, F. *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 157–165. (2024).

<sup>34</sup> Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. Sri, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2019), hlm. 98.

<sup>35</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 80.

interpersonal.<sup>36</sup> Kegiatan ini membantu individu menjadi lebih tenang dan realistis dalam menghadapi tekanan sosial maupun akademik.

Keempat, manfaat lain dari konseling kelompok adalah membangun kepercayaan diri dan tanggung jawab pribadi. Melalui dukungan dan umpan balik dari anggota kelompok, siswa merasa diterima dan dihargai, sehingga kepercayaan dirinya meningkat.<sup>37</sup> Selain itu, suasana saling mendukung menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk memperbaiki diri dan berpartisipasi aktif dalam proses konseling.

Kelima, konseling kelompok memberikan manfaat pengembangan moral dan nilai-nilai sosial positif. Dalam kelompok, siswa belajar memahami norma, menghormati perbedaan, dan bertindak sesuai etika.<sup>38</sup> Hal ini sangat penting untuk membentuk kepribadian yang matang, empatik, dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok memberikan manfaat yang komprehensif bagi perkembangan pribadi, sosial, emosional, dan moral peserta didik. Melalui dinamika kelompok yang terbuka dan saling mendukung, individu tidak hanya belajar memahami diri dan mengelola emosi, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta tanggung jawab pribadi. Selain itu, konseling kelompok turut menanamkan nilai-nilai moral dan sikap empatik yang membantu peserta bertindak secara etis dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

#### 4. Komponen Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, terdapat beberapa komponen penting yang saling berkaitan dan menentukan keberhasilan

---

<sup>36</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 55.

<sup>37</sup> Wirtati, I., Abdurrahman, & Rohman, F. *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 157–165. (2024).

<sup>38</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 122.

proses konseling. Komponen utama tersebut adalah pimpinan kelompok (ketua atau konselor) dan anggota kelompok (konseli).<sup>39</sup> Kedua komponen tersebut berinteraksi secara dinamis dalam suasana saling menghargai, terbuka, dan mendukung agar tujuan konseling kelompok dapat tercapai secara optimal.

a. Ketua atau Pimpinan Kelompok (Konselor)

Ketua atau pimpinan kelompok merupakan individu yang berperan sebagai fasilitator utama dalam jalannya proses konseling kelompok.<sup>40</sup> Pimpinan kelompok bertanggung jawab menciptakan suasana yang aman, terbuka, dan kondusif bagi seluruh anggota untuk mengekspresikan diri. berfungsi sebagai pengarah, pengamat, sekaligus pendengar aktif yang membantu anggota memahami perasaan, pikiran, serta perilakunya.

Menurut Corey, pimpinan kelompok perlu memiliki keterampilan empatik, kemampuan komunikasi interpersonal yang baik, serta kepekaan terhadap dinamika kelompok.<sup>41</sup> Selain itu, pimpinan juga harus mampu mengelola waktu, mengatur alur diskusi, dan menjaga agar pembahasan tetap fokus pada tujuan konseling. Pimpinan kelompok tidak bersikap menggurui, melainkan memfasilitasi proses pertumbuhan pribadi setiap anggota melalui dorongan dan refleksi.

Dalam konteks pendidikan, guru BK atau konselor sekolah berperan sebagai pimpinan kelompok yang memimpin kegiatan konseling sesuai dengan prosedur profesional.<sup>42</sup> bertanggung jawab memastikan bahwa kegiatan konseling berjalan sesuai etika, rahasia kelompok terjaga, serta hasil kegiatan dievaluasi secara objektif.

---

<sup>39</sup> Wirtati, I., Abdurrahman, & Rohman, F. *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 157–165. (2024).

<sup>40</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 90.

<sup>41</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 61.

<sup>42</sup> Thalib, S. *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (2020). hlm. 42.

## b. Anggota Kelompok (Konseli)

Anggota kelompok adalah individu yang menjadi peserta konseling dan memiliki kebutuhan untuk memahami diri, memecahkan masalah, atau mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan kelompok.<sup>43</sup> Anggota kelompok berperan aktif dalam proses konseling dengan cara berpartisipasi dalam diskusi, mengungkapkan perasaan, memberikan tanggapan, serta mendengarkan pengalaman anggota lain.

Setiap anggota memiliki tanggung jawab moral untuk menjaga kerahasiaan informasi yang dibagikan dalam kelompok, menghormati pendapat sesama anggota, dan menjaga etika komunikasi selama kegiatan berlangsung.<sup>44</sup> Melalui interaksi kelompok, anggota belajar menerima perbedaan, menumbuhkan empati, dan memperoleh umpan balik positif dari sesama peserta.

Partisipasi aktif anggota menjadi faktor penting keberhasilan konseling kelompok. Semakin tinggi keterlibatan anggota dalam diskusi dan refleksi diri, semakin besar peluang terjadinya perubahan perilaku positif serta peningkatan kesadaran diri.<sup>45</sup> Oleh karena itu, hubungan antara pimpinan dan anggota kelompok harus didasarkan pada kepercayaan, keterbukaan, dan rasa saling menghargai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan konseling kelompok sangat bergantung pada sinergi antara pimpinan kelompok dan anggota kelompok. Pimpinan kelompok berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana aman, terbuka, dan mendukung agar setiap anggota dapat mengekspresikan diri dengan bebas. Sementara itu, anggota kelompok berperan aktif dalam proses konseling melalui partisipasi, keterbukaan, serta penghargaan terhadap

---

<sup>43</sup> Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. Sri, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2019), hlm. 109.

<sup>44</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 130.

<sup>45</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 43.

sesama. Hubungan yang dilandasi kepercayaan, empati, dan saling menghormati antara pimpinan dan anggota menjadi kunci utama tercapainya tujuan konseling, yakni membantu peserta memahami diri, mengubah perilaku secara positif, dan mengembangkan potensi pribadi secara optimal.

## 5. Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok terdiri dari beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis agar proses bimbingan berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan.<sup>46</sup> Tahapan ini berfungsi sebagai panduan bagi konselor dalam mengarahkan dinamika kelompok serta membantu anggota mencapai perkembangan diri yang optimal. Secara umum, proses konseling kelompok terdiri dari enam tahap, yaitu: tahap pra-konseling, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran, dan tahap tindak lanjut.<sup>47</sup>

### a. Tahap Pra-Konseling (Perencanaan)

Tahap pra-konseling merupakan tahap awal sebelum kegiatan konseling kelompok dilaksanakan. Pada tahap perencanaan, konselor menyiapkan seluruh kebutuhan pelaksanaan kegiatan, seperti menentukan tujuan kelompok, memilih anggota berdasarkan kesamaan kebutuhan, menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, serta menyiapkan instrumen yang diperlukan.<sup>48</sup> Konselor juga melakukan wawancara atau koordinasi dengan guru BK untuk memastikan peserta yang direkomendasikan benar-benar membutuhkan layanan konseling.

Selain itu, konselor menyusun rencana kegiatan (Rencana Pelaksanaan Layanan) agar pelaksanaan konseling berjalan sistematis dan terukur.<sup>49</sup> Tahap perencanaan sangat penting karena menjadi dasar bagi kelancaran seluruh proses berikutnya.

<sup>46</sup> Thalib, S. *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (2020). hlm. 47.

<sup>47</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 68.

<sup>48</sup> Thalib, S. *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (2020). hlm. 48.

<sup>49</sup> Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. Sri, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2019), hlm. 115.

b. Tahap Pembentukan (Awal Kegiatan)

Tahap pembentukan merupakan proses awal pertemuan kelompok di mana konselor memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan kegiatan, serta membangun suasana akrab di antara anggota kelompok.<sup>50</sup> Pada tahap ini dilakukan kegiatan seperti ice breaking atau permainan ringan untuk mencairkan suasana. Konselor juga menetapkan aturan kelompok (kontrak kelompok) seperti menjaga kerahasiaan, menghargai pendapat, dan tidak memotong pembicaraan orang lain.<sup>51</sup>

Tujuan utama tahap pembentukan adalah menciptakan rasa aman, nyaman, dan saling percaya antaranggota sehingga konseli termotivasi untuk berpartisipasi aktif selama proses konseling.

c. Tahap Peralihan (Transisi)

Tahap peralihan ditandai dengan mulai munculnya dinamika kelompok seperti rasa canggung, keraguan, atau bahkan resistensi dari beberapa anggota.<sup>52</sup> Pada tahap peralihan, konselor berperan membantu anggota mengatasi hambatan emosional, menumbuhkan rasa saling percaya, dan memperkuat komitmen terhadap aturan kelompok.

Konselor juga mendorong anggota untuk terbuka dalam mengemukakan perasaan dan harapan mereka terhadap proses konseling. Jika tahap ini dilewati dengan baik, suasana kelompok akan menjadi lebih solid dan siap memasuki tahap kegiatan inti.<sup>53</sup>

d. Tahap Kegiatan (Kerja)

Tahap kegiatan merupakan inti dari proses konseling kelompok. Pada tahap ini, konselor membantu anggota mengeksplorasi masalah,

---

<sup>50</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 94.

<sup>51</sup> Thalib, S. *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (2020). hlm. 50.

<sup>52</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 70.

<sup>53</sup> Wirtati, I., Abdurrahman, & Rohman, F. *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 157–165. (2024).

mengekspresikan perasaan, dan mengembangkan cara berpikir serta perilaku yang lebih positif.<sup>54</sup> Interaksi antaranggota menjadi semakin mendalam karena setiap individu saling memberi dukungan, umpan balik, dan solusi terhadap permasalahan yang dibahas.

Konselor menggunakan berbagai teknik konseling, seperti refleksi, klarifikasi, konfrontasi, dan pemberian dorongan positif.<sup>55</sup> Melalui tahap kerja diharapkan terjadi perubahan sikap, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan kepercayaan diri pada anggota kelompok.

e. Tahap Pengakhiran (Terminasi)

Tahap pengakhiran dilakukan ketika tujuan konseling kelompok telah tercapai atau waktu pelaksanaan telah selesai.<sup>56</sup> Konselor dan anggota kelompok bersama-sama merefleksikan hasil kegiatan, perubahan yang dialami, serta pengalaman penting yang diperoleh selama proses konseling.

Pada tahap pengakhiran juga dilakukan evaluasi terhadap kegiatan kelompok dan pemberian umpan balik antaranggota. Konselor menegaskan bahwa setiap perubahan positif harus terus dipertahankan di kehidupan sehari-hari.<sup>57</sup>

f. Tahap Tindak Lanjut (*Follow Up*)

Tahap tindak lanjut merupakan upaya konselor untuk memastikan keberlanjutan hasil konseling setelah kegiatan berakhir.<sup>58</sup> Konselor memantau perkembangan anggota melalui pertemuan lanjutan, observasi di lingkungan sekolah, atau koordinasi dengan guru mata pelajaran dan wali kelas.

---

<sup>54</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Group Counseling* (California: Brooks/Cole Publishing, 2016), hlm. 72.

<sup>55</sup> Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. Sri, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2019), hlm. 98.

<sup>56</sup> Thalib, S. *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (2020). hlm. 55.

<sup>57</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 98.

<sup>58</sup> Thalib, S. *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya. (2020). hlm. 58.

Tujuannya agar hasil positif dari konseling tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi bagian dari perilaku dan kebiasaan siswa.<sup>59</sup> Jika diperlukan, konselor dapat memberikan layanan tambahan seperti konseling individu atau konseling lanjutan untuk anggota yang masih membutuhkan bantuan lebih lanjut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan konseling kelompok berlangsung melalui tahapan yang sistematis dan saling berkesinambungan, mulai dari tahap pra-konseling hingga tahap tindak lanjut. Setiap tahap memiliki fungsi dan peran penting dalam menciptakan dinamika kelompok yang sehat, mendukung tercapainya tujuan konseling, serta memastikan perubahan positif yang dialami peserta dapat dipertahankan. Dengan pelaksanaan yang terencana, konsisten, dan berorientasi pada kebutuhan konseli, konseling kelompok mampu menjadi sarana efektif dalam membantu individu memahami diri, mengembangkan perilaku adaptif, serta meningkatkan kemampuan sosial dan emosional secara berkelanjutan.

## **B. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

### **1. Pengertian Pendekatan REBT**

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berlandaskan pada teori kognitif-perilaku, dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Pendekatan REBT A berfokus N pada Y upaya membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan gangguan emosi dan perilaku negatif.<sup>60</sup>

Menurut Ellis, permasalahan psikologis bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri (*activating event*), melainkan oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut secara irasional.<sup>61</sup> Dengan demikian, REBT

---

<sup>59</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 134.

<sup>60</sup> Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), hlm. 35.

<sup>61</sup> Ellis, A., & Dryden, W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (New York: Springer Publishing Company, 2007), hlm. 74.

membantu konseli menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif agar dapat menghadapi realitas hidup dengan sehat.

Dryden dan Neenan menjelaskan bahwa REBT merupakan pendekatan integratif yang menggabungkan aspek rasional (kognitif), emosional, dan perilaku dalam proses perubahan diri.<sup>62</sup> Pendekatan ini menekankan tanggung jawab pribadi atas pikiran dan emosi, sehingga konseli didorong untuk menyadari bahwa perubahan hanya akan terjadi jika ia mengubah pola pikirnya sendiri.

Dalam konteks pendidikan, REBT dapat diterapkan untuk membantu siswa yang mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, rendah diri, perasaan tidak berharga, atau takut gagal. Dengan pendekatan ini, siswa dibimbing untuk memahami bahwa kesulitan yang mereka alami sering kali bersumber dari keyakinan irasional seperti “Saya tidak boleh gagal” atau “Saya harus selalu disukai semua orang.”

Penelitian terbaru oleh Wulandari dan Setiawan menunjukkan bahwa penerapan REBT secara kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA dengan kategori rendah ke tinggi secara signifikan.<sup>63</sup> Hal ini menunjukkan bahwa REBT relevan diterapkan dalam konteks konseling pendidikan, khususnya untuk menangani masalah kepercayaan diri siswa di sekolah.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat dipahami sebagai suatu proses konseling yang menitikberatkan pada upaya membantu individu mengenali, menilai, dan mengubah pola pikir irasional yang menjadi sumber munculnya emosi negatif dan perilaku tidak adaptif. Pendekatan ini menekankan bahwa penyebab utama masalah psikologis bukanlah peristiwa yang dialami, melainkan cara individu menafsirkan

---

<sup>62</sup> Dryden, W., & Neenan, W. *Essential Rational Emotive Behaviour Therapy* (London: Wiley, 2020), hlm. 18.

<sup>63</sup> Wulandari, D., & Setiawan, A. “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA,” *Jurnal Psikologi Pendidikan Nusantara* 9, no. 1 (2023): 77–88.

peristiwa tersebut. Melalui proses konseling, individu dibimbing untuk menggantikan keyakinan yang keliru dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan fungsional, sehingga mampu menghadapi kehidupan dengan lebih sehat dan seimbang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan metode konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional melalui integrasi aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pendekatan ini menekankan tanggung jawab pribadi dalam mengelola pikiran dan emosi agar individu mampu menghadapi realitas secara sehat dan adaptif. Dalam konteks pendidikan, REBT terbukti efektif membantu siswa mengatasi rasa rendah diri, kecemasan, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui proses pembelajaran berpikir logis, realistis, dan positif terhadap diri sendiri maupun lingkungannya.

## 2. Tujuan Pendekatan REBT

Tujuan utama pendekatan REBT adalah membantu individu mencapai pola pikir yang rasional, menerima diri secara realistis, serta mengembangkan perilaku yang sehat dan adaptif. Menurut Ellis dan Dryden, REBT bertujuan untuk mengubah sistem kepercayaan yang tidak logis menjadi lebih rasional, sehingga konseli mampu mengatur emosi dan tindakan secara efektif.<sup>64</sup>

Dalam konteks sekolah, penerapan REBT bertujuan menumbuhkan kesadaran siswa bahwa perasaan negatif seperti takut, cemas, atau minder berasal dari cara berpikir yang salah, bukan karena keadaan di luar dirinya.<sup>65</sup> Dengan demikian, siswa dibimbing untuk bertanggung jawab terhadap pikirannya sendiri dan belajar menafsirkan situasi secara lebih positif.

Tujuan lainnya adalah menumbuhkan rasa penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kepercayaan diri. Melalui REBT, siswa didorong untuk

---

<sup>64</sup> Ellis, A., & Dryden, W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (New York: Springer Publishing Company, 2007), hlm. 89.

<sup>65</sup> Hidayat, R. *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2020), hlm. 83.

memahami bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya, melainkan bagian alami dari proses belajar. Penelitian oleh Rahmi dan Imamah (2022) menunjukkan bahwa REBT dapat meningkatkan self-esteem dan self-efficacy siswa dengan memperkuat keyakinan rasional terhadap kemampuan diri.<sup>66</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu membentuk pola pikir yang rasional, realistis, dan positif terhadap diri serta lingkungannya. Pendekatan ini menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi dalam mengelola pikiran dan emosi, sehingga individu mampu mengatur perilaku secara sehat dan adaptif. Dalam konteks pendidikan, REBT berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran siswa akan kekuatan dirinya, meningkatkan penerimaan diri, serta menumbuhkan kepercayaan diri yang menjadi dasar keberhasilan akademik maupun sosial.

