

Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Terhadap Kurangnya Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Panjatan Kulon Progo Tahun 2025/2026

Dea Ananda Putri¹, Nanik Suprihyatin², Edy Cahya Saputra³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Ikip Pgri Wates.
Jl. KRT Kertodiningrat No. 05, Gn. Gondang, Margosari, Kec. Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

E-mail: deakananda9@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 12 March 2026

Revised: 20 March 2026

Accepted: 25 March 2026

Keywords:

Konseling Kelompok,

REBT,

Kurangnya Rasa

Percaya diri,

Siswa SMK.



<https://sl1nk.com/cw2yfjs>

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi rendahnya rasa percaya diri siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Panjatan. Metode yang digunakan adalah *mixed methods* (kuantitatif dan kualitatif) dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, *checklist*, dan data deskriptif dari informan. Subjek penelitian berjumlah 5 siswa berinisial S, F, A, D, dan R yang menunjukkan indikator kurang percaya diri seperti kurang inisiatif, *insecure*, *people-pleasing*, pesimis, dan menghindari tantangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam menurunkan tingkat kurangnya rasa percaya diri siswa. Penurunan terjadi pada seluruh subjek, yaitu S sebesar 37%, F 27%, A 20%, D 27%, dan R 27%, dengan rata-rata penurunan sebesar 20,2% sehingga berada pada kategori sangat rendah setelah intervensi. Perubahan positif terlihat dari meningkatnya keberanian siswa dalam berpendapat, tampil di depan kelas, serta berkurangnya kecemasan sosial. Dengan demikian, pendekatan REBT efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa.

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in overcoming low self-confidence in grade XI students at SMK. The method used is mixed methods (quantitative and qualitative) with data collection techniques through observation, checklists, and descriptive data from informants. The research subjects were 5 students with the initials S, F, A, D, and R who showed indicators of low self-confidence such as lack of initiative, insecurity, people-pleasing, pessimism, and avoiding challenges. The results showed that group counseling services with the REBT approach were effective in reducing the level of low self-confidence of students. The decrease occurred in all subjects, namely S by 37%, F 27%, A 20%, D 27%, and R 27%, with an average decrease of 20.2% so that it was in the very low category after the intervention. Positive changes were seen from the increased courage of students in expressing opinions, speaking in front of the class, and reduced social anxiety. Thus, the REBT approach is effective in increasing students' self-confidence..

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia. Menurut Wijaya, Ari, dkk (2022), pendidikan bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta meningkatkan harkat dan martabat manusia. Dalam proses pendidikan, tidak hanya aspek kognitif yang perlu diperhatikan, tetapi juga aspek afektif, salah satunya adalah rasa percaya diri siswa. Anita Dewi Astuti (2021) rasa percaya diri merupakan salah satu sikap yang perlu dimiliki oleh setiap peserta didik

Rasa percaya diri rendah yang dimiliki oleh peserta didik dapat menghambat perkembangannya termasuk dalam proses pembelajaran. Rasa percaya diri sangat penting karena berkaitan dengan keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, berinteraksi, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Hakim (2005), siswa yang kurang percaya diri cenderung merasa tidak yakin terhadap kemampuannya, mudah cemas, dan takut tampil di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan potensi siswa secara optimal.

Dampak dari kurangnya rasa percaya diri tidak hanya dirasakan dalam proses belajar, tetapi juga dalam kehidupan sosial siswa. Mastuti dan Aswi (2008) menyatakan bahwa individu yang tidak percaya diri cenderung bergantung pada orang lain dan kurang mampu mengembangkan dirinya secara mandiri. Siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah biasanya pasif dalam diskusi, enggan bertanya, serta mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Panjatan, ditemukan beberapa siswa kelas XI yang menunjukkan perilaku kurang percaya diri, seperti gugup saat berbicara di depan kelas, tidak berani bertanya, serta cenderung diam saat diskusi berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan rasa percaya diri masih perlu mendapatkan perhatian khusus.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui layanan bimbingan dan konseling. Endah Rahmawati (2021), konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli melalui wawancara agar konseli dapat memahami diri dan lingkungannya sehingga berada pada kondisi kehidupan yang lebih efektif. Salah satu layanan yang dapat digunakan yaitu konseling kelompok. Juntika Nurihsan (2006), konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bertujuan untuk pencegahan dan pengentasan masalah. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). Suranata (2022), REBT merupakan pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Albert Ellis dan Windy Dryden (2018) juga menyatakan bahwa gangguan emosional disebabkan oleh pola pikir irrasional, sehingga perlu diubah menjadi pemikiran yang lebih rasional. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah assertive training. Gerald Corey (2017), teknik ini bertujuan membantu individu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jujur dan tegas sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Edy Cahya Saputra dan Suwarjo (2020) berjudul *Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosio-drama terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Perilaku Prososial Siswa Kelas X SMK N 1 Panjatan* menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. Selain itu, penelitian Rakhmawati (2010) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan perilaku negatif siswa. Sejalan dengan itu, penelitian lain menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa (Wibowo & Sari, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Namun demikian, penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT masih perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kurangnya rasa percaya diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Panjatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peningkatan rasa percaya diri siswa. Subjek penelitian adalah 5 siswa kelas XI SMK Negeri 1 Panjatan

