

## **Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotif Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa**

**Widia Astuti<sup>1)</sup>, Wahidah Fitriani<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

email: [widiaastuti6537@gmail.com](mailto:widiaastuti6537@gmail.com)

<sup>2</sup> <sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

email: [wahidahfitriani@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:wahidahfitriani@uinmybatusangkar.ac.id)

---

### **Artikel histori:**

Submit: 24 oktober

Revisi: 9 Desember

Diterima: 14 Desember

Terbit: 31 Desember 2024

### **Kata Kunci:**

*Efikasi diri,*

*Konseling kelompok,*

*Rational Emotif Behavioral*

*Therapy*

### **Korespondensi:**

[Widiaastuti6537@gmail.com](mailto:Widiaastuti6537@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan pendekatan rational emotif behavior terapi (REBT) dalam meningkatkan tingkat keberhasilan siswa. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang kurang efikasi diri memiliki kecenderungan untuk mengatasi tekanan akademik, mengelola tugas, dan tidak tertarik untuk belajar. Studi ini melihat seberapa efektif konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan efisiensi diri siswa. Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan RBT sangat efektif dalam meningkatkan efisiensi diri siswa.

**Abstract:** The aim of this research is to find out how effective group counseling with the rational emotive behavior therapy (REBT) approach is in increasing student success rates. Previous studies show that students who lack self-efficacy have a tendency to cope with academic pressure, manage assignments, and are disinterested in learning. This study looks at how effective group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach is in increasing students' self-efficiency. The results of previous research show that group counseling with RBT is very effective in increasing students' self-efficiency.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## **Pendahuluan**

Sangat penting bagi kehidupan seseorang, terutama bagi siswa selama masa belajar. Keyakinan siswa akan kemampuan mereka sendiri sangat penting untuk pencapaian akademik dan perkembangan diri mereka. Penelitian tentang efikasi diri telah menunjukkan bahwa keyakinan yang buruk dapat menyebabkan siswa mudah menyerah, takut menghadapi kegagalan, dan kurang kemampuan untuk mengatasi masalah (Safitri et al., 2022). Siswa memiliki prestasi akademik yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik jika mereka memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Bandura (1977) mengatakan efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan tugas. Siswa yang berprestasi tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan, lebih bersemangat untuk belajar, dan lebih berhasil mengatasi tantangan akademik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dapat meningkatkan efikasi diri siswa. Pendekatan Terapi Perilaku Emotif Rasional adalah salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa (Nurmala et al., 2020; Safitri et al., 2022). Metode REBT membantu siswa untuk mengidentifikasi diri, menantang, dan mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Akibatnya, mereka dapat menjadi lebih realistis dan efektif dalam menghadapi situasi kehidupan yang berbeda.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustakan (library research) untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotif Therapy (REBT) dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Data yang dikumpulkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku dan laporan penelitian yang relevan mengenai konsep efikasi diri, konseling kelompok, dan pendekatan REBT. Studi pustaka ini dilakukan dengan meninjau penelitian-penelitian terdahulu yang membahas pengaruh REBT terhadap peningkatan efikasi diri pada berbagai populasi siswa, serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi ini. Analisis dilakukan dengan membandingkan temuan sebelumnya untuk menemukan pola-pola yang konsisten, kesenjangan dan relevansi dalam konteks pendidikan saat ini.

## **Hasil Penelitian**

Dari telaah terhadap beberapa jurnal, ditemukan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT berhasil meningkatkan efikasi diri siswa. Fokus dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT adalah pemikiran, emosi dan tindakan (Alawiyah et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling kelompok REBT mendapatkan skor efikasi diri yang lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Metode REBT dalam konseling kelompok membantu siswa menemukan dan mengubah pola pikir negatif mereka. Ini juga membantu mereka meningkatkan keterampilan coping yang positif. Semua sampel memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran yang tidak rasional menjadi rasional.