### 3. Prinsip dan Asumsi Dasar REBT

REBT berangkat dari asumsi dasar bahwa manusia memiliki potensi untuk berpikir secara rasional, tetapi juga kecenderungan untuk berpikir irasional. Ellis menjelaskan bahwa pikiran irasional muncul karena kebiasaan individu menilai peristiwa dengan kata-kata absolut seperti harus, selalu, dan tidak boleh, yang menimbulkan tekanan batin dan emosi negatif.<sup>67</sup>

Prinsip utama REBT dikenal dengan model A-B-C, yaitu:

- a. A (*Activating Event*): peristiwa atau situasi yang memicu reaksi emosional.
- b. B (*Belief System*): keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut, bisa rasional atau irasional.

---

<sup>66</sup> Rahmi, N., & Imamah, N. "Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Self-Esteem Siswa SMA," *Jurnal Konseling Islami* 6, no. 1 (2022): 44–53.

<sup>67</sup> Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), hlm. 41.

- c. C (*Consequence*): konsekuensi emosional dan perilaku akibat dari keyakinan tersebut.

Komponen pertama dalam model REBT adalah A (*Activating Event*), yaitu peristiwa atau situasi yang menjadi pemicu timbulnya reaksi emosional dan perilaku individu. Activating event dapat berupa pengalaman nyata seperti kegagalan, kritik, kehilangan, atau bahkan hal kecil seperti teguran dari orang lain. Menurut Ellis, peristiwa tersebut sendiri sebenarnya bersifat netral, artinya belum tentu menimbulkan dampak emosional negatif jika individu menafsirkannya secara rasional. Namun, ketika seseorang memberikan makna tertentu yang tidak realistis terhadap peristiwa itu, barulah muncul respon emosional yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan, misalnya, seorang siswa yang mendapat nilai rendah mungkin menganggap hal tersebut sebagai bukti bahwa dirinya bodoh dan tidak akan berhasil, padahal kenyataannya nilai tersebut hanyalah umpan balik sementara yang dapat diperbaiki dengan belajar lebih giat.

Komponen kedua adalah B (*Belief System*), yaitu sistem keyakinan atau cara berpikir individu terhadap peristiwa yang dialaminya. Dalam REBT, belief system dibedakan menjadi dua jenis: keyakinan rasional (*rational beliefs*) dan keyakinan irasional (*irrational beliefs*). Keyakinan rasional bersifat logis, realistis, dan membantu individu mengatasi permasalahan dengan cara yang sehat, sementara keyakinan irasional bersifat absolut, tidak logis, dan sering kali menimbulkan tekanan emosional. Contohnya, siswa yang berpikir “Saya gagal ujian, tapi saya bisa memperbaikinya nanti” menunjukkan keyakinan rasional, sedangkan siswa yang berpikir “Saya gagal ujian, berarti saya tidak berguna” menunjukkan keyakinan irasional. Oleh karena itu, tugas utama konselor dalam REBT adalah membantu konseli mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih rasional dan konstruktif.

Komponen ketiga dari model REBT adalah C (*Consequence*), yaitu konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul akibat dari keyakinan yang dimiliki individu terhadap suatu peristiwa. Jika keyakinan yang

muncul bersifat irasional, maka konsekuensi yang timbul biasanya berupa emosi negatif seperti rasa takut, marah, putus asa, atau rasa tidak berharga, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku menghindar dan kehilangan motivasi. Sebaliknya, apabila individu memiliki keyakinan yang rasional, maka ia akan mampu mengendalikan emosi dan merespons situasi secara positif. Dalam dunia pendidikan, siswa dengan pola pikir rasional akan menjadikan kegagalan sebagai bahan evaluasi dan dorongan untuk berusaha lebih baik, sedangkan siswa dengan pola pikir irasional akan mudah menyerah dan kehilangan semangat belajar.

Dryden dan Neenan menegaskan bahwa inti dari REBT bukan sekadar mengubah perilaku, tetapi juga mengajarkan individu untuk berpikir lebih logis, realistis, dan bertanggung jawab terhadap emosinya sendiri.<sup>68</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berlandaskan pada asumsi bahwa setiap manusia memiliki potensi untuk berpikir secara rasional, namun juga kecenderungan untuk berpikir secara irasional yang dapat menimbulkan gangguan emosi dan perilaku. Menurut Ellis, pikiran irasional biasanya muncul karena individu menilai suatu peristiwa dengan pola pikir absolut seperti “harus”, “selalu”, atau “tidak boleh”, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan batin dan perasaan negatif. Prinsip utama REBT dijelaskan melalui model A-B-C, yaitu *A* (*Activating Event*) yang berarti peristiwa atau situasi yang memicu reaksi emosional, *B* (*Belief System*) yaitu keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut baik rasional maupun irasional, dan *C* (*Consequence*) yaitu konsekuensi emosional serta perilaku yang muncul akibat dari keyakinan tersebut.

Misalnya, seorang siswa yang gagal ujian (A) lalu berpikir “Saya bodoh dan tidak akan pernah berhasil” (B) akan mengalami perasaan putus asa dan kehilangan motivasi (C). Namun, apabila keyakinan tersebut diubah

---

<sup>68</sup> Dryden, W., & Neenan, W. *Essential Rational Emotive Behaviour Therapy* (London: Wiley, 2020), hlm. 27.

menjadi “Saya gagal kali ini, tetapi saya bisa memperbaikinya dengan belajar lebih giat,” maka konsekuensi emosionalnya menjadi lebih positif dan adaptif. Dengan demikian, REBT tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga mengajarkan individu untuk berpikir lebih logis, realistis, serta bertanggung jawab terhadap emosi dan tindakannya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip dan asumsi dasar REBT menegaskan bahwa sumber utama gangguan emosi dan perilaku bukanlah peristiwa yang dialami, melainkan cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Melalui model A-B-C, REBT membantu individu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sehingga mampu menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, pendekatan ini mendorong individu untuk berpikir logis, mengelola emosi secara sehat, serta bertanggung jawab terhadap sikap dan perilakunya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

#### 4. Teknik-teknik dalam REBT

Dalam pelaksanaannya, REBT menggunakan berbagai teknik untuk membantu konseli mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Corey mengelompokkan teknik REBT menjadi tiga kategori utama, yaitu: teknik kognitif, teknik emosional, dan teknik perilaku.<sup>69</sup>

##### a. Teknik Kognitif

Bertujuan membantu konseli mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional. Contohnya melalui *disputing irrational beliefs*, di mana konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan logis untuk menguji kebenaran pikiran konseli seperti “Apakah benar kamu tidak mampu?” atau “Apa buktinya kamu selalu gagal?”

##### b. Teknik Emosional

Bertujuan untuk mengubah respons emosional yang negatif menjadi lebih sehat. Salah satu metode yang digunakan adalah *rational-*

---

<sup>69</sup> Corey, G. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Boston: Cengage Learning, 2021), hlm. 114.

*emotive imagery*, yaitu membayangkan situasi yang menimbulkan emosi negatif, lalu menggantinya dengan respon emosional yang lebih rasional dan terkendali.

c. Teknik Perilaku

Melibatkan latihan konkret agar konseli dapat membiasakan perilaku yang sesuai dengan pikiran rasional. Contohnya *homework assignments* atau tugas rumah berupa latihan berbicara di depan umum, menulis afirmasi positif, atau melakukan aktivitas sosial yang menantang rasa takut.

Menurut penelitian oleh Maulida dan Fitriah, penerapan teknik kombinasi (kognitif, emosional, dan perilaku) dalam REBT memberikan hasil lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dibandingkan penggunaan teknik tunggal.<sup>70</sup> Hal ini karena perubahan perilaku tidak hanya terjadi pada permukaan, tetapi juga pada struktur berpikir yang lebih dalam.

Dalam pelaksanaannya, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menerapkan berbagai teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengubah pola pikir irasional menjadi rasional melalui proses berpikir, merasakan, dan bertindak secara lebih sehat. Corey mengelompokkan teknik REBT ke dalam tiga kategori utama, yaitu teknik kognitif, teknik emosional, dan teknik perilaku. Teknik kognitif berfokus pada upaya membantu konseli mengenali dan menantang keyakinan irasional melalui proses *disputing irrational beliefs*, di mana konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan logis untuk menguji kebenaran pikiran yang salah, seperti “Apakah benar kamu tidak mampu?” atau “Apa buktinya kamu selalu gagal?”.

Teknik emosional bertujuan mengubah reaksi emosional negatif menjadi lebih sehat, misalnya dengan metode *rational-emotive imagery*, yaitu melatih konseli membayangkan situasi yang menimbulkan emosi

---

<sup>70</sup> Maulida, H., & Fitriah, L. “Efektivitas Teknik Kombinasi REBT terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edukasi* 8, no. 2 (2021): 122–133.

negatif lalu menggantinya dengan respon emosional yang rasional dan terkendali. Sementara itu, teknik perilaku diarahkan untuk membantu konseli membiasakan tindakan nyata yang sesuai dengan pikiran rasional, seperti melalui *homework assignments* berupa latihan berbicara di depan umum, menulis afirmasi positif, atau melakukan aktivitas sosial yang menantang rasa takut. Kombinasi dari ketiga teknik tersebut terbukti paling efektif karena tidak hanya mengubah perilaku di permukaan, tetapi juga menata ulang struktur berpikir dan respons emosional secara mendalam, sehingga menghasilkan perubahan kepribadian yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) saling melengkapi dan berperan penting dalam membantu konseli mencapai perubahan yang menyeluruh. Melalui penerapan teknik kognitif, emosional, dan perilaku, konseli dibimbing untuk berpikir lebih rasional, merespons emosi secara sehat, serta membiasakan tindakan positif dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi dari ketiga teknik tersebut menjadikan REBT sebagai pendekatan yang efektif dan komprehensif dalam mengatasi masalah psikologis, memperkuat kepercayaan diri, serta membentuk pola pikir dan perilaku yang adaptif secara berkelanjutan.

##### 5. Kelebihan REBT dibandingkan Pendekatan Lain

Pendekatan REBT memiliki beberapa keunggulan dibandingkan pendekatan konseling lainnya. Menurut Ellis, REBT bersifat edukatif, aktif, dan berorientasi pada hasil.<sup>71</sup> Konselor tidak hanya berperan sebagai pendengar, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu konseli belajar berpikir secara rasional.

Berbeda dengan pendekatan psikoanalitik yang menekankan eksplorasi masa lalu, REBT lebih fokus pada pemecahan masalah saat ini.

---

<sup>71</sup> Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), hlm. 56.

Selain itu, dibandingkan dengan pendekatan humanistik yang menekankan penerimaan diri tanpa syarat, REBT menambahkan unsur korektif melalui pembelajaran rasional dan logis.<sup>72</sup>

Penelitian oleh Hartati, Ma'ruf, dan Rahmi (2022) menunjukkan bahwa REBT memiliki efektivitas lebih tinggi dalam meningkatkan kepercayaan diri dibandingkan pendekatan konseling nondirektif karena REBT memberikan struktur yang jelas dalam proses perubahan pola pikir.<sup>73</sup> Dengan karakteristiknya yang terarah dan efisien, REBT sangat cocok diterapkan di lingkungan sekolah, di mana waktu pelaksanaan konseling terbatas namun hasil yang diharapkan konkret.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki sejumlah keunggulan yang membedakannya dari pendekatan konseling lainnya. Pendekatan ini bersifat edukatif, aktif, dan berorientasi pada hasil, di mana konselor tidak hanya berperan sebagai pendengar pasif, tetapi juga sebagai fasilitator yang secara aktif membimbing konseli untuk belajar berpikir secara rasional dan realistis. Tidak seperti pendekatan psikoanalitik yang berfokus pada eksplorasi pengalaman masa lalu, REBT lebih menekankan pada pemecahan masalah saat ini dan pengembangan pola pikir yang adaptif terhadap realitas.

Dibandingkan dengan pendekatan humanistik yang menekankan penerimaan diri tanpa syarat, REBT memberikan unsur korektif dan logis melalui pembelajaran kognitif yang membantu konseli mengenali dan mengganti keyakinan irasional. Pendekatan ini juga memiliki struktur dan arah yang jelas dalam proses konseling, sehingga memudahkan konseli memahami tahapan perubahan yang harus dijalani. Penelitian menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan karena perubahan yang dihasilkan tidak hanya

---

<sup>72</sup> Dryden, W., & Neenan, W. *Essential Rational Emotive Behaviour Therapy* (London: Wiley, 2020), hlm. 35.

<sup>73</sup> Hartati, N. H., Ma'ruf, H., & Rahmi, N. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara," *Proceeding ICIEGC*, 1, no. 1 (2022): 123–132.

bersifat emosional, tetapi juga mencakup restrukturisasi pola pikir yang lebih rasional. Dengan sifatnya yang terarah, efisien, dan praktis, REBT sangat sesuai diterapkan di lingkungan sekolah, di mana waktu konseling terbatas namun hasil yang diharapkan harus nyata dan terukur.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki keunggulan dalam efektivitas dan efisiensi proses konseling karena bersifat aktif, edukatif, serta berorientasi pada hasil nyata. REBT tidak hanya membantu konseli memahami dirinya, tetapi juga melatihnya berpikir rasional dan bertindak adaptif terhadap berbagai situasi kehidupan. Dengan struktur yang terarah dan fokus pada pemecahan masalah saat ini, REBT menjadi pendekatan yang relevan dan praktis diterapkan di lingkungan pendidikan, khususnya dalam membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri, mengelola emosi, dan mencapai keseimbangan psikologis secara konstruktif.

### C. Kepercayaan Diri

#### 1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku seseorang, khususnya pada masa remaja. Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya untuk berpikir, bertindak, dan mengambil keputusan secara mandiri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.<sup>74</sup> Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung berani mengemukakan pendapat, tidak takut berbuat salah, serta memiliki motivasi tinggi untuk mencapai prestasi.

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah sikap positif individu terhadap dirinya sendiri yang memungkinkan seseorang untuk menilai kemampuan dan keterbatasannya secara realistis.<sup>75</sup> Sementara itu, Bandura

---

<sup>74</sup> Yusuf, Syamsu, dan Yufiarti Kristiana, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Kencana, 2019), hlm. 84.

<sup>75</sup> Lauster, P. *Kepribadian: Siapa Anda Sebenarnya?* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2022), hlm. 132.

menjelaskan kepercayaan diri sebagai bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), yakni persepsi individu tentang kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.<sup>76</sup> Dalam konteks pendidikan, konsep ini berkaitan erat dengan keberhasilan belajar, karena siswa yang percaya diri akan lebih gigih dan tekun dalam menghadapi tantangan akademik.

Menurut Yusuf dan Nurihsan, kepercayaan diri adalah kondisi mental yang memberikan kekuatan bagi seseorang untuk berperilaku sesuai dengan keyakinan dan kemampuannya sendiri.<sup>77</sup> Individu yang memiliki rasa percaya diri tidak mudah terpengaruh oleh pendapat negatif orang lain, serta mampu bersikap tenang dalam situasi yang menekan. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru oleh Sari dan Andayani yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam proses pembelajaran daring maupun tatap muka.<sup>78</sup>

Kepercayaan diri bukan merupakan sifat bawaan sejak lahir, tetapi terbentuk melalui proses belajar dan pengalaman hidup seseorang. Pengalaman positif yang memberikan penguatan akan memperkuat kepercayaan diri, sedangkan pengalaman negatif atau kegagalan yang tidak disikapi dengan baik dapat menurunkannya. Oleh karena itu, penting bagi lingkungan sekolah dan keluarga untuk menciptakan iklim yang mendukung pertumbuhan kepercayaan diri siswa secara optimal.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan komponen psikologis yang berperan penting dalam perkembangan pribadi dan akademik siswa. Rasa percaya diri tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses pembelajaran, pengalaman, serta dukungan lingkungan yang positif. Individu yang

---

<sup>76</sup> Bandura, A. *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change* (New Jersey: Prentice-Hall, 1977), hlm. 193.

<sup>77</sup> Yusuf & Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 51.

<sup>78</sup> Sari, D., & Andayani, T. "Hubungan Kepercayaan Diri dan Partisipasi Belajar pada Siswa SMA di Masa Pandemi," *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia* 9, no. 2 (2021): 101–112.

memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu berpikir dan bertindak mandiri, berani menghadapi tantangan, serta memiliki motivasi kuat untuk meraih keberhasilan. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri perlu menjadi perhatian utama dalam proses pendidikan agar siswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang yakin terhadap kemampuan diri dan siap beradaptasi dengan berbagai situasi kehidupan.

## 2. Karakteristik Kepercayaan Diri

Menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang menggambarkan sejauh mana individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan secara positif.<sup>79</sup> Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi biasanya menunjukkan perilaku yang mantap, berpikir realistis, serta mampu mengendalikan emosi dan tindakannya.

Lauster menjelaskan bahwa terdapat empat karakteristik kepercayaan diri, yaitu percaya akan kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.<sup>80</sup> Keempat karakteristik ini menjadi dasar dalam memahami dan mengukur tingkat kepercayaan diri individu, yang penjelasannya diuraikan lebih lanjut pada bagian berikut:

### a. Percaya akan kemampuan diri sendiri

Peserta didik yang percaya pada kemampuan dirinya menunjukkan keyakinan bahwa ia mampu melaksanakan tugas dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Perilaku indikatornya meliputi: menyatakan keyakinan terhadap kemampuan pribadi, tidak langsung menyerah saat menghadapi kesulitan, serta menunjukkan kesiapan mencoba tugas yang menantang.<sup>81</sup>

### b. Bertindak mandiri dalam mengambil Keputusan

---

<sup>79</sup> Lauster, P. *Tes Kepribadian*, alih bahasa B.H. Gulo (Jakarta: Bumi Aksara, 2002), hlm. 16.

