

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII C1 SMP
NEGERI 2 GEROKGAK TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Oleh : Kadek Endrayana¹

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam melaksanakan tugasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Rational Emotive Therapy* (RET) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII C1 di SMP Negeri 2 Gerokgak. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan *pra-eksperimental design* yang menggunakan jenis penelitian *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian sebanyak 6 orang siswa kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak tahun pelajaran 2024/2025 yang memiliki kepercayaan diri rendah dan sedang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan teknik analisisnya menggunakan analisis deskriptif serta analisis statistik inferensial. Hasil penelitian, diketahui terdapat peningkatan sesudah diberikan perlakuan *Rational Emotive Therapy* (RET), dari kepercayaan diri dengan kategori rendah dan sedang mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Analisis data menggunakan bantuan SPSS diperoleh $t\text{-hitung} \geq t\text{-tabel}$ yaitu $9,805 \geq 2,571$ pada taraf signifikansi 0,05, artinya penggunaan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak. **Kata Kunci:** *Kepercayaan Diri Siswa, Konseling Rational Emotive Therapy (RET)*

¹Kadek Endrayana merupakan mahasiswa FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang mutlak dialami oleh manusia sebagai makhluk yang dinamis yang mana manusia tidak hanya diam (statis) dalam satu tempat, melainkan manusia bergerak, beraktifitas dan berinteraksi melalui ruang dan waktu dimulai dari sejak lahir hingga meninggal. Pada keadaan yang dinamis seperti itu, manusia melalui berbagai macam pengalaman yang baik secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam pemerolehan pengetahuan atau pendidikan (Dewi, 2016).

Dalam pembelajaran bermuara pada sebuah atau beberapa tujuan pembelajaran, tujuan penampilan atau sasaran belajar yang biasa dikenal dengan taksonomi bloom yang digolongkan dalam klasifikasi umum atau ranah (domain), yaitu (1) ranah kognitif, (2) ranah afektif dan (3) ranah psikomotor. Pada penelitian ini akan lebih fokus pada ranah afektif pada aspek *self confidence* yang mencakup kemampuan seseorang atau siswa dalam berinteraksi dengan orang lain, komunikasi dan menyapa orang lain, membangun hubungan serta memahami orang lain.

Kepercayaan diri bukan merupakan sesuatu yang sifatnya bawaan tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dan interaksi. Untuk menimbulkan *self confidence* diperlukan situasi yang memberikan kesempatan untuk berkompetisi, karena seseorang belajar tentang dirinya sendiri melalui interaksi langsung dan komparasi sosial. Dengan interaksi secara langsung individu akan memperoleh informasi tentang diri. Seseorang akan memahami diri sendiri dan akan mengetahui tentang dirinya dan kemudian akan berkembang menjadi percaya diri atau *self confidence* (Fardani, 2021).

Lauster, (dalam Wardani 2021) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruhi oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab yang diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis serta gembira.

Menurut Angelis (dalam Nisaa, 2021), dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek, yaitu: (1) percaya diri dalam tingkah laku yaitu kepercayaan untuk mampu bertindak dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu hingga yang bernuansa cita-cita untuk meraih sesuatu, (2) percaya diri secara emosional yaitu kepercayaan diri untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi, (3) percaya diri secara spiritual yaitu keyakinan pada takdir dan semesta alam, keyakinan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang positif, bahwa keberadaan punya makna dan ada tujuan tertentu dari hidup.

Pada pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) sebagai institusi formal tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik saja namun

juga kemampuan lainnya seperti meningkatkan kepercayaan diri. Pentingnya siswa menguasai kepercayaan diri tidak diikuti dengan penyusunan program pendidikan yang dapat mengembangkan hal tersebut. Maka dari itu, kepercayaan diri sangat penting bagi remaja terutama di tingkat sekolah menengah pertama. Remaja yang memiliki percaya diri yang tinggi diharapkan dapat menjalankan kehidupan sekolah yang nyaman.

