

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK MELALUI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SIKAP PERCAYA DIRI SISWA KELAS X DI SMA WIDYA DARMA SURABAYA

Nindy Intan Sari

Bimbingan dan Konseling, fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: nindyintan.19092@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Percaya diri adalah kesadaran individu yang mengetahui kelebihan dan kelemahannya otomatis dari itu apabila seorang individu ini mempunyai kesadaran tersebut ia akan merasa yakin kepada diri sendiri guna menerapkan sesuatu positif seperti penerimaan diri, punya sikap optimis, serta berpikir positif otomatis dari itu ia bisa bertindak sesuai dengan porsinya dan juga bisa mengendalikan. Kepercayaan diri yang tinggi bisa menyebabkan seseorang mencapai maksud yang ingin di capai otomatis dari itu seseorang bisa sampai pada titik keberperolehan. Namun, apabila ketidakpercayaan diri seseorang rendah, seseorang akan cenderung pasif dengan segala kegiatan apapun yang ada dilingkungan sekitarnya. Maksud penelitian ini yakni supaya bisa mengetahui signifikansi Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy guna menunjang Sikap Percaya Diri Siswa kelas X Di SMA Widya Darma Surabaya 2022/2023. Penelitian berdesain *pre-eksperimental design* dengan memanfaatkan *Pretest* dan *Posttest*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang siswa diambil berbasis perolehan skor pretest nilai yang paling rendah dengan teknik pengambilan subjek purposive sampling. Dalam penelitian ini empat orang siswa yang menbiskan nilai rendah akan dibagikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy selama 3 kali pertemuan. Teknik analisis data memanfaatkan Uji Paired T test (parametrik) dengan bantuan aplikasi SPSS 23. Melalui perolehan uji hipotesis bisa dilihat bahwasanya konseling kelompok pendekatan rational emotive behaviour therapy perolehan yang signifikan guna menunjang sikap percaya diri siswa kelas X di SMA Widya Darma Surabaya. Perolehan signifikan dari perolehan Uji Paired T-test Asymp.Sig. (2-tailed) mempunyai nilai 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ serta selisih antara rata-rata perolehan pre-test dengan rata-rata perolehan post-test yakni -29,250. otomatis bisa disimpulkan bahwasanya H_a diterima dan H_0 ditolak maknanya terdapat beda yang signifikan pada sikap percaya diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Kata kunci : Percaya diri, Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy, Layanan Konseling kelompok.

Abstract

.Self-confidence is the awareness of individuals who know their strengths and weaknesses so that if an individual has this awareness he will feel confident in himself in order to apply something positive such as self-acceptance, have an optimistic attitude, and think positively so that he can act according to his portion and can also control. High self-confidence can cause someone to achieve the goals they want to achieve so that someone can get to the point of achievement. However, if a person's self-confidence is low, a person will tend to be passive with any activities in the surrounding environment. The purpose of this study is to determine the significance of Group Counseling Services through the Rational Emotive Behaviour Therapy Approach to support the Confident Attitude of Class X Students at Widya Darma Surabaya High School 2022/2023. The research design was pre-experimental design by utilizing Pretest and Posttest. The subjects in this study amounted to four students taken based on the acquisition of the lowest pretest score with purposive sampling technique. In this study, four students who have low scores will be given group counseling services with a rational emotive behavior therapy approach for 3 meetings. The data analysis technique utilizes the Paired T test (parametric) with the help of the SPSS 23 application. Through the acquisition of hypothesis testing, it can be seen that group counseling with a rational emotive behavior therapy approach has a significant gain in supporting the self-confidence of class X students at Widya Darma Surabaya High School. Significant gains from the acquisition of the Paired T-test Asymp.Sig. (2-tailed) has a value of 0.000. Because $0.000 < 0.05$ and the difference between the average pre-test gain and the average post-test gain is -29.250. it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is a significant difference in students' self-confidence before and after group counseling with a rational emotive behavior therapy approach.

Keywords: Confidence, Rational Emotive Behavior Therapy Approach, Group Counseling Services.

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah sebuah masa peralihan, Masa remaja yakni fase dari anak-anak menuju ke dewasa (Marwoko, 2019). Di lain sisi masa remaja adalah dimana seseorang sudah mulai ingin mengenali jati dirinya di dalam ia bersosialisasi di masyarakat dan juga disekolahnya. Pada lingkungan sekolah bisa memberikan andil guna bisa membentuk kepribadian seseorang siswa dan juga membentuk pola pikir siswa.