Dea Ananda Putri¹, Nanik Suprihyatin², Edy Cahya Saputra³

Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Terhadap
Kurangnya Rasa Percaya Diri Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Panjatan, 27(1)

Copyright © 2026, AKADEMIKA JURNAL ILMIAH KEPENDIDIKAN
P-ISSN (1412 - 7997), E-ISSN (2809 - 8730)

yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket (skala percaya diri), observasi, dan wawancara. Instrumen penelitian berupa angket disusun berdasarkan indikator rasa percaya diri, sedangkan observasi dan wawancara digunakan untuk memperkuat data kuantitatif.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap pelaksanaan, peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *assertive training*. Kegiatan dilakukan dalam beberapa pertemuan dengan tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup. Media yang digunakan berupa lembar kerja dan materi diskusi untuk mendukung proses konseling.

Analisis data kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat kepercayaan diri siswa, sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif melalui hasil observasi dan wawancara. Metode ini mengacu pada pendapat Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa metode campuran digunakan untuk menggabungkan kekuatan data kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian. Dengan demikian, metode yang digunakan diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh dari data kuantitatif dan kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan rasa percaya diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Data kuantitatif diperoleh melalui *angket pre-test* dan *post-test*, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara selama proses layanan berlangsung.

Berdasarkan hasil *pre-test*, diketahui bahwa kurangnya rasa percaya diri siswa berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT menggunakan teknik *assertive training*, terjadi peningkatan skor rasa percaya diri pada seluruh subjek penelitian.

Layanan konseling kelompok dilaksanakan dalam beberapa pertemuan melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutup. Pada tahap kegiatan inti, siswa diberikan latihan untuk mengidentifikasi pikiran irrasional yang menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, kemudian diarahkan untuk mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih rasional dan positif. Selain itu, siswa juga dilatih untuk berani mengungkapkan pendapat dan perasaan secara tegas melalui teknik *assertive training*.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan layanan, pada awal pertemuan siswa terlihat malu, pasif, kurang berani berbicara, dan cenderung menghindari kontak sosial saat diskusi berlangsung. Beberapa siswa tampak gugup ketika diminta menyampaikan pendapat di depan kelompok. Namun, setelah mengikuti beberapa kali pertemuan konseling kelompok, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif. Siswa terlihat lebih aktif dalam diskusi, berani bertanya, mampu menyampaikan pendapat, serta mulai percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas juga menunjukkan adanya perubahan pada siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Guru BK menyatakan bahwa siswa menjadi lebih terbuka dan lebih mudah berinteraksi dengan teman maupun guru di sekolah. Wali kelas juga menyampaikan bahwa siswa yang sebelumnya pasif mulai menunjukkan keberanian untuk bertanya dan tampil di depan kelas. Selain itu, hasil wawancara dengan subjek penelitian menunjukkan bahwa mereka merasa lebih yakin terhadap kemampuan diri dan tidak lagi terlalu takut melakukan kesalahan saat berbicara di depan umum.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak positif terhadap perkembangan pribadi dan sosial siswa. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa memperoleh dukungan, motivasi, dan pengalaman belajar bersama yang membantu

mereka meningkatkan rasa percaya diri. Suasana kelompok yang kondusif juga membuat siswa merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan maupun permasalahan yang dialami. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT melalui teknik *assertive training* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan kurangnya rasa percaya diri di sekolah.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Rasa Percaya Diri Siswa

No	Subjek	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	S	77	103	37%
2	F	78	99	27%
3	A	80	96	20%
4	D	77	98	27%
5	R	76	97	27%

Gambar 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Rasa Percaya diri siswa

Tabel 2. Hasil Observasi dan Wawancara Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling

No	Subjek	Hasil Observasi	Hasil Wawancara
1	S	Mulai aktif dalam diskusi dan berani berbicara di depan kelompok	Mengaku lebih percaya diri dan tidak terlalu takut salah
2	F	Sudah berani menyampaikan pendapat saat kegiatan berlangsung	Merasa lebih nyaman berinteraksi dengan teman
3	A	Tidak lagi pasif dan mulai bertanya saat pembelajaran	Mengatakan lebih yakin terhadap kemampuan dirinya
4	D	Mampu melakukan komunikasi lebih baik dengan anggota kelompok	Merasa lebih tenang saat tampil di depan kelas
5	R	Terlihat lebih aktif dan mampu mengungkapkan pendapat	Mengaku lebih berani berbicara dan mengemukakan ide

Gambar 2. Hasil Observasi dan Wawancara Siswa Setelah Mengikuti Layanan Konseling

Pembahasan

Hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya skor kepercayaan diri pada seluruh subjek setelah diberikan layanan, disertai perubahan perilaku yang lebih positif, seperti meningkatnya keberanian dalam berbicara, keaktifan dalam diskusi, serta kemampuan mengemukakan pendapat di depan kelas. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan kurangnya rasa percaya diri.

