

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling**  
**STKIP-PGRI Bandar Lampung**  
<http://eskripsi.stkippgribdl.ac.id/>

---

**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**

*Eris Dwi Harliza<sup>1</sup>, Siti Suratini Zain<sup>2</sup>, Noviana Diswantika<sup>3</sup>*

*Bimbingan dan Konseling  
STKIP PGRI Bandar Lampung*

*[erisdwi053@gmail.com](mailto:erisdwi053@gmail.com), [sitisuratinizain@stkippgribdl.ac.id](mailto:sitisuratinizain@stkippgribdl.ac.id), [novianadiswantika@yahoo.com](mailto:novianadiswantika@yahoo.com)*

**Abstrak:** Kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan. Fenomena yang ada pada peserta didik kelas X IPA di SMA YP Unila Bandar Lampung menunjukkan terdapat peserta didik yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah. Alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik adalah dengan menggunakan konseling REBT. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan REBT di kelas X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan desain penelitian Nonequivalent Control Group Design. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA di SMA YP Unila Bandar Lampung yang memiliki kepercayaan diri belajar rendah. Pemilihan sampel dilakukan melalui penyebaran angket kepercayaan diri yang telah dinyatakan valid dan reliable. Terdapat 12 peserta didik yang memiliki kategori percaya diri belajar rendah. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik setelah melaksanakan konseling kelompok dengan diperoleh thitung 17.847 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan ttabel  $0,05 = 2,175$ , maka thitung  $\geq$  ttabel ( $17.847 \geq 2,175$ ), nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPA di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, Kepercayaan Diri Belajar, Pendekatan REBT

**Abstract:** Self-confidence in learning is a positive attitude possessed by an individual who gets used to and shows himself to develop positive assessments both towards himself and others, the environment, and the situation at hand to achieve what he wants in achieving mastery of science. The phenomenon that exists in students of class X science at SMA YP Unila Bandar Lampung shows that there are students who have low learning confidence. Alternative assistance that can be given to help increase students' learning confidence is to use REBT counseling. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services in increasing students' self-confidence through the REBT approach in class X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year. The type of research used is Quasi Experiment with the research design of Nonequivalent Control Group Design. The population of this

*study were students of class X IPA at SMA YP Unila Bandar Lampung who had low learning confidence. The sample selection is done through the distribution of self-confidence questionnaires that have been declared valid and reliable. There are 12 students who have low learning confidence category. Based on the results of the study, it is known that there is an increase in students' learning confidence after carrying out group counseling with tcount 17,847 at degrees of freedom (df) 18 then compared with ttable  $0.05 = 2.175$ , then tcount ttable ( $17.847 \geq 2.175$ ), the sign value. (2-tailed) is smaller than the critical value of 0.005 (0.000 0.005). So it can be concluded that group counseling is effective in increasing the learning confidence of class X science students at SMA YP Unila Bandar Lampung in the 2022/2023 academic year.*

**Keywords:** *Group Counseling, Learning Confidence, REBT Approach*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan bangsa, melalui proses pendidikan akan terbentuk manusia yang pintar dan cerdas. Melalui pendidikan juga dapat dipelajari perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat berguna untuk mengubah keadaan suatu bangsa menjadi lebih baik. Pendidikan dalam pengertian yang lebih luas dapat diartikan sebagai proses pembelajaran kepada peserta didik (manusia) dalam upaya mencerdaskan dan mendewasakan peserta didik tersebut.

Perkembangan potensi peserta didik dapat dilihat dari tingkat kepercayaan diri siswa ketika dikelas. Peningkatan rasa percaya diri siswa merupakan indikator utama dalam pendidikan di sekolah, karena rasa percaya diri menunjukkan tingkat kompetensi siswa dalam menguasai materi pembelajaran, karena jika siswa tampil lebih percaya maka siswa mampu berkerja sendiri tanpa bantuan orang lain, bertindak independen atau bertindak di luar otoritas formal agar pekerjaan bisa terselesaikan dengan baik, mampu menyatakan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, dan siswa suka memilih tantangan atau konflik yang membuat dirinya berkembang lebih baik lagi.