Di dalam lingkungan sekolah, seorang pada umumnya menginginkan supaya menbisakan nilai yang terbaik di setiap mata pelajaran, menjaga hubungan baik dengan teman disekolah, serta menbisakan pengakuan dari guru. Semua itu dikarenakan seorang siswa mempunyai maksud yakni menginginkan keberperolehanan dalam kehidupan disekolahnya. Berperolehannya pendidikan seseorang satu diantaranya bisa ditentukan oleh seberapa besar tingkat percaya diri seorang siswa “. Seorang remaja yang mempunyai percaya yang tinggi ia akan merasa bahwasanya dia yakin ketika berinteraksi dengan orang lain, serta mereka akan menunjukkan eksistensi dirinya disaat mengikuti kegiatan belajar dan semua kegiatan sekolah. Oleh sebab itu, berbagai upaya diterapkan guna menumbuhkan rasa percaya diri yang diterapkan sejak usia dini supaya seorang individu bisa mencapai suatu keberperolehanan yang diinginkan.

Setiap individu yang dilahirkan akan mempunyai sikap percaya diri. Akan tetapi tak semuanya bisa mempunyai rasa percaya diri tinggi. Inilah rasa kepercayaan diriyang dipunyai oleh anak remaja, dengan rasa percaya dirinya sudah memperlihatkan bahwasanya bentuk kecerdasan emosional mempunyai keterkaitan hubungan dengan keahlian bisa memahami kekurangan serta juga kelebihan dirinya. Sikap percaya diri adalah suatu hal utama yang wajin dimiliki oleh seorang siswa dalam pendidikannya serta juga di dalam kehidupan sehari-harinya. Remaja yang mempunyai rasa percaya diri tinggi secara tidak langsung ia juga akan memperluas peluang sebuah keberperolehanannya dalam belajar ataupun dalam kehidupan sosialisalnya, dikarenakan rasa percaya diri adalah modal dasar supaya bisa mengeksplor keahlian yang ada di dalam diri seseorang serta juga syarat utama seseorang supaya bisa mencapai suatu keberperolehanan atau kesuksesan.

Menurut Bimo Walgito 1983 yang dikutip dalam (Khotimah et al., 2013) percaya diri ialah mengenai sesuatu yang di yakini kepada dirinya sendiri bahwasanya dirinya sendirilah yang mempunyai keahlian juga potensi. Faktor yang paling penting yakni dari diri sendiri, dikarenakan hal itulah yang dibutuhkan supaya bisa mencapai maksud hidup. Kepercayaan pada diri

sendiri ini bisa di lihat dari bagaimana sikap yang kita miliki yakni keberanian, interaksi sosial, tanggung jawab, serta harga diri.

Sabarrudin., (2022) mengungkapkan percaya diri akan menunjang dorongan individu agar berhasil. Apabila individu semakin percaya akan keahliannya, semakin semangat guna menuntaskan tanggung jawabnya. Keinginan supaya bisa mencapai maksud tugas juga semakin kuat. Hal ini berarti seseorang bisa mempunyai janji yang kuat guna menerapkan segala aktivitas dengan baik otomatis dari itu segala pekerjaan bisa dituntaskan dengan lancar dan optimal. Apabila seseorang tidak percaya diri, otomatis ia tidak akan bisa memotivasi serta segala sumber daya yang dipunya. Tipe orang yang tidak percaya diri yakni: ragu-ragu, “tidak berani” atau takut salah.

Surya Hendra, (2007) menyatakan apabila seorang anak merasakan minder, gelisah, gugup, dan takut pada saat ia bertemu dengan seseorang langsung atau berhadapan dengan orang banyak. Hal ini bisa membuktikan bahwasanya seseorang mempunyai konsep diri yang buruk atau juga tidak percaya diri. Rasa itu ada ketika dia merasa bahwasanya ia lebih rendah daripada yang lain.

