

EFEKTIVITAS TERAPI PERILAKU EMOTIVE RASIONAL (REBT) KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN DIRI SISWA PERCAYA DIRI : TINJAUAN PUSTAKA

ARTIKEL PENELITIAN

TIARA NOVA ANDRE SARAGIH

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Ilmu Pengetahuan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

NEFI DARMAYANTI

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam

Negeri Sumatera Utara

Penulis koresponden: nefidarmayanti@uinsu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan peran konseling kelompok dengan menggunakan Rational Emotive Behavior Pendekatan Terapi (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dibahas literatur mengenai efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur sistematis. Tinjauan literatur sistematis adalah proses penelitian yang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan penelitian yang relevan terkait dengan pertanyaan penelitian, topik tertentu, atau fenomena yang sedang dipelajari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah signifikan. Dengan menggunakan berbagai metode evaluasi seperti skala kepercayaan diri, observasi perilaku, wawancara siswa, pengukuran tingkat stres dan kecemasan, serta pemantauan prestasi akademik, penelitian ini berhasil mengukur perubahan signifikan pada kepercayaan diri siswa. Efektivitas REBT adalah

terlihat pada perubahan pola berpikir dan perilaku siswa sehingga meningkatkan rasa percaya diri belajar. Faktor kunci keberhasilan, seperti perubahan perilaku anggota kelompok, peningkatan pemahaman diri siswa, dan dukungan antar anggota kelompok, memberikan kontribusi penting dalam mencapai tujuan konseling kelompok.

Kata Kunci: konseling kelompok, REBT, kepercayaan diri

Perkenalan

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan (SKL) menyatakan bahwa "Standar Kompetensi Lulusan Satuan Pendidikan (SKL-SP) pada jenjang SMA/MA/SMALB/Paket C pada poin 2 dan 3 adalah mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan dan memperbaiki kelemahan, menunjukkan rasa percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, tindakan, dan pekerjaan." Percaya diri merupakan sikap positif yang memungkinkan individu mengembangkan penilaian positif terhadap dirinya dan lingkungannya. Ini merupakan aspek krusial dalam perkembangan pribadi, mempengaruhi perilaku dan tindakan, serta menjadi penentu keberhasilan dalam belajar.

Menurut [Thalib \(2010\)](#), rendahnya rasa percaya diri muncul karena individu mempunyai konsep diri yang rendah. Konsep diri merupakan gambaran diri yang dinamis, evaluasi diri, dan penerimaan diri yang terbentuk melalui persepsi dan interpretasi terhadap diri sendiri dan lingkungan. Konsep diri yang negatif berdampak pada sikap individu terhadap dirinya dan lingkungannya. [Bandura](#) menyatakan bahwa "kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk berperilaku dengan cara yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan." Maslow ([seperti dikutip dalam Iswidarmanjaya, 2014](#)) menegaskan bahwa "kepercayaan diri merupakan modal mendasar bagi perkembangan aktualisasi diri (mengeksplorasi seluruh kemampuan diri)." Kepercayaan diri siswa muncul karena memiliki rasa percaya diri. Namun pada kenyataannya, banyak siswa yang kurang percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya sehingga menghambat mereka untuk mengaktualisasikan diri.

Beberapa penelitian terdahulu, antara lain [Hakim \(2002\)](#), mengungkapkan bahwa rasa percaya diri remaja pada umumnya berada pada tingkat sedang, hanya sebagian kecil remaja yang menunjukkan rasa percaya diri yang tinggi. Hasil observasi siswa menunjukkan aspek-aspek yang menunjukkan kurangnya rasa percaya diri. Misalnya, beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda rasa tidak aman atau rendah diri karena kekurangan yang dirasakan di berbagai bidang, seperti kelainan fisik. Masalah ini dapat menjadi lebih buruk jika seseorang mengalami penghinaan yang parah, sehingga menyebabkan guncangan mental (trauma), sehingga memperparah masalah tersebut dan menghambat kemampuan mereka untuk terlibat secara percaya diri dalam interaksi sosial. Seseorang bisa saja menghadapi masalah rasa percaya diri jika tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran tubuh ideal yang lazim di masyarakat. Oleh karena itu, individu berusaha untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, karena merupakan faktor penting yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan. Percaya diri adalah ciri kesehatan mental, dimana individu yang percaya diri cenderung optimis dan menghadapi masalah dengan tenang, sehingga memungkinkan analisis rasional. Mereka cenderung tidak bergantung atau dipengaruhi oleh orang lain dan memiliki kemampuan adaptif yang kuat. Menurut [Adler \(dalam Lauster, 2012\)](#), kebutuhan manusia yang paling penting adalah rasa percaya diri dan kemampuan untuk unggul dibandingkan orang lain. Hal ini menggarisbawahi pentingnya kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Individu dengan rasa percaya diri yang rendah memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, lemahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, dan pengetahuan yang tidak akurat mengenai kapasitas yang dimilikinya. Kurangnya rasa percaya diri merupakan kondisi dimana individu mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya. [Hidayat \(2010\)](#) menyebutkan bahwa individu yang kurang percaya diri adalah individu yang ragu untuk mencoba hal baru, mudah merasa tidak diinginkan oleh lingkungannya, menunjukkan emosi yang kaku, mudah frustrasi, dan terkadang menyangkal potensi dan bakat yang dimilikinya. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir dan pemahaman diri individu. Dengan menggabungkan aspek rasionalitas dan emosionalitas, REBT bertujuan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau merugikan.