## **Pembahasan**

### **Efikasi Diri**

Efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura (1977) sebagai bagian dari teori belajar sosialnya, yang kemudian berkembang menjadi teori kognitif sosial. Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang mengenai kemampuan mereka dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura, efikasi diri bukan hanya keyakinan umum pada kemampuan seseorang, tetapi keyakinan spesifik terkait tugas-tugas atau situasi tertentu. Istilah efikasi diri menurut Susanto (2018) adalah sebuah keyakinan individu terhadap potensi dirinya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sedangkan menurut Ghufroon (2012) mendefinisikan diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya melakukan

tugas-tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi pencapaian akademik, motivasi belajar, dan keberhasilan personal siswa. Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah akan mudah untuk berputus asa sehingga menyerah apabila mendapatkan hambatan maupun rintangan dalam aktivitas menjalani kehidupan.

Menurut Bandura dalam (Adicondro (2011), self efficacy terdiri dari 3 dimensi, yaitu: (1) magnitude (tingkatan), berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas dari tahap mudah, agak sulit, dan sangat sulit (2) generality (generalisasi), berkaitan dengan keyakinan diri terhadap kemampuan melaksanakan tugas pada situasi tertentu hingga tugas yang bervariasi (3) strength (kekuatan), berkaitan dengan intensitas (kuat / lemah) keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Ketiga dimensi ini digunakan dengan skala self efficacy dalam penelitian (Adicondro, 2011). Self efficacy berkaitan dengan konsep diri, harga diri, dan locus of control (Rustika, 2012). Kumar & Lay dalam (Rustika, 2012) menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa ada perbedaan antara orang yang memiliki self efficacy tinggi dengan orang yang memiliki self efficacy rendah. Hal ini menunjukkan korelasi antara intelegensi dengan self efficacy.

### **Proses Efikasi Diri**

Sebagaimana telah dikemukakan oleh Bandura, efikasi diri merupakan sebuah keyakinan seseorang terhadap potensi yang ada pada dirinya, akan tetapi untuk sampai pada tahap keyakinan tersebut efikasi diri seseorang melalui beberapa proses tahapan. Sebagaimana disebutkan oleh Alwisol (2007), efikasi diri mengatur individu melalui empat proses utama yaitu kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi. Menurut Zimmerman Barry J. Zimmerman, salah satu ahli teori belajar sosial, mengembangkan konsep Bandura tentang efikasi diri dengan menyoroti bahwa siswa yang memiliki efikasi diri tinggi lebih mampu untuk mengatur diri sendiri, menggunakan strategi belajar yang lebih baik, dan mengatasi kesulitan belajar. Zimmerman menyatakan bahwa efikasi diri berkaitan erat dengan prestasi akademik karena menentukan bagaimana siswa memandang tantangan akademik dan bagaimana mereka merespons terhadap kegagalan dan keberhasilan (Zimmerman, 2000).

Siswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindari dari tugas yang sulit. Tugas tersebut dipersepsikan akan mengancam dirinya, sehingga memiliki aspirasi rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapainya. Selain itu, ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit peserta didik cenderung menyerah, serta lebih berfokus pada bagaimana cara yang harus dilakukan untuk mencapai keberhasilan sehingga menimbulkan stres dan depresi. Berbeda dengan efikasi diri yang rendah, apabila siswa memiliki efikasi diri yang tinggi dalam bidang akademik dapat ditandai dengan pencapaian dan keberhasilan dalam berbagai hal selama proses belajar dan sanggup untuk mengatasi rintangan yang dihadapi dan yakin terhadap tujuan yang ingin dicapai.

### **Konseling Kelompok Rational Emotif Behavior Therapy**

Konseling Rasional Emotif diperkenalkan pertama kalinya oleh seorang klinisi yang bernama Albert Ellis pada tahun 1955. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bertujuan mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, sehingga individu dapat lebih realistis dan efektif dalam menghadapi situasi kehidupan. Ellis (2004) menegaskan bahwa banyak masalah emosional disebabkan oleh pola pikir yang tidak rasional, seperti keyakinan bahwa kegagalan kecil berarti kegagalan total, atau bahwa seseorang harus selalu berhasil untuk diterima orang lain Menurut Rasyidi (2018:26) konseling rasional emotif behavior therapy atau REBT adalah sebuah teknik konseling yang pertama kali dipopulerkan oleh Albert Ellis dengan sebuah konsep sudut pandang yang menyatakan bahwa manusia pada dasar dasarnya adalah pribadi yang unik dengan memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional.

