

Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rowokangkung

Andini Zulianti¹, Muhammad Fikri Fauzi², Faisol Hakim³



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Al-Falah Assunniyyah Kencong-Jember, Jawa Timur¹²³

e-mail : andinizlynt22@gmail.com, fikrifauze@uas.ac.id, faisolhakim75@gmail.com

✉ Corresponding author: andinizlynt22@gmail.com

Artikel Info

Received: 2026-06-20

Revised: 2026-08-12

Accepted: 2026-09-12

Kata kunci:

Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kepercayaan Diri

Keywords:

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



Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa. Namun, masih ditemukan siswa yang ragu terhadap kemampuan diri, kurang berani menyampaikan pendapat, dan mudah terpengaruh penilaian orang lain. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri Rowokangkung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Quasi Eksperimen dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi 8 siswa kelompok eksperimen serta 8 siswa kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui angket kepercayaan diri yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan *Independent Samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *pretest* kelompok kontrol sebesar 80,6 dan kelompok eksperimen sebesar 78,5. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok berbasis teknik ABCDE, rata-rata nilai *posttest* kelompok kontrol sebesar 73,8, sedangkan kelompok eksperimen meningkat menjadi 115. Hasil *Independent Samples t-test* pada baris *Equal variances assumed* menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri Rowokangkung.

Abstract

Self-confidence is an important aspect of students' personal, social, and academic development. However, some students still have doubts about their abilities, lack the courage to express their opinions, and are easily influenced by others' judgments. This study aims to determine the effect of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach on

increasing the self-confidence of eleventh-grade students at SMK Negeri Rowokangkung. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental type and a Nonequivalent Control Group Design. The research sample consisted of 16 students selected using purposive sampling and divided into 8 students in the experimental group and 8 students in the control group. Data were collected through a self-confidence questionnaire that had met validity and reliability tests. Data analysis used normality and homogeneity tests, as well as the Independent Samples t-test. The results showed that the mean pretest score of the control group was 80.6, while the experimental group was 78.5. After being given treatment in the form of group counseling services based on the ABCDE technique, the mean posttest score of the control group was 73.8, while the experimental group increased to 115. The results of the Independent Samples t-test in the Equal variances assumed row showed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.000 (<0.05). Based on these research results, H_0 was rejected and H_a was accepted. Thus, it can be concluded that group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach had a significant effect on increasing the self-confidence of eleventh-grade students at SMK Negeri Rowokangkung.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas, tantangan, dan situasi tertentu. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mengambil keputusan secara mandiri, berani mengekspresikan pendapat, serta memiliki sikap optimis dan ketahanan mental yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat memunculkan perasaan ragu, takut gagal, minder, dan ketergantungan pada orang lain. Menurut Bandura, kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu melakukan perilaku yang diperlukan untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan kepribadian yang berperan dalam menentukan sikap, perilaku, serta tingkat keberhasilan individu dalam proses belajar.

Rendahnya kepercayaan diri dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam berinteraksi, berpartisipasi, dan menampilkan potensi dirinya di lingkungan sekolah. Siswa yang kurang percaya diri cenderung pasif, enggan bertanya, takut menyampaikan pendapat, serta merasa cemas ketika harus tampil di depan kelas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa kurang aktif dalam pembelajaran dan mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan akademik maupun sosialnya. Kepercayaan diri sebagai salah satu faktor internal siswa memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas proses belajar mengajar, karena siswa yang percaya diri cenderung lebih berani mencoba, lebih aktif berinteraksi, dan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal saat pelaksanaan PPL di SMK Negeri Rowokangkung pada tanggal 15 September 2025 ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dalam proses pembelajaran. Kondisi ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung pasif, kurang berani bertanya, menyampaikan pendapat, maupun tampil di depan kelas. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, guru kelas, dan Waka Kurikulum menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya kesempatan mengekspresikan kemampuan diri, kebiasaan berkomunikasi melalui gawai, kurang terbiasanya interaksi tatap muka, serta minimnya pengalaman tampil di depan umum sejak jenjang pendidikan sebelumnya. Adapun hasil *need assessment* yang dilakukan pada tanggal 12 Januari 2026 menunjukkan bahwa sekitar 31% siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang terencana dan sistematis untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Permasalahan rendahnya kepercayaan diri siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dapat berdampak pada motivasi, prestasi belajar, kemampuan presentasi, dan interaksi

