

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DENGAN *HOMEWORK
ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN KEYAKINAN
DIRI DALAM BELAJAR SISWA KELAS VIII
SMP N 2 ABUNG SURAKARTA**

(Skripsi)

Oleh

SELISEPTIANI

2213052095



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DENGAN *HOMEWORK
ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN KEYAKINAN
DIRI DALAM BELAJAR SISWA KELAS VIII
SMP N 2 ABUNG SURAKARTA**

Oleh
SELI SEPTIANI

Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2026

ABSTRAK

PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DENGAN *HOMEWORK ASSIGNMENTS* UNTUK MENINGKATKAN KEYAKINAN DIRI DALAM BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP N 2 ABUNG SURAKARTA

Oleh

SELI SEPTIANI

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya keyakinan diri dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments* dalam meningkatkan keyakinan diri dalam belajar dalam belajar siswa kelas VIII SMP N 2 Abung Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan desain *time series*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa dengan tingkat keyakinan diri dalam belajar dalam belajar rendah dan sedang. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena jumlah sampel relatif kecil sehingga tidak memenuhi asumsi uji parametrik.. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018 pada perbandingan pretest dan posttest 1 serta 0,042 pada perbandingan posttest 1 dan posttest 2 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan signifikan pada tahap awal dan pertengahan intervensi. Namun, pada perbandingan posttest 2 dan posttest 3 diperoleh nilai 0,123 ($p > 0,05$), yang menunjukkan peningkatan tidak signifikan secara statistik meskipun terjadi kecenderungan peningkatan skor. Dengan demikian, konseling kelompok pendekatan REBT dengan *homework assignments* dapat meningkatkan keyakinan diri dalam belajar dalam belajar siswa.

Kata Kunci : Keyakinan diri dalam belajar Belajar, Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*, *Homework Assignments*

ABSTRACT

THE USE OF GROUP COUNSELING USING THE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) APPROACH WITH HOMEWORK ASSIGNMENTS TO ENHANCE SELF CONFIDENCE IN LEARNING AMONG EIGHTH GRADE STUDENTS AT SMP N 2 ABUNG SURAKARTA

By

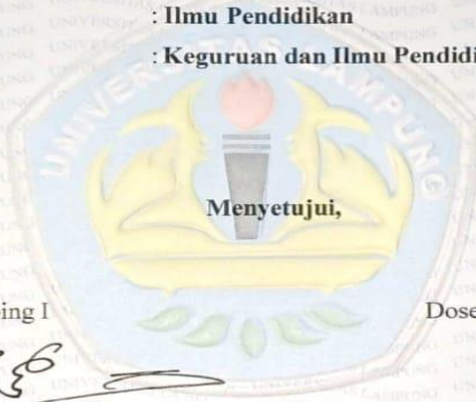
SELI SEPTIANI

The problem addressed in this study was the low level of students' learning self-belief. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach with homework assignments in improving learning self- belief among eighth-grade students of SMP N 2 Abung Surakarta. The research employed a pre- experimental method with a time series design. The participants consisted of eight students with low and moderate levels of learning self-belief. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test because the sample size is relatively small and does not meet the assumptions of parametric tests.. The results showed a significance value of 0.018 in the comparison between pretest and posttest 1 and 0.042 between posttest 1 and posttest 2 ($p < 0.05$), indicating significant improvements in the early and middle stages of the intervention. However, the comparison between posttest 2 and posttest 3 resulted in a significance value of 0.123 ($p > 0.05$), indicating a statistically non-significant increase despite an upward trend in scores. It can be concluded that REBT-based group counseling with homework assignments improved students' learning self- belief.

Keywords: Learning self-confidence, Group counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Homework Assignments

Judul Skripsi : **PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN *RASIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY (REBT)* DENGAN
HOMEWORK ASSIGNMENTS UNTUK
MENINGKATKAN KEYAKINAN DIRI
DALAM BELAJAR SISWA SISWA KELAS
VIII SMP N 2 ABUNG SURAKARTA**

Nama Mahasiswa : **Seli Septiani**
Nomor Pokok Mahasiswa : **2213052095**
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag.
NIP 197412202009121002

Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.
NIP 198005012008122002

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

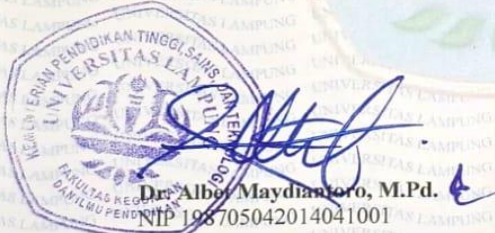
1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag.**

Sekretaris : **Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.**

Penguji Utama : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A, Psi**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dekan : **Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.**
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 April 2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertndatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Seli Septiani
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052095
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Lokasi Penelitian : Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Unila

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *Homework Assignments* untuk Meningkatkan Keyakinan Diri dalam Belajar Siswa Kelas VIII SMP N 2 Abung Surakarta” adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan terkecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandarlampung, 09 April 2026

Yang membuat pernyataan,



Seli Septiani

NPM 2213052095

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Seli Septiani, lahir di Bandarlampung pada tanggal 18 September 2003. Ia merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Hadiman dan Ibu Sukirah. Penulis berasal dari keluarga yang harmonis dan penuh dukungan, yang memberikan motivasi dalam menghadapi tantangan hidup.

Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 3 Tatakarya (lulus 2016), SMP Negeri 1 Abung Surakarta (lulus 2019), dan SMA Negeri 1 Abung Semuli (lulus 2022). Pada tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Pada tahun 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Pagar Dewa, Kecamatan Pagar Dewa, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung, serta Praktik Lapangan Persekolah di Sekolah Menengah Pertama SMP Negeri 10 Tulang Bawang Barat.

Penulis memiliki minat di bidang konseling sehingga memilih program studi tersebut agar relevan dengan minat. Penulis memiliki hobi dalam membaca buku, terlebih dengan topik-topik yang berhubungan dengan self improvement.

MOTTO

“Cara berpikirku menentukan arah hidupku, karena yang kuubah bukan dunia, melainkan cara pandangku terhadapnya.”

-Seli Septiani-

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbil alamin, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada:

Ayahku Tercinta

Hadiman

Terima kasih atas setiap keringat yang jatuh tanpa pernah dikeluhkan, atas doa yang tak pernah putus meski tak selalu terucap. Skripsi ini adalah bukti kecil dari kerja keras dan dedikasi besarmu dalam membesarkan dan memperjuangkanku. Semoga setiap langkahku ke depan menjadi balasan atas segala pengorbanan yang telah engkau berikan.

Ibuku Tersayang

Sukirah

Terima kasih atas kesabaran yang tak pernah habis, atas dukungan yang selalu menguatkan, dan atas pelukan yang menenangkan di setiap langkahku yang dipenuhi keraguan. Di saat aku hampir menyerah, Ibu selalu menjadi suara yang meyakinkanku bahwa aku mampu.

Nenekku Sayang

Almh. Sanem

Yang selalu menantikan hari kelulusanku dan memimpikan kesuksesanku. Terima kasih atas setiap doa yang Nenek panjatkan untukku, atas cinta yang tulus tanpa syarat. Hari kelulusan itu semakin dekat Nek... dan aku ingin Nenek tahu bahwa setiap langkahku hari ini adalah jawaban atas doa-doamu. Mungkin nanti Nenek tak bisa hadir melihatku memakai toga dan merayakannya, tetapi aku yakin Nenek menyaksikan dari tempat terbaik di sisi-Nya. Meski ragamu tak lagi di sini, aku percaya doa-doamu menjadi jalan yang memudahkanku. Kelulusan ini adalah bagian dari mimpi yang pernah Nenek doakan. Aku akan terus berjuang, karena aku membawa harapanmu di setiap langkahku.

Pada akhirnya, skripsi ini adalah tentang cinta dan doa yang menguatkan. Untuk Ayah dan Ibu, terima kasih atas kerja keras, kesabaran, dan dukungan yang tak pernah berhenti. Untuk Almh. Nenek tercinta, setiap kelulusan dan kesuksesanku adalah persembahan untuk doa-doamu. Semoga pencapaian ini menjadi kebanggaan bagi kalian yang selalu ada dalam setiap langkahku.

SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, Alhamdulillah, atas ridho dan karunia-Nya, serta kemudahan dari-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Homework Assignments untuk Meningkatkan Keyakinan diri dalam belajar dalam Belajar Siswa Kelas VIII SMP N 2 Abung Surakarta” adalah sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., M.Ag. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sekaligus dosen pembimbing 1 yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Jurusan Ilmu Pendidikan, serta dedikasi dan arahannya terhadap kelancaran skripsi terhadap penulis.
4. Ibu Shinta Mayasari, M.Psi.,Psi. selaku pembimbing II terimakasih atas bimbingan, nasehat, saran, dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
5. Ibu Diah Utaminingsih, M.Psi.,Psi. selaku penguji utama terimakasih atas masukan, bimbingan, nasehat, kritik dan saran dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Segenap Bapak dan Ibu dosen serta pegawai di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan oleh penulis,

7. Almamaterku Universitas Lampung;
8. Kepada Bapak tersayang, Hadiman. Terimakasih selalu berjuang dan melimpahkan segala cinta yang luar biasa untukku Terima kasih pak telah menjadi cinta pertamaku yang telah mengusahakan dan mendedikasikan hidupmu untukku.
9. Ibukku,Sukirah. Wanita dengan suara lembut dengan penuh ketenangan. Terima kasih telah menjadi penyemangat dan alasan untukku agar terus bertahan dan tidak menyerah.
10. Tak lupa, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada saudara-saudara dan keponakan tersayang, Karina, Nurva, Vika, Anindhita, Tegar, Qeqira, dan Arcel.Terimakasih atas support dan doa yang selalu hadir untuk penulis dan selalu menghadirkan tawa dan keceriaan di tengah lelahnya proses penulisan skripsi ini. Doa, Senyum dan tingkah lucu kalian menjadi penyemangat tersendiri yang menghapus penat dan membuat hari-hari penulis kembali berwarna;
11. Saudara-saudara ku seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022 kelas A, B dan C yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu berbagi rasa baik suka maupun duka sejak awal menjadi mahasiswa baru;
12. Pihak sekolah dan siswa . Terima kasih atas bantuan dan kesukarelaan kalian dalam membantu penyelesaian skripsi ini. Semoga dimanapun kalian berada, selalu dilimpahkan banyak kemudahan.
13. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih yang sebesar-besarnya;

Penulis ucapkan terima kasih. Semoga segala yang kalian berikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, Februari 2026
Penulis,



Seli Septiani
NPM.2213052095

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Indetifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	5
2.1.1 Tujuan Penelitian.....	5
2.1.2 Kegunaan Penelitian	5
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.7 Kerangka Pemikiran	7
1.7.1 Hipotesis	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Keyakinan Diri dalam Belajar.....	11
2.1.1 Definisi Keyakinan Diri dalam Belajar.....	11
2.1.2 Aspek-Aspek Keyakinan Diri dalam Belajar	11
2.1.3 Dampak Keyakinan Diri dalam Belajar terhadap Proses dan Hasil Belajar	13
2.2 Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	13
2.2.1 Landasan Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)....	13
2.2.2 Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dalam Konteks Pendidikan	14
2.2.3 Hubungan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Homework Assignment	14
2.3 Konseling Kelompok.....	18
2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok	18
2.3.2 Tujuan dan Karakteristik Konseling Kelompok	19
2.3.3 Tahapan Konseling Kelompok	19

2.4	Keterkaitan Keyakinan Diri dalam Belajar dengan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> melalui <i>Homework Assignment</i>	20
2.5	Panduan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Homework Assignments.....	22
2.6	Penelitian- Penelitian Terdahulu	23
III. METODE PENELITIAN		26
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.2	Metode Penelitian.....	26
3.3	Subjek Penelitian.....	26
3.4	Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel.....	27
	3.4.1 Variabel Penelitian.....	27
	3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data	29
	3.5.1 Angket.....	29
	3.5.2 Observasi	31
	3.5.3 Wawancara Terstruktur pada Guru BK.....	32
3.6	Pengujian Instrument	32
	3.6.1 Uji Validitas Instrumen	32
	3.6.2 Uji Reabilitas Instrumen.....	33
	3.6.3 Teknik Analisis Data.....	34
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....		36
4.1	Gambaran Pra-Penelitian.....	36
4.2	Deskripsi Subjek dan Setting Penelitian.....	37
4.3	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	39
	4.3.1 Jadwal dan Tahapan Penelitian	39
	4.3.2 Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dengan <i>Homework Assignments</i>	40
4.4	Hasil Penelitian	42
	4.4.1 Hasil Wawancara (Kondisi Awal Siswa).....	42
	4.4.2 Hasil Observasi Selama Layanan.....	43

4.4.3	Perubahan Keyakinan diri dalam Belajar Siswa.....	46
4.4.4	Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i> Keyakinan Diri dalam Belajar Siswa.....	50
4.5	Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian	54
4.5.1	Keputusan Hipotesis Berdasarkan Hasil <i>Uji Wilcoxon</i>	54
4.5.2	Interpretasi Hasil Pengujian Hipotesis.....	55
4.5.3	Kesimpulan Hasil Pengujian Hipotesis	56
4.6	Pembahasan.....	56
4.7	Keterbatasan Penelitian.....	62
V. KESIMPULAN DAN SARAN		64
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Panduan konseling kelompok pendekatan rational emotivo behavior therapy dengan homework assignments	22
3 1 Kisi-kisi Instrumen.....	29
3. 2 Model Likert 5 poin	30
3. 3 Panduan observasi.....	31
3.4 Panduan Pertanyaan Wawancara Guru BK.....	32
4. 1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	38
4. 2 Jadwal dan Tahapan Penelitian	39
4. 3 Hasil Observasi Perilaku Siswa Selama Layanan Konseling	44
4. 4 Perubahan Skor Keyakinan Diri Belajar Siswa pada Setiap	47
4. 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Keyakinan diri dalam	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. 1 Skema Kerangka Pikir Penelitian.....	9
3. 1 Rumus Alpha Cronbach.....	33
3. 2 Rumus Uji Wilcoxon	34
4. 1 Grafik Rata-rata Skor Keyakinan diri dalam belajar Belajar	48
4. 2 Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest 1.....	51
4. 3 Perbandingan Posttest 1 dan Posttest 2.....	52
4. 4 Perbandingan Posttest 2 dan Posttest 3.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Prosedur Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dengan	70
2. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	72
3. Templete Journaling	84
4. Instrumen	85
5. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	90
6. Pretest dan Posttest	93
7. Surat Izin Pendahuluan	95
8. Surat Izin Penelitian.....	96
9. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian di SMP Negeri 2 Abung Surakarta,	97
10. Hasil Jurnal Siswa.....	98

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keyakinan diri dalam belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan akademik siswa. Siswa yang memiliki keyakinan diri dalam belajar tinggi cenderung lebih aktif dalam proses pembelajaran, berani mengemukakan pendapat, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta mampu menyelesaikan tugas akademik dengan optimis. Sebaliknya, siswa yang memiliki keyakinan diri dalam belajar rendah cenderung ragu terhadap kemampuannya, takut melakukan kesalahan, dan menghindari tanggung jawab akademik.

Secara konseptual, keyakinan diri dalam belajar berkaitan erat dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura. Bandura (dalam Jawan, Erlinda, & Lio, 2025) menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara berpikir, respons emosional, serta perilaku dalam menghadapi tugas. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih gigih dan mampu mengatasi hambatan belajar dibandingkan siswa dengan efikasi diri rendah Bandura (dalam Jawan, Erlinda, & Lio, 2025). Dengan demikian, keyakinan diri dalam belajar menjadi fondasi penting dalam meningkatkan partisipasi dan pencapaian akademik siswa.

Rahmawati (2022) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keyakinan diri dalam belajar tinggi akan lebih yakin terhadap potensi yang dimilikinya sehingga mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Namun, pada kenyataannya tingkat keyakinan diri dalam belajar setiap siswa berbeda-beda. Noufal (2023) menyatakan bahwa siswa dengan keyakinan diri dalam belajar rendah cenderung berpikir negatif, takut dikritik, enggan berpendapat, serta pesimis terhadap kemampuannya sendiri. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya motivasi belajar, partisipasi kelas, serta hasil akademik.

