

SELF EFFICACY DENGAN PENDEKATAN REBT PADA SISWA

Dia Ajeng Ramadani¹, Laila Ginang Mayang Soka², Fika Yuni Maghfiroh³
Universitas Islam Jember, Indonesia
Email: diaajeng60@gmail.com¹

Article Info

Submit :
6 Juli 2024
Revised :
21 Maret 2025
Published :
31 Maret 2025

Kata kunci : *Self efficacy*, Pendekatan REBT, Konseling Kelompok

Keywords : *Self efficacy*, REBT Approach, Group Counseling

Abstrak

Permasalahan yang sering terjadi di dunia pendidikan terutama pada diri siswa yaitu kemampuan siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan mengasah keterampilannya yang masih bisa dikatakan kurang. Kurangnya keyakinan dengan potensi yang dimiliki akan menimbulkan tantangan bagi dirinya sendiri, seperti kurangnya rasa percaya diri, minder, dan kurangnya motivasi diri yang termasuk dalam efikasi diri. Berbagai cara dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri atau *self efficacy* siswa. Mengatasi tantangan dan kesulitan lebih mudah bagi individu yang percaya diri. Salah satu metode konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* adalah Terapi Rasional Emotif Perilaku (REBT). Pendekatan REBT berfokus pada kegiatan yang membantu orang dalam mengubah keyakinan dan perilaku yang tidak realistis dan tidak efektif. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur bersama dengan pengumpulan data dari temuan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan seberapa efektif metode atau strategi yang digunakan untuk meningkatkan efikasi diri siswa.

Abstrak

A problem that often occurs in the world of education, especially among students, is that students' ability to increase their knowledge and hone their skills can still be said to be lacking. Lack of confidence in one's potential will create challenges for oneself, such as lack of self-confidence, inferiority complex, and lack of self-motivation which is included in self-efficacy. Various methods can be used to increase students' self-efficacy. Overcoming challenges and difficulties is easier for self-confident individuals. One counseling method that can be used to increase self-efficacy is Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The REBT approach focuses on activities that assist people in changing unrealistic and ineffective beliefs and behaviors. This research uses a literature review along with data collection from previous findings. This research aims to determine how effective the methods or strategies used are to increase student self-efficacy.

Publikasi: Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember
E-ISSN : 2623-033

PENDAHULUAN

Perubahan sosio-emosional mempengaruhi perubahan perilaku remaja. Banyak tekanan yang dihadapi remaja dalam hal ini siswa terutama dalam bidang akademiknya, keinginan mereka untuk diterima, keinginan mereka untuk diakui, dan keinginan mereka untuk menjadi bagian dari komunitas sosial yang sesuai. Selain itu, mereka menghadapi tantangan terkait lawan jenis dan persepsi tubuh mereka (Abidah & Maryam, 2024). Perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi pikiran dan keyakinan siswa. Dalam hal ini, keyakinan masuk ke dalam *self efficacy*, dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan. Menurut Bandura, tindakan manusia adalah hasil dari pola pikir, keyakinan, dan perasaan manusia Bandura dalam (Istiqomah et al., 2023).

Permasalahan yang sering terjadi di dunia pendidikan terutama pada diri siswa yaitu kemampuan siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan mengasah keterampilannya yang masih bisa dikatakan kurang. Kurangnya keyakinan dengan potensi yang dimiliki akan menimbulkan tantangan bagi dirinya sendiri, seperti kurangnya rasa percaya diri, minder, dan kurangnya motivasi diri yang termasuk dalam efikasi diri. Berbagai cara dapat digunakan untuk meningkatkan efikasi diri atau *self efficacy* siswa. Dalam pelaksanaannya dapat dengan cara memberikan dukungan yang tepat, dan memberikan model peran yang menginspirasi. Meningkatkan *self efficacy* siswa dapat membantu meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan pendidikan dengan percaya diri. *Self efficacy* siswa merujuk pada keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka secara akademis, sosial, dan keterampilan lainnya yang diperlukan dalam lingkungan belajar. Secara khusus, tingkat keberhasilan siswa memengaruhi berbagai aspek kehidupan di sekolah.

