

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI BELAJAR PESERTA DIDIK SMP NEGERI 02 SUMBERSUKO**

**Rosita Dwi Maisaroh**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [rositadwi.19090@mhs.unesa.ac.id](mailto:rositadwi.19090@mhs.unesa.ac.id)

**Denok Setiawati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
email: [denoksetiawati@unesa.ac.id](mailto:denoksetiawati@unesa.ac.id)

**ABSTRAK**

Efikasi diri belajar memiliki peranan penting untuk pembelajaran siswa siswi dijangjang persekolahan. Efikasi diri belajar sangat menentukan seberapa jauh peserta didik menerima kegiatan pembelajaran, memiliki keyakinan untuk merancang hasil belajar dan masa depan yang akan diambil. Pentingnya efikasi diri dalam belajar yang harus dimiliki oleh siswa siswi, efikasi diri dapat dibedakan menjadi tiga yaitu efikasi diri tinggi, sedang dan rendah. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga perbedaan ditandai dengan dimana salah satu aspeknya yaitu tingkatan (*level*) dan kekuatan (*streght*) serta generalisasi yang dapat meningkatkan keberhasilan kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan, tingkat efikasi diri dala belajar cenderung rendah dikarenakan oleh pemikiran irasional yang dimiliki oleh lima siswa kelas IX-A dari SMP Negeri 02 Sumbersuko. Bimbingan dan konseling identik dengan pemberian layanan yang bersifat pencegahan dan penanganan. Sehingga kasus yang terjadi dalam penelitian ini memerlukan bantuan dengan pemberian layanan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT). Layanan BK yang efektif untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh siswa siswi lebih dari satu yang memiliki permasalahan oleh pemikiran irasional atau tidak logis. Berdasarkan fakta tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih baik terkait judul penelitian yaitu penerapan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan efikasi diri belajar peserta didik SMP Negeri 02 Sumbersuko kelas IX-A. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “penerapan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan efikasi diri peserta didik belajar peserta didik SMP Negeri 02 Sumbersuko”. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimen dengan desain yang digunakan yaitu model *One Group Pre-Test and Post-Test Design* dengan melalui pemberian konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT) sebagai bentuk perlakuan atau treatment. Subyek dalam penelitian ini sebanyak lima siswa kelas IX-A. Pengumpulan data menggunakan metode yaitu angket tertutup yang disajikan dalam bentuk *google form* dibagikan melalui *whatsapp*. Analisis data menggunakan statistik non-parametrik yaitu uji *wilcoxon*. Berdasarkan data kelompok yang dihitung dengan menggunakan bantuan *SPSS 26 for windows evaluation* menghasilkan didapatkan sebagai berikut : diketahui  $Asymp.Sig (2 - tailed)$  sebesar 0,041 dan karena  $\alpha = 0,05$  , maka dapat disimpulkan bahwa  $Asymp.Sig (2 - tailed) < \alpha (0,041 < 0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, hipotesis penelitian yang berbunyi “terdapat perbedaan yang signifikan pada skor efikasi diri belajar siswa antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* (REBT)” telah terbukti.

**Kata Kunci** : Efikasi diri, Konseling Kelompok REBT, Siswa

**ABSTRACT**

*Learning self-efficacy has an important role for student learning in school. Learning self-efficacy determines how far students accept learning activities, have confidence to design learning outcomes and the future that will be taken. The importance of self-efficacy in learning that must be possessed by female students, self-efficacy can be divided into three, namely high, medium and low self-efficacy. This difference is influenced by several factors so that the difference is marked by where one of the aspects is the level and strength (streght) and generalization that can increase the success of teaching and learning activities. Based on data obtained in the field, the level of self-efficacy in learning tends to be low due to irrational thinking possessed by five class IX-A students from SMP Negeri 02 Sumbersuko. Guidance and counseling is synonymous with providing services that are preventive and handling. So that the cases that occur in this study require assistance with the provision of rational emotive behavior therapy (REBT) group counseling services. Effective counseling services to help solve problems experienced by more than one student who has problems with irrational or illogical thinking. Based on these facts, the researcher is interested in researching better related to the research title, namely the application of group counseling with a rational emotive behavior therapy (REBT) approach to increase the self-efficacy of learning for students of SMP Negeri 02 Sumbersuko class IX-A. The purpose of this study was to determine "the application of group counseling with a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach can increase the self-*