Berdasarkan hasil wawancara awal (pra penelitian) dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Abung Surakarta, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas VIII menunjukkan gejala rendahnya keyakinan diri dalam belajar dalam belajar. Hal ini tampak dari perilaku siswa yang pasif selama proses pembelajaran, enggan bertanya ketika tidak memahami materi, menolak saat diminta maju ke depan kelas, berbicara dengan suara pelan dan ragu-ragu, serta menunjukkan kecemasan ketika harus menyampaikan pendapat di depan teman-temannya. Beberapa siswa juga menyatakan takut salah dan khawatir diejek oleh teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan intervensi konseling yang sistematis untuk membantu siswa meningkatkan keyakinan diri dalam belajar dalam belajar.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT merupakan pendekatan konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang menekankan bahwa gangguan emosional bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional individu terhadap peristiwa tersebut Ellis (dalam Saihu et al., 2020). Melalui proses *disputing* terhadap pikiran irasional, individu dibantu untuk membangun pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan aspek psikologis siswa. Ramadani, Mayang, dan Maghfiroh (2025) dalam penelitiannya mengenai *self-efficacy* dengan pendekatan REBT menunjukkan bahwa REBT membantu siswa mengubah keyakinan yang tidak efektif menjadi pola pikir yang lebih adaptif dalam menyelesaikan tugas akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keyakinan diri dalam belajar siswa setelah diberikan intervensi.

Penelitian lain oleh Ladiana, Mahmudi, dan Prima Aidha (2024) menerapkan konseling REBT dengan *teknik cognitive disputation* dan *homework assignments* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kepercayaan diri siswa

setelah intervensi diberikan. *Homework assignments* membantu siswa menerapkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari di luar sesi konseling.

Selanjutnya, Bara, Marhani, dan Pribadi (2025) meneliti efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan self-confidence siswa SMPN 1 Suli. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *self-confidence* pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis REBT.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa, penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan penggunaan *homework assignments* secara sistematis untuk meningkatkan keyakinan diri dalam belajar belajar siswa kelas VIII SMP masih terbatas. Sebagian penelitian lebih berfokus pada konseling individu atau tidak menekankan penggunaan homework assignments sebagai komponen utama intervensi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui *homework assignments* dalam meningkatkan keyakinan diri dalam belajar belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dan aplikatif di lingkungan sekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang timbul dalam penelitian ini, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Siswa cenderung pasif saat proses pembelajaran berlangsung
2. Siswa enggan bertanya dalam diskusi kelas
3. Siswa tidak menunjukkan inisiatif dalam menjawab pertanyaan guru
4. merasa ragu-ragu atau tidak berani ketika diminta untuk mengemukakan pendapat secara lisan di depan teman-temannya.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta yang terindikasi memiliki tingkat keyakinan diri dalam belajar belajar yang rendah dan sedang untuk melihat perubahan dinamika kelompok yang lebih bervariasi.
2. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignment*.
3. Aspek keyakinan diri dalam belajar yang dikaji dalam penelitian ini difokuskan pada konteks belajar, seperti keberanian mengemukakan pendapat, keterlibatan dalam diskusi kelas, dan keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah terdapat peningkatan keyakinan diri dalam belajar belajar siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments*?

1.5 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

2.1.1 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai peneliti adalah untuk mengetahui Apakah terdapat peningkatan keyakinan diri dalam belajar belajar pada siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments*.

2.1.2 Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan, dapat dirinci secara teoritis dan praktis.

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep bimbingan konseling khususnya layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments* untuk menjadi referensi layanan terhadap keyakinan diri dalam belajar belajar siswa di sekolah.

b. Secara praktis

1. Bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh cara baru untuk memahami dan menata pikirannya sendiri melalui journaling yang ditugaskan pada *homework assignments*. Hal ini mendorong siswa mengenali emosi negatif, menyadari pola pikir irasional, dan menumbuhkan rasa yakin dalam menghadapi tantangan akademik.

2. Guru Bk Disekolah

Penelitian ini memberikan alternatif teknik praktis untuk diterapkan dalam layanan konseling kelompok, khususnya bagi siswa yang memiliki masalah keyakinan diri dalam belajar dalam belajar. journaling yang ditugaskan pada *homework assignments* dapat menjadi sarana murah, mudah, dan privat untuk mengeksplorasi pikiran dan emosi siswa.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mengintegrasikan pendekatan REBT dan *journaling* pada *homework assignments*. dalam program pengembangan diri atau layanan konseling untuk meningkatkan kesehatan mental dan motivasi belajar siswa secara sistematis.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini bisa menjadi acuan atau pijakan awal untuk penelitian lebih lanjut tentang penggunaan REBT *homework assignments*, maupun pendekatan konseling lainnya dalam menangani masalah psikologis siswa.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

a. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dengan *homework assignments* untuk meningkatkan aspek psikologis siswa dalam proses belajar.

b. Ruang Lingkup Objek

Objek dalam penelitian ini adalah keyakinan diri dalam belajar belajar siswa, yang menjadi fokus intervensi melalui penggunaan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments*.

c. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta yang memiliki tingkat keyakinan belajar kurang.

d. Ruang Lingkup Wilayah

Ruanglingkup wilayah dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta, yang menjadi lokasi pelaksanaan intervensi dan pengumpulan data.

e. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2025/2026, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan konseling, dan evaluasi hasil.

1.7 Kerangka Pemikiran

Kerangka pikir merupakan gambaran mengenai hubungan antar variabel dalam suatu penelitian yang disusun berdasarkan alur pemikiran logis dan sistematis. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui *homework assignments*, sedangkan variabel terikat adalah keyakinan diri dalam belajar belajar siswa.

Keyakinan diri dalam belajar merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, serta menghadapi tantangan akademik. Siswa yang memiliki keyakinan diri dalam belajar tinggi cenderung aktif dalam pembelajaran, berani mengemukakan pendapat, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa dengan keyakinan diri dalam belajar rendah sering menunjukkan sikap pasif, ragu-ragu, dan mudah menyerah dalam menghadapi tugas belajar. Mereka cenderung berpikir negatif terhadap kemampuan dirinya, takut dikritik, enggan mengambil tanggung jawab, serta pesimis terhadap hasil yang akan diperoleh (Noufal, 2023). Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi kelas, motivasi belajar, serta pencapaian akademik siswa.

Permasalahan kurangnya keyakinan diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, ditunjukkan melalui perilaku siswa yang enggan bertanya ketika tidak memahami materi, menolak saat diminta maju ke depan kelas, berbicara dengan suara pelan dan ragu-ragu, serta menunjukkan kecemasan ketika harus menyampaikan pendapat. Perilaku tersebut mengindikasikan adanya pola pikir irasional seperti takut salah, takut dinilai negatif, serta keyakinan bahwa dirinya

kurang mampu dibandingkan teman sebaya.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT merupakan pendekatan *kognitif-behavioral* yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang menekankan bahwa emosi dan perilaku negatif individu bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional terhadap peristiwa tersebut Ellis (dalam Saihu et al., 2020). Melalui proses identifikasi, *disputing*, dan restrukturisasi kognitif, siswa dibantu untuk mengganti pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif.

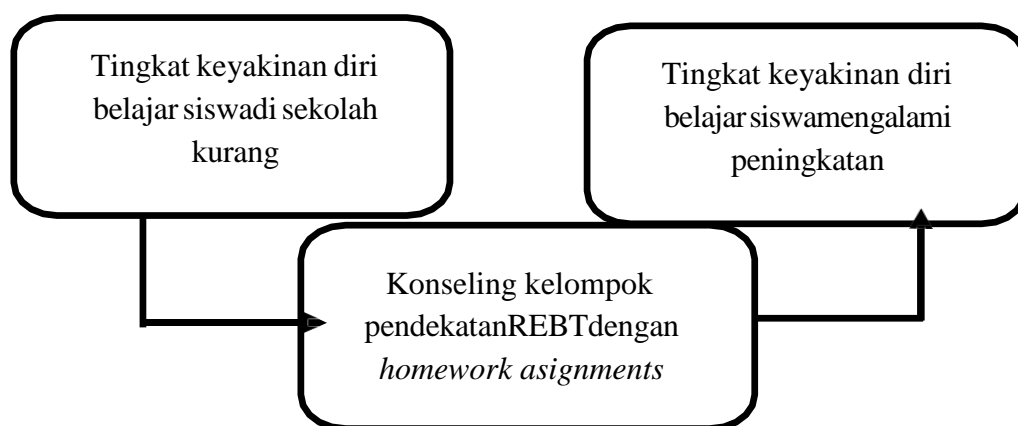
Dalam penelitian ini, pendekatan REBT diterapkan dalam setting konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Dinamika kelompok memungkinkan terjadinya proses modeling dan penguatan positif yang dapat mempercepat perubahan kognitif dan perilaku siswa.