<sup>80</sup> *Ibid.*, hlm. 18.

<sup>81</sup> Lauster, P. *Kepribadian: Siapa Anda Sebenarnya?* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2022), hlm. 134.

Karakteristik ini menandakan kemampuan peserta didik untuk mengambil pilihan dan bertanggung jawab atas keputusan tersebut tanpa bergantung terus-menerus pada orang lain. Indikator yang terlihat antara lain berani mengambil keputusan sendiri, tidak bertindak gegabah, dan mampu mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak.

c. Memiliki sikap positif pada diri sendiri

Sikap positif terhadap diri sendiri mencakup penghargaan terhadap kemampuan dan penerimaan terhadap keterbatasan diri. Peserta didik yang memiliki karakter ini mampu menilai diri secara realistis, menerima pujian maupun kritik dengan tenang, serta mempertahankan motivasi belajar meskipun mengalami kegagalan sementara.

d. Berani mengungkapkan pendapat

Keberanian mengemukakan pendapat merupakan bentuk konkret dari kepercayaan diri dalam lingkungan sosial-akademik. Indikatornya antara lain berani berbicara di depan kelas, aktif berpartisipasi dalam diskusi, dan mampu menyampaikan ide atau gagasan meskipun berbeda dengan pendapat mayoritas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri menurut Lauster mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam berpikir, bersikap, dan bertindak secara positif. Karakteristik utama seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian dalam mengambil keputusan, sikap positif terhadap diri sendiri, serta keberanian mengemukakan pendapat menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kepercayaan diri seseorang. Dengan demikian, kepercayaan diri tidak hanya tercermin dari ucapan, tetapi juga dari konsistensi perilaku dan sikap dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan secara rasional, tenang, dan optimis.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri seseorang tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai

faktor dari dalam maupun luar diri individu. Menurut Lauster, kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya.<sup>82</sup>

#### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi aspek psikologis, kognitif, dan emosional yang memengaruhi cara seseorang menilai dirinya.<sup>83</sup> Faktor internal memiliki peran besar karena menjadi dasar terbentuknya kepribadian dan cara individu beradaptasi dengan lingkungan. Beberapa faktor internal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri antara lain:

##### 1) Konsep Diri

Konsep diri merupakan pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, emosional, maupun sosial.<sup>84</sup> Individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, merasa berharga, serta yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Sebaliknya, konsep diri negatif menyebabkan individu mudah minder, ragu, dan tidak yakin terhadap potensinya. Dalam konteks siswa, konsep diri yang positif mendorong keberanian untuk tampil di depan umum dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah.<sup>85</sup>

##### 2) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri adalah penghargaan yang diberikan seseorang terhadap dirinya sendiri berdasarkan evaluasi atas kemampuan, keberhasilan, dan penerimaan sosial yang diperoleh.<sup>86</sup> Individu

---

<sup>82</sup> Lauster, P. *Kepribadian: Siapa Anda Sebenarnya?* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2022), hlm. 145.

<sup>83</sup> Iswidarmanjaya, *Peran Kepercayaan Diri dalam Aktualisasi Diri* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2020), hlm. 38.

<sup>84</sup> Rahmat, J. *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 112.

<sup>85</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020), hlm. 140.

<sup>86</sup> Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton: Princeton University Press, 2018), hlm. 54.

dengan harga diri tinggi akan memandang dirinya secara positif dan tidak mudah terpengaruh oleh kritik orang lain. Sebaliknya, harga diri rendah menimbulkan perasaan tidak mampu, malu, atau takut gagal. Harga diri yang baik memperkuat keyakinan individu dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan hidup.<sup>87</sup>

### 3) Pengalaman Hidup

Pengalaman masa lalu, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, turut memengaruhi pembentukan kepercayaan diri seseorang.<sup>88</sup> Individu yang sering mengalami keberhasilan akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, sementara pengalaman kegagalan yang berulang tanpa dukungan yang memadai dapat menurunkan rasa percaya diri. Dalam dunia pendidikan, pengalaman sukses dalam tugas atau prestasi akademik dapat meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya.<sup>89</sup>

### 4) Kematangan Emosi

Kematangan emosi mencerminkan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengekspresikan perasaan secara tepat.<sup>90</sup> Seseorang yang memiliki kematangan emosi akan mampu bersikap tenang dalam menghadapi tekanan dan tidak mudah putus asa. Kematangan emosi membuat individu berpikir rasional, mampu menerima kritik dengan lapang dada, dan tidak mudah merasa rendah diri ketika mengalami kegagalan.<sup>91</sup>

### 5) Motivasi Diri

Motivasi diri merupakan dorongan internal yang membuat seseorang berusaha mencapai tujuan tertentu.<sup>92</sup> Individu yang

<sup>87</sup> Iswidarmanjaya, *Peran Kepercayaan Diri dalam Aktualisasi Diri*, hlm. 40.

<sup>88</sup> Bandura, A. *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change* (New Jersey: Prentice-Hall, 1977), hlm. 194.

<sup>89</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 142.

<sup>90</sup> Hidayat, R. *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. (2020). hlm. 87.

<sup>91</sup> Yusuf, S., & Kristiana, Y. *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Kencana. (2019). hlm. 60.

<sup>92</sup> Sardiman. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2019), hlm. 73.

memiliki motivasi tinggi akan lebih percaya pada kemampuannya dan berani mengambil risiko untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sebaliknya, kurangnya motivasi menyebabkan individu mudah menyerah dan ragu terhadap potensinya sendiri.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sekitar individu yang berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri.<sup>93</sup> Lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional, penghargaan, dan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan diri.

##### 1) Pola Asuh Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kepribadian dan kepercayaan diri anak.<sup>94</sup> Pola asuh yang penuh kasih sayang, dukungan, dan komunikasi terbuka membantu anak merasa dihargai dan diterima. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter, keras, atau penuh tekanan dapat menurunkan rasa percaya diri anak. Orang tua yang memberikan kesempatan anak untuk mandiri dan mengemukakan pendapat akan menumbuhkan kepercayaan diri yang sehat.

##### 2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari teman, guru, dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri.<sup>95</sup> Seseorang yang merasa diterima dan didukung cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi karena merasa aman untuk berekspresi. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai sumber motivasi ketika individu menghadapi kegagalan atau tekanan.

---

<sup>93</sup> Winkel, W.S. & Hastuti, M.M. Sri, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2019), hlm. 120.

<sup>94</sup> Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, hlm. 145.

<sup>95</sup> Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: Refika Aditama, 2018), hlm. 104.

### 3) Lingkungan Sekolah

Sekolah menjadi tempat utama bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan sosial dan akademik.<sup>96</sup> Guru yang memberikan penghargaan terhadap usaha siswa dan menciptakan suasana belajar yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, lingkungan belajar yang kompetitif tanpa dukungan emosional dapat membuat siswa takut gagal dan enggan berpartisipasi.

### 4) Pengalaman Sosial

Pengalaman interaksi sosial sehari-hari turut membentuk kepercayaan diri seseorang.<sup>97</sup> Individu yang sering mendapatkan apresiasi, diterima oleh kelompok, dan dipercaya dalam tanggung jawab tertentu akan lebih percaya diri. Namun, pengalaman penolakan, ejekan, atau *bullying* dapat menurunkan keyakinan diri. Dalam konteks siswa, pengalaman berorganisasi atau menjadi pemimpin kelompok belajar sering kali meningkatkan rasa percaya diri.

### 5) Budaya dan Nilai Sosial

Budaya dan nilai-nilai sosial di lingkungan masyarakat juga berpengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri.<sup>98</sup> Individu yang tumbuh dalam budaya yang menghargai kebebasan berpendapat dan inisiatif pribadi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Sebaliknya, budaya yang menekankan kepatuhan berlebihan atau hierarki sosial ketat dapat membatasi ekspresi diri individu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal yang saling memengaruhi. Faktor internal seperti konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, kematangan

---

<sup>96</sup> Winkel & Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, hlm. 124.

<sup>97</sup> Bandura, *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*, hlm. 198.

<sup>98</sup> Iswidarmanjaya, *Peran Kepercayaan Diri dalam Aktualisasi Diri*, hlm. 42.

emosi, dan motivasi diri menjadi dasar utama dalam membangun keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Sementara itu, faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, dukungan sosial, lingkungan sekolah, pengalaman sosial, serta budaya dan nilai masyarakat berperan dalam memperkuat atau melemahkan rasa percaya diri individu. Dengan demikian, pengembangan kepercayaan diri memerlukan sinergi antara pembinaan dari dalam diri dan dukungan lingkungan yang positif agar individu mampu tumbuh menjadi pribadi yang yakin, mandiri, dan adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan.

#### 4. Indikator Kepercayaan Diri

Menurut Lauster dalam bukunya *Tes Kepribadian*, kepercayaan diri merupakan salah satu ciri kepribadian yang menggambarkan sejauh mana seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, bersikap positif, dan mampu menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.<sup>99</sup> Lauster menguraikan bahwa terdapat empat aspek utama kepercayaan diri, masing-masing dengan indikator yang dapat diamati dalam perilaku individu sehari-hari.

##### a. Kemampuan pribadi

Kemampuan pribadi yaitu keyakinan individu terhadap potensi dan kompetensi yang dimilikinya. Individu yang memiliki kemampuan pribadi yang baik cenderung berpandangan positif dalam menghadapi berbagai situasi, percaya pada kemampuan diri sendiri, serta mampu bersikap tenang ketika menghadapi tantangan. Sikap ini mencerminkan adanya kontrol diri dan stabilitas emosional yang mendukung keberhasilan individu dalam proses belajar maupun interaksi sosial.<sup>100</sup>

<sup>99</sup> Lauster, Peter, *Tes Kepribadian* (Alih bahasa: B.H. Gulo), Edisi Bahasa Indonesia (Jakarta: Bumi Aksara, 2002), hlm. 16.

<sup>100</sup> Goel, S., Wani, M. A. The Power of Psychological Capital: A Comprehensive Review of Data on Resilience, Hope, Optimism, and Efficacy. *African Journal of Biomedical Research*, 27(1).(2024). 2182-2191.

b. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Indikator ini ditandai dengan keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, adanya dorongan internal untuk mencapai tujuan, serta kesediaan untuk bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang diambil. Individu dengan sikap positif terhadap diri tidak mudah menyalahkan pihak lain atas kegagalan yang dialami, melainkan menjadikannya sebagai pengalaman belajar untuk pengembangan diri

c. Bertindak mandiri

Kemandirian merupakan cerminan kepercayaan diri yang matang, di mana individu tidak menggantungkan harapan sepenuhnya kepada orang lain dalam mengambil keputusan. Individu yang mandiri mampu berpikir secara rasional, tidak bertindak gegabah, serta mempertimbangkan berbagai aspek sebelum menentukan pilihan. Sikap mandiri ini menunjukkan adanya kepercayaan terhadap penilaian dan kemampuan diri sendiri<sup>101</sup>

d. Berani mengemukakan pendapat

Keberanian menyampaikan pendapat mencerminkan kepercayaan diri dalam ranah sosial dan komunikasi. Individu yang percaya diri mampu berkomunikasi dengan baik, peka terhadap kondisi lingkungan, serta berani mengungkapkan ide dan gagasan tanpa rasa takut berlebihan terhadap penilaian orang lain. Kemampuan ini sangat penting dalam konteks pendidikan, karena mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran dan interaksi kelas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster meliputi kepercayaan diri dapat dipahami sebagai konstruk multidimensional yang tercermin melalui kemampuan pribadi, sikap positif terhadap diri, kemandirian dalam bertindak, serta keberanian dalam mengemukakan pendapat. Indikator-indikator tersebut

---

<sup>101</sup> Herlita, *Hubungan antara Kepercayaan Diri...*, hlm. 27.

menjadi dasar dalam penyusunan instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa secara komprehensif dan objektif.

#### 5. Ciri-ciri Siswa dengan Kepercayaan Diri Rendah

Siswa dengan kepercayaan diri rendah menunjukkan sejumlah karakteristik yang mudah diamati dalam konteks pembelajaran. Menurut Hidayat menyebutkan bahwa siswa yang tidak percaya diri cenderung pasif, mudah cemas, dan menghindari situasi yang menuntut keberanian tampil di depan umum.<sup>102</sup> Mereka juga sering meragukan kemampuannya sendiri dan merasa bahwa keberhasilannya hanya bergantung pada bantuan orang lain.

Selain itu, siswa dengan kepercayaan diri rendah sering kali menunjukkan gejala perilaku seperti menghindari kontak mata saat berbicara, berbicara dengan suara pelan, atau enggan mengajukan pertanyaan kepada guru. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat pencapaian prestasi akademik dan sosial siswa. Penelitian terbaru oleh Astuti dan Mulyani menemukan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami kecemasan akademik dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan belajar.<sup>103</sup>

Menurut pendapat Wibowo, rendahnya kepercayaan diri pada siswa dapat disebabkan oleh pengalaman negatif yang tidak ditangani dengan baik, seperti kegagalan berulang atau ejekan dari teman sebaya.<sup>104</sup> Oleh karena itu, peran guru dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membantu siswa membangun kembali keyakinan terhadap dirinya melalui bimbingan yang bersifat mendukung dan non-judgmental.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah umumnya menunjukkan perilaku pasif, mudah cemas, dan cenderung menghindari tantangan akademik maupun sosial. Rendahnya kepercayaan diri sering kali bersumber dari pengalaman negatif, kurangnya dukungan lingkungan, serta pandangan diri yang tidak

---

<sup>102</sup> Hidayat, R. *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2020), hlm. 78.

<sup>103</sup> Astuti, R., & Mulyani, N. "Keterkaitan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia* 8, no. 1 (2022): 31–42.

<sup>104</sup> Wibowo, M. E. *Teori dan Praktik Konseling* (Semarang: UNNES Press, 2021), hlm. 57.

realistis terhadap kemampuan pribadi. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan potensi siswa baik dalam aspek kognitif maupun emosional. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif guru, konselor, dan lingkungan sekolah dalam menciptakan suasana belajar yang suportif, mendorong partisipasi, serta memberikan penguatan positif agar siswa mampu membangun keyakinan diri dan berkembang secara optimal.



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimen (*pre-experimental design*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kepercayaan diri siswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini menggunakan data yang bersifat numerik dan diolah secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.<sup>105</sup>

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*).<sup>106</sup> Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Secara umum, desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 *Design One Grup Pre-test dan Post-test Design***

Kelompok	Pre test (O <sub>x</sub> )	Perlakuan (x)	Post-test (O <sub>2</sub> )
<b>Eksperimen</b>	Pengukuran awal Tingkat kepercayaan diri	Konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)	Pengukuran akhir Tingkat kepercayaan diri

Keterangan:

O<sub>x</sub>: Tahap awal untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*).

X: Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

O<sub>2</sub>: Tahap akhir untuk mengevaluasi perubahan atau peningkatan kepercayaan diri siswa setelah perlakuan diberikan. (*post-test*).

<sup>105</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 12.

<sup>106</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2021), hlm. 124.

## B. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan.<sup>107</sup> Dengan demikian, populasi bukan sekadar jumlah individu, tetapi mencerminkan keseluruhan kelompok yang relevan dengan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI-4 dan XI-5 MAN 4 Aceh Besar tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 63 siswa. Populasi ini dipilih karena berada pada fase perkembangan remaja menengah, di mana aspek kepercayaan diri sedang berkembang secara signifikan. Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial.<sup>108</sup> Oleh karena itu, siswa kelas XI dianggap paling tepat menjadi populasi penelitian ini karena mereka sedang berada pada tahap penting dalam pembentukan rasa percaya diri yang berpengaruh terhadap keberhasilan belajar dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dijadikan objek penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini dipilih karena peneliti memfokuskan pada siswa yang memiliki tingkat

---

<sup>107</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 80.

<sup>108</sup> John W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2021), hlm.

kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil *pre-test* dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Pemilihan teknik ini didukung oleh pandangan Etikan yang menyebutkan bahwa *purposive sampling* digunakan ketika peneliti membutuhkan partisipan yang benar-benar memahami dan mewakili fenomena yang diteliti.<sup>109</sup>. Penggunaan teknik ini dianggap paling sesuai untuk memperoleh data yang akurat dan mendalam mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, peneliti mengambil 8 siswa untuk dijadikan sampel penelitian dari jumlah 63 siswa.

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 4 Aceh Besar, yang beralamat di Jln. Teuku Nyak Arief, Desa Tungkop, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang menunjukkan siswa kelas XI masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam kegiatan belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Selain itu, sekolah tersebut memiliki layanan bimbingan dan konseling yang aktif menyelenggarakan kegiatan konseling kelompok, sehingga sangat relevan dengan fokus penelitian mengenai penerapan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan adanya dukungan dari pihak sekolah dan ketersediaan fasilitas BK yang memadai, MAN 4 Aceh Besar dipandang sebagai lokasi yang tepat untuk pelaksanaan penelitian ini.