sosial siswa di sekolah. Untuk membantu mengatasi kondisi tersebut, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keyakinan terhadap dirinya. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok, setiap anggota memiliki kesempatan untuk saling berinteraksi, bertukar gagasan, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan dari anggota kelompok lainnya. Menurut Prayitno, konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu pengembangan pribadi dan penyelesaian masalah peserta. Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi salah satu alternatif yang tepat untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling kelompok, dapat digunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pendekatan ini membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan irasional yang menjadi sumber munculnya emosi dan perilaku negatif. Dalam penerapannya, REBT menggunakan teknik ABCDE, sehingga siswa dibantu mengganti pemikiran yang kurang rasional menjadi lebih logis dan adaptif. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, seperti penelitian (Nuradeha, 2025) pada siswa SMP Negeri 13 Tarakan serta (Apriyanto & Asni, 2024) pada siswa SMPN 33 Bekasi. Penelitian (Darusman, 2023) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. Namun, penelitian terdahulu tersebut masih didominasi oleh desain *one group pre-test-post-test* dan penelitian REBT dilakukan pada jenjang SMP. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap*, yaitu masih terbatasnya penelitian yang mengkaji pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan REBT terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa pada jenjang SMK dengan melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT yang difokuskan pada peningkatan kepercayaan diri melalui aspek kemampuan keyakinan diri, optimis, dan objektif dengan menggunakan desain *quasi eksperimen*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri Rowokangkung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimen* menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Desain ini dipilih karena peneliti tidak dapat melakukan pengacakan subjek secara penuh, sehingga kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan berdasarkan kondisi yang telah ada (Sugiono, 2025). Subjek penelitian ini diambil dari siswa kelas XI (XI APAT, XI DKV 1, XI DKV 2) SMK Negeri Rowokangkung. Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 8 siswa, sehingga jumlah keseluruhan sampel sebanyak 16 siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Karakteristik subjek penelitian didasarkan pada hasil *need assessment* dan angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan tiga subvariabel, yaitu kemampuan diri, optimis, dan objektif, dengan menggunakan skala likert.

Prosedur penelitian ini diawali dengan pemberian *pre-test* kepada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi awal kepercayaan diri siswa. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebanyak empat kali pertemuan, dengan durasi 40 menit setiap pertemuan yang dilaksanakan

oleh peneliti. Pelaksanaan layanan mencakup tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran dengan menerapkan teknik ABCDE (*Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, dan Effect*) untuk membantu siswa mengidentifikasi peristiwa, keyakinan, serta konsekuensi yang berkaitan dengan kepercayaan diri, kemudian mendebat keyakinan irasional dan membentuk keyakinan yang lebih rasional. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan selama penelitian berlangsung.

Data penelitian dianalisis menggunakan program SPSS 25.0 melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed), yaitu apabila nilai signifikansi < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

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

Table 1. Rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test*

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Kontrol	80,6	73,8
Eksperimen	78,5	115

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor *pre-test* kelompok kontrol sebesar 80,6 dan kelompok eksperimen sebesar 78,5. Setelah perlakuan diberikan, rata-rata skor *post-test* kelompok kontrol sebesar 73,8, sedangkan kelompok eksperimen meningkat menjadi 115. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan skor setelah pengukuran *post-test*.

Setelah diketahui hasil *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok, langkah selanjutnya adalah menguji normalitas data hasil rendahnya kepercayaan diri siswa. Di bawah ini adalah lampiran table uji normalitas.

Pengujian dilaksanakan untuk memeriksa distribusi data yang akan dianalisis normal atau tidak. Uji ini dihitung dengan aplikasi SPSS versi 25.0 menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data berdistribusi tidak normal.

Table 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	<i>Pre-test</i> (Kontrol)	0,223	8	.200*	0,855	8	0,106
	<i>Post-test</i> (Kontrol)	0,169	8	.200*	0,927	8	0,489
	<i>Pre-test</i> (Eksperimen)	0,193	8	.200*	0,907	8	0,334
	<i>Post-test</i> (Eksperimen)	0,163	8	.200*	0,955	8	0,757
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Menurut Tabel 2, uji normalitas melalui uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi, yaitu *pre-test* eksperimen $> 0,05$ ($0,334 > 0,05$), *post-test* eksperimen $> 0,05$ ($0,757 > 0,05$), *pre-test* kontrol $> 0,05$ ($0,106 > 0,05$), dan *post-test* kontrol $> 0,05$ ($0,489 > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas dan data dinyatakan berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah uji homogenitas.

Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas berdasarkan *mean* yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka varians dari dua atau lebih kelompok dinyatakan sama atau homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	1,489	1	14	0,243
	Based on Median	1,467	1	14	0,246
	Based on Median and with adjusted df	1,467	1	9,677	0,255
	Based on trimmed mean	1,483	1	14	0,243

Menurut Tabel 3, dengan uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi *Based on Mean* sebesar $0,243 > 0,05$, maka data dinyatakan homogen. Setelah menganalisis data tersebut, diketahui bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga peneliti selanjutnya melakukan uji *Independent Samples t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut lampiran uji *Independent Samples t-test*.

Table 4. Hasil Uji t-test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	1,489	0,243	-10,684	14	0,000	-39,250	3,674	-47,129	-31,371
	Equal variances not assumed			-10,684	10,624	0,000	-39,250	3,674	-47,371	-31,129

Menurut Tabel 4, uji *Independent Samples t-test* diperoleh nilai signifikansi pada *Levene's Test for Equality of Variances* sebesar 0,243. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan, nilai Sig. > 0,05 (0,243 > 0,05), sehingga varians kedua kelompok dinyatakan homogen. Selanjutnya, pada baris *Equal variances assumed* diperoleh nilai *t* sebesar -10,684 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri Rowokangkung. Hasil analisis angket menunjukkan adanya peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan skor. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat membantu siswa mengembangkan keyakinan yang lebih positif terhadap dirinya. Melalui layanan tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami permasalahan yang dialami dan belajar mengubah cara berpikir yang kurang rasional menjadi lebih realistis. Perubahan tersebut terlihat pada aspek kemampuan keyakinan diri, optimis, dan objektif.

Peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen terjadi setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok yang memberikan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta pikiran yang berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan belajar dari anggota kelompok lainnya. Situasi kelompok yang aman dan suportif membantu siswa merasa lebih diterima sehingga lebih berani mengekspresikan diri dan membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Interaksi antaranggota kelompok juga memberikan pengalaman sosial yang positif karena siswa menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami tidak dialami sendirian. Hal tersebut membantu mengurangi rasa takut,

malu, dan keraguan yang sebelumnya menjadi penghambat munculnya perilaku percaya diri dalam kegiatan belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dilakukan melalui empat kali pertemuan. Selama proses layanan, siswa diajak untuk memahami permasalahan yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan mengenali pikiran-pikiran yang kurang rasional. Pendekatan REBT membantu siswa mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang selama ini memengaruhi kepercayaan dirinya. Siswa belajar memahami bahwa perasaan takut, ragu, atau tidak mampu tidak selalu disebabkan oleh situasi yang dihadapi, tetapi juga oleh keyakinan negatif yang dimiliki terhadap diri sendiri. Melalui teknik ABCDE, siswa belajar mengidentifikasi peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi yang dialami, kemudian mendebat keyakinan yang kurang rasional dan membentuk pemikiran yang lebih rasional. Ketika keyakinan tersebut diubah menjadi lebih rasional dan realistis, siswa menjadi lebih optimis, lebih berani mencoba, serta lebih mampu menilai dirinya secara objektif.

Pendekatan REBT membantu siswa mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional yang selama ini memengaruhi kepercayaan dirinya. Siswa diajak memahami bahwa perasaan takut, ragu, atau tidak mampu tidak selalu disebabkan oleh situasi yang dihadapi, tetapi juga oleh keyakinan negatif yang mereka miliki terhadap diri sendiri. Ketika keyakinan tersebut diubah menjadi lebih rasional dan realistis, siswa menjadi lebih optimis, lebih berani mencoba, serta lebih mampu menilai dirinya secara objektif. Dalam proses layanan, siswa belajar mengganti pikiran seperti “saya pasti gagal”, “saya tidak mampu”, atau “orang lain lebih baik dari saya” dengan pemikiran yang lebih logis dan mendukung perkembangan diri. Perubahan pola pikir ini membantu siswa mengembangkan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk belajar, berkembang, dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan sekolah sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuradeha (2025) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMK. Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Tomy Dwi Apriyanto dan Asni (2024) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Penelitian tersebut menggunakan desain pra-eksperimen pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design* pada siswa SMK. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui perubahan pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih rasional.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada siswa SMK dalam meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan teknik ABCDE untuk membantu siswa mengidentifikasi peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi yang berkaitan dengan kepercayaan diri, kemudian mendebat keyakinan irasional dan membentuk keyakinan yang lebih rasional. Penerapan pendekatan REBT dalam konteks siswa SMK menjadi fokus penelitian untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri yang diukur melalui aspek kemampuan diri, optimis, dan objektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Therapy (REBT). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor kepercayaan diri, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan skor. Hasil *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai $t = -10,684$ dengan $p < 0,001$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa kelas XI di SMK Negeri Rowokangkung.