Untuk memperkuat perubahan yang terjadi selama sesi konseling, digunakan *homework assignments*. *Homework assignments* merupakan tugas-tugas terstruktur yang diberikan kepada siswa untuk dipraktikkan di luar sesi konseling. Tugas ini bertujuan untuk membantu siswa menerapkan pola pikir rasional dalam situasi nyata, seperti berani bertanya di kelas, mencoba menjawab pertanyaan guru, atau mencatat pikiran negatif yang muncul dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan berkelanjutan.

Penelitian Ramadani, Mayang, dan Maghfiroh (2025) menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa melalui perubahan pola pikir yang lebih adaptif. Selain itu, penelitian Ladiana, Mahmudi, dan Prima Aidha (2024) membuktikan bahwa penggunaan REBT dengan *homework assignments* mampu meningkatkan keyakinan diri belajar siswa secara signifikan. Penelitian Bara, Marhani, dan Pribadi (2025) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis REBT efektif dalam meningkatkan *self-confidence* siswa SMP. Temuan-temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT melalui *homework assignments* berpotensi meningkatkan keyakinan diri dalam belajar belajar siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa jika siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT melalui *homework assignments*, maka keyakinan diri dalam belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta akan meningkat. Dengan demikian, terdapat hubungan yang logis antara penerapan konseling kelompok REBT dengan *homework assignments* sebagai variabel dan peningkatan keyakinan diri dalam belajar sebagai variabel terikat.

Selanjutnya peneliti membuat kerangka pikir penelitian yang digambarkan dengan skema berikut:



Gambar 1. 1 Skema Kerangka Pikir Penelitian

1.7.1 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2002:29). Berdasarkan pemaparan di atas, penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ha : Terdapat peningkatan keyakinan diri belajar pada siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments*.

Ho : Tidak terdapat perbedaan keyakinan diri belajar pada siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments*.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Keyakinan Diri dalam Belajar

Keyakinan diri dalam belajar merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peranan penting dalam keberhasilan akademik siswa. Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya dituntut memiliki kemampuan kognitif, tetapi juga keyakinan terhadap kemampuannya dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, serta menghadapi evaluasi belajar.

2.1.1 Definisi Keyakinan Diri dalam Belajar

Keyakinan diri dalam belajar (*self-efficacy*) adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini dikemukakan oleh Albert Bandura (dalam Ramadani et al., 2025). dalam teori kognitif sosial. Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* menentukan bagaimana individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak ketika menghadapi tantangan.

Dalam konteks pendidikan, *self-efficacy* belajar merujuk pada keyakinan siswa bahwa ia mampu memahami materi, menyelesaikan tugas, dan mencapai target akademik. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih besar, ketekunan, serta regulasi diri yang lebih baik dalam belajar Bandura (dalam Ramadani et al., 2025).

2.1.2 Aspek-Aspek Keyakinan Diri dalam Belajar

Keyakinan diri dalam belajar dalam penelitian ini merupakan bentuk khusus dari Konsep keyakinan diri dalam belajar dalam penelitian ini berakar pada teori *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Bandura (1986; 1997), kemudian diadaptasi secara khusus dalam konteks akademik oleh Pajares (2003).

Bandura (dalam Pajares,2003) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu dalam situasi spesifik. Ia menegaskan bahwa pengukuran self-efficacy harus bersifat tugas-spesifik dan mempertimbangkan tiga dimensi utama: tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan, dan cakupan konteks.

Pajares (2003) mengadaptasi konsep ini untuk domain pendidikan, dan merumuskan tiga dimensi operasional utama:

a. *Level* (Tingkat Kesulitan)

Menggambarkan sejauh mana individu merasa mampu mengerjakan tugas, mulai dari yang mudah hingga kompleks. Dalam belajar, *level* mencerminkan keyakinan siswa terhadap kemampuannya menghadapi materi atau soal dengan berbagai tingkat kesulitan.

b. *Strength* (Kekuatan Keyakinan)

Menunjukkan seberapa mantap keyakinan tersebut. *Strength* memengaruhi ketekunan dan daya tahan siswa dalam menghadapi hambatan belajar.

c. *Generality* (Cakupan)

Mengacu pada sejauh mana keyakinan tersebut berlaku di berbagai situasi atau mata pelajaran. Siswa dengan *generality* tinggi cenderung percaya diri di lebih banyak bidang studi.

2.1.3 Dampak Keyakinan Diri dalam Belajar terhadap Proses dan Hasil Belajar

Menurut Pajares (dalam Ladiana et.al 2024) Keyakinan diri dalam belajar berpengaruh pada proses dan hasil belajar.

a. Dampak terhadap Proses Belajar Keyakinan diri dalam belajar memengaruhi:

1. Motivasi belajar
2. Strategi belajar
3. Ketekunan dan daya juang
4. Regulasi diri

siswa dengan keyakinan diri dalam belajar tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih tinggi, menggunakan strategi belajar yang efektif, serta mampu mengelola emosi ketika menghadapi kesulitan.

b. Dampak terhadap Hasil Belajar Keyakinan diri dalam belajar berkontribusi terhadap :

1. Prestasi akademik
2. Nilai ujian
3. Keterlibatan kelas

Siswa dengan keyakinan diri dalam belajar tinggi cenderung lebih mudah mendapatkan hasil belajar yang baik dan optimal.

2.2 Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus pada perubahan sistem keyakinan individu yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan adaptif.

2.2.1 Landasan Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan oleh Albert Ellis. REBT menekankan bahwa gangguan emosi dan perilaku bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional individu terhadap peristiwa tersebut.

Ellis (dalam Saihu, S., et al.2020) menjelaskan konsep ABC Model:

- a. *A (Activating Event)* → Peristiwa
- b. *B (Belief)* → Keyakinan terhadap peristiwa
- c. *C (Consequence)* → Konsekuensi emosional & perilaku

Jika keyakinan (B) bersifat irasional, maka konsekuensi (C) menjadi negatif. Oleh karena itu, dalam REBT dilakukan proses *Disputing* (D) untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional sehingga menghasilkan efek baru (E) yang lebih adaptif.

2.2.2 Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam Konteks Pendidikan

Ramadani, Mayang, & Maghfiroh (2025) Dalam konteks pendidikan, REBT bertujuan untuk:

- a. Mengubah pola pikir irasional siswa
- b. Mengurangi kecemasan akademik
- c. Meningkatkan keyakinan diri dalam belajar
- d. Membentuk pola pikir rasional terhadap kegagalan

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* membantu mereka mengganti keyakinan negatif menjadi lebih adaptif.

2.2.3 Hubungan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Homework Assignment

Ellis (dalam Saihu, S., et al.2020) menjelaskan REBT membantu mengubah *belief* (B) yang irasional. *Homework assignments* membantu menguatkan perubahan tersebut dalam situasi nyata. Secara teoretis:

Dalam REBT perubahan kognitif tidak cukup hanya dilakukan melalui diskusi atau disputing di dalam sesi konseling. REBT merupakan pendekatan yang bersifat aktif-direktif, sehingga konselor tidak hanya membantu siswa menantang pikiran irasional, tetapi juga mendorong mereka untuk menguji keyakinan rasional tersebut dalam situasi nyata.

Oleh karena itu, *homework assignments* menjadi bagian penting dalam prosedur REBT.

- a. Keyakinan irasional → *self-efficacy* rendah
- b. *Disputing* + latihan nyata → *self-efficacy* meningkat

Bahwa *mastery experience* adalah sumber utama *self-efficacy*. *Homework assignments* memberi siswa pengalaman keberhasilan langsung. Dalam hal ini, *homework assignments* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami keberhasilan nyata setelah mengubah pola pikirnya. Ketika siswa mencoba menjawab pertanyaan di kelas, berani presentasi, atau menyelesaikan tugas yang sebelumnya dihindari, mereka memperoleh pengalaman positif yang memperkuat keyakinan belajar terhadap kemampuan diri.

Homework assignments adalah tugas terstruktur yang diberikan kepada konseli untuk dilakukan di luar sesi konseling. Tujuannya:

- a. Memperkuat perubahan kognitif
- b. Membiasakan pola pikir rasional
- c. Melatih keberanian dalam situasi nyata
- d. Membentuk kebiasaan baru

Dalam penelitian ini, *journaling* sebagai bentuk *homework assignments* dipilih karena mampu membantu siswa mengidentifikasi dan merefleksikan pikiran serta emosi yang dialami secara lebih sadar. Dalam pendekatan REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis, proses perubahan kognitif tidak hanya terjadi dalam sesi konseling, tetapi perlu diperkuat melalui latihan mandiri di luar sesi.