---

<sup>109</sup> Etikan, I., "Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling," *American Journal of Theoretical and Applied Statistics* 5, no. 1 (2021): 1–4.

#### D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis, akurat, dan objektif sesuai dengan variabel yang diteliti. Instrumen berfungsi sebagai sarana untuk mengukur fenomena sosial atau psikologis yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti sikap, motivasi, maupun kepercayaan diri. Dalam penelitian kuantitatif, instrumen yang baik harus memenuhi syarat validitas dan reliabilitas agar hasil pengukuran benar-benar mencerminkan kondisi sebenarnya. Oleh karena itu, pemilihan dan penyusunan instrumen menjadi langkah penting dalam menjamin keabsahan data penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan *skala* model *likert* dapat dibuat dalam bentuk *checklist*. Dalam *skala likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan alternatif yaitu: selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (JR), tidak pernah (TP). Pemberian skor gambaran kepercayaan diri siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 2 Kategori Pemeberian Skor Alternatif Jawaban**

Pernyataan	SL	S	KK	JR	TP
Positif (+)	5	4	3	2	1
Negatif (-)	1	2	3	4	5

Tabel di atas menunjukkan bahwa butir pernyataan positif diberi skor, 5, 4, 3, 2, dan 1 sedangkan bentuk jawaban negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5 semakin tinggi tingkat alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa dan semakin rendah alternatif jawaban siswa, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri siswa. Kisi-kisi intrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. 3 Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian**

Variabel	Indikator	Sub indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Kepercayaan Diri	Kemampuan Pribadi	Selalu berpandangan baik dalam berbagai situasi	1	2,3	3

Variabel	Indikator	Sub indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
		Percaya dengan kemampuan diri sendiri	4	5	2
		Bersikap tenang di berbagai situasi	6	7	2
	<b>Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri</b>	Keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	8,9,10	11,12,13	6
		Memiliki dorongan untuk mencapai tujuan	14	15,16,17,18	5
		Bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya	19	20	2
	<b>Bertindak mandiri</b>	Tidak menggantungkan harapan kepada orang lain	21	22	2
		Tidak bertindak gegabah	23,24	25	3
		Selalu berfikir setiap mengambil keputusan	26,27	28	3
	<b>Berani mengemukakan pendapat</b>	Mampu berkomunikasi	29,30,31	32,33,34,35	7
		Peka menghadapi keadaan lingkungan	36,37	38,39	4

Variabel	Indikator	Sub indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
		Berani mengungkapkan ide-ide	40,41	42	3
<b>Jumlah total keseluruhan</b>					<b>42</b>

Sebelum instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data, diperlukan pengujian awal guna memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Instrumen yang baik harus memenuhi dua kriteria utama, yaitu valid dan reliabel. Validitas menunjukkan sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur konsep yang seharusnya diukur, sedangkan reliabilitas berkaitan dengan tingkat konsistensi instrumen dalam menghasilkan data yang stabil apabila digunakan pada kondisi yang sama. Oleh karena itu, sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut, instrumen penelitian ini terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas pada subjek 30 siswa untuk memastikan kelayakannya sebagai alat ukur dalam penelitian.

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam instrumen penelitian mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai koefisien korelasi ( $r$  hitung) masing-masing item pernyataan dengan  $r$  tabel pada tingkat signifikansi yang telah ditentukan. Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel, sehingga item tersebut layak digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Hasil uji validitas masing-masing item pernyataan disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas**

No.	$r$ hitung	$r$ tabel	Keterangan
1	0,777	0,355	VALID
2	0,779	0,355	VALID
3	0,783	0,355	VALID
4	0,792	0,355	VALID

No.	r hitung	r tabel	Keterangan
5	0,689	0,355	VALID
6	0,712	0,355	VALID
7	0,812	0,355	VALID
8	0,754	0,355	VALID
9	0,822	0,355	VALID
10	0,814	0,355	VALID
11	0,631	0,355	VALID
12	0,680	0,355	VALID
13	0,712	0,355	VALID
14	0,810	0,355	VALID
15	0,825	0,355	VALID
16	0,681	0,355	VALID
17	0,690	0,355	VALID
18	0,659	0,355	VALID
19	0,681	0,355	VALID
20	0,718	0,355	VALID
21	0,653	0,355	VALID
22	0,797	0,355	VALID
23	0,819	0,355	VALID
24	0,800	0,355	VALID
25	0,770	0,355	VALID
26	0,781	0,355	VALID
27	0,771	0,355	VALID
28	0,792	0,355	VALID
29	0,828	0,355	VALID
30	0,806	0,355	VALID
31	0,814	0,355	VALID
32	0,710	0,355	VALID
33	0,808	0,355	VALID
34	0,766	0,355	VALID
35	0,795	0,355	VALID
36	0,812	0,355	VALID
37	0,691	0,355	VALID
38	0,794	0,355	VALID
39	0,797	0,355	VALID
40	0,839	0,355	VALID
41	0,667	0,355	VALID
42	0,796	0,355	VALID

Berdasarkan hasil uji validitas yang disajikan pada tabel di atas, diketahui bahwa seluruh 42 butir pernyataan memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel sebesar 0,355. Nilai r hitung masing-masing item berkisar antara 0,631 hingga 0,839, yang menunjukkan adanya

hubungan korelasi yang kuat hingga sangat kuat antara setiap butir pernyataan dengan skor total variabel yang diukur. Dengan demikian, seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap pernyataan telah mampu merepresentasikan konstruk penelitian secara tepat, sehingga tidak diperlukan penghapusan atau revisi terhadap butir instrumen yang digunakan.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan guna memastikan bahwa instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang relatif sama. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari batas minimum yang telah ditetapkan, pada penelitian ini peneliti menggunakan kategori reliabilitas sebagai berikut:

**Tabel 3. 5 Kategori Reliabilitas Instrumen**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Reliabilitas</b>
0,800 – 1,00	Sangat Tinggi
0,600 – 0,800	Tinggi
0,400 – 0,600	Sedang
0,200 – 0,400	Rendah
0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Adapun hasil uji reliabilitas instrumen penelitian ini disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Variabel</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>	<b>Keterangan</b>
Kepercayaan Diri	0,982	42	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen variabel Kepercayaan Diri, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,982 dengan jumlah item sebanyak 42 pernyataan. Nilai tersebut berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap butir pernyataan

dalam instrumen saling berkorelasi dengan baik dan secara konsisten mengukur konstruk kepercayaan diri. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dinyatakan sangat reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian, serta dapat dipercaya untuk mendukung analisis data dan pengujian hipotesis pada tahap selanjutnya.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pencatatan peristiwa-peristiwa atau hal-hal atau keterangan-keterangan dan karakteristik-karakteristik sebagian atau seluruh populasi yang akan menunjang atau mendukung penelitian. Teknik pengumpulan data yang dimaksud di sini adalah suatu cara yang digunakan penulis dalam mengumpulkan data yang diperlukan.<sup>110</sup>

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga metode utama, yaitu:

### 1. Angket

Angket digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Instrumen angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil dari diadopsi dari skripsi Zarul Raisa yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya berdasarkan aspek/indikator kepercayaan diri menurut Lauster. Angket diberikan dalam dua tahap (*pre-test* dan *post-test*). Peneliti hanya melakukan penyesuaian redaksional untuk menyesuaikan konteks madrasah; adopsi dan reliabilitas instrumen awalnya telah dinyatakan layak pada penelitian sumber. Untuk transparansi akademik, sumber adopsi dicantumkan pada lampiran instrumen.<sup>111</sup>

### 2. Observasi

---

<sup>110</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 222.

<sup>111</sup> Lauster, P. *Kepribadian: Siapa Anda Sebenarnya?* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2022), hlm. 136.

Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara tidak langsung melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok. Melalui wawancara tersebut, peneliti mendapatkan informasi mengenai perubahan sikap dan perilaku siswa di sekolah, seperti keberanian dalam berpendapat, keterlibatan dalam kegiatan kelas, serta kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya.<sup>112</sup> Data hasil observasi ini digunakan untuk memperkuat hasil kuantitatif dari angket dan memberikan gambaran kualitatif mengenai perkembangan kepercayaan diri siswa.

### 3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung yang berkaitan dengan kondisi subjek penelitian, seperti data jumlah siswa, daftar hadir kegiatan konseling, serta foto atau catatan penting selama pelaksanaan program. Dokumentasi ini berfungsi sebagai pelengkap yang memperkuat bukti bahwa intervensi telah dilaksanakan sesuai dengan rencana.<sup>113</sup>

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik kuantitatif, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.<sup>114</sup>

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis analisis statistik, yaitu (1) analisis deskriptif dan (2) analisis inferensial (uji-t).

Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data mengenai tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan

---

<sup>112</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2021), hlm. 130.

<sup>113</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 253.

<sup>114</sup> Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), hlm. 290.

layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Analisis ini meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, serta persentase untuk menggambarkan kecenderungan umum dari data yang diperoleh. Rumus mean yang digunakan yaitu:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = rata-rata (*mean*)

$\sum X$  = jumlah seluruh skor

$N$  = jumlah responden

Kedua, analisis inferensial digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan layanan konseling kelompok REBT. Teknik analisis yang digunakan adalah uji-t (*paired sample t-test*), karena data yang dibandingkan berasal dari kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun rumus uji-t yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{M_D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

$t$  = nilai t yang dihitung

$M_D$  = mean dari selisih skor (*pretest-posttest*)

$\sum D^2$  = jumlah kuadrat dari selisih skor

$\sum D$  = jumlah selisih skor

$N$  = jumlah sampel

Kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut:

- a. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT.

- b. Sebaliknya, jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
- c. Data yang diperoleh dari hasil angket (*pre-test dan post-test*) akan dianalisis dengan langkah-langkah berikut:

1. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data hasil *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini penting sebagai salah satu syarat dalam penggunaan uji statistik parametrik, seperti *paired sample t-test*.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS.

Rumus uji *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut:

$$W = \frac{\left( \sum_{i=1}^n a_i x_{(i)} \right)^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Nilai signifikansi (*p-value*) menunjukkan probabilitas bahwa data mengikuti distribusi normal. Apabila nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka data dianggap memenuhi asumsi normalitas sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui apakah varians data hasil *pre-test* dan *post-test* memiliki kesamaan (homogen) atau tidak. Pengujian ini penting sebagai salah satu syarat penggunaan uji statistik parametrik, khususnya ketika membandingkan dua kelompok data atau dua

kondisi dalam satu kelompok yang sama.<sup>115</sup> Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances* dengan bantuan program SPSS.

**Kriteria Pengambilan Keputusan:**

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 → data memiliki varians yang homogen
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 → data memiliki varians yang tidak homogen

3. Analisis N-Gain

Analisis data kepercayaan diri siswa dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri yang diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan layanan konseling kelompok. Data hasil angket kemudian dianalisis menggunakan rumus *normalized gain score* (*N-Gain*) untuk mengetahui besarnya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan intervensi (Hake, 1998).

Adapun rumus perhitungan *N-Gain* adalah sebagai berikut:

$$N - Gain = \frac{Skor\ posttest - Skor\ pretest}{Skor\ Maximum - Skor\ pretest}$$

Hasil *N-Gain* kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori seperti yang ditunjukkan pada Tabel berikut.

**Tabel 3. 7 Kriteria Interpretasi N-Gain**

No	Rentang Nilai N-Gain	Kategori
1.	(g) ≥ 0,70	Tinggi
2.	0,30 ≤ (g) < 0,70	Sedang
3.	(g) < 0,30	Rendah

Dengan demikian, analisis *N-Gain* dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan tingkat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan

<sup>115</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 273.

layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Selain analisis *N-Gain*, data kepercayaan diri siswa juga dianalisis menggunakan statistik inferensial, yaitu uji *paired sample t-test*, untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan.

#### 1. Uji Hipotesis

Setelah diketahui distribusi data, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis untuk melihat efektivitas perlakuan yang diberikan.

- a. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji *paired sample t-test* (uji t berpasangan).
- b. Jika data tidak normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu uji non-parametrik yang digunakan untuk dua sampel berpasangan.

Uji hipotesis ini bertujuan untuk membandingkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika Sig. (2-tailed) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.
- b. Jika Sig. (2-tailed) > 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

#### 2. Interpretasi Hasil

Untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian, peningkatan kepercayaan diri siswa dianalisis berdasarkan tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang terdiri atas tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.

##### 1) Tahap Awal (*Initial Stage*)

Pada tahap awal, kegiatan konseling kelompok difokuskan pada pembentukan dinamika kelompok, membangun hubungan saling percaya (*rapport*), serta menciptakan suasana yang aman dan kondusif bagi seluruh anggota kelompok. Pada tahap ini, siswa mulai mengungkapkan permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri, seperti perasaan takut salah, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan berpikir negatif. Dalam perspektif REBT, tahap ini

merupakan proses awal untuk mengidentifikasi *irrational beliefs*, yaitu keyakinan yang tidak rasional yang memengaruhi emosi dan perilaku siswa. Dengan demikian, siswa mulai menyadari pola pikir yang kurang tepat yang selama ini menjadi penghambat berkembangnya kepercayaan diri.

2) Tahap Inti (*Working Stage*)

Tahap inti merupakan bagian utama dalam proses konseling kelompok berbasis REBT. Pada tahap ini dilakukan proses *disputing*, yaitu upaya untuk menantang dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional. Konselor membantu siswa dalam mengidentifikasi pikiran negatif, menguji kebenarannya, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis dan adaptif. Proses ini didukung dengan berbagai teknik REBT, seperti *cognitive disputation*, *role playing*, dan *behavioral exercises*. Melalui tahapan ini, siswa mulai menunjukkan perubahan yang signifikan, seperti meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, berkembangnya sikap positif terhadap diri sendiri, serta meningkatnya keberanian dalam mengemukakan pendapat.

3) Tahap Akhir (*Termination Stage*)

Pada tahap akhir, kegiatan difokuskan pada evaluasi hasil konseling serta penguatan terhadap perubahan yang telah terjadi. Siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman selama mengikuti konseling kelompok dan menyadari perkembangan yang telah dicapai. Pada tahap ini, siswa mulai mampu menerapkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan, serta lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Tahap ini juga berfungsi sebagai penguatan agar perubahan yang terjadi dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

Berdasarkan analisis tahapan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses perubahan kognitif, emosional, dan perilaku yang berlangsung secara sistematis sesuai dengan pendekatan REBT. Oleh karena itu, efektivitas layanan konseling kelompok dalam penelitian ini tidak hanya ditunjukkan oleh peningkatan skor secara kuantitatif, tetapi juga oleh

perubahan proses berpikir dan perilaku siswa selama pelaksanaan konseling.

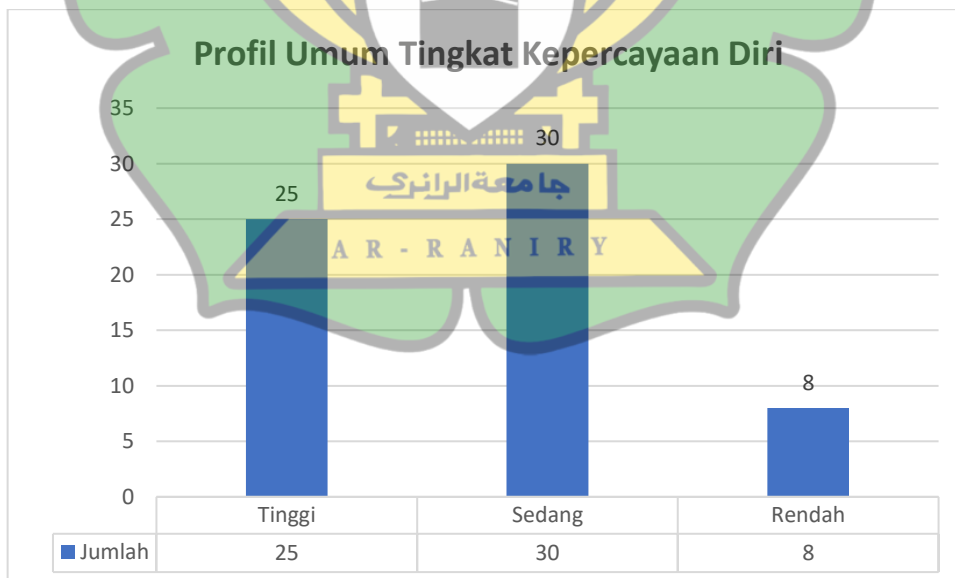


## BAB IV HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini disajikan untuk menggambarkan kondisi kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest posttest*, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) pada kelompok yang sama. Kepercayaan diri dalam penelitian ini diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi sosial, akademik, serta keberanian dalam mengekspresikan pendapat dan mengambil keputusan. Pengukuran kepercayaan diri dilakukan menggunakan instrumen angket yang telah disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil pengolahan data awal, diperoleh gambaran umum tingkat kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 4 Aceh Besar yang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.



**Gambar 4. 1 Profil Umum Tingkat Kepercayaan Diri**

Berdasarkan Gambar 4.1, terlihat distribusi tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan. Data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah 30 responden. Selanjutnya, kategori tinggi berjumlah 25 responden, sedangkan kategori rendah merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 8 responden.

Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kepercayaan diri siswa masih didominasi oleh kategori sedang. Namun demikian, keberadaan siswa dalam kategori rendah menunjukkan bahwa masih terdapat individu yang mengalami hambatan dalam aspek kepercayaan diri.

Jika dianalisis berdasarkan indikator, siswa pada kategori rendah cenderung menunjukkan kelemahan pada beberapa aspek utama. Pada indikator kemampuan diri, siswa masih kurang yakin terhadap potensi yang dimiliki. Pada indikator sikap positif terhadap diri, siswa cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Selanjutnya, pada indikator kemandirian, siswa masih bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan. Sementara itu, pada indikator keberanian mengemukakan pendapat, siswa terlihat kurang berani untuk berbicara atau menyampaikan ide di depan umum.

Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri siswa tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu menyentuh aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara simultan.

Kelompok siswa yang berada pada kategori rendah inilah yang menjadi fokus dalam penelitian ini, karena mereka memerlukan intervensi khusus melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dengan demikian, distribusi ini tidak hanya menggambarkan kondisi awal siswa, tetapi juga menjadi dasar dalam menentukan subjek penelitian serta memperkuat urgensi pelaksanaan layanan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

### 1. *Pre-test*

*Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2026 dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang direncanakan pada tanggal 22 Januari 2026. Pengukuran *pre-test* diberikan kepada siswa kelas XI-4 dan XI-5 dengan jumlah keseluruhan sebanyak 63 siswa. Instrumen yang digunakan merupakan angket kepercayaan diri yang telah disusun berdasarkan indikator kemampuan pribadi, sikap positif terhadap diri, kemandirian, dan keberanian mengemukakan pendapat.

Pada saat pelaksanaan *pre-test*, siswa mengisi angket secara individual di dalam kelas dengan suasana yang relatif kondusif dan terkontrol. Sebelum pengisian angket, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan pengukuran serta cara pengisian instrumen agar siswa dapat memberikan jawaban secara jujur dan sesuai dengan kondisi diri masing-masing. Siswa diminta untuk mengerjakan angket tanpa berdiskusi dengan teman sebaya guna meminimalkan bias jawaban. Secara umum, sebagian siswa tampak antusias dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan pengukuran, meskipun terdapat beberapa siswa yang menunjukkan keraguan dan membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami pernyataan pada angket. Dari 63 siswa yang mengikuti pengukuran awal, terdapat 8 siswa yang menunjukkan skor kepercayaan diri di bawah kriteria yang telah ditetapkan. Siswa-siswa inilah yang selanjutnya dijadikan subjek penelitian untuk diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Adapun rincian skor *pre-test* kepercayaan diri siswa dengan kategori rendah disajikan pada tabel berikut

**Tabel 4. 1 Skor *pre-test* kepercayaan diri**

No.	R	Skor PreTest	Persentase %	Tingkat Kepercayaan Diri
1	R1	55	26,1%	Rendah
2	R2	52	24,9%	Rendah

No.	R	Skor PreTest	Persentase %	Tingkat Kepercayaan Diri
3	R3	55	26,1%	Rendah
4	R4	60	28,3%	Rendah
5	R5	57	27,2%	Rendah
6	R6	60	28,3%	Rendah
7	R7	57	27,2%	Rendah
8	R8	52	24,9%	Rendah

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil *pre-test* kepercayaan diri dari 8 responden, diperoleh skor tertinggi sebesar 60 yang dicapai oleh R4 dan R6, sedangkan skor terendah sebesar 52 yang diperoleh oleh R2 dan R8. Responden lainnya memperoleh skor dalam rentang yang relatif berdekatan, yaitu antara 55 hingga 57. Secara persentase, skor *pre-test* berada pada kisaran 24,9% hingga 28,3%.

Berdasarkan kategorisasi yang telah ditetapkan, seluruh responden pada tahap *pre-test* berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat kepercayaan diri yang belum optimal dan memerlukan intervensi untuk ditingkatkan.

Tabel tersebut memberikan gambaran awal mengenai kondisi kepercayaan diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Rendahnya skor yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa masih mengalami berbagai hambatan dalam aspek kepercayaan diri, seperti kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri, rendahnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta ketergantungan dalam pengambilan keputusan.

Hasil *pre-test* ini menjadi dasar dalam pelaksanaan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT yang dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur. Setiap sesi dirancang untuk membantu siswa mengidentifikasi keyakinan irasional (*irrational beliefs*) yang memengaruhi rendahnya kepercayaan diri, melakukan *disputing* secara

rasional, serta membangun pola pikir yang lebih logis, positif, dan adaptif. Melalui proses tersebut, diharapkan terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa baik dalam konteks akademik maupun sosial.

## 2. Treatment (Perlakuan)

### a. Pemberian Treatment I

Treatment pertama dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2026, selama 45 menit. Pada treatment pertama peneliti membentuk anggota kelompok yang akan diberikan treatment serta pengenalan siswa terhadap tujuan dan proses konseling kelompok. Pada tahap ini, peneliti menyampaikan materi tentang konsep dasar rational emotive behavior therapy (REBT), dan pengenalan teori ABC model yaitu: A (*Activating Event*) kejadian memicu, B (*Belief*) keyakinan atau interpretasi individu, C (*Consequence*) emosi dan perilaku yang muncul akibat keyakinan tersebut. Kemudian peserta diminta untuk menceritakan pengalaman tentang keadaan yang membuat mereka berfikir negatif dan berdiskusi bagaimana pola pikir mereka mempengaruhi perasaan dan tindakan. Kemudian peneliti memberikan kesimpulan dari materi yang telah dijelaskan.

### b. Pemberian Treatment II

Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2026, selama 45 menit. Pada treatment kedua berfokus pada upaya membantu siswa "*Mengenali Pemikiran Irasional dan Distorsi Kognitif*". Pada tahap ini, peneliti membantu peserta mengenali pikiran negatif yang tidak rasional serta memperkenalkan berbagai bentuk distorsi kognitif. Peneliti menjelaskan pengertian pikiran irasional dan beberapa jenis distorsi kognitif, seperti *overgeneralization* (menyimpulkan secara berlebihan dari satu kejadian), *black and white thinking* (melihat sesuatu secara ekstrem), dan *catastrophizing* (membayangkan kemungkinan terburuk dari suatu situasi). Selanjutnya, peserta diberikan latihan berupa skenario untuk mengenali distorsi kognitif yang muncul.

Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok mengenai pengaruh pikiran tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhir sesi, peneliti menyimpulkan kegiatan dan memberikan tugas kepada peserta untuk mencatat contoh distorsi kognitif yang dialami selama dua hari ke depan, kemudian menutup sesi konseling.

c. Pemberian Treatment III

Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2026, selama 45 menit. Pada pertemuan ini peneliti menanyakan kepada peserta tentang materi sebelumnya yaitu contoh distorsi kognitif selama 2 hari terakhir peserta temui. Setelah diskusi, peneliti memberikan materi tentang “*Teknik Disputing (Menentang Pikiran Negatif)*”. Peneliti menjelaskan teknik disputing dalam REBT (D), yaitu *logical disputing* (apakah pikiran ini masuk akal), *empirical disputing* (apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran ini), dan *pragmatic disputing* (apakah pikiran ini membantu mencapai tujuan). Selanjutnya, peneliti memberikan latihan praktik dengan meminta setiap peserta menuliskan satu pikiran negatif yang sering dialami. Peserta kemudian diarahkan secara bergantian untuk membantah pikiran tersebut menggunakan teknik disputing. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi reflektif dan pemberian tugas kepada peserta untuk mempraktikkan teknik disputing dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu, peneliti menutup sesi konseling.

d. Pemberian Treatment IV

Treatment kedua dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2026, selama 45 menit. Pada pertemuan keempat, peneliti mengajak peserta berdiskusi tentang pengalaman mereka dalam menggunakan teknik disputing (menentang pikiran negatif). Selanjutnya, peneliti memberikan materi “*Membangun Keyakinan Rasional dan Positif*” yang bertujuan mengajarkan peserta cara mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih sehat dan rasional. Peneliti menjelaskan pengertian keyakinan rasional serta karakteristiknya, yaitu logis,

realistis, dan bermanfaat, disertai contoh perbandingan antara keyakinan irasional dan keyakinan rasional. Setelah itu, peserta diberikan daftar keyakinan irasional dan diminta mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional dan positif. Pada akhir kegiatan, peneliti menyimpulkan materi dan kemudian menutup sesi konseling.

### 3. *Post-test*

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2026. Setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) selesai diberikan kepada delapan siswa yang menjadi subjek penelitian. Pengukuran *post-test* bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa setelah memperoleh perlakuan serta melihat perubahan yang terjadi dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan. *Post-test* dilaksanakan dalam suasana yang kondusif dan terarah, di mana siswa menunjukkan sikap yang lebih terbuka dan kooperatif dibandingkan pada saat *pre-test*. Pada saat pengisian angket, siswa tampak lebih percaya diri dalam memahami dan menjawab pernyataan, serta tidak lagi menunjukkan keraguan yang signifikan terhadap pilihan jawaban yang diberikan. Adapun hasil *post-test* kepercayaan diri siswa disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 2 Skor *post-test* kepercayaan diri**

No.	R	Skor PostTest	Persentase %	Tingkat Kepercayaan Diri
1	R1	76	36,28%	Tinggi
2	R2	79	37,41%	Tinggi
3	R3	73	34,92%	Tinggi
4	R4	81	38,55%	Tinggi
5	R5	81	38,55%	Tinggi
6	R6	76	36,28%	Tinggi
7	R7	73	34,92%	Tinggi
8	R8	74	35,15%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil *post-test* kepercayaan diri siswa menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh responden setelah

diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Skor tertinggi pada post-test sebesar 81 yang dicapai oleh R4 dan R5, sedangkan skor terendah sebesar 73 yang diperoleh oleh R3 dan R7. Responden lainnya memperoleh skor dalam rentang 74 hingga 79. Secara persentase, skor *post-test* berada pada kisaran 34,92% hingga 38,55%, yang menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil pre-test.

Berdasarkan kategorisasi norma yang telah ditentukan menggunakan perhitungan Mean Ideal (Mi) sebesar 60 dan Standar Deviasi Ideal (SDi) sebesar 13,33 pada skala 0–100, batas kategori kepercayaan diri adalah: rendah (<46,67), sedang (46,67–73,33), dan tinggi (>73,33). Mengacu pada batas tersebut, seluruh responden (R1 sampai R8) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah maupun sedang setelah perlakuan diberikan.

Hasil post-test menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan kategori dari sedang pada tahap pre-test menjadi tinggi pada tahap *post-test*. Peningkatan skor ini mengindikasikan adanya perkembangan positif pada aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian dalam mengambil keputusan, sikap positif terhadap diri sendiri, serta keberanian dalam mengemukakan pendapat.

Hasil *post-test* memberikan gambaran bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Perubahan kategori yang terjadi pada seluruh responden menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri dalam situasi akademik maupun sosial.

**Tabel 4. 3 Skor pre-test dan post-test kepercayaan diri**

No	Pre-test	Post-test	N-Gain	N-Gain (%)	Kategori
1	54,8	76,2	0,5	47%	Sedang
2	52,4	78,6	0,6	55%	Sedang
3	54,8	73,3	0,4	41%	Sedang
4	59,5	81,0	0,5	53%	Sedang
5	57,1	81,0	0,6	56%	Sedang
6	59,5	76,2	0,4	41%	Sedang
7	57,1	73,3	0,4	38%	Sedang
8	52,4	73,8	0,5	45%	Sedang
<b>Rata-rata</b>	—	—	<b>0,5</b>	<b>47%</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan Tabel 4.4, terlihat adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada seluruh responden setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Jika dibandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, seluruh siswa menunjukkan perubahan ke arah yang lebih positif, yang mengindikasikan adanya pengaruh dari intervensi yang diberikan.

Pada tahap *pre-test*, skor kepercayaan diri siswa masih berada pada kategori rendah, sedangkan setelah diberikan perlakuan, skor pada tahap *post-test* mengalami peningkatan ke kategori yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT mampu membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri secara signifikan.

Jika dianalisis lebih lanjut menggunakan *N-Gain*, diperoleh nilai peningkatan yang berkisar antara 0,4 hingga 0,6 dengan rata-rata sebesar 0,5. Berdasarkan kriteria interpretasi *N-Gain*, nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi berada pada tingkat yang cukup optimal. Selain itu, rata-rata persentase *N-Gain* sebesar 47% termasuk dalam kategori cukup efektif, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki tingkat efektivitas yang memadai dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Secara individual, peningkatan tertinggi ditunjukkan oleh responden R2 dan R5 dengan nilai *N-Gain* sebesar 0,6 (kategori sedang), sedangkan peningkatan terendah terdapat pada beberapa responden dengan nilai *N-*

*Gain* sebesar 0,4, yang tetap berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan yang relatif konsisten tanpa adanya kategori peningkatan rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat dari sisi kuantitatif (skor), tetapi juga mencerminkan perubahan pada aspek-aspek kepercayaan diri, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian dalam mengambil keputusan, sikap positif terhadap diri sendiri, serta keberanian dalam mengemukakan pendapat.

Temuan ini sejalan dengan prinsip dasar REBT yang menekankan bahwa perubahan pola pikir irasional menjadi rasional akan berdampak pada peningkatan emosi positif dan perilaku adaptif. Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri yang terjadi pada siswa merupakan hasil dari proses perubahan kognitif yang berlangsung selama pelaksanaan konseling kelompok.

Temuan ini memperkuat hasil analisis deskriptif sebelumnya bahwa terjadi peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa dari kategori sedang pada tahap *pre-test* menjadi kategori tinggi pada tahap *post-test*, sehingga intervensi yang diberikan dapat dikatakan memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan kondisi psikologis siswa. Secara detail perbandingan skor kepercayaan diri pada *pre-test* dan *post-test* disajikan pada tabel 4.4 berikut:

**Tabel 4. 4 perbandingan skor kepercayaan diri pada *pre-test* dan *post-test***

No.	Kategori	Pre-test		Post-test	
		R	%	R	%
1	Tinggi	0	0%	8	100%
2	Sedang	8	100%	0	0%
3	Rendah	0	0%	0	0%
Total		8	100%	8	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 mengenai perbandingan kategori kepercayaan diri pada tahap *pre-test* dan *post-test*, terlihat adanya perubahan kategori yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pada tahap *pre-test*, seluruh responden sebanyak 8 orang (100%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori tinggi maupun rendah.

Namun, setelah diberikan perlakuan, pada tahap *post-test* terjadi perubahan kategori secara menyeluruh. Seluruh responden sebanyak 8 orang (100%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori sedang maupun rendah. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran kategori dari sedang menjadi tinggi pada seluruh responden.

Secara komparatif hasil tersebut mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa. Perubahan kategori yang terjadi secara kolektif pada seluruh responden memperlihatkan bahwa intervensi yang diberikan mampu mendorong siswa untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menumbuhkan keberanian dalam mengekspresikan pendapat dan mengambil keputusan.

Dengan demikian, tabel perbandingan ini memberikan gambaran yang jelas bahwa terjadi peningkatan tingkat kepercayaan diri siswa secara kategoris dari sebelum hingga sesudah pelaksanaan konseling kelompok berbasis REBT, yang selanjutnya akan diperkuat melalui analisis statistik inferensial pada bagian uji hipotesis.

Untuk mengetahui tingkat peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dilakukan analisis menggunakan *normalized gain score* (*N-Gain*). Analisis ini bertujuan untuk mengukur besarnya peningkatan skor kepercayaan diri siswa dari hasil *pre-test* ke *post-*

*test* secara proporsional. Hasil perhitungan *N-Gain* disajikan pada Tabel 4.5 berikut.

**Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan N-Gain Kepercayaan Diri Siswa**

No	Kode Siswa	Pre-Test	Post-Test	Skor Ideal	Post – Pre	N-Gain	N-Gain (%)	Kategori
1	R1	54,8	76,2	100	21,4	0,5	47%	Sedang
2	R2	52,4	78,6	100	26,2	0,6	55%	Sedang
3	R3	54,8	73,3	100	18,6	0,4	41%	Sedang
4	R4	59,5	81,0	100	21,4	0,5	53%	Sedang
5	R5	57,1	81,0	100	23,8	0,6	56%	Sedang
6	R6	59,5	76,2	100	16,7	0,4	41%	Sedang
7	R7	57,1	73,3	100	16,2	0,4	38%	Sedang
8	R8	52,4	73,8	100	21,4	0,5	45%	Sedang
	<b>Rata-rata</b>	—	—	—	—	<b>0,5</b>	<b>47%</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan Tabel 4.5, terlihat bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan. Nilai *N-Gain* yang diperoleh masing-masing responden berada pada rentang 0,4 hingga 0,6, yang termasuk dalam kategori sedang. Nilai *N-Gain* tertinggi diperoleh oleh responden R2 dan R5 dengan nilai sebesar 0,6 atau setara dengan 55% dan 56%, sedangkan nilai terendah diperoleh oleh responden R7 dengan nilai sebesar 0,4 atau 38%.

Rata-rata nilai *N-Gain* yang diperoleh adalah sebesar 0,5 dengan persentase sebesar 47%, yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berada pada tingkat yang cukup.