Layanan konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling adalah salah satu layanan yang dapat membantu siswa dalam memecahkan permasalahan, salah satunya yaitu membantu siswa dalam meningkatkan kepercayaan diri. Dalam proses konseling ini siswa dapat mengetahui dan memahami tentang potensi serta bakat yang mereka miliki. Rasa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan dirinya sendiri, sehingga siswa yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan. Kepercayaan diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan, kapasitas serta pengambilan keputusan yang terdapat dalam dirinya sendiri.

Pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri juga ditunjukkan agar siswa dapat lebih berinteraksi dengan baik dilingkungan sekolah, maupun masyarakat sekitar. Dalam kepercayaan diri peserta didik, peran dan tugas seorang guru bimbingan konseling adalah seperti memberikan layanan informasi dan bimbingan agar peserta didik lebih memahami pentingnya percaya diri dalam dirinya sendiri. Kepercayaan diri menjadi penting dalam proses belajar, karena tanpa percaya diri siswa akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Kepercayaan diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan dilingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar peserta didik disekolah. Siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam belajar akan berusaha lebih keras dalam mengeksplorasi semua bakat yang mereka miliki. Konseling kelompok adalah layanan yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok, dan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. (Tohirin : 2011), senada dengan itu, Rusmana, (2009) berpendapat Layanan konseling kelompok adalah sebuah layanan yang bersifat interventif dan berorientasi pada masalah yang para anggotanya sangat menentukan isi dan tujuan mereka.

Menurut Corey (2012) Konseling kelompok cenderung berorientasi pada pertumbuhan karena penekanannya pada menemukan sumber kekuatan internal. Para anggota kelompok mungkin menghadapi krisis situasional dan konflik, berjuang dengan masalah-masalah kehidupan pribadi atau antar pribadi, mengalami kesulitan dengan transisi kehidupan, atau mencoba mengubah perubahan yang merusak diri sendiri.

Pemberian layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri juga ditunjukkan agar siswa dapat lebih berinteraksi dengan baik dilingkungan sekolah, maupun masyarakat sekitar. Dalam kepercayaan diri peserta didik, peran dan tugas seorang guru bimbingan konseling adalah seperti memberikan layanan informasi dan bimbingan agar peserta didik lebih memahami pentingnya percaya diri dalam dirinya sendiri. Kepercayaan diri menjadi penting dalam proses belajar, karena tanpa percaya diri siswa akan sulit untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Kepercayaan diri akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan dilingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar peserta didik disekolah. Siswa yang

memiliki kepercayaan diri dalam belajar akan berusaha lebih keras dalam mengeksplorasi semua bakat yang mereka miliki.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. (Andayani & Afiatin, 1996; Fitri, Zola, & Ifdil, 2018; Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Selain itu, John M. Ortiz (2002: 114) menyatakan bahwa “Percaya diri adalah percaya akan kemampuan sendiri dan mampu mengandalkan diri sendiri”. Menurut (Patmonodewo, 2000) Percaya diri (self confidence) yaitu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu (Inge Pudjiastuti A, 2010: 40). Percaya diri adalah “Suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya”. (Hakim, 2005:6).

Psikolog W.H. Miskell telah mendefinisikan arti percaya diri dalam bukunya yang berpengaruh, *mental hygiene*. Percaya diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif, dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia. Beberapa psikolog mengatakan bahwa percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat. (Yusuf alUqshari, 2005)

Kepercayaan diri siswa sangat berdampak pada akademik dan non akademiknya. Siswa tersebut tidak akan dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya tanpa adanya rasa percaya diri di dalam dirinya. Mengingat begitu pentingnya percaya diri bagi setiap orang, maka kita perlu menumbuhkan kepercayaan dalam diri kita. Seseorang dengan rasa percaya dirinya tinggi memiliki keyakinan dan tekad kuat bahwa apa yang dilakukan akan berhasil. Rasa tidak percaya diri juga sangat berpengaruh dalam kesuksesan belajar, individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik memiliki keyakinan dan selalu berusaha mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri kurang baik, biasanya mereka tidak mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang ada didalam dirinya serta tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal.