*efficacy of students learning students of SMP Negeri 02 Sumbersuko". This research design uses a pre-experimental research design with the design used, namely the One Group Pre-Test and Post-Test Design model by providing group counseling rational emotive behavior therapy (REBT) as a form of treatment or treatment. The subjects in this study were five students in class IX-A. Data collection using a method that is a closed questionnaire presented in the form of a google form distributed via whatsapp. Data analysis uses non-parametric statistics, namely the Wilcoxon test. Based on group data calculated using the help of SPSS 26 for windows evaluation, the following results were obtained: Asymp.Sig (2 - tailed) is 0.041 and because  $\alpha = 0.05$ , it can be concluded that  $Asymp.Sig (2 - tailed) < \alpha (0.041 < 0.05)$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So, the research hypothesis which reads "there is a significant difference in students' learning self-efficacy scores between before and after the application of rational emotive behavior therapy (REBT) group counseling" has been proven.*

*Keywords: Self-efficacy, REBT Group Counseling, Students*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu kebijakan yang diciptakan sama dengan tujuan dari suatu negara yaitu untuk menyebarkan dan menanamkan ideologi negara. Pendidikan diatur oleh pemerintah, yang memiliki tujuan untuk perubahan karakter individu kearah yang lebih baik yang berguna meneruskan pemikiran generasi terdahulu untuk memajukan negara Indonesia. Pendidikan ialah perubahan pola pikir individu yang terjadi dalam kegiatan belajar disekolah sehingga dapat dimanfaatkan di kehidupan sehari-hari dan untuk meningkatkan kualitas diri melalui pendidikan itu sendiri (Ningsih & Hayati, 2020). Dengan adanya pendidikan pengetahuan dibangun untuk memfasilitasi pembelajaran bagi siswa yang bermakna.

Belajar merupakan proses mencari pengetahuan yang dilakukan secara sadar hingga mencapai perubahan yang terlihat secara nyata dan dapat dipresentasikan. Perubahan yang dimaksud perubahan dalam bentuk ilmu pengetahuan atau wawasan, kebiasaan, perilaku dan sikap, nilai-nilai menuju versi yang baik. Setiap perubahan yang terjadi tidak secara langsung berubah, melainkan sedikit demi sedikit sehingga memunculkan perubahan yang besar itulah yang dinamakan berproses dalam belajar. Proses dalam belajar yaitu suatu hal kompleks yang dapat dilakukan berdasarkan kemauan setiap individu sehingga yang menentukan terjadi atau tidaknya belajar merupakan pilihan dari individu itu sendiri. Keaktifan siswa siswi dalam kegiatan belajar hal ini menunjukkan adanya kemauan dan perwujudan proses belajar.

Setiap proses belajar selalu berorientasi pada hasil yang memuaskan dengan harapan memiliki perilaku baru yang positif. Akan tetapi dalam setiap proses belajar siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sehingga hal tersebut dapat menghambat tercapainya tujuan yang akan dicapai. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan diperlukan adanya kemampuan dan keyakinan individu dalam proses pengerjaannya. Dua elemen tersebut adalah faktor internal atau dalam dan faktor eksternal berdampak pada kapasitas ini. Variabel lingkungan alam dan budaya, serta faktor instrumental seperti infrastruktur dan fasilitas di sekolah, merupakan faktor eksternal. Menurut (Rahayu, 2019), faktor internal terdiri dari aspek fisiologis (fisik) dan psikologis (minat, bakat, perhatian, kesiapan, kedewasaan, dll). Beberapa faktor diatas individu dapat meyakinkan pada dirinya

sendiri bahwa mampu untuk mengerjakan, mengatasi permasalahan yang terjadi dalam belajar sehingga mendapatkan hasil yang diharapkan.