Namun, pada kenyataannya berdasarkan hasil asesmen Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dilakukan di SMP Negeri 2 Gerokgak yang diikuti oleh 31 siswa, didapatkan bahwa siswa mengalami permasalahan paling banyak dibidang sosial atau yang mendapatkan kategori/prioritas tinggi. Prioritas tinggi mengacu pada kepercayaan diri yang masih dianggap kurang. Beberapa butir angket tersebut yakni siswa sering beda pendapat dengan orang lain, siswa sukar bergaul dengan teman-teman di sekolah, siswa merasa sedikit pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja, siswa belum banyak tahu tentang dampak dari pacaran, siswa malu jika membicarakan masalah seks dan pacar kepada orang tua, siswa merasa malu jika bergaul dengan teman yang beda jenis kelamin dan siswa merasa takut bertanya atau menjawab di kelas.

Hal ini juga ditemukan siswa yang menunjukkan kepercayaan diri siswa yang kurang optimal. Secara umum interaksi sosial di kalangan siswa dinilai kurang baik. Terdapat siswa yang *dibully* sehingga menyebabkan siswa tersebut kurang percaya diri. Sebagian besar dirasa cenderung pasif pada saat pembelajaran kelompok dan terlihat ragu untuk berbicara karena takut melakukan kesalahan dan diejek oleh teman-temannya. Selain itu, siswa hanya bergaul dengan teman sekelasnya saja sehingga hal itu disebut sebagai penyebab siswa enggan berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan interaksi dengan teman sebayanya. Hal ini menunjukkan adanya pola pikir irasional yang dapat menghambat perkembangan kepercayaan diri siswa.

Mengacu pada penelitian di atas, maka penulis menerapkan teknik dalam meningkatkan konseling kepercayaan diri siswa dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling *Rational Emotive Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak Tahun Pelajaran 2024/2025”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa peserta

didik dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi serta mengatasi berbagai situasi yang menegangkan atau kurang menyenangkan. Mereka juga percaya bahwa dirinya mampu meraih keberhasilan, sekaligus dapat membangun interaksi yang optimal dengan teman maupun guru, sehingga tercipta suasana belajar yang nyaman, efektif, dan efisien. Keadaan yang berbeda terjadi pada siswa dengan kepercayaan diri meningkat, sehingga tujuan dari penelitian ini bisa didapatkan.

Menurut Nisaa (2025) dalam konteks pendidikan, teori Rasional Emotif relevan untuk membantu peserta didik mengembangkan cara berpikir yang sehat, menangani *overthinking*, tekanan akademik, serta membangun kepercayaan diri dan ketahanan mental. Dengan menerapkan prinsip-prinsip Rasional Emotif, peserta didik diajarkan untuk menyadari bahwa mereka memiliki kontrol terhadap respons emosional mereka, sehingga dapat berperilaku lebih adaptif dan produktif dalam menghadapi tantangan belajar maupun kehidupan sehari-hari.

Menurut Ellis (dalam Ursula, 2021) penyebab gangguan emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi peristiwa atau pengalaman yang dilaluinya. Rasional emotif dalam perkembangannya memiliki banyak nama, antara lain : *rational therapy, semantic therapy, cognitive behavior therapy, and rational behavior training*.

Teori ABC merupakan teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET). Menurut Setiawan (2018) RET berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional orang-orang berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan *behavioral*-nya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang-orang itu dalam membuat perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengkonfrontasikan mereka secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri, menerangkan kepada mereka bagaimana gagasan-gagasan irasional mereka di atas dasar-dasar logika, dan mengajari mereka bagaimana berpikir secara logis dan karenanya mendorong mereka untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Beberapa penelitian mengenai efektivitas konseling *rational emotive therapy* telah banyak dilakukan, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh

Apriyanto (2024), berdasarkan hasil analisisnya, ditemukan bahwa pendekatan konseling rasional emotif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang dapat dilihat melalui perubahan nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tersebut, penelitian ini fokus pada Efektivitas Konseling *Rational Emotive Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak Tahun Pelajaran 2024/2025. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut : apakah kepercayaan diri siswa kelas VIII C1 di SMP Negeri 2 Gerokgak dapat ditingkatkan melalui konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Rumusan hipotesis pada penelitian ini yaitu Hipotesis Alternatif (H_1) dapat diterima atau terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan *pra-experimental design* dengan melakukan perbandingan antara siswa yang diberikan *treatment* menggunakan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dengan siswa yang tidak diberikan *treatment*. Bentuk desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak yang berlokasi di Jalan Singaraja-Gilimanuk, Sumberkima, Kec. Gerokgak, Kab. Buleleng Bali. Penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu tahun pelajaran 2024/2025. Pelaksanaan penelitian di kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak karena sebagian besar siswa kelas VIII C1 memiliki kepercayaan diri rendah sehingga perlu adanya penanganan berupa konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa tersebut dengan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak berjumlah 32 siswa yang teridentifikasi memiliki kepercayaan diri rendah melalui hasil AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) dan wawancara dengan guru wali kelas dan guru BK SMP Negeri 2 Gerokgak. Teknik penarikan

sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Purposive Sampling* atau sering disebut sampel bertujuan. *Purposive Sampling* merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya (Dantes, 2012). Pada penelitian ini menggunakan sampel bertujuan karena yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dan sedang saja berdasarkan hasil *pretest*.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif berupa skor hasil kuesioner kepercayaan diri siswa yang diolah secara statistik untuk melihat peningkatan kepercayaan diri siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode non tes berupa kuisisioner tentang kepercayaan diri siswa dengan pola Likert. Menurut Sugiyono (dalam Palguna, 2023) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner memiliki peran penting untuk menentukan kebenaran data yang didapatkan pada setiap penelitian, kebenaran data yang didapatkan sangat ditentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan.

Penelitian ini memiliki variabel terikat yaitu kepercayaan diri (*self confidence*). Kepercayaan diri siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen angket dengan Skala Likert yang disusun berdasarkan indikator dari Lauster dan diberikan dalam bentuk *pretest* dan *posttest*. Skor yang diperoleh siswa menunjukkan tingkat kepercayaan dirinya; semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Konseling Rasional Emotif Terapi (RET). Penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) ini menggunakan dengan cara penerapannya dimulai dari identifikasi pikiran irasional yang dialami, lalu melakukan *disputing* antara pikiran negatif (irasional) dengan pikiran positif (rasional), dan membantu konseli untuk mempertahankan pemikiran rasional yang telah ditetapkan.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial dengan *t-test* untuk pengujian hipotesis. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kepercayaan diri siswa di kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian konseling *Rational*

Emotive Therapy (RET). Analisis statistik inferensial digunakan untuk menarik kesimpulan dari data penelitian. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* harus didistribusi normal dan homogen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan kepada 32 subjek penelitian diperoleh 5 orang siswa yang nilai kepercayaan dirinya kurang dari 60% (kategori rendah) dan 1 orang siswa yang nilai kepercayaan dirinya kurang dari 75% (kategori sedang). Keenam orang konseli dengan kepercayaan diri rendah dan sedang diberikan *treatment* berupa konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). RET ini dilakukan melalui konseling individu yang diberikan sebanyak tiga kali kepada masing-masing konseli.

Posttest yaitu tahap pengakhiran, pada tahap *posttest* siswa mengemukakan hasil dari kegiatan yang sudah dibahas pada *treatment* I, II dan II dan mengambil kesimpulan mengenai hal-hal yang menjadi permasalahan pada topik yang telah dibahas, menyampaikan kesan, pesan dan harapan. Setelah diskusi selesai dilakukan, kuesioner kepercayaan diri dengan skala yang sama dibagikan kembali untuk melihat hasil *posttest* dari sampel yang sama (siswa yang diberikan *treatment*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kepercayaan diri antara siswa yang diberikan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dan tidak diberikan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Hal ini ditunjukkan pada skor *pretest* dan *posttest* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Data *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri Siswa

| No | Nama Siswa | <i>Pretest</i> | Persentase | Kategori | <i>Posttest</i> | Persentase | Kategori |
|----|------------|----------------|------------|----------|-----------------|------------|---------------|
| 1 | GA | 93 | 58 | Rendah | 139 | 86 | Sangat Tinggi |
| 2 | KAS | 92 | 57 | Rendah | 124 | 77 | Tinggi |
| 3 | KWA | 93 | 58 | Rendah | 123 | 76 | Tinggi |
| 4 | KS | 88 | 55 | Rendah | 125 | 78 | Tinggi |
| 5 | KEM | 99 | 62 | Sedang | 123 | 76 | Tinggi |

| | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|--------|-----|----|---------------|
| 6 | LS | 93 | 58 | Rendah | 137 | 85 | Sangat Tinggi |
| Rata-rata | | 93 | 58 | | 128 | 80 | |