Untuk menghindari masalah kepercayaan diri tersebut, maka diperlukan suatu alternatif yang tepat dengan menggunakan layanan konseling kelompok melalui pendekatan REBT.

Karena kepercayaan diri tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar dapat terjadinya interaksi yang dinamis. Interaksi tersebut dapat terjadi antar individu maupun kelompok sehingga masing-masing siswa dapat memberikan gagasan/ide, pengetahuan, pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok.

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganannya yaitu pada pemikiran individu. Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah, perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Salah satu cara membangun rasa percaya diri pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan percaya diri. (Corey, 2007).

Menurut C.Nelson-Jonew dan Corey (Hariyanti, 2014) mengatakan bahwa *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan kognitif behavioral. Pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral yang dalam prosesnya *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, dimana penyebab utama masalah ini adalah keyakinan siswa bahwa mereka akan banyak memiliki kegagalan dalam menguasai pelajaran-pelajaran tertentu yang di anggap sulit. REBT merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional klien menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal.

Dalam proses pemberian layanan konseling kelompok ini, konselor juga memberikan pendekatan konseling yaitu salah satunya dengan menggunakan pendekatan REBT. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganannya yaitu pada pemikiran individu. Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah, perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilaksanakan di SMA YP Unila Bandar Lampung pada kelas X IPA semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023 dengan menerapkan layanan konseling kelompok melalui pendekatan REBT, kemudian dianalisis keefektivannya terhadap kepercayaan diri siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri siswa. Populasi penelitian tersebar dalam 2 kelas, dengan menggunakan dua sampel kelas yaitu satu kelompok sebagai kelompok eksperimen dan satu kelompok sebagai kelompok kontrol.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Bentuk yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design* dengan jenis *pretest-posttest only control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, kelompok pertama sebagai kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kedua sebagai kelompok control yaitu kelompok yang tidak di beri perlakuan.

Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kepercayaan diri rendah berdasarkan oleh hasil *Pretest* dan wawancara terhadap guru BK yaitu siswa kelas X IPA 3 dan X IPA 6 dengan 6 siswa kelompok eksperimen dan 6 siswa kelompok control.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, rumus statistik yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah rumus *uji t*, dengan kriteria uji berupa terima  $H_0$  jika  $t_{hit} < t_{(1-\alpha)}$ , selain itu  $H_0$  ditolak. Dimana  $t_{(1-\alpha)}$  didapat dari daftar distribusi t dengan  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$  dan peluang  $(1-\alpha)$ . Untuk peluang harga-harga t lainnya  $H_0$  ditolak.

(Sudjana, 2013: 243)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Proses pembelajaran di SMA YP Unila terdapat beberapa permasalahan pada siswa di sekolah, yang di kuatkan dengan fakta pada saat pra penelitian terdapat 6 orang siswa dari kelas X IPA yang masih banyak mengalami permasalahan antara lain, kurangnya kepercayaan diri dalam belajar, kurangnya siswa dalam memberikan gagasan/ide, kurangnya kepercayaan diri dalam menunjukkan bakat serta kurangnya kepercayaan diri pada saat ditunjuk untuk maju ke depan kelas saat proses belajar, hal tersebut dibuktikan dari hasil *pretest* berupa angket yang