Self efficacy adalah salah satu komponen dalam memahami diri yang memiliki pengaruh di kehidupan seorang individu. Ini mempengaruhi keputusan seseorang tentang apa yang akan mereka lakukan untuk mencapai suatu tujuan, serta memperkirakan kesulitan yang akan mereka hadapi Manurung dalam (Karmila & Raudhoh, 2020). Siswa memiliki latar belakang sikap yang berbeda-beda, dengan kemampuan, minat, dan sikap yang berbeda. Guru di sekolah, terutama guru BK sebagai konselor, harus mengetahui perbedaan ini dari siswanya. Ketidakkampuan siswa untuk meyakinkan diri sendiri adalah salah satu masalah yang sering terjadi. *Self efficacy* juga merujuk pada kepercayaan diri seseorang dalam menyelesaikan tugas yang diberikan (Nurmalia et al., 2020). Dalam proses konseling, pendekatan REBT dapat digunakan untuk meningkatkan kemandirian siswa. *Self efficacy* adalah komponen penting yang dimiliki oleh siswa selama perkembangan mereka, dan kemandirian ini dapat berdampak pada tindakan yang mempengaruhi keberhasilan, salah satunya adalah prestasi akademik. Oleh karena itu, kedudukan guru BK berperan penting dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana meningkatkan *self efficacy* siswa dengan pendekatan REBT.

METODE

Dalam artikel ini, pendekatan REBT dalam bimbingan konseling dibahas dari perspektif teori menggunakan penelitian kepustakaan, juga disebut sebagai studi kepustakaan, adalah proses mengeksplorasi penelitian teoritis dengan menggunakan buku dan hasil penelitian sebelumnya. Hal ini berguna karena akan membantu penulis dalam memperoleh pemahaman dasar tentang

teori yang akan dibahas dalam beberapa artikel yang relevan, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengkaji lebih jauh topik yang dibahas pada artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pendekatan REBT dalam meningkatkan *self efficacy* siswa memperoleh hasil adanya kaitannya dengan membantu siswa dalam meyakinkan diri dan juga meningkatkan motivasinya, sehingga rasa ragu dalam diri siswa dapat dibantu untuk ditingkatkan. Karena pengaruh *self efficacy* memberi dampak bagi kehidupan konseli baik itu dimasa kini maupun dimasa depan. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, keyakinan dan kepercayaan diri akan timbul, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan orang lain. Begitu juga sebaliknya apabila seorang siswa memiliki *self efficacy* yang rendah maka akan berpengaruh bagi diri siswa tersebut, kurangnya keyakinan dan motivasi diri sehingga akan membuat siswa tersebut mudah menyerah dalam melakukan suatu hal. *Self efficacy* yang rendah sangat berpengaruh bagi keberlangsungan hidup siswa di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini yang menjadi tugas guru BK dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Pendekatan yang dapat diberikan pada layanan konseling untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yaitu dengan pendekatan REBT yang mana dalam pendekatan ini merubah pikiran konseli yang irasional menjadi rasional.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan *self efficacy* siswa terdapat adanya peningkatan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati et al., 2024) pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa, dengan mengubah pikiran siswa yang irasional menjadi rasional, dengan cara meningkatkan rasa percaya diri siswa. Rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan siswa dalam melaksanakan tugas dengan hasil yang baik, karena jika sudah percaya akan kemampuannya bahwa bisa menyelesaikan, hal ini akan memberi dorong psikologis bagi diri siswa tersebut. Rasa kurang percaya diri muncul dikarenakan banyaknya ketakutan, kekhawatiran, dan keresahan dalam diri (Puspitasari et al., 2022).

Sebagai seorang siswa juga harus mempunyai daya tilik yang baik, seperti kemampuan menilai, mengukur, dan menerima kelebihan dan kelemahan diri (Sanjaya et al., 2020). Sehingga dengan kemampuan daya tilik yang baik akan mempengaruhi pikiran dan keyakinan yang dimiliki oleh siswa. Bentuk keyakinan, pemikiran, dan juga persepsi harus diarahkan kearah yang positif dikarenakan apabila seorang individu memiliki keyakinan yang negatif dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang negatif juga (Ramadhanty & Nurjannah, 2023). Salah satu dampak dari keyakinan negatif akan memunculkan keraguan, pesimis yang selalu saja menghantui. Karena tidak memiliki keberanian moral muncullah keraguan dalam berbicara dan bertindak, rasa pesimis muncul, dan sangat sulit untuk menentukan sikap dalam situasi penting dan mendesak (Dawami et al., 2023).

Pembahasan

Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy adalah tingkat keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan (Karmila & Raudhoh, 2020). *Self efficacy* menentukan arah tujuan hidup, karena dimulai dari keyakinan yang pada akhirnya akan berpengaruh kepada tindakan, termasuk memprediksi apa yang akan terjadi (Astuti & Pratama, 2020). Bentuk rasa sukses dan pemikiran tentang kesuksesan mendorong tingkat *self efficacy* yang tinggi (S. N. Rahmawati, 2022).