Selain itu, *journaling* sejalan dengan konsep *thought record* dalam pendekatan CBT oleh Aaron T. Beck, yang digunakan untuk mencatat dan mengevaluasi pikiran negatif. Aktivitas menulis ini juga didukung oleh konsep *expressive writing* yang membantu individu memahami pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam.

Dengan demikian, *journaling* tidak hanya berfungsi sebagai tugas, tetapi sebagai media reflektif yang mendukung proses restrukturisasi kognitif secara berkelanjutan.

Journaling dilakukan dengan cara siswa menuliskan pengalaman belajar yang memicu pikiran negatif, kemudian mengidentifikasi keyakinan irasional yang muncul, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional sesuai model ABCDE dalam REBT. Penggunaan *journaling* sebagai *homework assignments* memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Menguatkan perubahan kognitif yang telah dilakukan melalui *disputing*.
- b. Membiasakan siswa menggunakan pola pikir rasional secara mandiri.
- c. Melatih keberanian menghadapi situasi belajar yang sebelumnya dihindari.
- d. Membentuk kebiasaan refleksi diri yang berkelanjutan.

Dengan demikian, *homework assignments* dalam bentuk *journaling* bukan sekadar tugas tambahan, melainkan bagian integral dari pendekatan REBT yang berfungsi menginternalisasi perubahan keyakinan secara konsisten. Integrasi antara *disputing* dalam sesi konseling kelompok dan praktik *journaling* di luar sesi memungkinkan perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat sementara, tetapi menjadi pola pikir baru yang lebih adaptif dan mendukung peningkatan keyakinan diri dalam belajar belajar siswa.

Penggunaan *journaling* sebagai bentuk *homework assignments* dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan teoretis dan praktis. Secara teoretis, *journaling* membantu siswa menginternalisasi proses ABCDE dalam REBT melalui kegiatan menulis yang reflektif. Ketika siswa menuliskan peristiwa (A), keyakinan yang muncul (B), konsekuensi emosional (C), proses *disputing* (D), serta keyakinan rasional baru (E),

mereka secara sadar melatih kemampuan mengidentifikasi dan merekonstruksi pola pikirnya. Proses menulis membuat siswa lebih terstruktur dalam berpikir dibandingkan hanya mengungkapkan secara lisan, sehingga membantu memperjelas hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku.

Secara praktis, *journaling* dipilih karena menghasilkan bentuk fisik berupa catatan tertulis. Adanya bentuk fisik ini memudahkan peneliti dalam memantau perkembangan perubahan pola pikir siswa dari waktu ke waktu. Melalui jurnal yang dikumpulkan pada setiap pertemuan, peneliti dapat mengevaluasi apakah siswa sudah mampu mengidentifikasi pikiran irasional dengan tepat, apakah proses *disputing* dilakukan secara logis, serta apakah keyakinan rasional yang dibangun sudah sesuai dengan prinsip REBT. Dengan demikian, *journaling* tidak hanya berfungsi sebagai latihan mandiri bagi siswa, tetapi juga sebagai alat monitoring dan evaluasi yang terukur bagi konselor.

Selain itu, *journaling* memungkinkan pembahasan lanjutan pada beberapa pertemuan berikutnya. Catatan yang telah ditulis siswa dapat dijadikan bahan diskusi kelompok, refleksi bersama, serta umpan balik dari konselor dan anggota kelompok lain. Proses ini membuat intervensi menjadi lebih terstruktur dan berkesinambungan, karena setiap pertemuan memiliki keterkaitan dengan tugas sebelumnya. Dengan adanya kesinambungan tersebut, perubahan pola pikir siswa tidak terjadi secara sporadis, melainkan melalui proses bertahap yang sistematis.

Dengan demikian, penggunaan *journaling* dalam pendekatan REBT pada penelitian ini dipilih karena bersifat reflektif, terstruktur, memiliki bukti fisik yang dapat dimonitor, serta mendukung kesinambungan pembahasan antarpertemuan. Hal ini memperkuat efektivitas *homework assignments* dalam membantu siswa mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada peningkatan keyakinan diri dalam belajar belajar.

2.3 Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media untuk membantu individu memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada beberapa individu dalam satu kelompok kecil dengan tujuan membantu anggota memahami dan mengatasi permasalahan melalui dinamika kelompok. Menurut Prayitno (2017), konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan terjadinya interaksi antaranggota untuk mencapai perkembangan pribadi yang optimal.

Corey (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok memanfaatkan interaksi antaranggota sebagai sarana pembelajaran interpersonal, dukungan sosial, dan perubahan perilaku. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok menjadi strategi efektif karena siswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, serta belajar dari pengalaman anggota lain (Hasanah, Dinaria, & Dewi, 2024).

2.3.2 Tujuan dan Karakteristik Konseling Kelompok

Menurut Corey (2016) tujuan konseling kelompok meliputi:

- a. Meningkatkan kesadaran diri
- b. Mengembangkan keterampilan interpersonal
- c. Meningkatkan kepercayaan diri
- d. Membantu anggota mengubah perilaku maladaptive.

Menurut Prayitno (2017) karakteristik konseling kelompok meliputi:

- a. Membantu anggota memahami diri dan lingkungannya
- b. Mengembangkan kemampuan bersosialisasi
- c. Mengentaskan masalah melalui dinamika kelompok

2.3.3 Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Corey (2016) dan diperkuat oleh literatur BK Indonesia, konseling kelompok memiliki 4 tahap utama:

- a. Tahap 1: Pembentukan (*Forming Stage*)
 1. Perkenalan anggota
 2. Penjelasan tujuan kelompok
 3. Penyepakatan aturan (kontrak kelompok)
 4. Membangun rasa aman dan kepercayaan
- b. Tahap 2: Peralihan (*Storming Stage*)
 1. Muncul keraguan atau resistensi
 2. Anggota mulai terbuka
 3. Konselor membantu menjaga dinamika tetap kondusif
- c. Tahap 3: Kegiatan Inti (*Working Stage*)
 1. Identifikasi masalah utama
 2. Proses diskusi dan eksplorasi
 3. Penerapan teknik
 4. Anggota saling memberi umpan balik
- d. Tahap 4: Pengakhiran (*Termination Stage*)
 1. Evaluasi hasil
 2. Refleksi perubahan

3. Penguatan komitmen
4. Penutupan kelompok

Penelitian Hidayat & Nurhayati (2022) menunjukkan bahwa keberhasilan konseling kelompok dipengaruhi oleh tahap *working stage*, karena pada tahap ini terjadi perubahan kognitif dan perilaku.

2.4 Keterkaitan Keyakinan Diri dalam Belajar dengan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui *Homework Assignment*

Keyakinan diri dalam belajar (*self-efficacy* akademik) merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tuntutan akademik. Bandura Bandura (dalam Ramadani et al., 2025). menyatakan bahwa *self-efficacy* memengaruhi pilihan perilaku, tingkat usaha, ketekunan, serta ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan. Siswa dengan keyakinan diri dalam belajar rendah cenderung menghindari tugas yang menantang, mudah menyerah, dan mengalami kecemasan saat menghadapi evaluasi belajar.

Dalam perspektif kognitif, rendahnya keyakinan diri dalam belajar seringkali berakar pada sistem keyakinan yang tidak rasional terhadap kemampuan diri. Siswa dapat mengembangkan pikiran seperti “Saya tidak mampu”, “Kalau saya salah berarti saya bodoh”, atau “Saya pasti gagal”. Keyakinan semacam ini dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) disebut sebagai *irrational beliefs*.

Menurut Ellis (dalam Saihu, S., et al.2020) bukan peristiwa yang secara langsung menyebabkan gangguan emosional dan perilaku, tetapi keyakinan individu terhadap peristiwa tersebut. Dalam konteks belajar, kegagalan bukanlah penyebab utama rendahnya keyakinan diri dalam belajar, melainkan interpretasi irasional terhadap kegagalan tersebut.

Pendekatan REBT bertujuan untuk membantu individu:

- a. Mengidentifikasi keyakinan irasional
- b. Menantang (*disputing*) keyakinan tersebut
- c. Menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif

Jika siswa mampu mengubah keyakinan dari “Saya pasti gagal” menjadi “Saya mungkin belum berhasil, tetapi saya bisa belajar dan mencoba lagi”, maka perubahan tersebut berdampak langsung pada peningkatan dimensi strength dalam self-efficacy, yaitu kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Penggunaan konseling kelompok sebagai setting intervensi memperkuat proses tersebut. Dalam konseling kelompok, siswa tidak hanya menerima intervensi dari konselor, tetapi juga memperoleh dukungan, umpan balik, dan modeling dari anggota kelompok lainnya. Interaksi ini memungkinkan terjadinya pembelajaran sosial yang mendukung pembentukan keyakinan diri dalam belajar.