Berbasis perolehan dari wawancara dengan konselor sekolah yang ada di SMA Widya Darma Surabaya ada beberapa permasalahan yang ada di sekolah tersebut. Terutama permasalahan mengenai siswa tak percayaa diri yang kasusnya ini sering terjadi pada siswa kelas X. Konselor sekolah menjelaskan bahwasanya siswa yang tidak percaya diri ini tidak aktif guna mengikuti kegiatan di dalam sekolah dan juga diluar sekolah karena mereka merasa bahwasanya dirinya tidak mampu guna mengikuti kegiatan tersebut. Konselor sekolah juga menyebutkan bahwasanya ada satu diantara siswa kelas X yang mempunyai keahlian yang kompeten akan tetapi siswa tersebut merasa bahwasanya dirinya tidak mampu guna mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada disekolah.

Konselor sekolah mengatakan bahwasanya, siswa tersebut tidak aktif saat di dalam kelas memang anaknya dikenal seagai seorang anak yang pendiam. Cara konselor mengatasi hal itu yakni dengan cara lewat konselor sebaya disini konselor sekolah mempunyai oganisasi yakni konselor sebaya. Konselor mempunyai anak yang bisa dipercaya guna bisa membantu mengatasi problematika. Otomatis dari itu anak yang pendiam dan tidak aktif ini bisa di dekati oleh anak konselor sebaya supaya ia bisa berkomunikasi atau berinteraksi.

Pada saat proses belajar mengajar peserta didik sering kali pasif tidak mau bertanya pada saat pelajaran atau pada saat setelah guru menyampaikan materi. Hal ini bisa menyebabkan proses belajarnya terganggu karena

apabila peserta didik pasif tidak bertanya terkait materi yang sudah disampaikan guru apakah sudah bisa dipahami atau belum bisa dipahami.

Ada juga beberapa siswa di SMA Widya Darma Surabaya masih memiliki tingkat percaya diri rendah yakni ia masih ragu-ragu serta juga malu-malu guna maju didepan kelas otomatis dari itu ia tidak mempunyai keberanian guna mengajukan diri ke depan kelas. Contoh maju untuk memberikan solusi ke depan kelas tentang studi kasus dari pengajar. Siswa dikatakan masih kurang percaya diri karena ia masih malu-malu guna berani maju di depan serta memberi jawaban dari pertanyaan pengajar. Faktor-faktor yang membuat siswa tersebut tidak percaya diri adalah mereka merasa bahwasanya dirinya tidak mampu dibanding dengan teman yang lainnya, mereka merasa bahwasanya teman-temannya tidak suka dengannya, dan juga mereka merasa bahwasanya apabila mereka maju kedepan kelas mereka akan ditertawakan.

Menurut wawancara bersama Guru BK sekolah permasalahan tidak percaya diri di SMA Widya Darma Surabaya yang dialami oleh siswa kelas X tersebut mencapai 30% hal ini membuat peneliti fokus dalam permasalahan siswa yang kurang percaya diri dalam mengeksplor keahlian yang dimilikinya. Peneliti berniat guna memberikan layanan konseling kelompok yang nantinya layanan tersebut bisa di ikuti oleh siswa yang dirasa bahwasanya dirinya kurang percaya diri. Peneliti berharap pada saat proses konseling kelompok dilaksanakan siswa bisa mengemukakan tanggapan, yang dimana nantinya peneliti akan memberikan teknik pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

Corey, 2007 yang dikutip dalam (Aman, 2020) menegaskan bahwasanya pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy adalah permasalahan mengenai perilaku yang disebabkan dari pikiran-pikiran yang irasional, hal tersebut membuat peneliti menetapkan pendekatan yang akan dilaksanakan ketika proses konseling kelompok yakni pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy yang penanganannya fokus kepada pemikiran individu. Berhubungan dengan masalah yang terjadi pada siswa yang kurang rasa percaya diri hal ini akan membantu guna mengembangkan rasa percaya diri pada siswa. Pikiran-pikiran dan perasaan yang negatif perlu di lawan dengan cara kita harus berpikir secara rasional yang logis, otomatis bisa diterima dengan akal, dan bisa memanfaatkan dengan cara verbalisasi yang rasional. Satu diantara cara yang bisa di aplikasikan supaya bisa menumbuhkan kepercayaan diri siswa yaitu menerapkan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan memanfaatkan teknik dispute kognitif supaya bisa mengurangi sikap tidak percaya diri guna bisa meningkatkan percaya dirinya.