Jadi dari beberapa kajian teoritis mengenai *self efficacy*, dapat diambil kesimpulan bahwasannya *self efficacy* adalah kemampuan individu dalam meyakini akan kemampuan diri yang akan berpengaruh dalam pencapaian tujuan, dimana dalam hal ini akan menimbulkan dorongan dalam diri individu tersebut untuk melakukan suatu hal dengan baik.

Keefektifan Pendekatan REBT Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa

Bentuk rasa sukses dan pemikiran tentang kesuksesan mendorong tingkat *self efficacy* yang tinggi, meningkatkan efikasi diri Manuntung dalam (A. D. Rahmawati et al., 2022). Dari beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati et al., 2024) hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling yang menggunakan pendekatan REBT dapat meningkatkan *self efficacy*. Ini disebabkan oleh kemampuan REBT untuk menimbulkan konflik dan mengubah perspektif korban dari yang awalnya tidak rasional menjadi rasional. Peneliti memilih pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy karena memiliki manfaat dalam mengubah pemikiran siswa dari yang irasional menjadi rasional. Pendekatan ini cocok untuk digunakan sebagai sarana untuk menangani masalah keyakinan diri. (Lestari et al., 2020).

Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah jenis layanan konseling yang menggunakan kelompok untuk membantu, belajar, dan mendapatkan umpan balik dalam proses pelaksanaannya. Latipun dalam (Yandri et al., 2022). Interaksi yang diwujudkan selama proses konseling dapat memberikan manfaat bagi individu dalam meningkatkan penyesuaian diri. Konseling kelompok ini bersifat membantu konseli memecahkan masalahnya (Ilhamuddin et al., 2024).

Dalam Konseling Kelompok antara konselor dan konseli terlibat dalam hubungan yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan, dengan pembahasan topik masalah atau hal-hal sesuai dengan kondisi dan situasional anggota konseling kelompok yang terlibat. Dalam hal ini yang menjadi fokus utamanya yaitu sikap, perasaan serta pemilihan dan nilai-nilai yang didapatkan selama proses konseling dilakukan. Berdasarkan beberapa pendapat ahli yang telah dipaparkan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam bentuk kelompok yang mana dalam kegiatan tersebut membahas tentang permasalahan atau topik yang sesuai dengan situasional konseli, dan akhirnya diselesaikan secara bersama-sama.

Pengertian pendekatan Rasional emotif behavior therapy (REBT)

Pendekatan REBT titik fokusnya yaitu bantuan kepada konseli dalam mengubah pikiran irasionalnya (Kurniawati et al., 2024). Teori REBT berasumsi bahwa keyakinan dan nilai-nilai

irasional seseorang terkait dengan masalah emosional dan tingkah lakunya Corey dalam (Ikhsan & Riswanto, 2022). Cakupan dalam proses konseling dengan pendekatan REBT diantaranya pikiran, perasaan, dan tindakan. Ketiga hal ini saling berkaitan (Koswanto, 2021).

Jadi pendekatan REBT adalah suatu pendekatan yang dapat diterapkan dalam proses konseling, fokus dari pendekatan ini yaitu mengubah pikiran konseli yang irasional menjadi rasional. Dalam proses pelaksanaannya pendekatan ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk memilih yang terbaik untuk konselinya.

Menurut Albert Ellis dalam (Winda Nur Hidayanti & Dwi Ridhowati, 2019) langkah-langkah konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbagi menjadi beberapa tahap, diantaranya:

- a. Tahap I Proses dimana konseli dibantu untuk menyadari pikiran yang irasional. Dalam proses ini konseli dibantu untuk memahami mengapa dan bagaimana pikiran irasional dapat terjadi.
- b. Tahap II Proses dimana konseli dibantu dalam menentang pikiran irasionalnya dan dibantu untuk diubah. Dalam tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT.
- c. Tahap III Tahap akhir, tahap yang menggambarkan keseluruhan proses konseling. Yang mana konseli dibantu secara terus menerus untuk mengembangkan pikiran yang irasional sehingga tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pikiran irasionalnya.

Adapun tujuan dari pendekatan REBT diantaranya: membantu konseli untuk mampu bicara dengan diri sendiri, membantu konseli dalam mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya (Siahaan et al., 2020). Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) membantu orang memperbaiki dan mengubah sikap, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan mereka yang tidak rasional menjadi rasional.