Pengamatan yang telah dilakukan pada sekolah yang akan dijadikan penelitian sering kali peserta didik tidak mendengarkan ketika guru menjelaskan di sekolah. Hal ini dikarenakan rasa tidak suka terhadap guru yang menjelaskan dikelas. Rasa takut untuk menjawab dan berbagai macam alasan yang tidak logis sehingga menghambat peserta didik dalam belajar. Menurut para guru hal ini dikarenakan ada masalah dikeluarga, sekola yang tidak inginkan, sekolah adalah kemauan orang tua. Sehingga peserta didik tidak dengan senang hati melaksanakan setiap kegiatan yang ada disekolah. Berdasarkan hasil wawancara pada salah seorang peserta didikpun alasan yang diutarakan sama dengan guru BK. Maka dari itu ketidakyakinan pada diri atau *Self Efficacy* atas kemampuan yang dimiliki rendah akan menghambat setiap proses belajarnya.

Bandura (1994:1) mengemukakan bahwa efikasi diri ialah keyakinan pada diri sendiri mengenai keterampilan dan kemampuan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kerja dan dapat menguasai kondisi kehidupan yang mempengaruhinya. Sehingga *Self Efficacy* dapat mengubah dan mempengaruhi cara orang merasa, berpikir, memberikan dorongan pada diri dan berperilaku sesuai aturan (Hardianto et al., 2016). Menurut Jatisunda (2017:25) menjelaskan bahwa efikasi diri ialah suatu bentuk tindakan percaya dan yakin akan kepunyaan individu di saat melaksanakan dengan dihadapi dari beraneka macam suasana serta keadaan tertentu sehingga sanggup dalam melewati hambatan dan bisa mencapai tujuan yang sebelumnya telah di tetapkan (Missa et al., 2022). *Self-Efficacy* merupakan keyakinan pada kemampuan diri yang bertujuan untuk mempengaruhi diri dalam memberikan dorongan, meningkatkan rasa percaya diri, meyakinkan diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki, dan mampu menjaga diri sendiri (Tita Tanjung Sari, 2020).

Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri belajar dapat diartikan keyakinan akan kemampuan diri dalam manajemen diri dalam mengatasi kesulitan belajar yang meliputi tugas yang sulit yang harus diselesaikan, kemampuan dalam berbagai kondisi untuk mengatasi dan mendahulukan yang dianggap penting dengan tujuan hasil yang memuaskan. Akan tetapi setelah melakukan pengamatan di sekolah SMP Negeri 02 Sumbersuko

terdapat berbagai siswa yang standart efikasi dirinya berbeda. Sehingga efikasi diri tersebut dapat dibedakan menjadi efikasi diri belajar rendah, sedang dan tinggi. Perbedaan efikasi diri ini dapat terjadi karena ketidakyakinan diri pada kegiatan belajar di sekolah. Hal ini yang menyebabkan penanganan yang akan diberikan oleh para pendidik terutama oleh walikelas, guru mata pelajaran dan guru BK menjadikan tugas yang wajib dilakukan agar siswa mendapatkan layanan yang sesuai kondisi siswa disekolah tersebut.

Dalam kegiatan pengamatan dan observasi yang dilakukan dilapangan, kondisi yang terjadi saat sekarang banyaknya siswa merasa tidak yakin dalam pengerjaan tugas yang ada di sekolah atau kelas dan tugas yang diberikan di rumah guru mata pelajaran kepada siswa. banyaknya siswa yang meremehkan bahan tidak mengerjakan tugas sehingga perilaku yang dilakukan adalah menyontek kepada siswa lain yang menyelesaikannya terlebih dahulu dengan cara memaksa, bahkan dengan tenangnya tugas yang seharusnya dikerjakan di rumah akan tetapi dikerjakan pagi hari sebelum bel masuk kelas (Hardianto et al., 2016). Dengan demikian efikasi diri yang rendah dalam kegiatan belajar berkaitan dengan kondisi siswa, kejadian yang tidak diketahui oleh guru, adanya permasalahan yang menjadikan siswa dengan tidak bersalah menyepelkan. Hal ini akan berpengaruh pada tujuan dari belajar yang akan menghambat kegiatan selanjutnya bahkan cita-citanya dimasa depan.