Selain itu, dalam implementasi REBT, pemberian tugas latihan (*homework assignments*) menjadi bagian dari prosedur untuk membantu siswa menerapkan keyakinan rasional dalam situasi nyata. Melalui latihan tersebut, siswa memperoleh pengalaman keberhasilan langsung. Bandura menegaskan bahwa *mastery experience* merupakan sumber utama dalam pembentukan *self-efficacy*.

Dengan demikian, keterkaitan konseptual dalam penelitian ini dapat dijelaskan bahwa:

- a. Rendahnya keyakinan diri dalam belajar disebabkan oleh keyakinan irasional terhadap kemampuan diri.
- b. Pendekatan REBT membantu merekonstruksi sistem keyakinan tersebut.
- c. Konseling kelompok menyediakan konteks interaksi yang memperkuat proses perubahan kognitif.
- d. Implementasi teknik dalam REBT mendukung terbentuknya pengalaman keberhasilan yang meningkatkan keyakinan diri dalam belajar.

Secara teoritis, konseling kelompok dengan pendekatan REBT relevan untuk meningkatkan keyakinan diri dalam belajar karena intervensi ini menyoar aspek kognitif sebagai akar permasalahan, sekaligus memperkuat perubahan melalui dinamika kelompok dan latihan nyata.

2.5 Panduan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Homework Assignments

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini mengintegrasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis dengan format tahapan konseling kelompok menurut Corey (2016). Integrasi ini bertujuan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan rendahnya keyakinan diri dalam belajar, sekaligus memperkuat perubahan melalui dinamika kelompok dan latihan terstruktur (*homework assignments*).

Tabel 2. 1 Panduan konseling kelompok pendekatan *rational emotivo behavior therapy* dengan *homework assignments*

Pertemuan	Deskripsi Kegiatan	Tujuan
Pertemuan 1	Pengenalan konseling kelompok, asas-asas konseling, konsep mda-sar REBT dan model ABCDE, serta pengenalan journaling sebagai <i>homework asignments</i>	Siswa memahami tujuan layanan, konsep REBT, dan manfaat journaling serta siap mengikuti konseling kelompok.
Pertemuan 2	Latihan penulisan journaling berbasis model ABCDE REBT dan pemberian tugas journaling mandiri sebagai <i>homework asignments</i>	Siswa mampu mempraktikkan journaling ABCDE REBT secara mandiri.
Pertemuan 3	Pembahasan dan refleksi hasil journalinghari pertama dan kedua serta identifikasi pikiran irasional.	Siswa mampu mengenali dan mengubah pikiran irasional menjadi rasional.
Pertemuan 4	Pembahasan hasil journaling hari ketiga dan keempat serta penguatan pola pikir rasional.	Siswa memperkuat penerapan REBT dan meningkatkan keyakinan diri dalam belajar.
Pertemuan 5	Pembahasan journaling hari kelima, refleksi akhir, dan evaluasi post-test.	Siswa merefleksikan perkembangan diri dan efektivitas layanan konseling.

2.6 Penelitian- Penelitian Terdahulu

Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan mendukung pelaksanaan penelitian ini:

1. Bara, Marhani, dan Pribadi (2025)

Penelitian berjudul “Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Siswa SMP” mengangkat efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self-confidence* siswa melalui layanan konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan model *one- group pretest-posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis REBT, terjadi peningkatan signifikan pada tingkat *self-confidence* siswa. Proses identifikasi dan *disputing* terhadap pikiran irasional seperti ketakutan berlebihan terhadap kegagalan dan anggapan diri tidak mampu membantu siswa membangun keyakinan yang lebih rasional. Dampaknya, siswa menjadi lebih aktif dalam pembelajaran, lebih berani menyampaikan pendapat, serta menunjukkan peningkatan partisipasi akademik.

Relevansi:

Penelitian ini memperkuat dasar teoretis bahwa pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan keyakinan diri dalam belajar siswa melalui perubahan pola pikir irasional. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan konseling kelompok dan pendekatan REBT. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada *self-confidence* secara umum, sedangkan penelitian ini secara spesifik menargetkan keyakinan diri dalam belajar belajar (*self-efficacy* akademik) serta mengintegrasikan homework assignments sebagai bagian dari prosedur intervensi.

2. Ramadani, Mayang, dan Maghfiroh (2025)

Penelitian berjudul “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa” mengkaji efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa pada konteks akademik. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan model *pretest-posttest* untuk melihat perubahan tingkat keyakinan diri dalam belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi pola pikir yang lebih adaptif. Siswa yang semula memiliki keraguan terhadap kemampuan akademiknya menunjukkan peningkatan keyakinan diri dalam belajar setelah mengikuti sesi konseling. Perubahan tersebut terjadi karena proses disputing terhadap pikiran negatif yang menghambat keberanian dan ketekunan siswa dalam belajar.

Relevansi:

Penelitian ini mendukung asumsi bahwa REBT efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa melalui perubahan sistem keyakinan. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus variabel, yaitu keyakinan diri dalam belajar (*self-efficacy*) dalam konteks akademik dan penggunaan pendekatan REBT. Perbedaannya, penelitian ini mengintegrasikan setting konseling kelompok serta penekanan pada implementasi homework assignments sebagai penguatan perubahan kognitif.

3. Ladiana, Mahmudi, dan Prima Aidha (2024)

Penelitian berjudul “Penerapan Konseling REBT dengan Teknik *Cognitive Disputation* dan *Homework Assignments* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP” mengkaji efektivitas konseling REBT dengan mengombinasikan teknik *cognitive disputation* dan *homework assignments* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini

menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model *one-group pretest-posttest*.

Dalam pelaksanaannya, intervensi dilakukan melalui proses identifikasi pikiran irasional siswa, dilanjutkan dengan *cognitive disputation* untuk menantang keyakinan yang tidak logis. Selanjutnya, siswa diberikan *homework assignments* sebagai bagian dari prosedur REBT untuk memperkuat perubahan kognitif di luar sesi konseling. Bentuk *homework assignments* yang diberikan meliputi: (1) pencatatan pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran rasional berdasarkan model ABC, (2) latihan *self-talk* positif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan rasa tidak percaya diri, (3) tugas perilaku seperti berani bertanya atau menjawab pertanyaan di kelas, serta (4) refleksi tertulis mengenai pengalaman setelah mencoba perilaku baru tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kepercayaan diri siswa setelah intervensi diberikan. Teknik *cognitive disputation* membantu siswa menantang pikiran irasional yang menghambat keyakinan diri, sedangkan *homework assignments* memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari di luar sesi konseling. Melalui tugas terstruktur tersebut, siswa memperoleh pengalaman langsung dalam menghadapi situasi yang sebelumnya dihindari, sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat kognitif tetapi juga perilaku.

Relevansi:

Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada penggunaan REBT dan *homework assignments* sebagai bagian dari prosedur intervensi. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada keyakinan diri secara umum, sedangkan penelitian ini lebih spesifik pada keyakinan diri dalam belajar belajar (*self-efficacy akademik*) dalam setting konseling kelompok.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Abung Surakarta dengan waktu pelaksanaan penelitiannya pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

3.2 Metode Penelitian

Bentuk penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan *Time Series Design*. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu, kelompok, atau objek yang menjadi sumber data dalam suatu studi. Menurut Arikunto (2016), subjek penelitian merupakan benda, hal, atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang dipermasalahkan. Subyek penelitian ini adalah siswa yang memiliki kepercayaan diri kurang dalam belajar di kelas VIII SMP Negeri 2 Abung Surakarta.

Alasan peneliti menggunakan subyek penelitian adalah karena penelitian ini merupakan aplikasi untuk melihat perbedaan apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berpendekatan REBT dengan *homework assignments* dan hasil dari proses konseling ini tidak dapat digeneralisasikan antara subyek yang satu dan tidak dapat mewakili subyek yang lain karena setiap individu berbeda. Subjek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Teknik pengambilan subjek dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu memilih subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai

dengan kriteria penelitian.

Adapun kriteria subjek penelitian adalah:

- a. Merupakan siswa kelas VIII.
- b. Memiliki keyakinan diri dalam belajar rendah dan sedang. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok yang diberikan.