Peningkatan yang terjadi pada seluruh responden menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak yang konsisten dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari peningkatan skor secara kuantitatif, tetapi juga mencerminkan adanya perkembangan pada aspek-aspek kepercayaan diri, seperti meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian dalam mengemukakan pendapat, serta kemandirian dalam

mengambil keputusan. Hasil analisis *N-Gain* memperkuat temuan sebelumnya bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## B. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Analisis ini mencakup jumlah responden, nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (*mean*), serta standar deviasi dari skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4. 6 Analisis Statistik Deskriptif**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	110,00	125,00	117,5000	5,97614
<i>Post-test</i>	150,00	170,00	160,0000	8,01784

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa pada hasil *pre-test*, skor kepercayaan diri siswa memiliki nilai minimum sebesar 110 dan nilai maksimum sebesar 125, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 117,5 serta standar deviasi sebesar 5,97. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan masih berada pada kategori rendah dengan sebaran data yang relatif homogen. Pada hasil *post-test*, skor kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang cukup jelas, dengan nilai minimum sebesar 150 dan nilai maksimum sebesar 170. Nilai rata-rata (*mean*) posttest sebesar 160 dengan standar deviasi sebesar 8,01, yang mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan berada pada kategori sedang dan tinggi. Secara keseluruhan, perbandingan statistik deskriptif antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT.

## C. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest kepercayaan diri siswa berdistribusi normal atau tidak. Pengujian

normalitas ini penting sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis statistik selanjutnya. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dan uji Shapiro–Wilk dengan bantuan SPSS versi 27.

**Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	0,162	8	0,200	0,897	8	0,274
PostTest	0,144	8	0,200	0,905	8	0,319
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) pada data *pre-test* sebesar 0,200 dan pada data *post-test* sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti probabilitas data mengikuti distribusi normal cukup tinggi, sehingga data *pre-test* dan *post-test* dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil uji *Shapiro–Wilk* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,274 pada data *pre-test* dan 0,319 pada data *post-test*. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara distribusi data dengan distribusi normal. Dengan demikian, data kepercayaan diri siswa pada tahap *pre-test* dan *post-test* memenuhi asumsi normalitas.

Berdasarkan kedua hasil uji tersebut, baik uji Kolmogorov–Smirnov maupun *Shapiro–Wilk*, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji *paired sample t-test*.

#### **D. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data kepercayaan diri siswa pada kelompok *pre-test* dan *post-test* bersifat homogen atau tidak. Pengujian homogenitas varians ini diperlukan sebagai salah satu prasyarat dalam penggunaan uji statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene dengan bantuan SPSS versi 27.

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kepercayaan Diri	Based on Mean	0,467	1	14	0,506
	Based on Median	0,467	1	14	0,506
	Based on Median and with adjusted df	0,467	1	11,496	0,508
	Based on trimmed mean	0,467	1	14	0,506

Berdasarkan Tabel 4.8, hasil uji Levene menunjukkan bahwa nilai signifikansi kepercayaan diri siswa berdasarkan mean sebesar 0,506. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa varians data kepercayaan diri siswa pada *pre-test* dan *post-test* bersifat homogen. Hasil pengujian homogenitas yang ditinjau dari median, median dengan penyesuaian derajat kebebasan, serta *trimmed mean* juga menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Hal ini semakin memperkuat bahwa data *pre-test* dan *post-test* memiliki varians yang sama atau homogen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kepercayaan diri siswa memenuhi asumsi homogenitas varians, sehingga analisis data selanjutnya dapat dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik.

#### E. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kepercayaan diri siswa. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS versi 27, karena data *pre-test* dan *post-test* berasal dari kelompok yang sama serta telah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H<sub>0</sub> :Layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT Tidak Berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa.

H<sub>a</sub> :Layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa.

**Tabel 4. 9 Paired Sample T-Test**

	Paired Differences	t	df
--	--------------------	---	----

Pair 1	PreTest - PostTest	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			Sig. (2- tailed)
		-42,50000	8,45154	2,98807	-14,223	7	0,000

Berdasarkan Tabel 4.9, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar -14,223 dengan derajat kebebasan ( $df$ ) sebesar 7 dan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Nilai rata-rata selisih (*mean difference*) antara skor *pre-test* dan *post-test* sebesar -42,5, yang menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Rentang *confidence interval* 95% juga menunjukkan nilai yang konsisten dan tidak melewati angka nol, sehingga memperkuat adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

## F. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 4 Aceh Besar. Temuan ini dibuktikan melalui perbandingan skor pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan rata-rata kepercayaan diri siswa setelah diberikan treatment, serta diperkuat oleh hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Secara teoritis, temuan penelitian ini sejalan dengan konsep dasar REBT yang dikemukakan oleh Ellis, yang menyatakan bahwa permasalahan emosional dan perilaku individu tidak disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional terhadap peristiwa tersebut. Melalui layanan konseling kelompok, siswa diarahkan untuk mengenali pola pikir irasional yang menghambat kepercayaan diri, kemudian menantanginya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Proses ini membantu siswa

membangun penerimaan diri serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya<sup>116</sup>.

Peningkatan kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh dinamika konseling kelompok yang bersifat suportif. Interaksi antaranggota kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman orang lain. Kondisi ini menciptakan suasana aman dan terbuka yang mendorong siswa lebih berani mengekspresikan diri dan mengembangkan kepercayaan diri secara bertahap.

Hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat temuan penelitian terdahulu yang telah dikaji. Penelitian oleh Hartati, Ma'rif, dan Rahmi membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MAN Barito Utara, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor kepercayaan diri serta hasil uji *paired t-test* dengan signifikansi  $0,007 < 0,05$ . Temuan tersebut memiliki kesamaan dengan hasil penelitian ini, meskipun dilakukan pada lokasi dan subjek yang berbeda<sup>117</sup>.

Selanjutnya, penelitian Imamah, Rosita, dan Kholizah juga menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok berbasis REBT mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs Al-Mardliyyah Pamekasan secara signifikan, dengan hasil uji Wilcoxon sebesar  $0,001 < 0,05$ . Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan REBT konsisten efektif diterapkan pada berbagai jenjang pendidikan, baik tingkat MTs maupun MA<sup>118</sup>.

Selain itu, penelitian oleh Putri Mayang Sari, Lubis, dan Daulay meskipun berfokus pada regulasi emosi remaja SMA, menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak positif

---

<sup>116</sup> Ellis, A., & Dryden, W. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (New York: Springer Publishing Company, 2007), hlm. 97

<sup>117</sup> Hartati, N. H., Ma'rif, H., & Rahmi, N. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN Barito Utara," *Proceeding International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling (ICIEGC)* 1, no. 1 (2022): 123–132

<sup>118</sup> Imamah, N., Rosita, E., & Kholizah, S. N. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa MTs Al-Mardliyyah Pamekasan," *Jurnal Guru Indonesia* 5, no. 1 (2022): 45–53

yang signifikan terhadap aspek psikologis siswa. Temuan ini memperkuat bahwa REBT tidak hanya efektif untuk satu aspek psikologis tertentu, tetapi juga relevan dalam meningkatkan kepercayaan diri sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis siswa<sup>119</sup>.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung teori REBT secara konseptual, tetapi juga memperkuat bukti empiris dari penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan pendidikan, khususnya di madrasah aliyah.



---

<sup>119</sup> Putri, M. S., Lubis, S. A., & Daulay, N. *Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan regulasi emosi remaja sekolah menengah atas. Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 13(3). (2023). 195–203.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 4 Aceh Besar.

Secara deskriptif, terjadi peningkatan skor kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Hal ini didukung oleh hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, hasil analisis *N-Gain* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,5 yang berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa berada pada tingkat yang cukup optimal.

Secara konseptual, peningkatan tersebut terjadi melalui proses konseling REBT yang membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional (*irrational beliefs*) menjadi lebih rasional, sehingga berdampak pada peningkatan keyakinan diri, sikap positif terhadap diri, kemandirian, serta keberanian dalam mengemukakan pendapat. Dengan demikian layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT terbukti efektif dan relevan digunakan sebagai salah satu strategi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya pada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan pola pikir rasional yang telah diperoleh melalui layanan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-

hari, khususnya dalam menghadapi situasi akademik dan sosial. Dengan demikian, siswa dapat mempertahankan dan terus mengembangkan kepercayaan diri secara positif.

## 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk menjadikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT sebagai salah satu alternatif layanan dalam menangani permasalahan kepercayaan diri siswa. Pendekatan ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dan dikombinasikan dengan layanan bimbingan lainnya agar perkembangan kepercayaan diri siswa dapat lebih optimal.

## 3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam penyediaan waktu, fasilitas, dan kebijakan yang mendukung pelaksanaan konseling kelompok. Dukungan ini penting agar layanan konseling dapat berjalan secara efektif dan berkesinambungan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah sampel, menggunakan desain penelitian yang lebih variatif, serta mengkaji variabel psikologis lain yang relevan, seperti motivasi belajar, kecemasan, atau konsep diri, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih luas dalam bidang bimbingan dan konseling.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, R., & Mulyani, N. (2022). "Keterkaitan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMA," *Jurnal Pendidikan Psikologi Indonesia*, 8(1), 31–42.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan (SKL)*. Jakarta: Depdiknas.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Essential rational emotive behaviour therapy*. London: Wiley.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
- Fitri, Y., Ramadhani, & Putrianti, A. (2021). Studi komparasi kepercayaan diri (self-confidence) siswa yang mengalami verbal bullying dan yang tidak mengalami verbal bullying di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5).
- Goel, S., Wani, M. A. (2024). The Power of Psychological Capital: A Comprehensive Review of Data on Resilience, Hope, Optimism, and Efficacy. *African Journal of Biomedical Research*, 27(1). 2182-2191.
- Hartati, N. H., Ma'ruf, H., & Rahmi, N. (2022). Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di MAN Barito Utara. *Proceeding International Conference on Islamic Educational Guidance and Counseling (ICIEGC)*, 1(1), 123–132.
- Hidayat, R. (2020). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Imamah, N., Rosita, E., & Kholizah, S. N. (2022). *Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs Al-Mardliyyah Pamekasan*. *Jurnal Guru Indonesia*, 5(1), 45–53.


- Iswardarmanjaya. (2020). *Peran Kepercayaan Diri dalam Aktualisasi Diri* (Jakarta: Mitra Wacana Media).
- Jaliska, K. T., Sariawan, I., & Marampa', E. (2024). *Mengintegrasikan pembelajaran sosial dan emosional untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di kelas*. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2(1), 1–10.
- Latipun. (2006). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Lauster, P. (2022). *Kepribadian: Siapa Anda sebenarnya?* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mustary, E. (2021). *Implementasi konseling kelompok dalam layanan bimbingan sekolah*. *Jurnal Konseling Islami*, 5(2), 100–108.
- Putri, M. S., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). *Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan regulasi emosi remaja sekolah menengah atas*. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 195–203.
- Putri, Y. F., Nurwahidin, M., Rahmayanthi, R., & Yulianti, D. (2024). Literature Review: The Effectiveness of Group Guidance Services to Increase Student Self-Confidence. *Jurnal Teknologi Pendidikan : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pembelajaran*, 9(4), 609–619.
- Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. (2025). Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 12(2), 223–242
- Rahmat, J. (2019). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rosenberg, M. (2018) *Society and the Adolescent Self-Image* (Princeton: Princeton University Press).
- Saragih, T. N. A., & Darmayanti, N. (2024). *Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan percaya diri siswa: Tinjauan pustaka*. *Edukasi: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 11(1), 1–10.
- Sari, D., & Andayani, T. (2021) “Hubungan Kepercayaan Diri dan Partisipasi Belajar pada Siswa SMA di Masa Pandemi,” *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(2), 101–112.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono, S. (2022) *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thalib, S. (2020). *Psikologi konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Wibowo, M. E. (2021). *Teori dan praktik konseling*. Semarang: UNNES Press.
- Winkel, W. S. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wirtati, I., Abdurrahman, & Rohman, F. (2024). *Efektivitas layanan konseling kelompok teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(3), 157–165.
- Yusuf, S., & Kristiana, Y. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Kencana.



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1 Sk Pembimbing

  
**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR 730 TAHUN 2025**

**TENTANG:  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA  
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**

**DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

**Menimbang** :

- bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;
- bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;
- bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

**Mengingat** :

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
- Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2012, tentang perubahan atas peraturan pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang pengelolaan keuangan Badan Layanan Umum;
- Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
- Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang perubahan Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;
- Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kmk.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
- Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, Tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa

**KESATU** : Menunjukkan Saudara :

**Evi Zuhara, M.Pd**

Untuk membimbing Skripsi


Nama : Aulia Yulinta  
NIM : 210213032  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

**KEDUA** : Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

**KETIGA** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025.04.2.423925/2025 Tanggal 02 Desember 2024 Tahun Anggaran 2025;



**KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan;

**KELIMA** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada tanggal : 3 Juni 2025  
Dekan,  
  
A. Saiful Muluk

**Tembusan**

- Sekjen Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Direktur Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Direktur Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
- Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN), di Banda Aceh;
- Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
- Kepala Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Yang bersangkutan;
- Arsip.

## Lampiran 2 Surat Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-8905/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2025

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Kepala MAN 4 Kabupaten Aceh Besar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210213032

Nama : AULIA YUSINTA

Program Studi/Jurusan : Bimbingan Konseling

Alamat : Jl.nasional Jeuram simpang peut Indra puri Desa Lueng baro

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan bermak melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi den judul **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM PENDEKATAN RATIONAL EMOTI BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

Banda Aceh, 14 Januari 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Berlaku sampai : 20 Februari 2026

Prof. Dr. Buhori Muslim, M.Ag.

NIP. 197508152001121002

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

### Lampiran 3 Surat izin Penelitian Dari Kementerian Agama



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR**  
Jalan Bupati Bachtiar Panglima Polem, SH. Telp 0651-92174. Fax 0651-92497  
Kota Jantho – 23911 email : [kabacehbesar@kemenag.go.id](mailto:kabacehbesar@kemenag.go.id)

Nomor : B-372/Kk.01.04/PP.00.9/11/2025 11 November 2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth.  
**Kepala MAN 4 Aceh Besar**  
di –  
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor: B-8905/Un.08/FTK.I/TL.00/11/2025 Tanggal 10 November 2025 perihal Izin Melaksanakan Penelitian Ilmiah Mahasiswa, maka dengan ini memberi izin kepada mahasiswa/i yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : **Aulia Yusinta**  
NIM : **210213032**  
Program Studi : **Bimbingan Konseling**

Untuk melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penyusunan Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Universitas Islam Negeri Banda Aceh di MAN 4 Aceh Besar judul penelitian :

**“Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa.”**

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

An Kepala,  
Kasubbag Tata Usaha



Azzahri, SH, MH

Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian dari MAN 4 Aceh Besar



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KAB. ACEH BESAR**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 ACEH BESAR**

Jln. T.Nyak Arief Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Kec. Darussalam Kab. Aceh Besar  
Email : [man4acehbesar@gmail.com](mailto:man4acehbesar@gmail.com), [info@man4acehbesar.com](mailto:info@man4acehbesar.com)  
Website : [man4acehbesar.com](http://man4acehbesar.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 54/Ma.01.04.37/PP.00.9/02/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUNZIR, S.Pd., M.Pd  
NIP : 198006222009011007  
Pangkat/GolTerakhir : IV/b, Pembina Tk. I  
Jabatan : Kepala Madrasah

dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa;

Nama : Aulia Yusinta  
NIM : 210213032  
Prodi : Bimbingan Konseling  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
Banda Aceh

Benar yang namanya tersebut diatas telah melakukan penelitian/pengumpulan data mulai tanggal 22 s.d 31 Januari 2026. Dalam rangka penyusunan skripsi untuk menyelesaikan Studinya dengan judul skripsi

**" EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA "**.

Sesuai surat Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Republik Indonesia Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar, Nomor : B- 372/KK.01.04/PP.00.9/11/2025. Tanggal 11 November 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan dapat dipergunakan seperlunya

Tungkob, 10 Februari 2026

Mengetahui,  
Kepala

امعة الرانيري

AR - R A N I

MUNZIR



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 5 Surat Izin Persetujuan *Adopt* Kuesiner Penelitian

**SURAT PERSETUJUAN *ADOPT* KUESIONER PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

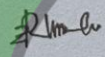
Nama : Zarul Raisa, M. Pd  
Alamat : Jalan Kebun Raja, Ulee Kareng, Banda Aceh.  
Instansi penelitian : SMAN 5 Banda Aceh  
Judul Penelitian : Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh

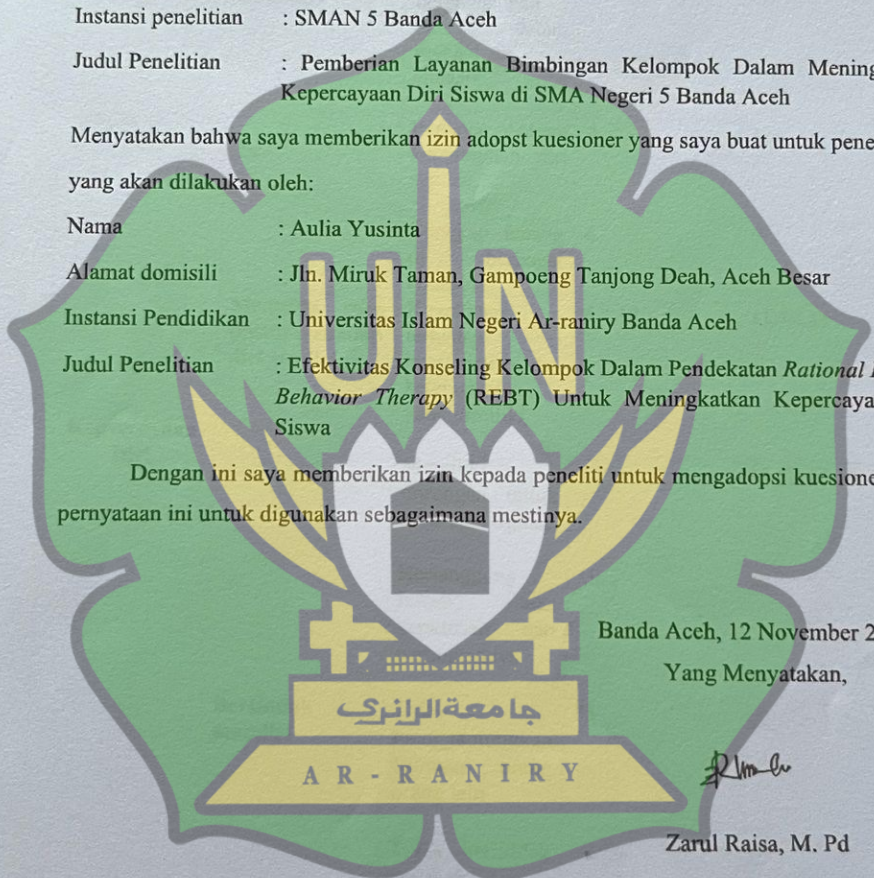
Menyatakan bahwa saya memberikan izin *adopsi* kuesioner yang saya buat untuk penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Aulia Yusinta  
Alamat domisili : Jln. Miruk Taman, Gampoeng Tanjong Deah, Aceh Besar  
Instansi Pendidikan : Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh  
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Dengan ini saya memberikan izin kepada peneliti untuk mengadopsi kuesioner. Surat pernyataan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 12 November 2025  
Yang Menyatakan,

  
Zarul Raisa, M. Pd



Lampiran 6 *Blueprint* Skala kepercayaan diri

Variabel	Aspek	Indikator	Item Favorebel	Item Unfavorabel	Total
<b>Kepercayaan Diri</b>	<b>Kemampuan Pribadi</b>	Selalu berpandangan baik dalam berbagai situasi	1	2,3	2
		Percaya dengan kemampuan diri sendiri	4	5	2
		Bersikap tenang di berbagai situasi	6	7	2
	<b>Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri</b>	Keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	8,9,10	11,12,13	6
		Memiliki dorongan untuk mencapai tujuan	14	15,16,17,18	5
		Bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya	19	20	2
	<b>Bertindak mandiri</b>	Tidak menggantungkan harapan kepada orang lain	21	22	2
		Tidak bertindak gegabah	23,24	25	3
		Selalu berfikir setiap mengambil keputusan	26,27	28	3
	<b>Berani mengemukakan pendapat</b>	Mampu berkomunikasi	29,30,31	32,33,34,35	7
		Peka menghadapi keadaan lingkungan	36,37	38,39	4
		Berani mengungkapkan ide-ide	40,41	42	3
<b>Total jumlah keseluruhan</b>					<b>42</b>

Lampiran 7 Angket Kepercayaan diri Siswa

**NAMA** :

**KELAS** :

**Petunjuk**

Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang sesuai dengan keadaan yang kalian rasakan.

**Keterangan**

**SL** : Selalu

**S** : Sering

**KK** : Kadang-kadang

**JR** : Jarang

**TP** : Tidak pernah

<b>N0</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>Selalu</b>	<b>sering</b>	<b>Kadang-kadang</b>	<b>jarang</b>	<b>Tidak Pernah</b>
1.	Saya minder dengan					
2.	Saya bisa menyelesaikan masalah saya sendiri					
3.	Saya merasa banyak memiliki pandangan yang tidak baik tentang saya					
4.	Saya yakin setiap permasalahan dapat saya atasi dengan baik					
5.	Saya merasa sulit dalam meningkatkan prestasi					
6.	Saya tidak khawatir jika mengalami kegagalan					
7.	Saya mersa kurang percaya diri dalam menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
8.	Saya merasa dapat diandalkan					

N0	PERNYATAAN	Selalu	sering	Kadang-kadang	jarang	Tidak Pernah
9.	Hasil kerja saya sendiri lebih membanggakan meskipun tampak biasa					
10.	Saya selalu yakin dengan hasil kerja saya					
11.	Saya gugup jika ditunjuk sebagai pemimpin					
12.	Saya lebih suka mencontek					
13.	Saya tidak mampu mengambil keputusan					
14.	Saya yakin dapat teman yang mengalami kesulitan					
15.	Saya tidak suka bekerja sama dengan teman					
16.	Saya malas jika ada teman yang meminta bantuan saya					
17.	Jika mempunyai masalah maka saya malas beraktivitas					
18.	Saya tidak peduli dengan lingkungan sekolah dan sekita					
19.	Saya siap menerima resiko apabila saya melakukan kesalahan					
20.	Saya tidak mampu menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) tanpa bantuan teman					
21.	Saya mampu mengambil keputusan					
22.	Saya tidak berani kesekolah sendirian					

N0	PERNYATAAN	Selalu	sering	Kadang-kadang	jarang	Tidak Pernah
23.	Saya akan memikirkan beberapa kemungkinan dalam mengambil keputusan					
24.	saya tidak akan langsung marah jika permasalahannya belum pasti					
25.	Saya akan melakukan hal apa saja tanpa memikirkan akibatnya					
26.	Saya yakin dengan keputusan saya sendiri					
27.	Bagi saya usaha yang saya lakukan tidak artinya					
28.	Setiap mengalami masalah saya, jadikan pengalaman berharga untuk saya					
29.	Saya terbata-bata ketika berbicara di depan kelas					
30.	Saya mampu bergaul dengan siapa saja					
31.	Saya berani menampilkan diri di hadapan orang yang belum saya kenal					
32.	Saya suka menyapa guru dan teman saya					
33.	Saya gugup berbicara dengan orang yang baru saya kenal					
34.	Saya tidak suka lingkungan yang baru					
35.	Saya sukar beradaptasi dengan lingkungan yang baru					

N0	PERNYATAAN	Selalu	sering	Kadang-kadang	jarang	Tidak Pernah
36.	Saya yakin ide yang saya berikan akan membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah					
37.	Saya tidak peduli dengan masalah orang lain					
38.	Saya menghindar jika ada teman saya yang sedang menghadapi masalah					
39.	Saya tidak mau melihat orang lain sedih					
40.	Saya suka memberikan pendapat kepada orang yang membutuhkan					
41.	Daripada berterus terang saya suka berdiam diri					
42.	Saya suka belajar berkelompok					



Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dan materinya

Pertemuan I



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
**MADRASAH ALIYAH 4 ACEH BESAR**  
 Jalan Teuku Nyak Arief, Tungkop, Darussalam, Kabupaten Aceh Besar  
 (Kode Pos 23373)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026**

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memahami dan mengentaskan masalah dirinya dengan memanfaatkan dinamika kelompok melalui pendekatan <i>rational emotive behavior therapy</i></li> <li>2. Siswa mampu berpandangan positif terhadap diri dalam berbagai situasi</li> <li>3. Siswa mampu mengubah pikiran negatif menjadi rasional</li> </ol>
E	Sasaran Layanan	Siswa yang kurang percaya diri
F	Topik	Pengenalan teori ABC model
G	Metode	Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dan tanya jawab
H	Tanggal Pelaksanaan	
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan doa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking.</li> <li>3. Menyampaikan kegiatan layanan yang dilaksanakan</li> <li>4. Membuat kontrak kegiatan yaitu saling menjaga rahasia antar sesama anggota.</li> </ol>

Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan materi ABC model kepada peserta didik</li> <li>2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan oleh konselor dan mengajak untuk aktif berdialog</li> <li>3. Konselor mengatur jalannya konseling agar tidak keluar dari topik yang di bahas</li> <li>4. Konselor memberikan dorongan dan penguatan kepada peserta didik dan memberikan penguatan</li> </ol>
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>2. Konselor mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok</li> <li>3. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.</li> </ol>
Evaluasi proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasme siswa dalam kegiatan layanan</li> <li>2. Peneliti mengagendakan tindak lanjut layanan dengan menambah pertemuan layanan.</li> </ol>
Evaluasi hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan.</li> <li>2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting atau tidak penting.</li> <li>3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami.</li> <li>4. Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.</li> </ol>

## KONSEP DASAR REBT dan ABC MODEL

### A. Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) merupakan sebuah terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, dengan fokus pada interaksi kompleks antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu

Menurut Nelson-Jonew dalam Purwaningrum, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah treatment kognitif perilaku yang menyatakan bahwa tekanan emosional seseorang disebabkan oleh pemikiran irasional. Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Ellis merupakan pendekatan berpikiran langsung yang memberikan masukan kognitif yang menyebabkan gangguan emosi dan mengajarkan siswa untuk mengantisipasi konsekuensi dari tingkah laku.

Prinsip utama REBT dikenal dengan model A-B-C, yaitu:

- a. A (Activating Event): peristiwa atau situasi yang memicu reaksi emosional dan perilaku individu. Activating event dapat berupa pengalaman nyata seperti kegagalan, kritik, kehilangan, atau bahkan hal kecil seperti teguran dari orang lain.
- b. B (Belief System): keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut, bisa rasional atau irasional. Keyakinan rasional bersifat logis, realistis, dan membantu individu mengatasi permasalahan dengan cara yang sehat, sementara keyakinan irasional bersifat absolut, tidak logis, dan sering kali menimbulkan tekanan emosional. Contohnya, siswa yang berpikir “Saya gagal ujian, tapi saya bisa memperbaikinya nanti” menunjukkan keyakinan rasional, sedangkan siswa yang berpikir “Saya gagal ujian, berarti saya tidak berguna” menunjukkan keyakinan irasional
- c. C (Consequence): konsekuensi emosional dan perilaku akibat dari keyakinan tersebut. Jika keyakinan yang muncul bersifat irasional, maka konsekuensi yang timbul biasanya berupa emosi negatif seperti rasa takut, marah, putus asa, atau rasa tidak berharga, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku menghindar dan kehilangan motivasi.

**Referensi:**

Ahmad Jaden, Zulkipli Lessy, and Melly. S, “Peninjauan Kembali Intervensi Rebt Dalam Mengatasi Masalah Kedisiplinan Santri” 3, no. 3 (2024): 237–48.

Dryden dan Neenan, *Essential Rational Emotive Behaviour Therapy*, hlm. 27.

Najwa Aulia Dkk, Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli, hlm. 2.



## Pertemuan II



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
**MADRASAH ALIYAH 4 ACEH BESAR**  
 Jalan Teuku Nyak Arief, Tungkop, Darussalam, Kabupaten Aceh Besar  
 (Kode Pos 23373)

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar peserta didik memahami dan mengenali apa itu pikiran negatif</li> <li>2. Peserta didik dapat memahami pengertian distorsi kognitif</li> <li>3. Peserta didik dapat mengetahui dan jenis-jenis distorsi kognitif</li> </ol>
E	Sasaran Layanan	Siswa yang kurang percaya diri
F	Topik	Mengenali pikiran Negatif dan distorsi kognitif
G	Metode	Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dan tanya jawab
H	Tanggal Pelaksanaan	
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan doa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking.</li> <li>3. Menyampaikan kegiatan layanan yang dilaksanakan</li> <li>4. Membuat kontrak kegiatan yaitu saling menjaga rahasia antar sesama anggota.</li> </ol>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan materi tentang mengenali pikiran negatif dan distorsi negatif, serta menjelaskan fungsi-fungsi distorsi kognitif.</li> <li>2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan oleh konselor dan mengajak untuk interaktif dalam kelompok</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Konselor mengatur jalannya konseling agar tidak keluar dari permasalahan</li> <li>4. Konselor memberikan dorongan dan penguatan serta menegaskan komitmen</li> </ol>
Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>2. Konselor mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok</li> <li>3. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.</li> </ol>
Evaluasi proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasisme siswa dalam kegiatan layanan</li> <li>2. Peneliti mengagendakan tindak lanjut layanan dengan menambah pertemuan layanan.</li> </ol>
Evaluasi hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan.</li> <li>2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting atau tidak penting.</li> <li>3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami.</li> <li>4. Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.</li> </ol>

## MENGENALI PIKIRAN NEGATIF DAN DISTORSI KOGNITIF

### 1. Pikiran Negatif

**Pikiran negatif** adalah pola pikir otomatis yang bersifat irasional, tidak logis, dan cenderung menilai diri sendiri, orang lain, atau situasi secara berlebihan dan merugikan diri. Pikiran ini sering muncul secara spontan tanpa disadari dan dipercaya sebagai kebenaran mutlak.

### 2. Ciri-ciri pikiran negatif

Pikiran negatif dapat dikenali melalui beberapa ciri berikut:

- a. Menggunakan kata-kata absolut seperti *harus, selalu, tidak pernah*
- b. Menilai diri secara berlebihan dari satu kejadian
- c. Fokus pada kelemahan dan mengabaikan kelebihan
- d. Menyebabkan emosi negatif seperti cemas, marah, sedih, atau rendah diri
- e. Sulit menerima kegagalan atau ketidaksempurnaan

### 3. Distorsi Kognitif

Distorsi kognitif adalah pola pikir yang menyimpang dari kenyataan dan cenderung tidak rasional. Distorsi ini merupakan hasil dari proses kognitif yang keliru, seperti menarik kesimpulan tanpa bukti, membesar-besarkan hal negatif, atau melihat sesuatu secara hitam-putih. Konsep ini diperkenalkan oleh Aaron T. Beck dan dikembangkan lebih lanjut dalam pendekatan terapi kognitif (Beck, 1976).

### 4. Tujuan Mengenali Pikiran Negatif Dan Distorsi Kognitif

- a. Membantu individu menyadari pola pikir yang tidak rasional
- b. Meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan stres.
- c. Meningkatkan keterampilan berpikir rasional dan objektif.
- d. Menurunkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan.
- e. Meningkatkan kualitas hidup dan hubungan interpersonal.

### 5. Jenis-Jenis Distorsi Kognitif

- a. All-or-Nothing Thinking (Pikiran Hitam-Putih)  
Melihat sesuatu secara ekstrem, tanpa mempertimbangkan kemungkinan tengah. Individu dengan pola pikir ini cenderung menilai diri atau situasi sebagai sempurna atau gagal total.

Misalnya, "Kalau aku tidak berhasil 100%, berarti aku gagal."  
(Burns, 1980)

b. Overgeneralization

Menarik kesimpulan umum berdasarkan satu kejadian negatif atau terbatas. Contohnya, jika seseorang mengalami penolakan dalam satu hubungan, ia kemudian meyakini bahwa semua hubungan akan berakhir buruk. Distorsi ini memperbesar pengalaman tunggal menjadi pola yang menyeluruh dan sering kali menyebabkan pesimisme kronis (Beck, 1976).

c. Catastrophizing

Mengantisipasi bencana atau memperkirakan hasil terburuk dari suatu kejadian. Individu yang mengalami distorsi ini cenderung memperbesar kemungkinan skenario buruk yang sebenarnya tidak berdasar. Contohnya, "Jika saya gagal dalam ujian ini, hidup saya hancur." Menurut Leahy (2003), cara berpikir ini meningkatkan kecemasan dan mengganggu pengambilan keputusan yang realistis.

**6. Cara mengenali dan Mengelola Pikiran Negatif**

- a. Mencatat Pikiran: Menuliskan pikiran yang muncul saat menghadapi situasi sulit.
- b. Mengidentifikasi Pola Distorsi: Melihat apakah pikiran termasuk dalam salah satu jenis distorsi kognitif.
- c. Menantang Pikiran: Mengajukan pertanyaan terhadap pikiran tersebut, seperti "Apakah ada bukti yang mendukung pikiran ini?"
- d. Mengganti dengan Pikiran Rasional: Menciptakan pikiran alternatif yang lebih objektif dan realistis.
- e. Berlatih Mindfulness: Melatih kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan tanpa menghakimi.

**Referensi:**

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Harper.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Belmont: Brooks/Cole.