**Efektivitas REBT dalam Konseling Kelompok** Menurut Dryden (1999), REBT sangat efektif dalam konteks konseling kelompok karena memungkinkan individu untuk belajar dari

pengalaman orang lain dan mendapatkan dukungan sosial selama proses perubahan. Konseling kelompok dengan REBT sering kali digunakan untuk menangani masalah-masalah umum seperti rendahnya efikasi diri, kecemasan, depresi, dan stres. Dalam setting kelompok, individu tidak hanya belajar untuk menantang keyakinan irasional mereka sendiri, tetapi juga memperoleh wawasan dari perspektif anggota kelompok lainnya (Dryden, 1999). Dalam konseling kelompok, REBT memungkinkan siswa untuk mendiskusikan keyakinan irasional mereka di hadapan teman sebayanya, mendapatkan masukan dari konselor dan anggota kelompok lain, serta belajar menerapkan pemikiran rasional dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan REBT efektif dalam meningkatkan efikasi diri karena siswa mendapatkan kesempatan untuk merefleksikan masalah mereka dan belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Beberapa studi pustaka menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT memiliki dampak positif dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Penelitian oleh Safitri et al. (2021) di SMP Negeri 14 Bandar Lampung menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi konseling kelompok REBT mengalami peningkatan signifikan dalam efikasi diri mereka, terutama dalam hal keyakinan diri untuk menghadapi tantangan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Ursula (2021), ditemukan bahwa konseling rasional emotif efektif dalam meningkatkan self-efficacy siswa. Siswa yang mengikuti konseling menunjukkan peningkatan self-efficacy yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Nurmalia et al. (2020) di mana siswa SMA yang mengikuti konseling kelompok REBT menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengendalikan diri dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan tekanan akademik dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa REBT dalam konseling kelompok efektif membantu siswa mengatasi pemikiran negatif yang dapat menghambat efikasi diri mereka.

## Kesimpulan

Konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Pendekatan REBT, yang pertama kali diperkenalkan oleh Albert Ellis, berfokus pada mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga siswa lebih mampu menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan lebih realistis dan efektif. Efektivitas REBT dalam konseling kelompok tercermin dalam kemampuan siswa untuk belajar dari pengalaman orang lain, mendapatkan dukungan sosial, serta menantang dan menggantikan pemikiran irasional yang mereka miliki. Beberapa penelitian, termasuk oleh Safitri et al. (2021), Ursula (2021), dan Nurmalia et al. (2020), menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT secara signifikan meningkatkan efikasi diri siswa, terutama dalam hal keyakinan diri, pengendalian emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, REBT dalam format konseling kelompok merupakan metode yang sangat tepat dan bermanfaat untuk membantu siswa mengatasi permasalahan terkait efikasi diri.

## Referensi

- Adicondro, Nobelina & Alfi Purnamasari. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Kelompok, dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. Vol. VIII, No.1, Januari. Universitas Ahmad Dahlan: Humanitas
- Alawiyah, H. (2011). Pengaruh Self-Efficacy, Konformitas Dan Goal Orientation Terhadap Perilaku Menyontek (Cheating) Siswa MTs Al-Hidayah Bekasi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. (<http://repository.uinjkt.ac.id>) Di akses pada Mei 2019.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84(2)
- Dryden, W. (1999). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Theoretical Developments*. London: Whurr Publishers.
- Ellis, A. (2004). *Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me--It Can Work for You*. Prometheus Books.

- Ghufron, M. Nur. (2012). Teori-teori Psikologi. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurmalia, T et al., (2020). Jurnal Visipena Volume 11, Nomor 2, Desember 2020.
- Rasyidi, Faiz. (2018). Teori Konseling Eklektik Praktis, dan Aplikatif. Bandung: Mujahid press.
- Rustika, I Made. 2012. Efikasi Diri: Tinjauan Teori. Vol. 20. No. 1-2 (18-25). Fakultas Psikologi UGM: Buletin Psikologi.
- Safitri, D. Et al., (2022). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling <http://jurnal.stkipgribl.ac.id/index.php/lentera>.
- Susanto, Ahmad. (2018). Bimbingan dan Konseling di sekolah konsep Teori dan aplikasinya. Bandung: Prenadamedia Grup.
- Ursula Putu Abda, (2021). Pengaruh Konseling Rasional Emotif Terhadap *self-efficacy* siswa. Daiwi Widya Jurnal Pendidikan Vol.08 No.2 Edisi Khusus2021.
- Zimmerman, B.J. (2000). *Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology*, 25(1)