Pada penelitian ini, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti dapat membantu siswa mengubah pola pikir yang kurang rasional menjadi lebih rasional sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengemukakan pendapat, serta sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, dan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, Tomy Dwi, and Asni. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1733–42.
- Arianti, Suci, Galang Surya Gumilang, and Guruh Sukma Hanggara. (2022). Meningkatkan Percaya Diri (Self Confidence) Menggunakan Sosiodrama. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)* 2, 122–31.
- Bandur, and Agustinus. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Corey, Gerald. (2005). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. PT. Refika Aditama.
- Darmayanti, Nefi. (2024). Peran Konseling Kelompok Untuk Pengembangan Diri Siswa : Studi Literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 13, no. 001: 607–18.
- Darusman, Andriyan. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas. *JURNAL PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural* 1, no. 1: 32–40.
- Erford, Bradley T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Fiorentika, Kasa, Djoko Budi Santoso, and Irene Maya Simon. (2024) Keefektifan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 3: 104–11.
- Gufron, M. Nur, and Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruuzz Media.
- Hadi, Abdul. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka Dalam Pendidikan Islam: Integrasi Nilai-Nilai Keislaman Dan Kemandirian Belajar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 4: 1552–34.
- Hasanah, Dania, Suci Dinaria, Aida Safitri, Graciella Lumban Gaol, and Ratna Sari. (2025) Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 3, no. April.
- Ilhamuddin, Muhammad Farid, and dkk. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 7,

no. 1: 105–18.

- Lolaria, Kesuma, and Syah. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kinerja Perwira TNI AL."COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat 3, no. 9 (2024): 3409–17. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i09.1133>.
- Melani, Sri Ayu, Hasanuddin, and Nina Siti Salmaniah Siregar. (2021). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Langsa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 3, no. (2) (2021): 162–72. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.662>.
- Nureha. (2025). Pengaruh Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 13 Tarakan. *Skripsi*.
- Pratiwi, Utari, and Yeni Karneli. (2024). Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)* 2, no. 2: 60–66.
- Prayitno, and Erman Amti. (2018). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. PT Rineka Cipta, 2018.
- Purwaningrum, Shinta, and Yuliana Eka Paramitha. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1: 14–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.4711>.
- Saragi, Muhammad Putra Dinata, and Dkk. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok (Role Playing) Dalam Mengatasi Bullying Di Yayasan Penyantunan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 3: 270–74.
- Siska, & Sudardjo, and Hayu Esti Purnamaningsih. (2023). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, no. 2: 67–71.
- Subhaktiyasa, Putu Gede. Evaluasi Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif : Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research* 5, no. 4 (n.d.): 5599–5609.
- Sugiono. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Suhartono, Marlina, Suwandi, and Dika Permana. (2024). Analisis Faktor Lingkungan Keluarga Dalam Membentuk Kemandirian Belajar Siswa. *Al I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 3: 232–41.
- Suhertina. (2014). Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling. CV. Mutiara Pesisir Sumatra. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v13i2.909>.
- Suryanto. (2021). Memahami Bimbingan Dan Konseling Belajar Teori Dan Aplikasi Dasar-Dasar Bimbingan Serta Konseling Belajar. Penerbit Adab.
- Ulfah, Meidheana Marlia, Widia Winata. (2021). Pengaruh Verbal Abuse Terhadap Kepercayaan Diri Siswa . Fakultas Ilmu, Pendidikan Universitas, and Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Intruksional* 2, no. 2: 123–27.
- Yulianto, Rahmat, and Mujiburrohman. (2026). Implementasi Nilai Kemandirian Dalam Perspektif Aksiologi Pendidikan Islam: Studi Analisis Di Pondok Pesantren Ash-Shiddiq. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 6, no. 2: 1322–30.
- Yunaini, Hadjir Tajir, and Bahrudin. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Islami Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Penurunan Frekuensi Berkata Kasar Pada Tim Futsal Di MTsN 3, MTsN 5, Dan MTsN 6 Cianjur. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 8, no. 3, 1077–92