Berbeda dengan siswa siswi yang memiliki efikasi diri tinggi mereka akan berambisi dalam memperoleh tujuan pembelajaran dan mampu melaksanakan sesuatu untuk mengubah hal-hal yang ada disekitarnya. Dengan penuh keyakinan dalam menyelesaikan permasalahan sangat dibutuhkan efikasi diri yang tinggi. Maka dari itu pentingnya memiliki efikasi diri dalam belajar yang tinggi untuk memenuhi tujuan hidup dimasa depan dan tugas yang diberikan akan dikerjakan dengan baik sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Sehingga siswa tidak akan mudah menyerah terhadap tugas yang diberikan sampai hasil yang diinginkan atau dirancang tercapai sesuai dengan rancangan yang telah diatur sedemikian rupa dan terwujud dengan baik. Dengan begitu siswa akan mempertahankan keyakinan dalam berbagai kondisi secara efektif dalam menghadapi hambatan, rintangan dan tantangan. Mencapai tujuan pendidikan serta cita-cita maka siswa harus bertahan dan mandiri dalam mengatasi situasi dan kondisi yang terjadi dalam setiap proses pendidikan (Belajar et al., 2021).

Maka dari permasalahan diatas, peran Bimbingan dan Konseling terutama guru BK untuk mengatasi adanya efikasi diri yang rendah adalah dengan memberikan layanan BK sebagai penanganan utama. Sesuai dengan isu-isu yang muncul dan efektivitas layanan yang akan ditawarkan, guru BK dapat menggunakan berbagai teknik bimbingan kelompok dan konseling kelompok untuk mengembangkan dan meningkatkan efikasi diri siswa dalam belajar. Karena masalah yang akan dipecahkan adalah masalah yang sama atau homogen dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), maka layanan bimbingan dan konseling yang digunakan adalah

layanan konseling kelompok. Persepsi, pikiran, keyakinan, dan sudut pandang seseorang yang tidak logis atau irasional dimaksudkan untuk ditingkatkan dan diubah menjadi logis atau rasional melalui penggunaan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Jika dilihat dari perilaku individu pendekatan REBT merupakan upaya yang dilakukan untuk membantu individu supaya dapat menerima diri sendiri yang dapat melakukan kesalahan akan tetapi juga belajar menerima dengan perasaan damai untuk kebaikan dirinya sendiri. Dengan demikian, konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu proses membantu siswa yang membutuhkan pelayanan dengan menggunakan pendekatan REBT, yang dilakukan oleh guru BK dengan harapan nantinya siswa dapat secara otomatis mengubah cara berpikir dari irasional (tidak masuk akal) menjadi rasional (wajar). Tahap-tahap pembinaan hubungan berikut akan digunakan untuk menerapkan metode REBT: manajemen pikiran dan pandangan, manajemen perasaan atau keterikatan, dan manajemen perilaku. Berdasarkan isu-isu dengan efikasi diri dalam belajar yang dimiliki sebagian siswa, penulis penasaran dengan isu-isu tersebut agar dapat membangun efikasi diri dalam pembelajaran sebagai topik kajian dengan judul yang berpusat pada alasannya “ Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Belajar Siswa SMP Negeri 02 Summersuko.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif pre-eksperimen dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Eksperimen yang dilakukan merupakan eksperimen pada sekelompok individu tanpa kelompok lain sebagai pembanding. Asumsi dalam penelitian menyatakan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau treatment. Subjek penelitian yaitu siswa kelas IX-A di SMP Negeri 02 Summersuko sebanyak lima orang dengan ketentuan memiliki tingkat efikasi belajar yang rendah.

Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik angket. Angket adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan pemberian pertanyaan atau pernyataan yang dibagikan kepada sasaran penelitian untuk dijawab. Dalam pengumpulan data angket dibagikan secara tertulis langsung yang disajikan dalam bentuk *google form*. Angket yang digunakan bersifat rahasia atau angket tertutup dengan tujuan untuk mengetahui siswa yang memiliki efikasi diri belajar yang rendah.

Angket atau kuisioner dibagikan kepada subjek penelitian pada saat *pretest* sehingga akan didapatkan nilai yang memenuhi atau nilai terendah dari subjek penelitian. Dari data hasil pretest tersebut subjek penelitian akan diberikan layanan konseling kelompok. Pemberian layanan berupa konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) akan dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan untuk membandingkan antara nilai awal dan

akhir maka diberikan angket *posttest*. Angket penelitian yang digunakan yaitu angket efikasi diri belajar.