Dobson, K. S. (2010). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

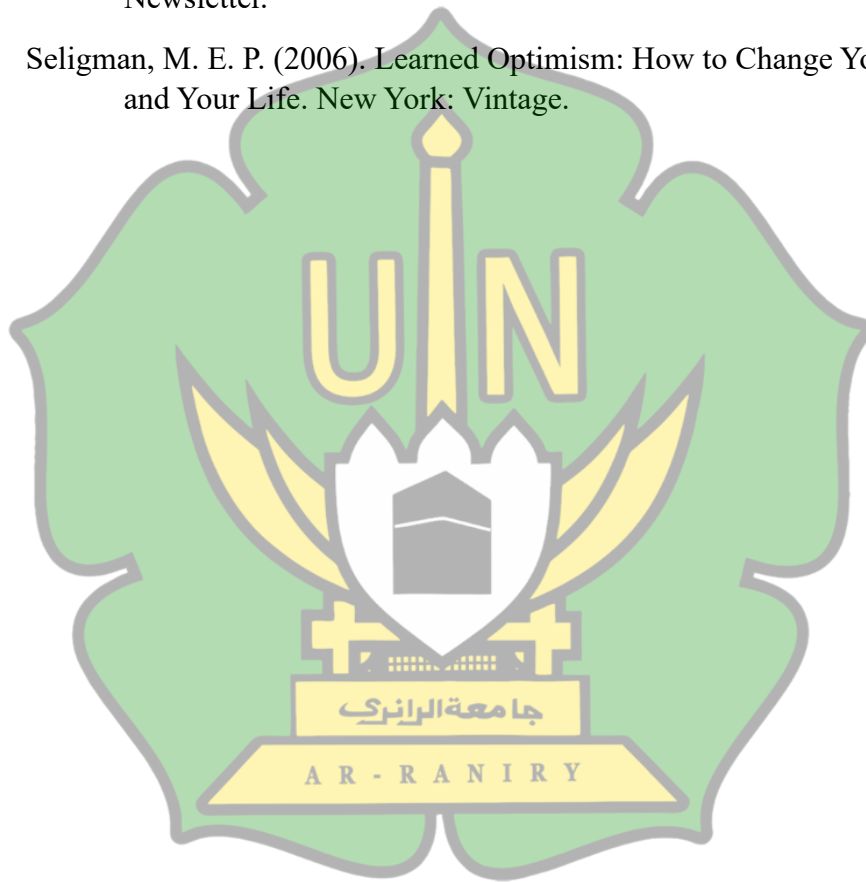
Ellis, A. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Carol Publishing Group.

Leahy, R. L. (2003). Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press.

Neenan, M., & Dryden, W. (2004). Cognitive Behavioural Coaching: A Guide to Problem Solving and Goal Setting. London: Routledge.

Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (1990). Clinical Tip: Presenting the Cognitive Model to Clients. International Cognitive Therapy Newsletter.

Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Vintage.



### Pertemuan III



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
**MADRASAH ALIYAH 4 ACEH BESAR**  
 Jalan Teuku Nyak Arief, Tungkop, Darussalam, Kabupaten Aceh Besar  
 (Kode Pos 23373)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026**

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar peserta didik dapat memahami tentang teknik disputing dalam REBT</li> <li>2. Peserta didik dapat menentang pikiran negatif yang membuat mereka tidak percaya diri</li> </ol>
E	Sasaran Layanan	Siswa yang kurang percaya diri
F	Topik	Teknik disputing dalam pendekatan REBT
G	Metode	Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dan tanya jawab
H	Tanggal Pelaksanaan	
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan doa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking.</li> <li>3. Menyampaikan kegiatan layanan yang dilaksanakan</li> <li>4. Membuat kontrak kegiatan yaitu saling menjaga rahasia antar sesama anggota.</li> </ol>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan materi terkait teknik disputing dalam REBT</li> <li>2. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan oleh konselor dan mengajak peserta didik agar tetap interaktif dalam kegiatan konseling</li> <li>3. Konselor mengatur jalannya konseling agar tidak keluar dari permasalahan</li> <li>4. Konselor memberikan dorongan dan penguatan serta</li> </ol>

		menegaskan komitmen
Tahap akhir / penutup		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>2. Konselor mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok</li> <li>3. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.</li> </ol>
Evaluasi proses		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasme siswa dalam kegiatan layanan</li> <li>2. Peneliti mengagendakan tindak lanjut layanan dengan menambah pertemuan layanan.</li> </ol>
Evaluasi hasil		<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan.</li> <li>2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting atau tidak penting.</li> <li>3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami.</li> <li>4. Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.</li> </ol>



Materi layanan

### **Teknik Disputing dalam REBT**

Salah satu metode pokok dalam Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT) adalah pendekatan yang disebut disputing, yaitu menyangkal gagasan-gagasan yang tidak masuk akal. Menurut Albert Ellis, pemikiran negatif yang irasional bisa diperbaiki dengan mengajukan pertanyaan kritis terhadap keyakinan tersebut. Proses ini memungkinkan seseorang untuk mengganti keyakinan yang tidak rasional dengan pola pikir yang lebih sehat dan logis.

1. Logical Disputing (Apakah pikiran ini masuk akal?)

Metode ini menanyakan apakah pemikiran negatif tersebut masuk akal dan logis. Tujuannya adalah untuk menemukan ketidakkonsistenan dan ketidaklogisan dalam keyakinan yang irasional.

Contoh: jika saya tidak berhasil dalam suatu pekerjaan, apakah sepenuhnya saya gagal sebagai individu?"

2. Empirical disputing (apakah ada bukti nyata yang mendukung pikiran ini?)

Metode ini menantang pemikiran negatif dengan mencari bukti empiris yang mendukung atau menentangnya. Pendekatan ini serupa dengan metode ilmiah. Menilai apakah ada fakta atau pengalaman nyata yang mendukung keyakinan tersebut.

Contoh: "apa saja bukti nyata bahwa saya tidak mampu? Apakah saya pernah berhasil sebelumnya?"

3. Pragmatic Disputing (apakah pikiran ini membantu saya mencapai tujuan saya?)

Metode ini menilai manfaat praktis dari keyakinan tersebut. Jika pemikiran itu tidak mengarah pada kehidupan yang sehat, produktif dan memuaskan maka dianggap tidak bermanfaat.

Contoh: "apakah dengan memikirkan bahwa saya tidak bernilai akan membuat saya lebih baik, atau malah memperburuk keadaan?"

### **Referensi**

Corey, G. (2017). Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed).

Ellis, A., & Drynden, W. (1997). The Practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.) Reason and emotion in psychotherapy: Revised and update. Birch Lane Press.



## Pertemuan IV



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
**MADRASAH ALIYAH 4 ACEH BESAR**  
 Jalan Teuku Nyak Arief, Tungkop, Darussalam, Kabupaten Aceh Besar  
 (Kode Pos 23373)

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2026

A	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pengentasan
D	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar peserta didik dapat membangun keyakinan rasional</li> <li>2. Supaya peserta didik dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari.</li> </ol>
E	Sasaran Layanan	Siswa yang kurang percaya diri
F	Topik	Membangun keyakinan Rasional
G	Metode	Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dan tanya jawab
H	Tanggal Pelaksanaan	
I	Tahap Pelaksanaan	
	Tahap Awal / Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan doa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan anggota kelompok dengan bertanya kabar dan ice breaking.</li> <li>3. Menyampaikan kegiatan layanan yang dilaksanakan</li> <li>4. Membuat kontrak kegiatan yaitu saling menjaga rahasia antar sesama anggota.</li> </ol>
	Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan materi tentang membangun keyakinan rasional</li> <li>2. Konselor menjelaskan pengertian, ciri-ciri, langkah-langkah dan manfaat keyakinan rasional</li> <li>3. Konselor mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahan</li> <li>4. Konselor memberikan dorongan dan penguatan serta menegaskan komitmen</li> </ol>

Tahap akhir / penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor meminta siswa menyimpulkan kegiatan konseling kelompok.</li> <li>2. Konselor mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok</li> <li>3. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam.</li> </ol>
Evaluasi proses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti terlibat dalam menumbuhkan antusiasme siswa dalam kegiatan layanan</li> <li>2. Peneliti mengagendakan tindak lanjut layanan dengan menambah pertemuan layanan.</li> </ol>
Evaluasi hasil	<p>Evaluasi hasil setelah mengikuti layanan konseling kelompok:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merasakan pertemuan yang menyenangkan, kurang berkenan dan tidak berkenan.</li> <li>2. Topik yang dibahas sangat penting, kurang penting atau tidak penting.</li> <li>3. Cara penyampaian materi layanan sangat mudah dipahami, kurang mudah dipahami, sangat sulit untuk dipahami.</li> <li>4. Kegiatan yang dilakukan menarik, kurang menarik dan tidak menarik.</li> </ol>



## KEYAKINAN RASIONAL DAN POSITIF

### A. Pengertian Keyakinan Rasional Positif

Keyakinan rasional adalah pemikiran yang berdasarkan logika, realitas, dan mendukung pencapaian tujuan hidup yang sehat. Keyakinan ini bersifat fleksibel, realistis, dan tidak mutlak. Sementara itu, keyakinan positif adalah sikap mental yang menekankan harapan, potensi diri, dan cara pandang yang konstruktif, tanpa mengabaikan kenyataan atau tantangan yang ada. Menurut Ellis dan Dryden (1997), keyakinan yang sehat adalah yang didasarkan pada fakta, logis, tidak ekstrem, serta membantu individu menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif

### B. Ciri-ciri Keyakinan Rasional

Ellis (1994) mengidentifikasi empat karakteristik utama dari keyakinan rasional, yaitu:

1. Berdasarkan Realitas  
Keyakinan rasional sesuai dengan fakta dan bukan berdasarkan asumsi atau generalisasi berlebihan. Contoh: "Saya tidak diterima kerja kali ini, tapi saya masih punya kesempatan lain."
2. Logis dan Konsisten  
Keyakinan tidak bertentangan dengan hukum logika. Contoh: "Saya tidak bisa menyenangkan semua orang, dan itu tidak apa-apa."
3. Fleksibel (Tidak Kaku)  
Tidak menggunakan istilah absolut seperti harus, selalu, atau tidak pernah. Contoh: "Saya lebih suka berhasil, tetapi saya tidak harus berhasil setiap waktu."
4. Mendukung kehidupan yang sehat  
Keyakinan mendorong emosi yang sehat dan perilaku yang produktif. Contoh: "Kegagalan bisa menjadi pelajaran, bukan akhir dari segalanya"

### C. Langkah-langkah membngun keyakinan rasional dan positif

1. Mengenali Keyakinan Irasional Langkah pertama adalah menyadari pikiran otomatis yang negatif atau tidak rasional, terutama saat menghadapi stres.
2. Menggunakan Teknik Disputing (Pembantahan)  
Teknik *disputing* dalam REBT meliputi tiga jenis pertanyaan:
  - a. *Logical Disputing*: Apakah keyakinan ini masuk akal?

- b. *Empirical Disputting*: Apakah ada bukti nyata yang mendukung keyakinan ini?
- c. *Pragmatic Disputting*: Apakah keyakinan ini atau justru menyakiti saya?
3. Menyusun Ulang Pikiran Setelah membantah keyakinan irasional, langkah selanjutnya adalah menyusun ulang menjadi pikiran yang lebih sehat.
- Contoh:  
Dari: "Saya pasti gagal." gagal."  
Menjadi: "Saya punya peluang gagal, tetapi juga punya kesempatan berhasil jika saya berusaha."
4. Menggunakan Afirmasi Positif  
Afirmasi membantu memperkuat keyakinan baru melalui repetisi pikiran positif yang realistis. Contoh: "Saya belajar dan bertumbuh dari setiap pengalaman."
5. Melatih Secara Konsisten  
Keyakinan baru perlu dilatih dalam kehidupan sehari-hari melalui refleksi, evaluasi, dan tindakan nyata.

#### **D. Manfaat Memiliki Keyakinan Rasional Positif**

1. Ketahanan Psikologis: Individu menjadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan dan kegagalan.
2. Manajemen Emosi: Mampu mengatur dan memahami emosi dengan lebih baik.
3. Perilaku Adaptif: Meningkatkan kemampuan untuk bertindak dengan cara yang sesuai dan produktif.
4. Peningkatan Harga Diri: Menumbuhkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.
5. Relasi sosial yang lebih sehat: Komunikasi lebih terbuka, empati meningkat, dan konflik lebih mudah diselesaikan.

## Referensi

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: Revised and Updated*. New York: Birch Lane Press.

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.

Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Cognitive-Behavioural Counselling in Action* (2nd ed.). London: SAGE Publications



Lampiran 9 Dokumen Penelitian



Pemberian *Pretest* di Kela XI-4 dan XI-5



Pemberian Ttreatment pertama



Pemberian treatment kedua



pemberian treatment ketiga



Pemberian treatment ke empat



Pembrian *postest*



## Lampiran 10 Riwayat Hidup

### Daftar Riwayat Hidup

Nama : Aulia Yusinta  
Tempat/Tanggal Lahir : Lueng Baro/02 Agustus 2003  
Nim : 210213032  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling  
Agama : Islam  
Status : Belum Kawin  
Pekerjaan : Mahasiswi  
Alamat : Lueng Baro, Suka Makmu, Nagan Raya  
Email : 210213032@student.ar-raniry.ac.id

Riwayat Pendidikan

SD/MI	: SDN Alue ie Mameh	2009-2015
SMP/MTS	: SMPN 5 Seunagan	2015-2018
SMA/MA	: SMAN 1 Seunagan	2018-2021
Universitas	: Universitas Islam Negeri Ar-raniry	2021-2026

Data Orang Tua

Nama Ayah : Hedi Yunus  
Nama ibu : Susianti  
Pekerjaan ayah : Wiraswasta  
Pekerjaan ibu : PNS  
Alamat : Lueng Baro, Suka Makmue, Nagan Raya

Lampiran 11 Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Nilai Pre-test																														Total													
K	3	4	1	3	1	2	4	1	2	1	4	4	3	4	3	4	1	1	3	3	1	1	2	4	1	4	4	4	3	3	4	2	4	3	2	4	3	2	4	2	3	3	<b>115</b>
SS	3	2	2	4	1	4	2	3	4	4	4	3	3	1	1	4	1	1	4	4	2	3	4	1	3	4	4	4	2	4	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	<b>110</b>
RM	3	4	3	4	4	1	1	4	1	2	2	2	3	1	3	1	4	3	2	2	3	1	2	1	3	4	1	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	<b>115</b>
NK	1	2	3	3	4	2	1	4	1	1	4	2	4	1	3	4	4	2	1	5	3	2	4	2	1	4	2	3	3	5	3	4	3	5	4	2	4	4	3	3	5	4	<b>125</b>
MAS	4	4	2	1	4	2	2	3	1	3	4	1	1	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	2	4	1	3	4	3	3	1	1	2	3	2	4	4	2	4	4	3	<b>120</b>	
AI	3	3	4	2	3	3	1	3	4	2	3	3	1	3	3	2	3	4	3	1	2	1	4	4	3	2	5	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	3	4	2	4	3	<b>125</b>
ZJ	3	4	4	1	1	3	4	2	3	1	2	2	4	4	2	1	1	2	4	3	3	2	3	1	2	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	5	3	4	5	2	4	5	<b>120</b>
M	1	1	1	4	2	3	4	4	1	3	4	4	1	4	2	3	1	1	2	2	1	1	4	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4	4	3	2	4	2	<b>110</b>

Nilai Post-test																														Total														
K	5	5	3	4	3	3	4	3	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	3	5	3	5	5	3	5	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	3	<b>160</b>
SS	5	5	4	5	5	4	4	3	5	4	3	5	5	4	5	5	3	3	4	5	3	3	3	4	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	4	<b>165</b>	
RM	5	3	5	3	4	4	5	3	4	4	4	5	3	4	5	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	5	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	<b>150</b>	
NK	3	3	3	3	4	4	4	5	5	3	4	3	4	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	4	3	5	<b>170</b>	
MAS	4	5	5	3	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	5	4	3	4	3	5	4	5	3	5	3	5	3	4	4	3	4	3	3	5	4	5	5	3	3	4	3	4	<b>170</b>	
AI	4	5	3	5	3	5	5	3	4	5	5	4	4	5	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	<b>160</b>	
ZJ	5	5	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	<b>150</b>		
M	4	5	3	5	4	5	4	4	4	5	3	5	4	5	5	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	5	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	<b>155</b>		

Lampiran 12 Hasil Uji Validitas

No.	Soal	Pearson Correlation
1	S1	0,777
2	S2	0,779
3	S3	0,783
4	S4	0,792
5	S5	0,689
6	S6	0,712
7	S7	0,812
8	S8	0,754
9	S9	0,822
10	S10	0,814
11	S11	0,631
12	S12	0,680
13	S13	0,712
14	S14	0,810
15	S15	0,825
16	S16	0,681
17	S17	0,690
18	S18	0,659
19	S19	0,681
20	S20	0,718
21	S21	0,653
22	S22	0,797
23	S23	0,819
24	S24	0,800
25	S25	0,770
26	S26	0,781
27	S27	0,771
28	S28	0,792
29	S29	0,828
30	S30	0,806
31	S31	0,814
32	S32	0,710
33	S33	0,808
34	S34	0,766
35	S35	0,795
36	S36	0,812
37	S37	0,691
38	S38	0,794
39	S39	0,797
40	S40	0,839
41	S41	0,667
42	S42	0,796

Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,982	42

Lampiran 14 Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	8	110,00	125,00	117,5000	5,97614
Posttest	8	150,00	170,00	160,0000	8,01784
Valid N (listwise)	8				

Lampiran 15 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	0,162	8	,200*	0,897	8	0,274
PostTest	0,144	8	,200*	0,905	8	0,319

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 16 Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances						
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Hasil	Based on Mean	0,467	1	14	0,506	
	Based on Median	0,467	1	14	0,506	
	Based on Median and with adjusted df	0,467	1	11,496	0,508	
	Based on trimmed mean	0,467	1	14	0,506	

Lampiran 17 Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - PostTest	-42,50000	8,45154	2,98807	-49,56567	-35,43433	-14,223	7	0,000