SIMPULAN

Kurangnya keyakinan dengan potensi yang dimiliki akan menimbulkan tantangan bagi dirinya sendiri, seperti kurangnya rasa percaya diri, minder, dan kurangnya motivasi diri yang termasuk dalam *self efficacy*. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri dapat meningkatkan keyakinan dirinya, sehingga hidupnya dapat berjalan optimal (Florina & Zagato, 2019). Berbagai cara dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Dalam proses pelaksanaannya memberikan dukungan yang tepat, dan memberikan model peran yang menginspirasi. Pendekatan REBT yang mana fokus penanganannya di pola pikir seorang individu dan hal ini juga berhubungan dengan keyakinan diri, maka pendekatan ini dirasa sesuai untuk membantu konseli dalam permasalahannya. Hasil yang didapat adanya peningkatan *self efficacy* siswa setelah diberikannya layanan konseling dengan pendekatan REBT. Pembentukan keyakinan diri dirasa cukup penting bagi seorang individu, yang mana keyakinan akan mempengaruhi pikiran dan pikiran akan mempengaruhi tindakan. Sehingga dalam kehidupannya seorang siswa harus mampu memiliki *self efficacy* dalam dirinya, agar proses kehidupan baik disekolah maupun diluar sekolah dapat berjalan dengan optimal. Akan tetapi tidak jarang siswa yang masih butuh dorongan untuk meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki. Maka dari itu peran Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat dibutuhkan, dengan menggunakan beberapa pendekatan dalam proses konseling. Salah satunya adalah pendekatan REBT yang fokus pendekatannya yaitu mengubah pikiran irasional siswa menjadi rasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut serta dalam proses penyusunan artikel ini. Dukungan, masukan, dan kontribusi yang diberikan sangatlah berharga bagi kesuksesan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, Dan Insecure Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>
- Astuti, B., & Pratama, A. I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan keterampilan komunikasi siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 147–155. <https://doi.org/10.21831/jpipip.v13i2.33757>
- Dawami, A., Rahman, I. K., Indra, H., & Lisawati, S. (2023). Upaya meningkatkan intelegensi melalui pembentukan kepribadian. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 180–202. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v12i2.9345>
- Florina, S., & Zagato, L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>
- Ikhsan, M., & Riswanto, D. (2022). Intervensi Konseling REBT terhadap Pelaku LGBT di Provinsi Banten. *Attractive: Innovative Education Journal*, 4(3), 107–114.
- Ilhamuddin, M. F., Sania, F. N., Rusyid, W. R. S., & Arisona, T. P. A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 105–118. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Istiqomah, F. N., Utami, I. I., Munawaroh, S. R., & Ardiansyah, M. Z. (2023). Reframing Siswa Hafiz Quran dengan Self-Efficacy Rendah: Praktik Baik di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.36667/jppi.v10i2.1219>
- Karmila, N., & Raudhoh, S. (2020). Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 04(April), 26–29.
- Koswanto, A. (2021). Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency. *VOX DEI: Jurnal Teologi Dan Pastoral*, 2(2), 76–92. <https://doi.org/10.46408/vxd.v2i2.30>
- Kurniawati, E., Firman, Netrawati, & Rahman, M. A. (2024). Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Pada Remaja Literature Study Of Rational Emotive Behavior Therapy In Increasing Self-Efficacy In Adolescents. *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 7, 71–75.
- Lestari, E. G., Masturi, M., & Lestari, I. (2020). Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Assertif Training Untuk Mengatasi Self-Esteem Rendah. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5152>
- 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>

- Puspitasari, R., Basori, M., & Aka, K. A. (2022). Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(2), 325–335. <https://doi.org/10.37216/badaa.v4i2.738>
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.2223>
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1856>
- Ramadhanty, C., & Nurjannah. (2023). Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority). *Nathiqiyah*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.743>
- Sanjaya, A., Fitri, N., & Maryana. (2020). Hubungan Daya Tilik Diri, Harga Diri, Stigma Diri Terhadap Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Siahaan, D. N. A., Neviyarni, Karneli, Y., & Netrawati. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Korban Kekerasan. *Al-Irsyad*, 10(1), 8. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7507>
- Winda Nur Hidayanti, & Dwi Ridhowati. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas Xii Ipa Sman 1 Tongas. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 36(1), 27–36. <https://doi.org/10.36456/helper.vol36.no1.a2820>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>