Dalam pengembangan instrumen dilakukan berbagai pengujian atau pengaolahan instrumen untuk menentukan kevalidan data yang akan dibagikan, maka dari pengujian tersebut yaitu Uji Validitas dan Uji Reliabilitas sebagai standart kevalidan pada instrumen. Perhitungan data melalui microsoft excel untuk menghitung r-tabel dan r-hitung serta uji reliabilitas dengan bantuan software SPSS 26 for windows evaluation version. Diketahui terdapat 25 item pernyataan yang valid dari 32 item pernyataan sehingga didapatkan nilai reliabilitas angket adalah sebesar 0,831. Teknik statistik untuk menguji hipotesis dalam penelitian menggunakan metode Uji Wilcoxon yang merupakan penyempurnaan dari uji tanda. Dalam uji Wilcoxon, besarnya beda sangat diperhatikan dalam penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur pengukuran awal (Pre-test) bertujuan untuk menentukan keadaan awal peserta terkait. Ada 25 murid kelas IX-A yang mengikuti pre-test. Pada tanggal 16 Februari 2023 akan dilakukan pre-test dengan mengirimkan kuesioner atau kuesioner belajar efikasi diri yang ditampilkan sebagai Google Forms. menggunakan Microsoft Excel untuk membandingkan nomor r-count dan r-table sebagai semacam pengujian validasi. Angket efikasi diri belajar terdiri dari 25 butir item pernyataan, angket tersebut telah melalui uji validasi dan uji reabilitas dengan jumlah awal yaitu 32 item pernyataan menjadi 25 butir item pernyataan sebelum dibagikan kepada siswa-siswi kelas IX-A. Pengujian validasi menggunakan *microsoft excel* dengan membandingkan nilai r-hitung dan r-tabel.

Tiga kategori—tinggi, sedang, dan rendah—dibuat dari temuan penilaian awal (Pre-test). Akan dibuat klasifikasi dari kelompok ini sehingga 5 siswa dari kelas IX-A yang mendapat nilai buruk pada kuesioner efikasi pre-test masuk dalam kategori rendah. Subjek yang diambil dan diberikan perlakuan sebanyak 5-8 orang yang tergolong dalam kategori nilai terendah.

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa kelas IX-A SMP Negeri 02 Sumbersuko yaitu sebanyak 25 orang. Dari 25 orang tersebut yang termasuk kategori efikasi diri belajar rendah sebanyak 5 orang siswa-siswi yaitu sebagai berikut :

**Tabel 4.3. Skor Pre-Test Subjek Penelitian**

No.	INISIAL	JUMLAH SKOR PRE-TEST	KATERGORI
1	NA	54	RENDAH
2	AR	54	RENDAH
3	BS	51	RENDAH
4	CA	49	RENDAH
5	FO	47	RENDAH

Data diatas merupakan hasil pengukuran awal (*pre-test*) yang menunjukkan kondisi awal skor angket efikasi diri belajar dari subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*. Setelah mengetahui data

pengukuran dari subjek penelitian. Maka, langkah selanjutnya adalah memberikan perlakuan atau *treatment* konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada 5 subjek penelitian.

Pemberian perlakuan pada lima subjek penelitian akan diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pelaksanaan perlakuan atau *treatment* dilaksanakan selama delapan kali pertemuan, setiap pertemuan memiliki tujuan dan tahapan yang berbeda-beda. Setelah mendapatkan perlakuan pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT selanjutnya diberikan angket *post-test*. Data pengukuran akhir (*Post-test*) dilakukan setelah konseli atau subjek telah melakukan tahapan konseling seperti mendapatkan perlakuan atau *treatment* selama delapan kali pertemuan. Tahapan konseling yang telah dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) kepada 5 subjek penelitian berdasarkan hasil *pre-test*. Tujuan diambil data hasil *post-test* adalah untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek setelah dilakukan perlakuan atau *treatment*. Sehingga akan terjadi perbandingan antara sebelum dan setelah adanya layanan konseling kelompok. Data hasil *post-test* yang telah dibagikan pada 5 subjek penelitian pada tanggal 26 Maret 2023 menghasilkan data sebagai berikut :