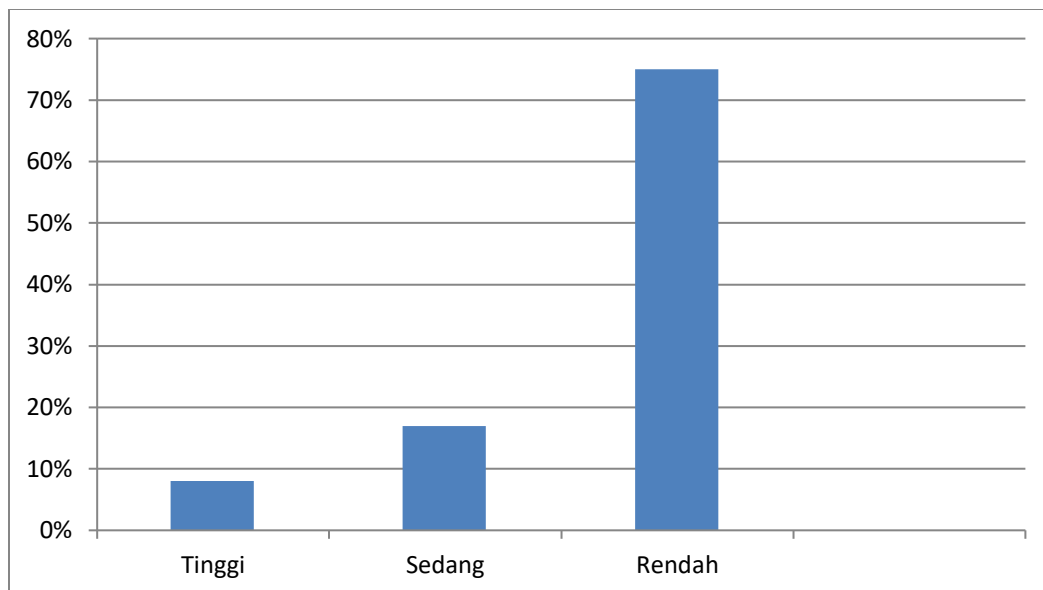
terdiri dari beberapa pernyataan tentang seberapa tinggi tingkat kepercayaan diri peserta didik kelas X IPA di SMA YP Unila Bandar Lampung.

Kepercayaan diri sangat berdampak pada siswa. Siswa tersebut tidak akan dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya tanpa adanya rasa percaya diri di dalam dirinya. Mengingat pentingnya kepercayaan diri siswa seharusnya hal tersebut menjadi perhatian lebih dalam setiap pembelajaran. Seseorang dengan rasa percaya diri yang tinggi memiliki keyakinan dan tekad kuat bahwa apa yang dilakukan akan berhasil. Rasa tidak percaya juga sangat berpengaruh dalam kesuksesan belajar, individu yang memiliki rasa percaya diri yang baik memiliki keyakinan dan selalu berusaha mengembangkan potensi dirinya secara maksimal.

**Tabel 1. Gambaran Umum *Pretest* Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	78-96	1	8%
Sedang	59-77	2	17%
Rendah	40-58	9	75%
Jumlah		12	100%

Tabel 1 menyatakan bahwa gambaran umum *Pretest* kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung terdapat 1 peserta didik (8%) berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebanyak 2 peserta didik (17%), dan pada kategori rendah sebanyak 9 peserta didik (75%). Pada gambar 4.1 menunjukkan grafik gambaran umum *Posttest* kepercayaan diri belajar peserta didik atau subjek penelitian.



**Gambar 1**  
**Grafik Gambaran Umum *Pretest* Kepercayaan Diri Peserta Didik**

Menganalisis permasalahan yang ada, salah satu upaya untuk mengatasinya dengan menggunakan layanan konseling kelompok melalui pendekatan REBT, karena kepercayaan diri tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar dapat terjadi interaksi yang dinamis. Interaksi tersebut dapat terjadi antar individu maupun kelompok sehingga masing-masing siswa dapat memberikan gagasan/ide, pengetahuan, pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang di bahas dalam kelompok.

Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil/gambaran kepercayaan diri belajar peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 12 peserta didik. Dalam sampel tersebut dibagi dua kelompok yaitu 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian kepercayaan diri belajar terhadap 12 peserta didik kelas X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung diperoleh presentase kepercayaan diri belajar peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagaimana yang terdapat pada Tabel 2 sebagai berikut:

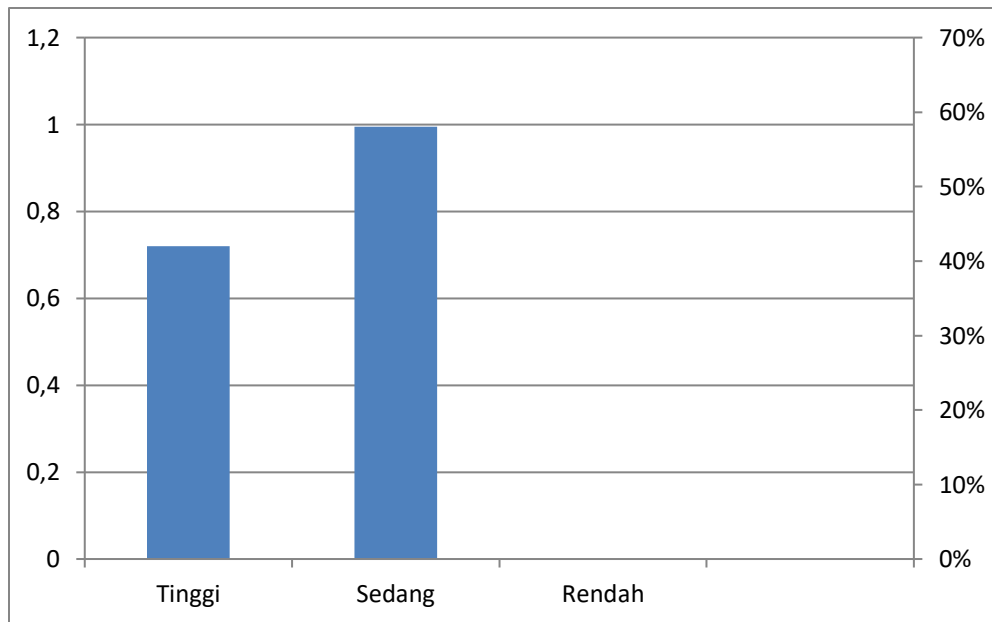
**Tabel 2. Gambaran Umum *Posttest* Kepercayaan Diri Belajar Peserta Didik Kelas X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
-----------------	---------------------	------------------	-------------------



Tinggi	78-96	5	42%
Sedang	59-77	7	58%
Rendah	40-58	0	0%
Jumlah		12	100%

Tabel 2 menyatakan bahwa gambaran kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPA SMA YP Unila Bandar Lampung terdapat 5 peserta didik (42%) berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (58%). Pada gambar 2 menunjukkan grafik gambaran umum *Posttest* kepercayaan diri belajar peserta didik atau subjek penelitian.



**Gambar 2. Grafik Gambaran Umum Kepercayaan Diri Peserta Didik**

Pelaksanaan konseling kelompok pendekatan REBT dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 6 peserta didik dan kelompok kontrol yang berjumlah 6 peserta didik, pada waktu yang berbeda. Kegiatan dilakukan di ruang konseling kelompok di SMA YP Unila Bandar Lampung.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang dilakukan secara langsung dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* untuk memilih kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Penelitian ini

menggunakan dua variable, yaitu variable bebas (X) dan variable terikat (Y). Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA YP Unila Bandar Lampung. Data dikumpulkan melalui kuisioner yang disebarakan kepada responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Layanan konseling kelompok melalui pendekatan REBT efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