3.4 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel

3.4.1 Variabel Penelitian

Menurut Sekaran (2006), variabel penelitian merupakan suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*), yaitu:

- a. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan *homework assignments*.
- b. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keyakinan diri dalam belajar belajar siswa rendah, sedang dan tinggi.

3.4.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep/variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat pada dimensi (indikator) dari konsep/variabel. Dimensi (indikator) dapat berupa : perilaku, aspek, atau sifat/karakteristik.

- a. Keyakinan diri dalam belajar, keyakinan diri dalam belajar merupakan keyakinan positif yang dimiliki siswa terhadap kemampuan dirinya dalam memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas, serta menghadapi tantangan akademik di

lingkungan sekolah. keyakinan diri dalam belajar siswa diukur

berdasarkan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura dan dikembangkan dalam konteks pendidikan oleh Pajares, yang mencakup tiga indikator utama, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*. Indikator *level* menggambarkan keyakinan siswa dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas belajar, baik pada materi yang telah dipelajari maupun materi baru, termasuk keyakinan dalam menyelesaikan tugas dan ujian dengan berbagai tingkat kesulitan.

Indikator *strength* menunjukkan kekuatan dan keteguhan keyakinan siswa terhadap kemampuannya, yang tercermin dari ketekunan dalam belajar, keberanian mencoba kembali setelah mengalami kegagalan, kemampuan tetap fokus meskipun menghadapi gangguan, serta konsistensi dalam menjalankan aktivitas belajar. Sementara itu, indikator *generality* mengacu pada keluasan keyakinan siswa dalam menerapkan rasa keyakinan diri pada berbagai situasi belajar, seperti keberanian belajar di berbagai mata pelajaran, mencoba strategi belajar baru, mencari sumber belajar alternatif, serta mampu belajar baik secara mandiri maupun berkelompok.

- b. Konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments* adalah suatu layanan konseling tatap muka antara konselor dan klien (siswa) yang menggunakan prinsip dasar REBT untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran irasional yang menurunkan keyakinan diri dalam belajar, dengan bantuan teknik *journaling* sebagai alat eksplorasi pikiran, emosi, dan perilaku secara terstruktur dan reflektif sebagai tugas *homework assignments*

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Angket

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur tingkat keyakinan diri dalam belajar belajar siswa adalah skala psikologis berbentuk angket tertutup. Skala ini disusun berdasarkan indikator-indikator keyakinan diri dalam belajar, dan terdiri dari sejumlah pernyataan dengan skala Likert.

Angket ini diberikan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), untuk mengetahui perubahan tingkat keyakinan diri dalam belajar siswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan *homework assignments*.

Instrumen keyakinan diri dalam belajar belajar dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura (1986; 1997) yang diaplikasikan secara khusus pada bidang akademik oleh Pajares (2003). Keyakinan diri dalam belajar belajar merupakan bentuk spesifik dari *academic self-efficacy*, yakni keyakinan siswa mengenai kemampuan dirinya untuk berhasil dalam tugas-tugas belajar.

Tabel 3 1 Kisi-kisi Instrumen

No	Aspek	Indikator	Nomor Item Favorable	Nomor Item Unfavorable
1	<i>Level</i>	1. Keyakinan memahami materi yang sudah pernah diajarkan 2. Keyakinan memahami materi yang baru diperkenalkan 3. Keyakinan menyelesaikan tugas yang membutuhkan beberapa langkah pemecahan 4. Keyakinan mengerjakan soal dengan konsep yang belum sepenuhnya dikuasai. 5. Keyakinan menyelesaikan ujian dengan berbagai jenis soal	1, 2, 3, 4, 5	6,7,8,9,10

No	Aspek	Indikator	Nomor Item Favorable	Nomor Item Unfavorable
2	<i>Strength</i>	1. Keyakinan tetap fokus Meski ada gangguan saat belajar. 2. Keyakinan untuk mencoba lagi setelah mendapatkan hasil belajar yang kurang 3. Keyakinan menjaga jadwal belajar secara konsisten. 4. Keyakinan bangkit setelah mengalami kegagalan 5. Keyakinan untuk tetap belajar meski merasa cemas.	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20
3	<i>Generality</i>	1. Keyakinan belajar di semua mata pelajaran inti. 2. Keyakinan mencoba strategi belajar yang baru. 3. Keyakinan mencari sumber belajar alternatif. 4. Keyakinan belajar baik secara mandiri maupun berkelompok 5. Keyakinan menyelesaikan tugas diberbagai tempat	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30

Skala ini menggunakan model Likert 5 poin untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan, dengan rentang skor sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Model Likert 5 poin

Skor	Kategori
5	Sangat Setuju
4	Setuju
3	Netral/Ragu-ragu
2	Tidak Setuju
1	Sangat Tidak Setuju

Responden diminta untuk memberikan tanggapan terhadap setiap pernyataan sesuai dengan kondisi atau keyakinan yang dirasakan dalam konteks belajar akademik.

Item yang bersifat negatif akan dibalik (*reverse scoring*) pada saat pengolahan data agar sejalan dengan makna positif keyakinan diri dalam belajar.

3.5.2 Observasi

Observasi dilakukan secara langsung oleh peneliti saat proses konseling berlangsung untuk mengamati ekspresi, perilaku, dan partisipasi siswa selama sesi konseling. Observasi dilakukan secara sistematis menggunakan lembar observasi. Setiap indikator diuraikan menjadi beberapa perilaku yang dapat diamati secara langsung selama sesi konseling. Data observasi dicatat dalam bentuk checklist serta catatan lapangan sebagai informasi pendukung, yang akan digunakan dalam analisis data untuk memberikan gambaran perilaku nyata siswa selama proses konseling berlangsung.

Observasi ini tidak dihitung dalam bentuk skor kuantitatif, namun digunakan secara kualitatif untuk memperkuat interpretasi hasil angket dan mendeskripsikan perubahan perilaku siswa selama proses intervensi.

Tabel 3. 3 Panduan observasi

Aspek	Indikator Perilaku	Teramati (✓/X)	Catatan
<i>Level</i>	1. Siswa mau mencoba mengerjakan tugas/latihan yang diberikan.		
	2. Siswa menunjukkan ekspresi percaya diri (berbicara lantang, tidak ragu) ketika menyampaikan jawaban atau pendapat.		
<i>Strength</i>	1. Siswa tetap fokus mengikuti kegiatan meski ada distraksi.		
	2. Siswa berusaha mencoba kembali setelah salah/ gagal.		
	3. Siswa konsisten mengikuti instruksi journaling/tugas dari konselor.		
<i>Generality</i>	1. Siswa berani bertanya/ menyampaikan pendapat terkait materi belajar.		
	2. Siswa mencoba strategi /jawabanbaru ketika diarahkan.		
	3. Siswa aktif dalam diskusi, baik secara individu maupun kelompok.		

3.5.3 Wawancara Terstruktur pada Guru BK

Untuk memperkuat data dan mendapatkan informasi kualitatif pendukung, peneliti juga melakukan wawancara terstruktur kepada guru BK di sekolah. Wawancara ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pandangan guru BK tentang kondisi kepercayaan diri siswa yang menjadi subjek penelitian.
2. Mendapatkan informasi mengenai latar belakang permasalahan belajar siswa.

Tabel 3.4 Panduan Pertanyaan Wawancara Guru BK

No	Pertanyaan
1.	Bagaimana Ibu/Bapak melihat keyakinan diri dalam belajar siswa yang menjadi subjek penelitian selama ini?
2.	Apakah siswa tersebut sering menunjukkan keraguan dalam mengikuti pelajaran atau mengerjakan tugas?
3.	Apakah siswa pernah menyampaikan secara langsung perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya?
4.	Bagaimana respons siswa saat mendapat dukungan atau dorongan dari guru atau teman sekelasnya?
5.	Sejauh mana siswa mampu mengelola stres atau tekanan saat menghadapi ujian atau tugas sulit?
6.	Apakah kondisi fisik siswa (seperti kelelahan, sakit, kurang tidur) memengaruhi performa belajarnya?

3.6 Pengujian Instrument

3.6.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2003). Adapun validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Validitas Isi (*Content Validity*).

Menurut Sudijono (Nazir, 2011), validitas isi ialah validitas yang diperoleh setelah dilakukan penganalisisan, penelusuran, atau pengujian terhadap isi yang terkandung dalam suatu tes. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila isi dari alat ukur tersebut sesuai dengan hal yang hendak diukur.