Penelitian ini memanfaatkan seluruh siswa dan siswi di SMA WIDYA DARMA SURABAYA sebagai subjek peneliti yang kurang rasa percaya diri ditunjukkan melalui tingkah lakunya yakni pendiam, tidak yakin dengan keahlian yang dimiliki, masih gugup guna berbicara didepan kelas, dan tegang. Berikutnya para konseli yang menghadapi permasalahan yakni kurangnya kepercayaan diri akan dibagikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy selama dua kali sesi pertemuan.

Ada satu diantara layanan Bimbingan dan Konseling yang bisa diterapkan, akan tetapi peneliti berfokus pada layanan konseling kelompok dikarenakan masalah yang terjadi disekolah ini membutuhkan bantuan penanganan yang sifatnya kuratif.

METODE

Jenis Penelitian

Teknik analisis parametrik ini memanfaatkan Uji Paired t-Test yang akan diterapkan yakni diterapkan guna menguji signifikan serta relevansi dalam satu atau dua kelompok sampel. Berikutnya, dua sampel yang independen yakni dua sampel yang asalnya dari populasi yang sama. Uji yang diterapkan sama pengujian signifikan perbedaan dari dua rata-rata dua sampel yang independen

Sampel dan Data Penelitian

Penelitian ini memilih subyek satu kelas X yang berisi 11 orang. Subjek penelitian ini nantinya akan memanfaatkan *purposive sampling*. Teknik analisis ini memanfaatkan uji validias, setelah membisa butir soal instrumen yang valid, akan diterapkan pengumpulan data awal akan diterapkan dengan *Pretest* yakni dengan menyebarkan angket mengenai percaya diri, berikutnya data awal tersebut diterapkan guna melihat berapa jumlah siswa yang tingkat percaya dirinya kurang otomatis dari itu bisa dikelompokkan dan diterapkan konseling kelompok dengan memanfaatkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pengumpulan data kedua *postest* yakni menyebarkan angket kembali mengenai percaya diri guna melihat atau mengukur apakah ada peningkatan percaya diri dari perolehan awal sebelum diterapkan layanan konseling kelompok dan sesudahnya diterapkan layanan konseling kelompok. Berikutnya diterapkan dengan pengujian hipotesis. Adapun penjelasan yang berhubungan dengan populasi dan sampel dalam subjek penelitian, yakni:

Populasi Sampel

Populasi yang akan diteliti yakni seluruh siswa kelas X di SMA Widya Darma Surabaya.

Sampel Penelitian

Penelitian yang berkaitan dengan penerapan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy guna meningkatkan sikap

percaya diri siswa. Pada teknik guna menentukan sampel ini memanfaatkan teknik purposive sampling, teknik purposive sampling ialah teknik yang diterapkan guna mengambil informasi dengan pertimbangan karakteristik dan maksud tertentu. Teknik ini memanfaatkan cara yakni:

- Menyebarkan angket mengenai percaya diri dengan 40 item pertanyaan kepada satu kelas X
- Menganalisis instrumen angket dengan cara memanfaatkan skala likert
- Dibedakan menjadi 4 kategori yakni; sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju
- Dari perolehan itu nantinya 4 orang siswa yang memasuki kategori rendah akan menjadi subjek penelitian

Teknik Pengumpulan Data

Rentangan Skor	Kriteria
112 – 116	Tinggi
86 – 111	Sedang
78 – 85	Rendah

Peneliti akan menyebarkan instrumen ini pada siswa yang soalnya sudah di susun oleh peneliti dan juga didapati jawaban alternatif yang sudah tersedia di dalam angket tersebut. Dalam jawaban alternatif ini peneliti akan memanfaatkan skala likert dengan 4 kategori jawaban yakni SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai) ini bermaksud untuk memudahkan peneliti dalam memahami jawaban dari siswa. Berikut ini adalah kategori inventori percaya diri yakni :

No.	Pernyataan Positif		No.	Pernyataan Negatif	
	Kategori	Nilai		Kategori	Nilai
1.	SS	4	1.	SS	1
2.	S	3	2.	S	2
3.	TS	2	3.	TS	3
4.	STS	1	4.	STS	4

Tabel 1. Kategori Instrumen

Teknik Analisis Data

Pada analisis data penulis memanfaatkan uji validitas yang diterapkan guna mengukur validitas angket yang berkenaan dengan penerapan konseling kelompok pendekatan REBT guna menunjang sikap percaya diri siswa. Dalam uji validitas ini peneliti memilih meotomatisasi program yakni:

Uji Paired T-test (Parametrik)

Teknik analisis parametrik ini memanfaatkan Uji Paired t-Test yang akan diterapkan yakni diterapkan guna menguji signifikan serta relevansi dalam satu atau dua kelompok sampel. Berikutnya, dua sampel yang independen yakni dua sampel yang berasal dari populasi yang sama. Pengujian yang diterapkan sama dengan uji signifikan perbedaan dari dua rata-rata dua sampel yang independen.

