

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

Aulia Ysinta ^[1]

^[1]Universitas Islam Negeri Ar-raniry

e-mail:

^[1]auliaysinta@ar-raniry.ac.id

ABSTRAK

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.

Kata Kunci : Konseling kelompok, *rational emotive behavior therapy*, dan kepercayaan diri siswa.

ABSTRACT

This study aimed to determine 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 participants 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 the indicators of self-efficacy, positive self-attitude, independence, and courage to express opinions. Data were collected through a *pre-test* to determine the participants' initial condition, followed by the implementation of group counseling sessions using the

	<i>REBT approach conducted in several structured meetings, and concluded with a post-test to measure the changes that occurred. The findings revealed an improvement in students' self-confidence after the intervention. Descriptively, all participants demonstrated higher post-test scores than their pre-test scores. The hypothesis testing using a paired-samples t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores. Furthermore, the N-Gain analysis produced an average score of 0.50, which falls into the moderate category, indicating a reasonably effective improvement in students' self-confidence. Based on these findings, it can be concluded that group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach are effective in enhancing students' self-confidence.</i> Keywords: Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self-Confidence.
--	--

PENDAHULUAN

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 (Jaliska, K. T dkk, 2024). 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 (Yusuf, syamsu & Kristiana, 2019). 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 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 (Sari, D., & Andayani, T, 2021). 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 (Lauster, P, 2022). 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 (Herlinta Nanda, 2015).

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 (Fitri, Y., Ramadhani, & Putrianti, A, 2021). 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 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. 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 (Rahmaniyah., Z. A., & Setiana, W, 2025).

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, serta layanan informasi.¹¹ 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 (2021) menyebutkan bahwa dinamika kelompok dalam konseling mampu menumbuhkan kesadaran diri dan empati antaranggota, yang berperan penting dalam proses perubahan perilaku positif.

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 (2021) menjelaskan konseling kelompok berfungsi tidak hanya sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan potensi diri melalui interaksi sosial yang sehat. 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 (1962) dan berfokus pada perubahan pola pikir irasional yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosi atau perilaku negatif. 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 pendekatan REBT, siswa diajak untuk mengenali pikiran-pikiran tersebut, menantangnya, 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 (2007) menjelaskan bahwa perubahan pikiran akan mengubah emosi, dan perubahan emosi akan mempengaruhi perilaku.

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 $0,007 < 0,05$. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Imamah, Rosita, dan Kholizah (2022) di MTs Al-Mardliyyah, yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok berbasis REBT. 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

METODE

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 (Sugioyono, 2022).

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) (arikunto, suharsimi, 2021). 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:

Table 1. Desain One Group Pre-test Post-test

Pre-Test	Variabel Terikat	Post-Test O1
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁= 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).

O₂= Tahap akhir untuk mengevaluasi perubahan atau peningkatan kepercayaan diri siswa setelah perlakuan diberikan. (post-test).

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 (John w. Santrock, 2021). 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.

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 kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil pre-test dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Dengan demikian, peneliti mengambil 8 siswa untuk dijadikan sampel penelitian dari jumlah 63 siswa.

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 4 Aceh Besar. 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.

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).

Table 2. Kisi-kisi Instrumen penelitian

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			Positif (+)	Negatif (-)
<i>Kepercayaan Diri</i>	Kemampuan Pribadi	Selalu berpadangan baik dalam berbagai situasi	1	2, 3
		Percaya dengan kemampuan diri sendiri	4	5
		Bersikap tenang di berbagai situasi	6	7
	Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri	Keyakinan terhadap kemampuan dan keterampilan yang dimiliki	8,9,10	11,12, 13
		Memiliki dorongan untuk mencapai tujuan	14	15, 16, 17, 18
		Bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya	19	20

Bertindak mandiri	Tidak menggantungkan harapan kepada orang lain	21	22
	Tidak bertindak gegabah	23,24	25
	Selalu berfikir setiap mengambil keputusan	26,27	28
Berani mengemukakan pendapat	Mampu berkomunikasi	29, 30, 31	32, 33, 34, 35
	Peka menghadapi keadaan lingkungan	36, 37	38, 39
	Berani mengungkapkan ide-ide	40, 41	42

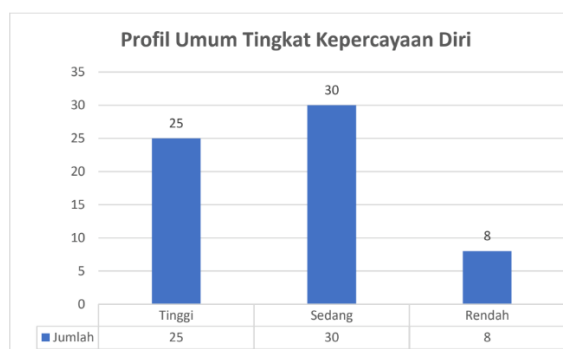
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga metode utama yaitu 1) angket, 2) Observasi, dan 3) Dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis analisis statistik, yaitu (1) analisis deskriptif dan (2) analisis inferensial (uji-t)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

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 tentang kepercayaan diri siswa kelas XI MAN 4 Aceh Besar yang diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.



Profil umum tingkat kepercayaan diri siswa

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

Table 3. Perbandingan Hasil Pre-Test

No	Responden	Pre-Test	Persentase	Tingkat kepercayaan diri
1.	R1	55	26,1%	Rendah
2.	R2	52	24,9%	Rendah
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

Sumber: Hasil Analisis SPSS versi 27.

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.

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 negative 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.

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.

Table 3. Perbandingan Hasil Pre-Test

No	Responden	Post-test	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	38,92%	Tinggi
5.	R5	81	38,55%	Tinggi
6.	R6	76	38,55%	Tinggi
7.	R7	73	34,92%	Tinggi
8.	R8	74	35,15%	Tinggi

Sumber: Hasil Analisis SPSS versi 27.

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.

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
Rata-rata			0,5	47%	Sedang

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.

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 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.

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 (Ellis, A & Dryden, W, 2007).

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'ruf, 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 (Hartini, N. H., dkk, 2022).

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 (Imamah, dkk, 2022).

Selain itu, penelitian oleh Putri Mayang Sari, Lubis, dan Daulay (2023) meskipun berfokus pada regulasi emosi remaja SMA, menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak positif 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.

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

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

REFERENSI

- Badarch, L., & Zanabar, A. (2017). Dimensions of Hotel Service Quality in Mongolia. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 5(2), 141-156. doi:10.26811/peuradeun.v5i2.130
- Buseri, K. (2017). Spiritual Culture of Banjar Sultanate (Historical, Hermeneutic and Educational Approach). *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 5(3), 303-318. <https://doi:10.26811/peuradeun.v5i3.151>
- 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.
- 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).

-
- 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.
- 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.
- Lauster, P. (2022). *Kepribadian: Siapa Anda sebenarnya?* Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- 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.
- Rahmaniyah, Z. A., & Setiana, W. (2025). Peran Guru BK dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan*,
- 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.
- Sugiyono, S. (2022) *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & Kristiana, Y. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Kencana.