Instrumen keyakinan diri belajar pada awalnya disusun sebanyak 90 butir pernyataan yang dikembangkan berdasarkan indikator *level*, *strength*, dan *generality*. Seluruh butir tersebut kemudian diuji validitasnya menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson*, dengan kriteria suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, diperoleh bahwa dari 90 butir pernyataan, terdapat 53 butir pernyataan yang memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, 37 butir pernyataan lainnya dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, sehingga tidak digunakan dalam instrumen penelitian.

Dengan demikian, instrumen angket keyakinan diri dalam belajar yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 53 butir pernyataan valid yang dinilai layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Seluruh butir pernyataan valid tersebut telah mewakili indikator *level*, *strength*, dan *generality*. Adapun hasil perhitungan uji validitas konstruk secara lengkap disajikan pada Lampiran.

3.6.2 Uji Reabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen dapat diandalkan dan konsisten dalam mengukur suatu konstruk. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas akan dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* setelah instrumen diuji coba pada kelompok kecil (try out).

Rumus Alpha Cronbach (Azwar, 2017) adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} = koefisien reliabilitas
- k = jumlah item
- $\sum \sigma_i^2$ = jumlah varians item
- σ_t^2 = varians total

Gambar 3. 1 Rumus Alpha Cronbach

Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai koefisien *Alpha Cronbach* $\geq 0,70$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,955, yang menunjukkan bahwa instrumen angket keyakinan diri belajar berada pada kategori sangat reliabel. Hal ini berarti instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi dan mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil serta dapat dipercaya. Dengan demikian, instrumen angket keyakinan diri belajar layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

3.6.3 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah pelakuan tersebut (Arikunto 2006). Maka dengan begitu pendekatan yang efektif adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Karena subjek penelitian kurang dari 25, maka distribusi datanya dianggap tidak normal dan data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah nonparametrik dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Penelitian ini menguji *pretest* dan *posttest*. *Pretest* merupakan hasil sebelum subjek diberikan konseling kelompok dan *posttest* merupakan hasil setelah subjek diberikan konseling kelompok. Dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* melalui hasil uji *Wilcoxon* ini.

Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut ;

$$z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{4}n(n+1)(2n+1)}}$$

Gambar 3. 2 rumus uji Wilcoxon

Keterangan:

T = jumlah rank dengan tanda paling kecil

n = jumlah data

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS 17. Hasil pengujian ini kemudian disimpulkan untuk membuktikan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan *homework assignments* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keyakinan diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP N 2 Abung Surakarta. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor keyakinan diri dalam belajar berdasarkan hasil angket dari tahap pretest hingga posttest, yang diperkuat dengan hasil uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, khususnya pada perbandingan antara pretest dan posttest 1 serta antara posttest 1 dan posttest 2, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Sementara itu, pada perbandingan posttest 2 dan posttest 3, hipotesis nol (H_0) diterima karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa peningkatan keyakinan diri belajar pada tahap akhir tidak lagi signifikan secara statistik.

Meskipun demikian, hasil data deskriptif, grafik perubahan skor, observasi selama layanan, serta hasil *journaling* peserta didik tetap menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan keyakinan diri dalam belajar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa peserta didik mulai mencapai fase stabil dalam keyakinan diri dalam belajar setelah mengikuti rangkaian layanan konseling kelompok. Teknik *journaling* berperan penting dalam membantu peserta didik mengungkapkan pengalaman belajar, mengidentifikasi pikiran irasional, serta merefleksikan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi keyakinan diri dalam belajar. Pendekatan REBT kemudian membantu peserta didik mengubah keyakinan irasional tersebut menjadi keyakinan yang lebih rasional, sehingga berdampak positif terhadap sikap, perasaan, dan perilaku belajar peserta didik.

Dengan demikian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *journaling* efektif dalam meningkatkan keyakinan diri dalam belajar peserta didik, meskipun pada tahap akhir peningkatan yang terjadi bersifat lebih stabil dan tidak lagi menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *journaling* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu meningkatkan keyakinan diri dalam belajar peserta didik, khususnya bagi peserta didik yang menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri dan kecenderungan berpikir negatif dalam proses pembelajaran.
2. Bagi Peserta Didik, diharapkan dapat menerapkan kebiasaan refleksi diri melalui *journaling* sebagai sarana untuk mengenali pikiran dan perasaan yang muncul dalam proses belajar, serta berlatih mengganti pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif.
3. Bagi Pihak Sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyediaan waktu dan ruang yang lebih kondusif bagi pelaksanaan layanan konseling kelompok, sehingga kegiatan layanan dapat berjalan lebih optimal tanpa mengganggu proses pembelajaran.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar, durasi layanan yang lebih panjang, atau mengombinasikan pendekatan REBT dengan teknik lain agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait peningkatan keyakinan diri belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
<https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Bara, I. D., Marhani, & Pribadi, I. (2025). Penerapan Layanan Konseling N Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Confidence Siswa Smpn 1 Suli. *Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*.<https://Journal.Ikipsiliwangi.Ac.Id/Fokus/Article/View/28746>
- Corey, G. (2016). *Theory And Practice Of Group Counseling* (9th Ed.). Cengage Learning.
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. Dalam K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori kepribadian* (Edisi 8). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartati, N. H., Ma'ruf, H., & Rahmi, N. (2022, August). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Man Barito Utara. In *International Virtual Conference On Islamic Guidance And Counseling* (Vol. 2, No. 1, Pp. 151-163).
- Hasanah, D., Dinaria, S., & Dewi, R. S. (2024). Meningkatkan Rasa Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Melalui Konseling Kelompok Di Sekolah. *Jupendis*.
<https://Jurnal.Itbsemarang.Ac.Id/Index.Php/Jupendis/Article/View/3213>
- Hidayat, R., & Nurhayati, S. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Rebt Dalam Meningkatkan Perilaku Adaptif Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling*.
<https://Journal.Uinsgd.Ac.Id/Index.Php/Irsyad/Article/View/17432>
- Jawan, K. B., Erlinda, & Lio, S. (2025). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Vii Uptd Smp Negeri 11 Kota Kupang. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://Jurnal.Penerbitwidina.Com/Index.Php/Jpi/Article/View/1999>

- Nurihsan, A. J. (2017). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Wenzel, A., Brown, G. K., & Karlin, B. E. (2011). *Cognitive behavioral therapy for depression in veterans and military servicemembers: Therapist manual*. Washington, DC: U.S. Department of Veterans Affairs.
- Ladiana, N. R., Mahmudi, I., & Prima Aidha, N. H. (2024). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Journal Of Counseling Support*. <https://jurnal.cisika.co.id/index.php/jcs/article/view/9>
- Ladiana, N. R., Mahmudi, I., & Prima Aidha, N. H. (2024). Penerapan Konseling Rational Noufal, W. M., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik
- Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien "A"). *Journal Of Society Counseling*, 1(3), 282-290.
- Oktaviana, I. (2023). Pengembangan Skala Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*.
- Pajares, F. (2003). Self-Efficacy Beliefs In Academic Settings. *Review Of Educational Research*, 66(4), 543-578. *Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 7(4), 16706-16714.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Unp Press.
- Rahmat, J. (2020). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Ramadani, D. A., Mayang, L. G., & Maghfiroh, F. Y. (2025). Self Efficacy Dengan Pendekatan Rebt Pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i1.3033>
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 3(1), 38-44.
- Rational, P. K. K. M. P., & Di, P. D. S. K. X. Penerapan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Meningkatkan Sikap Percaya Diri Siswa Kelas X Di Sma Widya Darma Surabaya.
- Riyadi, A. (2019). Identifikasi Faktor Penyebab Siswa Kurang Percaya Diri Di Sd Negeri 2 Wates. *Basic Education*, 8(2), 176-188.

- Sari, M. A. (2020). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Belajar Matematika. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.29210/143240>
- Safitri, A. V., & Habsy, B. A. (2024). Teori Konseling Rational Emotif Behaviour: Pandangan Dr. Albert Ellis. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(10).
- Saihu, Aziz, A., Mubin, F., & Sarnoto, A. Z. (2020). Design Of Islamic Education Based On Local Wisdom (An Analysis Of Social Learning Theories In Forming Character Through Ngejot Tradition In Bali). *International Journal Of Advanced Science And Technology*, 29(6), 1278– 1293.
- Sekaran, U. (2006). Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D). *Bandung: Alfabeta*.
- Setyowati, D. (2020). Efektivitas Konseling Individual Rational Emotive Behavior Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas X Pemasaran Smk N 1 Depok. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1).
- Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Di Smk Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (Jime)*, 9(3).