Adapun sebuah pernyataan guna melihat perolehan rentangan skor, antara lain:

Tabel 2. Kategori Tingkat Percaya Diri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis penelitiannya yakni *pre-eksperimental design* yang memanfaatkan pengukuran pre-test dan post-test, yakni kelompok sampel dibagikan tes sebelum serta setelah dibagikannya *treatment* tanpa kelompok kontrol menjadi pembanding. Pada jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kurang sempurna sebab tidak ada kelompok pembanding, otomatis hal tersebut ialah kekurangan dari jenis penelitian pre-eksperimental design.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Widya Darma Surabaya. Berbasis perolehan wawancara bersama guru BK disekolah yang mengatakan bahwasanya ada beberapa permasalahan yang ada di sekolah tersebut. Terutama permasalahan mengenai siswa yang tidak percaya diri atau kurang percaya diri yang kasusnya ini sering terjadi pada siswa kelas X. Kasus tidak percaya diri yang dialami yakni: Tidak mau mengikuti kegiatan sekolah, tidak mau mengajukan diri di depan kelas, dan tidak mau memberi jawaban saat ditanya guru.

Tabel 2. Kategori Tingkat Percaya Diri

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	CS	83	Rendah
2.	GTP	84	Rendah
3.	GL	85	Rendah
4.	YM	99	Sedang
5.	AZI	116	Tinggi
6.	MMB	111	Sedang
7.	APP	103	Sedang
8.	DRF	93	Sedang
9.	MFA	116	Tinggi
10.	SAA	106	Sedang
11.	RS	79	Rendah

Fokus layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy yang dibagikan pada peserta didik kelas X SMA Widya Darma Surabaya. Subjek penelitian tidak diambil secara acak, melainkan diambil sesuai dengan maksud penelitian. Proses pengambilan subjek penelitian ini diterapkan dengan cara pemberian angket kepada peserta didik kelas X-IPS SMA Widya Darma Surabaya, yang dimana kelas tersebut mempunyai banyak permasalahan mengenai sikap tidak percaya diri. Penelitian ini hanya berfokus pada kelas X-IPS SMA Widya Darma Surabaya. Penentuan kelas tersebut berbasis saran dari Guru BK SMA Widya Darma Surabaya. Guru BK menyarankan kelas tersebut karena kelas tersebut mempunyai permasalahan tidak percaya diri terbanyak dibandingkan kelas lainnya. Berbasis kelas yang sudah disarankan Guru BK akan diterapkan penyebaran angket sebagai awal sebelum diterapkannya perlakuan (*treatment*) sebagai awalnya peneliti menyebarkan angket pre-test guna mengetahui berapa skor sebelum dibagikannya perlakuan. Berikutnya perolehan angket menunjukkan bahwasanya didapati empat orang pisiswa yang

berkategori rendah. Upaya yang diterapkan guna membantu siswa meningkatkan percaya dirinya yakni diterapkannya konseling kelompok dengan pendekatan REBT.

Berbasis perolehan angket pre-test, rata-rata (mean) skor pre-test subjek penelitian sebesar 82,75 yang termasuk dalam kategori rendah. Berikutnya keempat siswa yang berkategori rendah akan dibagikan perlakuan (treatment) yang berupa kegiatan konseling kelompok dengan memanfaatkan pendekatan REBT. Setelah itu siswa dibagikan angket post-test. Dari perolehan analisis post-test diperoleh mean skor 112,00 berkategori tinggi. Berbasis perolehan pengujian pre-test dan post-test dengan memanfaatkan Uji Paired T-test dengan aplikasi SPSS 23, didapati Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ otomatis bisa disimpulkan bahwasanya H_a diterima dan H_0 ditolak maknanya didapati perbedaan yang signifikan pada sikap tidak percaya diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan konseling kelompok pendekatan rational emotive behavior therapy. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy efektif hal ini dikarenakan peningkatan percaya diri peserta didik menunjukkan peningkatan yang signifikan. Berbasis perolehan yang telah diperoleh, layanan penerapan konseling kelompok melalui pendekatan REBT guna menunjang sikap percaya diri siswa kelas X SMA Widya Darma Surabaya. Selama proses kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung, semua anggota kelompok bisa mengikuti kegiatan tersebut dengan baik dan aktif dalam proses penyampaian penbisa ataupun tanya jawab disetiap pertemuan. Penerapan konseling kelompok melalui pendekatan rational emotive behaviour therapy guna mengurangi sikap tidak percaya diri ini bermanfaat dalam menunjang kepercayaan diri pada siswa karena siswa bisa membuang pikiran-pikiran yang negatif dan mulai berpikir positif bahwasanya dirinya yakin dengan keahlian yang ia miliki guna bisa mengembangkan lagi rasa percaya dirinya disekolah guna menunjang prestasinya.