EDUKASI: JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN

ISSN [2355-3669] E-ISSN [2503-2518]

Jilid 11| Nomor 1|Juni 2024|

Bimbingan dan Konseling merupakan upaya memberikan bantuan secara langsung oleh seorang ahli untuk membantu siswa secara mandiri mengatasi permasalahannya. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa yang menghadapi permasalahan dapat menemukan alternatif solusi untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, dukungan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sangat diperlukan. Menurut [Breg dan Johnson \(Wibowo, 2019\)](#), konseling kelompok adalah proses dinamis yang melibatkan interaksi interpersonal dan intrapersonal, yang isinya berasal dari perasaan dan perilaku individu anggota kelompok. Pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih secara profesional dengan kemampuan menciptakan suasana kepercayaan, keterbukaan, tanggung jawab, dan saling ketergantungan melalui proses terapeutik yang melibatkan pemahaman, empati, dan manajemen konflik. Anggota kelompok adalah individu-individu dalam rentang penyesuaian normal yang berupaya meningkatkan kesadaran diri dan kesadaran orang lain, sehingga lebih memperlengkapi diri mereka untuk menangani situasi perkembangan. Tinjauan literatur mengenai efektivitas konseling kelompok REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa menjadi semakin relevan dan penting. Kurangnya rasa percaya diri muncul dari terbatasnya partisipasi siswa, kesulitan berbicara di depan umum dan berdiskusi dengan teman sebaya, serta takut melakukan kesalahan saat mengemukakan pendapat sehingga menimbulkan perasaan tidak aman ketika ditanyai oleh guru. Siswa yang kurang percaya diri tidak mampu menyampaikan perasaan, pikiran, atau cita-citanya kepada orang lain sehingga menimbulkan keraguan dalam mengambil tindakan. Hal ini menghambat tercapainya tujuan pendidikan, karena siswa yang kurang percaya diri cenderung berpikiran negatif terhadap dirinya sehingga potensi dirinya tidak dapat terwujud sepenuhnya. Dalam konteks ini, tinjauan literatur yang komprehensif sangat penting untuk memahami secara mendalam kontribusi dan potensi metode konseling ini dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Penelitian ini juga menggunakan pertanyaan penelitian (RQ) sesuai kesesuaian yang tertera pada tabel penelitian, disebut juga Masalah Penelitian, diartikan sebagai rumusan yang mempertanyakan suatu fenomena, baik posisinya sebagai fenomena yang berdiri sendiri maupun sebagai fenomena yang saling berkaitan. yang lain, baik sebagai sebab maupun akibat ([Suryono, 2013](#)). Ada tiga (3) kemungkinan pendekatan untuk menentukan masalah dalam penelitian RQ ini:

- RQ.1: Sejauh mana literatur mendukung efektivitas Perilaku Emosional Rasional Therapy (REBT) Konseling Kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa?
- RQ.2: Apa saja faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan Konseling Kelompok REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa berdasarkan temuan literatur?
- RQ.3: Apa saja faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan Konseling Kelompok REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa berdasarkan temuan literatur?

Tinjauan Literatur

Konseling Kelompok

Konseling kelompok melibatkan menyatukan individu-individu dalam suatu kelompok untuk menjalani sesi konseling bersama. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar dari pengalaman orang lain. Dalam konseling kelompok, setiap anggota mempunyai kesempatan untuk berbagi cerita, pengalaman, dan perasaan mereka dengan anggota lain, sering kali menimbulkan empati dan solidaritas di antara anggota.

mereka (Lumongga, 2017). Proses ini memungkinkan anggota kelompok merasa didengarkan, dipahami, dan diterima oleh orang lain yang mengalami situasi serupa, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi dan kesepian yang sering dikaitkan dengan masalah yang mereka hadapi. Selain itu, konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi anggota untuk mendapatkan perspektif baru mengenai permasalahan mereka melalui percakapan dan diskusi dengan individu yang mungkin memiliki pengalaman atau wawasan berbeda. Fasilitator konseling kelompok, biasanya seorang profesional terlatih, memainkan peran penting dalam membimbing proses kelompok, membantu anggota mengidentifikasi dan memahami akar masalah mereka, dan mengarahkan mereka ke arah solusi konstruktif. Dengan demikian, melalui konseling kelompok, peserta dapat memperoleh dukungan sosial, memperluas kesadaran diri dan pemahaman tentang masalah yang mereka hadapi, dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasi kesulitan secara efektif dalam konteks suportif dan terapeutik.