**Tabel 4.4.3 Hasil skor Post-Test**

No.	INISIAL	SKOR POST-TEST	KATERGORI
1	NA	64	SEDANG
2	AR	59	SEDANG
3	BS	61	SEDANG
4	CA	67	SEDANG
5	FO	65	SEDANG

Berdasarkan informasi tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX-A SMP Negeri 02 Sumbersuko mengalami peningkatan hasil tes efikasi diri. Setelah penyampaian layanan konseling kelompok dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), terjadi peningkatan nilai secara menyeluruh untuk semua subjek penelitian yang telah mendapatkan pengobatan untuk lima siswa. Uji Wilcoxon dapat dilakukan dengan SPSS 26 dengan memperoleh data hasil post-test. Teknik uji Wilcoxon digunakan untuk menguji data pre-test dan post-test; Langkah pertama adalah memasukkan dua data, yang kemudian digunakan. Berdasarkan pengoperasian tersebut didapatkan hasil uji *wilcoxon* sebagai berikut :

Ranks				
	N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Post -test	Negative Ranks	0a	,00	,00
- Pre-test	Positive Ranks	5b	3,00	15,00
	Ties	0c		
	Total	5		

Gambar 4.1 Uji Wilcoxon

Pada ketiga unsur tersebut, yang meliputi nilai N, Mean Rank, dan Sum rank yang dikenal dengan Negative Ranks atau ditampilkan perbedaan negatif antara angket efikasi diri dalam pembelajaran untuk pre-test dan post-test 0. Nilai 0 dapat menunjukkan bahwa tidak ada perubahan atau pengurangan antara nilai pre-test dan post-test. Peringkat positif disebut perbedaan positif antara kuesioner efikasi diri pre-test dan post-test. N, yang menunjukkan bahwa kuesioner efikasi diri untuk pembelajaran untuk nilai pre-test dan nilai post-test menunjukkan peningkatan untuk lima siswa. Jumlah peringkat positif, atau Jumlah Peringkat, adalah 15,00, sedangkan Peringkat Rata-rata, atau rata-rata, menunjukkan kenaikan 3,00. ikatan, atau 'kesamaan' antara nilai pre- dan post-test, nilainya.

Test Statistics	
	Post-test - Pre-test
Z	-2,041b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,041
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Gambar 4.1 Uji Wilcoxon

Pengambilan keputusan tes Wilcoxon didasarkan pada pernyataan bahwa  $H_a$  diterima jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) menunjukkan lebih rendah dari 0,05. Oleh karena itu, untuk syarat  $H_a$  ditolak jika nilai Asymp.Sig. (2-tailed) menunjukkan lebih dari  $> 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan dari pernyataan ini bahwa  $H_a$  adalah orang yang membuatnya karena nilai Asymp.Sig. (2-tailed) menunjukkan nilai 0,041 atau kurang dari 0,05. Hasilnya, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa konseling kelompok dengan Pendekatan REBT dapat sangat meningkatkan efikasi diri dalam mempelajari kelas IX-A SMP Negeri 02 Summersuko sebelum dan sesudah diberikan.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Penelitian yang didasari oleh ketidakpercayaan siswa siswi kepada dirinya sendiri atas kemampuan yang telah dimiliki. Penelitian dilakukan untuk menguji efikasi diri dalam belajar dengan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang diberikan dalam jangka waktu delapan pertemuan. Pemberian layanan tersebut diberikan pada siswa-siswi yang dikategorikan tingkat efikasi diri dalam belajar yang rendah. Hal itu diketahui dengan cara membagikan angket *pre-test* terlebih dahulu sebelum dilakukan perlakuan pada subjek penelitian. Tujuan dari pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk meningkatkan efikasi diri dalam belajar yang rendah menjadi meningkat setelah diberikan layanan.

Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas IX-A SMP Negeri 02 Summersuko yang termasuk dalam subjek penelitian sebanyak lima orang. Dari lima subjek diberikan layanan untuk membandingkan sebelum dan setelah adanya perlakuan subjek mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan pada hasil perhitungan sebelah dan setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 51 dan 63,2. Hasil penghitungan uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26 sehingga menunjukkan bahwa dengan ketentuan  $N=5$ . Dengan menggunakan ketetapan  $\alpha$  atau taraf kesalahan sebesar 5% sama dengan 0,05 maka nilai yang menunjukkan yaitu sebesar  $0,005 < 0,05$ . Kesimpulan dari data tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dalam penelitian ini telah menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok pendekatan REBT dapat meningkatkan efikasi diri dalam belajar siswa terbukti.