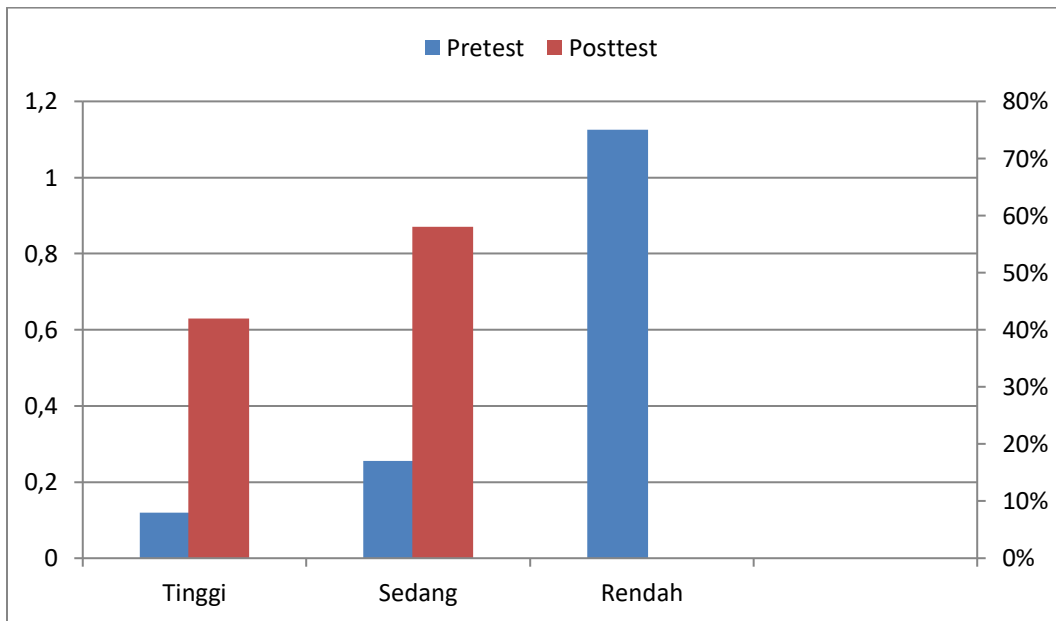
Kepercayaan diri belajar adalah sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan menampakkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapi untuk meraih apa yang diinginkan dalam mencapai penguasaan ilmu pengetahuan. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri akan mengetahui dan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya baik dari aspek tingkah laku, emosi dan spiritual. Sedangkan peserta didik yang kurang percaya diri dalam belajar, akan menghambat perkembangan prestasi intelektual, keterampilan dan kemandirian serta membuat peserta didik tersebut tidak cakap bersosialisasi (tidak pandai bergaul). Peserta didik tersebut tidak ada keberanian untuk mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sosial.

Pendekatan REBT merupakan suatu pendekatan untuk mengatasi suatu masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah. Pendekatan REBT dapat dilakukan untuk membantu peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri belajar. Masalah kepercayaan diri belajar bermula pada pola pikir yang salah, keraguraguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran peserta didik tersebut. Pola pikir yang salah disini adalah pola pikir negatif yang muncul pada diri individu, yang yang memunculkan persepsi yang akan merubah sikap atau tingkah laku seseorang, sebagai contoh seseorang selalu merasa tidak yakin akan kemampuannya sendiri padahal belum pernah mencoba untuk menyalurkan kemampuannya, sehingga hal tersebut yang nantinya akan membentuk seseorang menjadi kurang percaya diri karena selalu ragu atas kemampuannya. Maka, bantuan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik adalah dengan menggunakan konseling REBT, karena konseling REBT merupakan suatu pendekatan yang menekankan adanya perubahan dalam pola keyakinan konseli yang irasional agar konseli dapat mengembangkan diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

Adapun gambaran umum kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPA di SMA YP Unila Bandar Lampung menyatakan bahwa terdapat 5 peserta didik (42%) berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (58%). Berdasarkan analisis data

menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri belajar peserta didik setelah di laksanakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri belajar peserta didik kelas X IPA SMA YP UNILA Bandar Lampung setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT menjadi lebih baik.

Hasil penelitian juga memberikan data mengenai capaian hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa pada kelompok eskperimen dan control. Perolehan hasil penelitian menunjukkan capaian hasil *Posttest* lebih baik dibandingkan dengan hasil *Pretest*. Berikut perbandingan capaian hasil *Pretest* dan *Posttest* siswa pada kelompok eksperimen dan control.



**Gambar 3. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Terlihat dari diagram di atas bahwa capaian *Posttest* dan *Pretest* pada kelompok eksperimen dan control mempunyai perbedaan yang signifikan.

Peningkatan kepercayaan diri belajar peserta didik jika dilihat dari aspek tingkah laku, peserta didik menunjukkan peningkatan dalam bersosialisasi dan belajar untuk lebih membuka diri, kemudian membiasakan diri untuk berani berbicara dihadapan guru dan teman-teman tanpa malu. Kemudian dari aspek emosi, dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan kepercayaan diri saat belajar, peserta didik yakin mampu berprestasi jika terus belajar, dan ketika mengerjakan tugas peserta didik tidak lagi melihat hasil tugas teman (mencontek) mereka percaya dengan kemampuan mereka sendiri. Sedangkan dari aspek spiritual, dapat dilihat dari

perilaku peserta didik yang menunjukkan potensi dalam dirinya dengan mengembangkan kelebihan yang dimiliki, dan melengkapi apa yang menjadi kekurangannya dengan belajar.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta didik yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan REBT menjadi lebih percaya diri dan yakin pada kemampuan mereka dalam belajar. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan perubahan-perubahan terutama dalam kepercayaan diri belajar, di antaranya; peserta didik mempunyai persepsi positif tentang dirinya, lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, motivasi dan daya juang untuk belajar meningkat.