Terapi perilaku emosi rasional (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan terapeutik yang menekankan hubungan kompleks antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Dipelopori oleh Albert Ellis, terapi ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat dan merugikan menjadi lebih rasional dan konstruktif. REBT mengajarkan bahwa bukan situasi itu sendiri yang menyebabkan kita merasa dan bertindak, melainkan pemikiran kita mengenai situasi tersebut. Dalam terapi ini, terapis dan klien secara aktif berkolaborasi untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi keyakinan dan pola pikir yang mendukung emosi negatif atau perilaku tidak sehat.

Teknik seperti perselisihan logis, restrukturisasi kognitif, dan mempelajari pengalaman baru digunakan untuk membantu klien mengganti pemikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. REBT juga mengajarkan klien untuk menerima kenyataan bahwa hidup seringkali tidak adil atau tidak sempurna, namun mereka masih memiliki kemampuan untuk mengubah tanggapan mereka terhadap situasi tersebut. Melalui proses ini, klien dapat memperoleh keterampilan untuk mengelola emosinya secara lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan mentalnya, dan mengubah pola perilaku yang merugikan menjadi lebih adaptif dan konstruktif (Turner, 2016).

Meningkatkan rasa percaya diri siswa

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan dan menghadapi tantangan. REBT dapat membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir merugikan yang dapat menghambat perkembangan rasa percaya diri (Hartati, Ma'ruf 2022). Salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah dengan memberikan pengakuan dan penguatan positif atas prestasinya, baik dalam lingkungan akademik maupun di luar kelas. Selain itu, menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung di mana siswa merasa didengarkan, dihargai, dan diterima oleh teman sebaya dan guru juga merupakan kunci untuk membangun rasa percaya diri mereka. Memberi siswa kesempatan untuk mengambil tanggung jawab dan menghadapi tantangan yang sesuai dengan tingkat keahlian mereka dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri pada kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan. Mendukung siswa dalam mengidentifikasi dan mengembangkan minat, bakat, dan kekuatan mereka juga dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka karena mereka merasa diakui dan dihargai atas kontribusi unik yang mereka bawa ke dalam lingkungan belajar. Terakhir, memberikan umpan balik yang konstruktif dan instruksi yang dipandu untuk mengatasi ketidakpastian atau kegagalan juga penting dalam membantu siswa mendapatkan kepercayaan diri untuk bertahan dan belajar dari pengalaman mereka (Suhardita, 2021).

Metodologi

Desain penelitian dan pendekatan penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi Systematic Literature Review (SLR). Tinjauan Pustaka Sistematis adalah jenis metode penelitian yang melibatkan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi hasil penelitian yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian tertentu, topik, atau fenomena yang menarik (Kitchenham, 2004). SLR sangat bermanfaat untuk mensintesis berbagai temuan penelitian yang relevan, memberikan informasi yang lebih komprehensif dan berimbang kepada pembuat kebijakan (Siswanto, 2010).

Tahap “perencanaan tinjauan” dilakukan melalui dua langkah: mengidentifikasi kebutuhan tinjauan dan mengembangkan protokol tinjauan. Penelitian ini dirasa penting untuk memberikan informasi yang memadai mengenai efektivitas konseling kelompok REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, karena belum banyak rangkuman komprehensif temuan penelitian mengenai topik ini. Protokol review dirumuskan untuk meminimalkan bias peneliti dan mencakup berbagai aspek, seperti latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, strategi pencarian referensi, kriteria pemilihan penelitian, penilaian kualitas penelitian, ekstraksi data, dan analisis data (Purwaningrum, 2023).

Mencicipi

Dari tabel 1 dibawah ini, jurnal yang cocok menjadi referensi penelitian ini adalah jurnal yang sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diberi tanda “v”. Semakin selaras referensi dengan penelitian ini, maka semakin banyak simbol “v” yang dimilikinya. Referensi yang dipilih haruslah diterbitkan dalam jangka waktu tertentu, misalnya 6 tahun terakhir, dan harus dapat diakses dalam format PDF teks lengkap dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris untuk memastikan bahwa tinjauan pustaka mencakup perkembangan terkini di lapangan. Pemilihan 7 referensi dilakukan melalui metode pencarian yang melibatkan Google Scholar, Google, portal Garuda, dan prosiding konferensi. Kriteria Inklusi Tinjauan Pustaka dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Penyertaan
Jangka waktu	Publikasi artikel dan jurnal dalam kurun waktu 6 tahun terakhir, antara tahun 2019 – 2024
Subjek	Konseling Kelompok REBT
Bahasa	bahasa Indonesia dan Inggris
Jenis Jurnal	Artikel penelitian dan jurnal, PDF teks lengkap
Tema	Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa

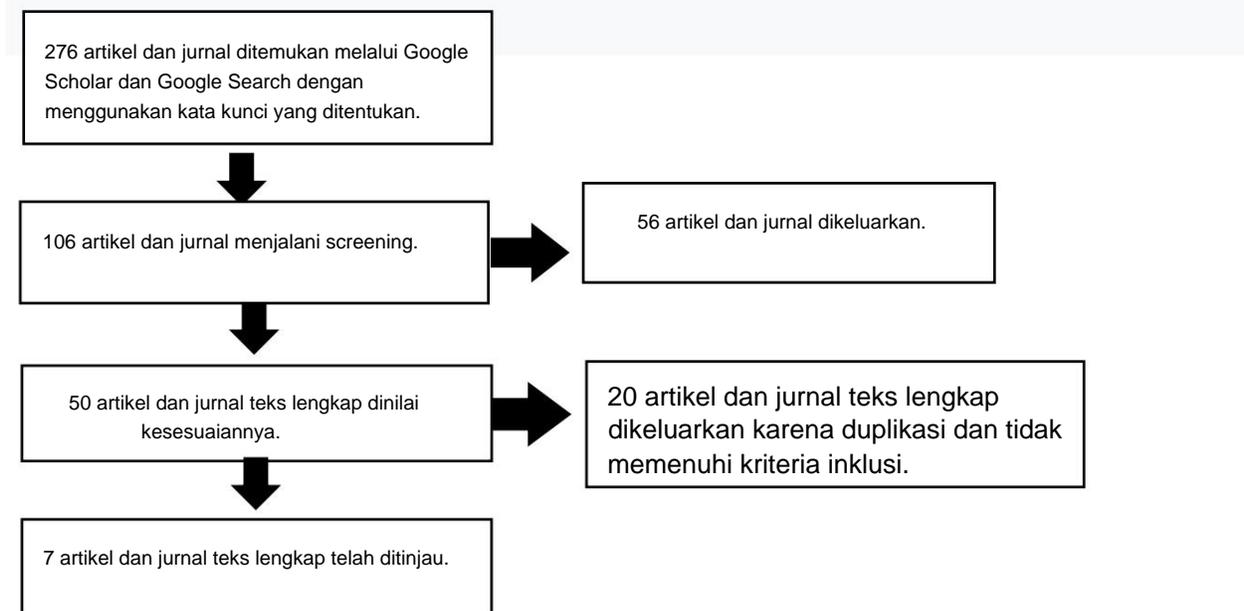
Berdasarkan hasil penelusuran Google Scholar dan Google dengan kata kunci “Efektifitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa” ditemukan 276 artikel dan jurnal yang sesuai dengan kata kunci. Dari jumlah tersebut, 106 artikel dan jurnal menjalani screening, sedangkan 56 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi uji kelayakan dan tidak sesuai kriteria kata kunci. Penilaian kesesuaian dilakukan terhadap 50 teks lengkap

EDUKASI: JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN

ISSN [2355-3669] E-ISSN [2503-2518]

Jilid 11| Nomor 1|Juni 2024|

artikel dan jurnal yang tidak memenuhi kriteria sehingga menghasilkan 20 eksklusi. Oleh karena itu, 7 artikel dan jurnal teks lengkap direview.



Gambar 1. Flowchart Review Artikel dan Jurnal

Tabel 2. Rangkuman data literatur efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Judul Penelitian	Tahun	Pengarang	Sumber	Kompatibilitas dengan Riset		
				RQ.1	RQ.2	RQ.3
Efektivitas Rasional Terapi Perilaku Emosional Konseling Kelompok ke Meningkatkan Diri Siswa Keyakinan di Utara SMA Barito	2022 Nur	Hikmah Hartati, Hidayat Ma'ruf, Nurul Rahmi (Nur Hikmah Hartati, Hidayat Ma'ruf, 2022)	Internasional Konferensi aktif Islam Pendidikan Bimbingan dan Konseling	ay	ay	ay
Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Mengurangi Kecemasan Siswa dan Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas 12 di Mengambil Universitas Negeri Ujian Masuk di	2024 Nilas	Siti Wulandari, Firman, Netrawati, Mohd Nazri (Wulandari & Nazri, 2024)	Multidisiplin Ilmiah Jurnal	V		ay

EDUKASI: JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN

ISSN [2355-3669] E-ISSN [2503-2518]

Jilid 11| Nomor 1|Juni 2024|

MAN 1 Aceh Tenggara						
Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan Kemandirian Keyakinan Kelas 10 Students at SMA Negeri 1 Tahun Pelajaran 2019/2020	2019	Rifki Maulana(Maulana, 2020)	PGRI University Yogyakarta, Jl. PGRI I No. 117 Sonosewu, Yogyakarta	Ay		ay
Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kemampuan Siswa Rasa Percaya Diri Melalui Pendekatan REBT pada Siswa Kelas 10 di SMA YP Unila Bandar Lampung Academic Year 2022/2023	2022	Eris Dwi Harliza, Siti Suratini Zain, Noviana Diswantika(Dwi Harliza dkk., 2023)	Ilmiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Siswa di STKIP-PGRI Kota Lampung			ay
Efektivitas Konseling Kelompok Restrukturisasi Kognitif Teknik untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa	2023	Humaira Dwi Setiyowati, Nyoman Dantes, Kadek Ari Dwiarwati (Humaira Dwi Setiyowati, Nyoman Dantes, 2023)	Bisma The Jurnal Konseling		ay	ay
Efektivitas konseling kelompok terapi perilaku emosi rasional untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa	2023	Auladina Lathifa, Yarmis Syukur, Megaiswari Biran Asnah, Nurfarhanah	NASIHAT: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E- Jurnal	ay		
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Perilaku Emosional Rasional Teknik Terapi di Mengatasi Siswa Perilaku Penindasan	2022	Syaiful Haq Alfaruqia, Makin(Alfaruqi, 2022)	PUBLIK: Publikasi dari Islam Bimbingan dan Konseling Layanan	ay		V