Diketahui adanya skor perbedaan sebelum serta setelah dibagikan perlakuan (treatment) layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT mean skor pre-test yakni sebesar 82,75. Setelah dibagikannya perlakuan (treatment), rata-rata skor post-test menjadi 112,00. Rata-rata skor mengalami peningkatan sebesar .29, 250. Setelah diterapkan perbandingan perolehan skor pre-test dan post-test, berikutnya dianalisa memanfaatkan Uji Paired T-test berbantuan aplikasi SPSS 23. Berikut perolehan dari perhitungan Uji Paired T-test memanfaatkan aplikasi SPSS 23.

Hasil Perbandingan Pre test dan Pos test

	CS	GTP	VTM	RS
Pre-test	83	84	85	79
Post-test	111	115	114	108

PENUTUP

Simpulan

Berbasis perolehan penelitian dan bahasan mengenai penerapan konseling kelompok melalui pendekatan rational emotive behaviour therapy supaya bisa menunjang percaya diri siswa kelas X di SMA Widya Darma Surabaya bisa disimpulkan didapati adanya peningkatan mengenai kepercayaan diri siswa sesudah ikut pada konseling kelompok berpendekatan *rational emotive behaviour therapy*. Dibuktikan dari perolehan pretest dan posttest yang sudah diterapkan. Perolehan didapat dari mean skor rasa percaya diri sebelum diterapkannya konseling kelompok adalah 82, 75 serta sesudah mendapatkan konseling kelompok berpendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy naik menjadi 112,00. Perolehan Uji Paired T test memanfaatkan SPSS versi 23 perolehan yang diperoleh nilai sig (2-tailed) lebih kecil 0,05, yakni $0,000 < 0,05$ otomatis H_a diterima serta H_0 ditolak. Ditarik simpulan bahwasanya konseling kelompok berjalan optimal serta bisa meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X di SMA Widya Darma Surabaya tahun ajaran 2022/2023.

Saran

Berbasis simpulan diatas, didapati sejumlah saran yang di tunjukkan kepada sejumlah pihak yakni:

- Bagi guru bimbingan dan konseling (Konselor Sekolah)Buku panduan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* harapannya bisa memberi referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling ketika akan memberi sebuah layanan konseling kelompok tentang sikap percaya diri pada siswa.
- Bagi Orang Tua Orang tua bisa memanfaatkan buku panduan ini guna menunjang rasa percaya diri anak menggunakan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* yang menitikberatkan pada pemikiran rasional.
- Bagi Siswa Siswa harapannya bisa mengambil manfaat dari buku panduan ini menjadi acuan guna meningkatkan percaya dirinya supaya bisa mencapai maksud prestasi dan hal lainnya otomatis dari itu

siswa bisa percaya diri guna menentukan keinginan yang mereka inginkan.

DAFTAR PUSTAKA

Membangun Perilaku Etis. VIII(2), 13–26.

Imro'atun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50–57. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>

Jaedun, A. (2011). Metodologi Penelitian Eksperimen. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 0–12.

Kasmar, I. F., & Anwar, F. (2021). Metode Guru dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Alquran Peserta Didik. *An-Nuha*, 1(4), 617–629. <https://doi.org/10.24036/annuha.v1i4.140>

Khotimah, N., Christiana, E., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2013). *luar keluarga. Anak-anak atau remaja menerima. 1*, 166–173.

Komariyah, S., & Lathifah Nuryanto, I. (2020). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Client Centered Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 16 Yogyakarta Tahun Ajaran 2018/2019. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 78–90. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.456>