Tujuan dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri belajar. Layanan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagi pengalaman dan bertukar ide/pemikiran serta membantu peserta didik melakukan perilaku yang dapat meningkatkan kepercayaan diri belajar, serta dapat membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar.

Berdasarkan pembahasan diatas, layanan konseling kelompok melalui pendekatan REBT dapat membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hal ini sesuai karena siswa dengan nilai kepercayaan diri yang rendah dapat dilihat dari tiga aspek yaitu, aspek tingkah laku, aspek emosi, dan aspek spiritual. Maka dari itu konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan perubahan-perubahan terutama dalam kepercayaan diri belajar, di antaranya; peserta didik mempunyai persepsi positif tentang dirinya, lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, motivasi dan daya juang untuk belajar meningkat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pada tujuan, hasil pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung}$  17.847 pada derajat kebebasan (df) 18 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 = 2,175, maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $17.847 \geq 2,175$ ), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ( $0.000 \leq 0,005$ ), selain itu didapat nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ( $75.0 \geq 56.0$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, yang berarti bahwa ada efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT terhadap kepercayaan diri siswa. Jika dilihat dari nilai rata-

rata, maka peningkatan pengaruh kepercayaan diri belajar pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian juga memberikan data mengenai hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen dan control yang terlihat bahwa perbandingan capaian hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen dan control mempunyai perbedaan yang signifikan.

Hal ini menjelaskan bahwa peserta didik telah mendapat pengaruh kepercayaan diri belajar yang cukup baik dengan ditandai:

(a) peserta didik menunjukkan peningkatan dalam bersosialisasi dan belajar untuk lebih membuka diri, kemudian membiasakan diri untuk berani berbicara dihadapan guru dan teman-teman tanpa malu; (b) peserta didik yang menunjukkan kepercayaan diri saat belajar, peserta didik yakin mampu berprestasi jika terus belajar, dan ketika mengerjakan tugas peserta didik tidak lagi melihat hasil tugas teman (mencontek) mereka percaya dengan kemampuan mereka sendiri; (c) peserta didik yang menunjukkan potensi dalam dirinya dengan mengembangkan kelebihan yang dimiliki, dan melengkapi apa yang menjadi kekurangannya dengan belajar.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri belajar peserta didik, dengan demikian ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_a$ ) diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sudrajat, M. (2011). *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Arikunto, P. D. (2018). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ayu Ningtias, W. (2020). *Layanan konseling kelompok dalam upaya meningkatkan percaya diri peserta didik*. *Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.32923/ijoc.v1i1.1139>.
- Bchtiar, A. (2019). *Tampil Beda dan Percaya Diri itu Ada Seninya*. Yogyakarta: Araska.
- Dewangga, I. (2018). *Penggunaan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa The Use of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Improve Student Confidence*. *Jurnal Bimbingan Konseling (ALIBKIN)*, 6(2), 14. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/16489/11862>
- Dharma, I. D. A. E. P., Karpika, I. P., Sapta, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). *Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII. F SMP Negeri*

12 Denpasar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(3), 429–436.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>

- Dr. Nandang Rusmana, M. (2017). *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah*. Bandung: Edisi Revisi.
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). *Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. *Jurnal Education*, 2(2), 19–23.
- Hasnida, N. L. (2019). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kamaluddin, H. (2011). *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 448-449.
- Prof. Dr. Sudjana, M. (2013). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Putu Ade Andre Payadna, S. M. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Ramlah. (2018). *Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik*. *Jurnal Al-Mau'izhah*, 71-73.
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-pendekatan Konseling Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Sri Murni, S. M. (2020). *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Sugiyono, P. D. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2019). *Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. *Fokus*, 1(6), 249–257.