Hasil dan Pembahasan

Dalam Tinjauan Pustaka tujuh artikel dan jurnal yang menggunakan kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Ketujuh penelitian tersebut memberikan hasil yang positif dan signifikan, yaitu: (1) Terdapat perbedaan tingkat perilaku siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan yang menunjukkan bahwa layanan kelompok ini efektif meningkatkan rasa percaya diri siswa. Memahami dampak perilaku yang berasal dari kurangnya rasa percaya diri. (2) Layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berbasis audiovisual efektif memberikan gambaran dan berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri akademik siswa. (3) Siswa memerlukan layanan kelompok untuk

membuat keputusan dengan percaya diri dan benar tanpa keraguan. (4) Terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor internal dan eksternal dalam mencegah rasa kurang percaya diri. Jika faktor internal dalam diri siswa dapat menerima layanan dengan baik, maka faktor eksternal seperti dukungan orang tua dan lingkungan dapat membantu mencegah rasa kurang percaya diri pada siswa. (5) Pelayanan kelompok dalam pendekatan REBT, bila diberikan sesuai kebutuhan, dapat memberikan dampak positif. Terjadi peningkatan rasa percaya diri siswa yang dibuktikan dengan hasil penelitian sebelum dan sesudah layanan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Terdapat perbedaan hasil dari ketujuh artikel dan jurnal tersebut di atas, khususnya mengenai metode pengaruh signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian pertama memberikan gambaran efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, dengan menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Penelitian kedua menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian ketiga menilai tingkat kepercayaan diri siswa dalam berinteraksi sosial dengan menggunakan angket dan perhitungan validitas menggunakan product moment. Penelitian keempat menggunakan desain penelitian eksperimen yaitu Quasi-Experimental Design dengan desain pretest-posttest only control group design. Penelitian kelima menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen dengan desain Non-equivalent Control Group dan menggunakan kuesioner dan wawancara sebagai instrumen. Penelitian keenam menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen yang melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen dengan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Terakhir, penelitian ketujuh menggunakan strategi eksperimen kuantitatif (True Experimental Design). Subyek pada pembelajaran 1, 2, 3, dan 7 adalah siswa jenjang MAN/MA, sedangkan pada pembelajaran 4, 5, dan 6 adalah siswa jenjang SMA.

Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa

Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa” mengacu pada pendekatan penelitian atau konseling yang memanfaatkan terapi perilaku rasional-emosional (REBT) dalam konteks kelompok untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa, melibatkan unsur-unsur berikut:

- **Konseling Kelompok:** Konseling kelompok melibatkan pengumpulan individu dalam suatu kelompok untuk menjalani sesi konseling bersama. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar dari pengalaman orang lain.
- **Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT):** REBT adalah bentuk terapi perilaku kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Terapi ini berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. REBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pemikiran irasional yang dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku tidak sehat.
- **Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa:** Rasa percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan dan menghadapi tantangan. REBT dapat membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir meragukan yang mungkin menghambat pengembangan rasa percaya diri.
- **Efektivitas:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Metode penelitian mungkin

melibatkan pengumpulan data sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan dengan kelompok kontrol jika memungkinkan (Hartati, 2022).

Penting untuk dicatat bahwa efektivitas pendekatan konseling dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk karakteristik siswa secara individu dan kelompok, keterampilan konselor, dan konteks sekolah (Alfaruqi, 2022). Berdasarkan penjelasan penelitian, dapat dikatakan juga bahwa kajian efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di MAN Barito Utara pada tahun ajaran 2021/2022 menghasilkan temuan yang menarik. Dari hasil analisis data terlihat bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT berhasil meningkatkan rasa percaya diri siswa secara signifikan. Sebelum mengikuti konseling kelompok, rata-rata skor kepercayaan diri siswa adalah 95,6, namun setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 105,4. Metode pengukuran yang digunakan yaitu pretest dan posttest memberikan gambaran perubahan yang dapat dipercaya. Analisis statistik menggunakan SPSS versi 25 dan uji T menunjukkan bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara acak, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,007 lebih kecil dari nilai ambang batas signifikansi sebesar 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan rasa percaya diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok REBT memberikan dampak yang signifikan secara statistik.