Tabel di atas menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Berdasarkan skor *pretest* dan *posttest* siswa diperoleh hasil dari 6 orang siswa yang sebelumnya memiliki kepercayaan diri rendah dan sedang, mengalami peningkatan ke kategori tinggi dan sangat tinggi. Peningkatan skor kepercayaan diri siswa terjadi setelah diterapkan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

B. Pembahasan

Tahap awal dalam penelitian ini yaitu dilakukan penyebaran kuesioner kepada 32 orang siswa kelas VIII C1 SMP Negeri 2 Gerokgak dan diperoleh hasil *pretest* menunjukkan bahwa terdapat 6 orang siswa (selanjutnya disebut konseli) yang memiliki kepercayaan diri kategori sedang dan rendah. Keenam siswa ini kemudian diberikan *treatment* berupa konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Berikut dipaparkan hasil konseling individu menggunakan RET. Berikut dipaparkan hasil konseling individu menggunakan RET.

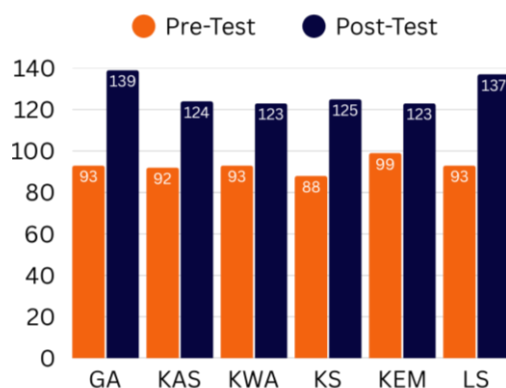
Tahapan awal penelitian ini adalah melakukan identifikasi masalah. Identifikasi masalah merupakan langkah awal dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk menggali informasi mendalam mengenai masalah yang dihadapi konseli. Setelah melakukan identifikasi masalah, selanjutnya dilakukan tahapan diagnosa. Diagnosa ini merupakan proses menggali faktor penyebab permasalahan yang dihadapi oleh siswa mengenai kepercayaan diri. Lalu dilanjutkan dengan prognosa yang merupakan tahap memperkirakan kemungkinan hasil dari proses konseling berdasarkan kondisi konseli. Pada tahap prognosa ini juga ditentukan langkah yang akan dilakukan untuk memecahkan masalah konseli berdasarkan pada hasil diagnosa.

Berdasarkan hasil *treatment* yang dilaksanakan didapatkan hasil bahwa sudah mulai mampu menantang pikiran-pikiran irasional yang menghambat kepercayaan dirinya dan mulai menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan mendukung. Seperti misalnya pada konseli GA yang sebelumnya berpikiran irasional yakni merasa ragu saat diminta presentasi di kelas karena merasa takut diejek. Setelah proses *disputing*, GA telah mampu mengubah pikiran irasional

menjadi rasional yakni merasa lebih berani untuk presentasi di kelas karena GA merasa melakukan kesalahan (saat presentasi) adalah hal yang wajar dalam proses belajar. Pada konseli KAS yang sebelumnya berpikir takut dan malu bertemu orang baru karena merasa takut dimarahi menjadi lebih rasional dalam berpikir karena KAS merasa bahwa banyak orang baru yang ditemui memiliki karakter yang menyenangkan dan tidak sesuai dengan ketakutannya selama ini.