### Saran

Pengalaman peneliti dalam proses penelitian, menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam kegiatan penelitian tersebut. Untuk menyempurnakan hasil penelitian yang ditujukan bagi pembaca, maka perlu diperhatikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Guru BK dapat memberika layanan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa terutama dalam permasalahan efikasi diri belajar untuk mendukung cita-cita dimasa depan.
2. Hasil penelitian bukan hanya menjadi bahan referensi dan bacaan akan tetapi bermanfaat untuk kehidupan sehari hari.
3. Harapan untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan layanan lain sebagai bahan perbandingan dengan jenis dan metode yang berbeda.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anegawati, E. 2017. "Penerapan Strategi Pembelajaran Modelling The Way Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Siswa Kelas Iv Sd Negeri 010 Banjar Panjang Kecamatan Kerumutan". *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(3), 618.
- Dewi Rahmawati, A., Dwi Wibowo, F., Nurrochmah, H., Fitriya Noor Baity, H., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *COUNSENEZIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 1–7.
- Fitri, Agus Zaenul, & Haryanti, N. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan Reasarch And Development*. Madani Media, 115.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. 2016. "Hubungan Antara Self-Efficacy Akademik Dengan Hasil Belajar Siswa". *Konselor*, 3(1), 22.
- Julianingsih, M. 2015. *Jurnal Bimbingan Konseling*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 2329.
- Khotimah, K. 2021. Pengaruh Teknik Reinforcement

- Positif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Luh, N., Sintadewi, D., Suarni, N. K., & P, D. A. W. M. 2014. "Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013 / 2014 Jurusan Bimbingan Konseling , FIP Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja , Indonesia". *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Missa, M. S., Tahir, M., & Hamid, A. 2022. "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Gowa The Effect Of Self Efficacy On Mathematics Learning Outcomes In Class Viii Students Of Smp Hasanuddin Gowa". 3, 58–65.
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. 2020. "Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses Dan Hasil Belajar Matematika". *Journal On Teacher Education*, 1(2), 26–32.
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Sma. *Visipena*, 11(2), 404–415. <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i2.1298>
- Nurarif & Kusuma. 2016. "Pengaruh Pengawasan Dan Kemampuan Kerja Terhadap Disiplin Dan Produktivitas Karyawan". *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Permatasari, A. D., Arifah, S., & Maryam, R. 2018. Penerapan Teknik Modeling Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Efficacy Akademik Siswa Di SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 1(2), 78–89.
- Ragil Wp, E., Ariyanto, R. D., Ratnwati, V., & Ningsih, R. 2019. Keefektifan Teknik Modeling Berbasis Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP. *Jurnal Nusantara Of Research BK UNP Kediri*, 6(1), 50–59.
- Rahayu, F. 2019. Efektivitas Self Efficacy Dalam Mengoptimalkan Kecerdasan Dan Prestasi Belajar Peserta Didik. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 119–129.
- Rahman, A., Naldi, W., Arifin, A., & Mujahid, F. 2021. Analisis UU Sistem Pendidikan Nasional Np 20 Tahun 2003 Dan Implikasinya Terhadap Pelaksanaan Pendidikan Di Indonesia. *Analisis Uu Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Dan Implikasinya Terhadap Pelaksanaan Pendidikan Di Indonesia*, 4(1), 98–107.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Tita Tanjung Sari. 2020. Dukungan Keluarga Dan Self Efficacy Terhadap Keberhasilan Belajar Dari Rumah Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Motivasi Belajar. *Journal Education Research And Development*, 4, 127–136.
- Wahyu Aprillianti, S., & Kusuma Dewi, D. 2022. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SMA X Relationship Between Self-Efficacy And Academic Achievement In Students At SMA X. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(2), 195–213.
- Wardiati, W. (2017). Penerapan Pendekatan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku (KREP) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VII G Di SMP Negeri 5 Pamekasan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA* , 7(2), 1–3