Selanjutnya, menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a) mengandung arti bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT terhadap kepercayaan diri siswa. Kesimpulan tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dalam konteks pembelajaran di MAN Barito Utara, menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Implikasinya dapat menjadi dasar pengembangan strategi konseling kelompok yang lebih efektif di masa depan.

Efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengatasi perilaku bullying yang dialami siswa. Pendekatan REBT yang menekankan pada perubahan pola pikir dan perilaku siswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi dan mencegah perilaku bullying di lingkungan sekolah (Alfaruqi, 2022). Dalam konteks mengatasi perilaku bullying, pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik REBT dapat memberikan panduan yang kuat bagi siswa dalam mengubah pola pikir dan perilakunya. REBT membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi pemikiran irasional yang dapat mendorong perilaku intimidasi. Dengan memberikan respon positif terhadap konsep diri mereka, siswa dapat mengalami perubahan yang signifikan dalam cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Menekankan serangkaian sesi konseling kelompok juga memungkinkan siswa untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman. Dalam konteks mengatasi perilaku intimidasi, hal ini dapat menciptakan lingkungan yang mendukung di mana siswa merasa didengarkan, dipahami, dan didukung oleh teman sebaya dan teman-temannya.

Seluruh anggota kelompok sebagai subjek penelitian berpartisipasi aktif dalam serangkaian pertemuan dan berhasil memahami permasalahan yang mereka alami. Dengan menerapkan teknik REBT, siswa dapat mengubah perilaku intimidasi mereka menjadi perilaku yang lebih baik, seperti lebih menunjukkan rasa hormat dan penghargaan terhadap orang lain. Komitmen untuk mengubah perilaku tersebut dapat menjadi kunci keberhasilan dalam mengatasi perilaku bullying di sekolah. Dengan demikian, pengintegrasian efektivitas Konseling Kelompok REBT dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa dengan penanganan perilaku bullying memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri namun juga membentuk perilaku yang lebih positif dan penghargaan terhadap orang lain di lingkungan sekolah.

EDUKASI: JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN

ISSN [2355-3669] E-ISSN [2503-2518]

Jilid 11| Nomor 1|Juni 2024|

Faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan dari Konseling kelompok REBT dalam meningkatkan kemampuan siswa kepercayaan diri, berdasarkan temuan literatur

Berdasarkan temuan literatur yang disajikan, telah diidentifikasi beberapa faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Sari, 2002). Pertama, penurunan perilaku bullying siswa secara signifikan dikaitkan dengan perubahan perilaku pada masing-masing anggota kelompok. Sepanjang setiap sesi konseling kelompok, anggota mengalami transformasi dari yang awalnya kurang terbuka menjadi lebih terbuka dalam mendiskusikan permasalahan dan memberikan tanggapan terhadap teman sejawat yang mengutarakan pernyataan.

Selain itu, kesadaran diri siswa meningkat selama pemberian layanan konseling kelompok, terutama ketika teknik REBT diterapkan sebagai prosedur untuk mengubah pola pikir dan perilaku. Hal ini menumbuhkan kesadaran individu akan kapasitas dirinya untuk hidup lebih rasional dan lebih baik

pola kognitif atau perilaku yang merugikan kesejahteraan mereka. Anggota kelompok mampu melakukan pengendalian diri dan menolak pengaruh negatif eksternal, seperti tekanan teman sebaya untuk melakukan perilaku negatif (Alfaruqi, 2022). Penelitian ini juga mencatat bahwa meskipun godaan untuk melakukan pelanggaran masih ada, anggota kelompok menahan diri untuk tidak melakukannya. Mereka menyadari bahwa perilaku intimidasi yang mereka lakukan di masa lalu tidak bermanfaat dan hanya dilakukan karena bosan atau bercanda. Setiap anggota kelompok telah berkomitmen untuk mengupayakan perubahan dan menghindari perilaku negatif.

Dalam konteks penggunaan REBT, terapi ini dijelaskan sebagai metode kognitif-perilaku yang berfokus pada interaksi emosi, tindakan, dan pikiran. REBT membantu individu untuk terlibat dalam pemikiran rasional, bahkan dalam situasi yang menantang secara emosional, dan mengatasi keyakinan irasional yang dapat mengarah pada perilaku negatif (Lathifa et al., 2023). Pentingnya dukungan sejawat dalam kelompok juga ditekankan, dimana dukungan timbal balik dan umpan balik memungkinkan setiap anggota kelompok untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik. Oleh karena itu, faktor-faktor tersebut menciptakan lingkungan kelompok yang mendukung dan kondusif terhadap perubahan positif dan meningkatkan rasa percaya diri siswa, sehingga pada akhirnya mencapai tujuan akhir dari konseling kelompok dengan pendekatan REBT (Apriyanto et al., 2022).