Pada konseli KWA yang sebelumnya sulit percaya terhadap orang lain karena KWA berpikir orang lain akan selalu menganggapnya bercanda/ tidak serius setiap kali KWA berbicara yang menyebabkan KWA menjadi pribadi yang tertutup. Pikiran irasional KWA menjadi lebih rasional karena KWA merasa dirinya tidak dapat memaksa orang lain percaya kepadanya namun dia percaya bahwa dirinya memiliki *value* atau nilai diri yang bisa dia percayai meskipun orang-orang di sekitarnya masih sering menganggapnya bercanda setiap kali KWA berbicara. Pada konseli KS yang sebelumnya berpikir tidak berani bergaul dengan orang lain karena takut diejek akibat sering di-*bully* menjadi lebih rasional pada saat sesi *treatment* ke II di mana KS merasa banyak orang masih bisa menerima kehadirannya dan akan lebih berani mengambil langkah kecil seperti senyum dan sapaan sederhana untuk mulai pergaulan dengan orang lain. Pada konseli KEM yang sebelumnya berpikir sering merasa takut saat menjawab pertanyaan guru karena merasa malu dan takut salah menjadi lebih rasional karena KEM merasa setiap orang punya kesempatan untuk belajar termasuk dirinya sendiri. Dan pada konseli LS merasa takut diejek saat presentasi lalu menjadi lebih rasional yakni LS merasa bahwa presentasi merupakan salah satu proses belajar yang dapat membuatnya berkembang dan membuat kesalahan adalah proses yang wajar.

Setelah diberikan sesi *treatment*, konseli diberikan kembali kuesioner yang sama dengan kuesioner yang diberikan pada saat *pretest*. Pemberian *posttest* dilakukan untuk mengetahui perubahan skor kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah memperoleh konseling RET. Hasil Uji-t berpasangan didapatkan hasil nilai signifikansi 9,805 nilai standarnya 2,571 ($9,805 > 2,571$) pada taraf signifikansi 0,05 maka dinyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dianggap efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Temuin ini selaras dengan beberapa penelitian yang berkaitan dengan konseling rasional emotif. Salah satu keberhasilan yang ditunjukkan melalui penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2022). Hasil dari penelitian itu dinyatakan bahwa terjadinya peningkatan kepercayaan diri remaja setelah diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Umsiah (2023) yang menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan pada diri konseli setiap siklusnya dengan menggunakan konseling rasional emotif.

Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: dibuktikan dari hasil pengujian dengan perolehan nilai signifikansi 9,805 nilai standarnya 2,571 pada taraf signifikansi 0,05, artinya terdapat pengaruh konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan, maka ini menunjukkan hipotesis diterima dan terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* sehingga konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, T. D & Asni. 2024. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi*. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol 8(3).
- Dantes, N. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V CANVI OFFSET

- Dewi, K. Y. F & Yaniasti, N. L. 2016. *Pendidikan Karakter Melalui Permainan Tradisional Anak*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipras Singaraja. Diakses pada <https://doi.org/10.37637/dw.v3i3.63>
- Fardani, Z. Edy Surya, & Mulyono. 2021. *Analisis Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Problem Based Learning*. Paradikma Jurnal Pendidikan Matematika, Vol 14(1).
- Nisaa, R. D. 2021. *Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dengan Penerapan Konseling Rasional Emotif Teknik Kognitif*. DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan 8 (4). Diakses pada <https://doi.org/10.37637/dw.v8i5.910>
- Nisaa, R. D. & Setiawan, G. D. 2025. *Mindfulness Training Berbasis Rasional Emotif: Regulasi Overthinking Pada Gen Z*. Bali: Aruna Insan Cendekia
- Palguna, G. A. 2023. *Penerapan Teori Cognitive Behaviour Therapy Dengan Teknik Role Playing Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Verbal Siswa Kelas VIII H SMP Negeri 1 Seririt Semester Genap T.P 2022/2023*. FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja
- Rahmawati, S. N. 2022. *Konseling Rational Emotive Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja*. Counsenia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling. Vol 3 (1)
- Setiawan, M. A. 2018. *Pendekatan-pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama)
- Umsiah, S. 2023. *Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Journal of Innovation Research and Knowledge, Vol 2(10).
- Ursula, P. A. 2021. *Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap Self-Efficacy Siswa*. DAIWI WIDYA Jurnal Pendidikan, 8 (2). Diakses pada <https://doi.org/10.37637/dw.v8i2.808>
- Wardani, S. I. 2021. *Pengaruh Bimbingan Khitobah Terhadap Kepercayaan Diri Santri Di Pondok Pesantren Miftahul Huda Boja Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.