Secara konseptual, temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa rasa percaya diri berkaitan erat dengan pola pikir individu. REBT menekankan bahwa emosi dan perilaku individu dipengaruhi oleh keyakinan atau cara berpikirnya (Suranata, 2022). Ketika siswa memiliki pola pikir irasional, seperti merasa tidak mampu atau takut melakukan kesalahan, kondisi tersebut akan berdampak pada rendahnya kepercayaan diri. Melalui konseling kelompok dengan pendekatan REBT, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi serta mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap dirinya sendiri (Ellis & Dryden, 2018). Selanjutnya, penggunaan teknik *assertive training* dalam penelitian ini turut memberikan kontribusi terhadap peningkatan rasa

percaya diri siswa. Teknik ini melatih siswa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara jujur, tegas, serta tetap menghargai orang lain (Corey, 2017). Setelah mengikuti layanan, siswa tampak lebih berani dalam menyampaikan pendapat dan tidak lagi mengalami kecemasan berlebihan saat berbicara di depan kelas. Kondisi ini mencerminkan bahwa latihan perilaku asertif mampu membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial sekaligus memperkuat kepercayaan diri.

Ditinjau dari aspek layanan, konseling kelompok menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan siswa. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta belajar dari anggota kelompok lainnya. Keadaan ini sejalan dengan pandangan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang memungkinkan individu berkembang melalui interaksi kelompok (Nurihsan, 2006). Interaksi tersebut membantu siswa merasa lebih diterima dan tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan, sehingga mendorong tumbuhnya rasa percaya diri.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Dr. Edy Cahya Saputra dan Suwarjo (2020) yang berjudul Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Sosio-drama terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Perilaku Prosocial Siswa Kelas X SMK N 1 Panjatan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas peningkatan rasa percaya diri siswa melalui layanan kelompok. Sedangkan perbedaannya terletak pada teknik dan pendekatan yang digunakan, dimana penelitian ini menggunakan pendekatan REBT dengan teknik *assertive training*. Selain itu, penelitian Rakhmawati (2010) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok terhadap penurunan perilaku negatif siswa, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan kepercayaan diri. Sejalan dengan itu, pendekatan REBT juga terbukti efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional sehingga menghasilkan perilaku yang lebih adaptif (Suranata, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT melalui teknik *assertive training* merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga menyentuh aspek kognitif yang menjadi dasar munculnya permasalahan. Oleh karena itu, layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam bimbingan dan konseling di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI SMK Negeri 1 Panjatan. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil perbandingan skor sebelum dan sesudah layanan yang menunjukkan adanya kenaikan pada seluruh subjek, serta didukung oleh perubahan perilaku siswa yang menjadi lebih berani, aktif dalam diskusi, dan mampu mengemukakan pendapat di depan kelas.

Penerapan teknik *assertive training* dalam layanan konseling kelompok turut memperkuat peningkatan tersebut, karena siswa dilatih untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara jujur dan tegas. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif yang efektif dalam membantu mengatasi permasalahan kurangnya rasa percaya diri siswa di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala SMK Negeri 1 Panjatan yang telah memberikan izin penelitian, guru Bimbingan dan Konseling, dan wali kelas yang telah membantu dalam pelaksanaan layanan, serta siswa kelas XI yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada keluarga dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. D. (2021). *Layanan penguasaan konten dengan media kartu bicara untuk meningkatkan rasa percaya diri*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 5(1), 63–78.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2018). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York, NY: Springer.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Mastuti, E., & Aswi. (2008). *Psikologi perkembangan remaja*. Yogyakarta: Andi.
- Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Rahmawati, E. (2021). Cyber konseling sebagai layanan konseling di era pandemi Covid-19. *DIKDASTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ke-SD-an*, 7(1), 1-8.
- Rakhmawati, E. (2010). *Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMP H Isriati Semarang tahun pelajaran 2009/2010*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Saputra, E. C., & Suwarjo. (2020). *Efektivitas bimbingan kelompok teknik sosio-drama terhadap peningkatan kepercayaan diri dan perilaku prososial siswa kelas X SMK N 1 Panjatan*. Tesis Magister, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suranata, K. (2022). *Konseling kognitif behavioral*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wibowo, M. E., & Sari, N. P. (2020). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *AKADEMIKA Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(1), 45–52.
- Wijaya, A., dkk. (2022). *Dasar-dasar pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.