Hasilnya diukur Aplikasi konseling kelompok REBT terhadap rasa percaya diri siswa dapat dan dievaluasi secara efektif

menjadi

Penerapan Konseling Kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap rasa percaya diri siswa membuahkan hasil yang terukur melalui berbagai metode evaluasi yang efektif. Pertama, penggunaan skala kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi memberikan wawasan rinci tentang perubahan yang terjadi pada tingkat kepercayaan diri siswa (Maulana, 2020). Skala ini dapat mencakup berbagai aspek kehidupan seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan pengembangan diri. Dengan membandingkan hasil konseling kelompok sebelum dan sesudah konseling kelompok, dapat diketahui perubahan persepsi diri siswa yang signifikan (Lathifa, 2023). Mengamati perilaku siswa juga berfungsi sebagai instrumen evaluasi yang penting. Meningkatnya partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah, kemauan berbicara di kelas, atau kesiapan mengambil risiko dalam belajar dapat mengindikasikan adanya perubahan rasa percaya diri. Pengamatan ini memberikan wawasan konkrit tentang bagaimana siswa menerapkan perubahan yang diperoleh melalui sesi konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari mereka (Sari, 2002). Wawancara dengan siswa menawarkan cara lain untuk memahami perubahan kepercayaan diri secara lebih mendalam. Mendengarkan pengalaman siswa, perasaannya terhadap diri sendiri, dan sejauh mana mereka merasa lebih mampu menghadapi tantangan

aspek kualitatif penting dalam mengevaluasi efektivitas konseling kelompok REBT (Harliza et al., 2023).

Selain itu, mengukur tingkat stres dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi memberikan wawasan tambahan mengenai dampak psikologis dari konseling kelompok. Pengurangan stres dan kecemasan dapat berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri siswa, dan evaluasi ini dapat membantu menilai efektivitas pendekatan REBT dalam mengelola aspek emosional (Erismon & Karneli, 2021). Terakhir, memantau prestasi akademis siswa dapat berfungsi sebagai indikator obyektif mengenai perubahan rasa percaya diri. Peningkatan hasil belajar atau partisipasi siswa dalam kegiatan akademik dapat mencerminkan pengaruh positif konseling kelompok terhadap rasa percaya diri mereka (Wulandari & Nazri, 2024). Dengan menggabungkan metode evaluasi ini, konselor dapat memperoleh pemahaman komprehensif tentang sejauh mana konseling kelompok REBT telah berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa. Belajar percaya diri diartikan sebagai sikap positif yang tercermin dari kebiasaan dan penampilan individu dalam mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan situasi yang dihadapi untuk mencapai penguasaan pengetahuan. Peserta didik dengan rasa percaya diri belajar cenderung menyadari kemampuannya dalam hal perilaku, emosi, dan spiritualitas, sedangkan peserta didik yang kurang percaya diri mungkin mengalami hambatan dalam pengembangan prestasi intelektual, keterampilan, kemandirian, dan kemampuan sosialisasi.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) relevan dalam mengatasi permasalahan belajar percaya diri yang berakar pada pola pikir bermasalah. Permasalahan tersebut muncul akibat pola pikir negatif atau keraguan yang melingkupi pikiran peserta didik. Misalnya, seseorang yang terus-menerus meragukan kemampuannya tanpa berusaha menyalurkan potensinya dapat mengembangkan rasa kurang percaya diri. Oleh karena itu, REBT diterapkan sebagai metode konseling untuk membantu peserta didik mengatasi masalah kepercayaan diri belajar (Khotimah, Cristina, Elisabeth, 2014). Dalam konteks ini, konseling REBT menekankan perlunya perubahan pola keyakinan irasional pada diri konseli. Dengan membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif dan keraguan diri, konselor REBT bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan diri dan meningkatkan rasa percaya diri. Pemahaman dan perubahan pola pikir tersebut diharapkan dapat membantu peserta didik melepaskan keraguan, mengenali potensi diri, dan pada akhirnya mengaktualisasikan kemampuannya dalam lingkungan sosial dan pembelajaran (Lathifa, 2023).

Kesimpulan

Efektivitas konseling kelompok dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa menunjukkan dampak positif. Dampak-dampak ini berkontribusi signifikan terhadap pengembangan strategi konseling kelompok yang lebih efektif dalam lingkungan pendidikan. Selain meningkatkan rasa percaya diri siswa, Konseling Kelompok REBT juga dapat memberikan efek positif dalam mengatasi perilaku negatif, menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan positif, dan menumbuhkan perilaku yang lebih positif serta menghargai orang lain di lingkungan sekolah. Dengan menggabungkan berbagai metode evaluasi seperti skala kepercayaan diri, observasi perilaku, wawancara siswa, pengukuran tingkat stres dan kecemasan, serta pemantauan kinerja akademik, penelitian ini berhasil mengukur perubahan signifikan pada kepercayaan diri siswa.

Efektivitas REBT terlihat dari perubahan pola pikir dan perilaku siswa yang mengarah pada peningkatan rasa percaya diri belajar. Faktor kunci keberhasilan, seperti perubahan perilaku anggota kelompok, peningkatan pemahaman diri di kalangan siswa, dan kemampuan anggota kelompok

EDUKASI: JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN

ISSN [2355-3669] E-ISSN [2503-2518]

Jilid 11 | Nomor 1 | Juni 2024 |

dukungan, berkontribusi secara signifikan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Dengan hasil yang kuat secara statistik, penelitian ini menunjukkan bahwa konseling Kelompok REBT dapat dianggap sebagai metode yang efektif dan relevan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Implikasinya dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi konseling yang lebih holistik yang berfokus pada membangun kepercayaan diri di masa depan. Beberapa rekomendasi untuk penelitian masa depan dapat diusulkan. Pertama, penelitian empiris lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas REBT dalam berbagai konteks pendidikan dan budaya untuk memastikan generalisasi temuan. Kedua, studi longitudinal direkomendasikan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari konseling kelompok REBT terhadap kepercayaan diri siswa, memungkinkan penilaian terhadap keberlanjutan efek terapeutik dari waktu ke waktu.

Minat bersaing

Para penulis telah menyatakan bahwa tidak ada kepentingan bersaing.

Referensi

- Alfaruqi, S. H., & Makin, M. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *PUBLIK: Publikasi Layanan Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 71-78.
- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Rahayu, E. D. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734-742.
- Derry Iswindharmajaya, J. (2014). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Elex Media Komputindo.
- Diana Ayu Puspita Sari. (2002). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emitove Behavior Therapy Teknik Thought Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Xi Ipa 3 Di Sman 1 Bluto Tahun Pelajaran 2014-2015. *Skripsi*, 2015, 86201.
- Dwi Harliza, E., Suratini Zain, S., Diswantika, N., & Dan Konseling Stkip Pgri Bandar Lampung, B. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pendekatan Rebt Pada Siswa Kelas X Di Sma Yp Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
<https://www.stkipgribl.ac.id/eskripsi/index.php/jmbk/article/view/326>
- Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 1.
<https://doi.org/10.29210/120212694>
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Harahap, M., Netrawati, N., Nirwana, H., & Hariko, R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 115.
<https://doi.org/10.29210/1202222409>
- Hidayat, M.Zein. 2010. *Hipnoterapi Untuk Anak Dengan Rasa Percaya Diri Rendah*. Tiga Pengembaraan.
- Humaira Dwi Setiyowati, Nyoman Dantes, KAD (2023). Efektivitas Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Minat Literasi Siswa. *Bisma Itu Jurnal Dari Konseling*, 7(1), 59-65.
<https://doi.org/10.23887/Bisma.V7i1.58845>

EDUKASI: JURNAL PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN

ISSN [2355-3669] E-ISSN [2503-2518]

Jilid 11| Nomor 1|Juni 2024|

- Khotimah, N., & Cristina, Elisabeth, S.Pd., M. P. (2014). Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Berinteraksi Sosial Siswa Madrasah Aliyah Purwoasri-Kediri. *Journal Bimbingan Konseling*, 1, 166–173.
- Lauster, P. (2012). Tes kepribadian. terjemahan D. H.Gulo. Bumi Aksara.
- Lathifa, A. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Tesis*, 31–41.
- Lathifa, A., Syukur, Y., Asnah, M. B., & Nurfarhanah, N. (2023). Effectiveness Of Rational Emotive Behavior Therapy Group Counseling To Improve Students' Self-Confidence. *Konseli : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 10(1), 23–32.
(jurnal elektronik),
<https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.16039>
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Maulana, R. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Pajangan Tahun Ajaran 2019/2020. *Universitas Pgrri Yogyakarta, Jl. Pgrri I No. 117 Sonosewu, Yogyakarta*, 117.
- Nur Hikmah Hartati, Hidayat Ma'ruf, N. R. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Man Barito Utara. *International Conference On Islamic Educational Guidance And Counseling*, 151–163.
- Purwaningrum, R., Surur, N., & Asrowi, A. (2023). Harmonisasi Hubungan Guru Bimbingan Dan Konseling Dengan Orang Tua Melalui Strategi Kolaborasi: Systematic Literature Review. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 12(1), 119-136.
- Saryono Dan Mekar Dwi Anggreini, Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan, (Yogyakarta Nuha Medika, 2013), Hal 30.
- Siswanto. (2010). Systemic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Surabaya: Pusat Penelitian Dan Pengembangan Sistem Dan Kebijakan Kesehatan
- Suhardita, K. (2011). Efektivitas penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Edisi khusus*, 1, 127-138.
- Suryani, M. D. (2021). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Smp Negeri 1 Bandar Lampung*. 1–71.
- Turner, MJ (2016). Terapi perilaku emosi rasional (REBT), keyakinan irasional dan rasional, dan kesehatan mental atlet. *Perbatasan dalam psikologi*, 7, 191707.
- Wibowo, M. E. (2019). Konseling Kelompok Perkembangan. Semarang. *Universitas Negeri Semarang Tekan*.
- Wulandari, N. S., & Nazri, M. (2024). 2023 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rebt Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas Xii Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di Man 1 Aceh Tenggara . 2(1), 107–110.