

LAYANAN KONSELING KELOMPOK REBT TEKNIK *SELF-TALK* MENINGKATKAN *SELF* *EFFICACY* SISWA

Imel¹, Romiaty Romiaty², Nopi Feronika³

Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah

e-mail: ¹Imelvmell@gmail.com; ²romiaty@fkip.upr.ac.id; ³nopiferonika@gmail.com

Abstract: *Based on the researcher's observations and interviews, there were five students who exhibited low self-efficacy. This finding was corroborated by interviews with the guidance counselor and the homeroom teacher, who also serves as the subject teacher for Class X-7. This study aims to determine whether the implementation of group counseling services using the self-talk technique can improve the self-efficacy of 10th-grade students in Class X-7 at State High School 1 Palangka Raya for the 2025/2026 academic year. This is a quantitative study employing an experimental design with a one-group pre-test and post-test design, using a population of 39 students in Class X-7 and a sample of 5 students at State High School 1 Palangka Raya. The sampling technique used in this study was purposive sampling, selected based on predetermined criteria, namely students with low self-efficacy. The results of the study indicate a significant increase in students' self-efficacy scores following the provision of group counseling services using the self-talk technique, as evidenced by a significance value (p-value) of $0.003 < 0.05$, meaning the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. It can be concluded that the implementation of group counseling services using the self-talk technique can improve self-efficacy among students in Class X-7 at State Senior High School 1 Palangka Raya in the 2025/2026 academic year.*

Keywords: *Group Counseling; REBT; Self-Talk; Self-Efficacy*

Abstrak : Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti, terdapat lima peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru BK dan guru wali kelas sekaligus guru mata pelajaran kelas X-7. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menerapkan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yaitu *one group pre-test and post-test* yang menggunakan populasi kelas X-7 berjumlah 39 orang dan 5 orang sampel yang terdapat di SMA Negeri 1 Palangka Raya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan yaitu siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada skor *self-efficacy* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* yang dibuktikan dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $0,003 < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2025/2026.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; REBT; Self Talk; Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor

utama dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia agar menjadi lebih berkualitas. Hal tersebut sesuai dengan

definisi pendidikan sebagai proses yang dirancang secara sadar dan sistematis untuk menciptakan kegiatan belajar yang efektif, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Potensi tersebut meliputi aspek spiritual, keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, pembentukan kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik, serta berbagai keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU No. 20 Tahun 2003). Pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan dan keterampilan akademik, tetapi juga pada pengembangan aspek psikologis peserta didik salah satunya adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (*self efficacy*).

Permasalahan *self-efficacy* yang dialami siswa di lingkungan sekolah memiliki peran yang signifikan dalam menentukan keberhasilan proses belajar dan perkembangan diri mereka. Kurangnya keyakinan diri dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam proses belajar dan perkembangan pribadi. Siswa yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung ragu terhadap kemampuannya sendiri, mudah merasa takut gagal, dan enggan mencoba hal baru. Jika *self-efficacy* tinggi, maka hasil belajar cenderung lebih baik sehingga aspek ini menjadi hal yang sangat penting dalam dunia pendidikan (Edil, Farida Aryani, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sekolah pada bulan September 2025 di SMA Negeri 1 Palangka Raya, khususnya di kelas X-7 ditemukan 5 siswa dari 39 orang siswa mengalami masalah terkait *self efficacy* yang rendah dan memiliki ciri perilaku yang hampir sama. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti ada 1 siswa meniru jawaban dari teman, 1 siswa mengerjakan tugas di sekolah, dan 3 siswa lainnya tampak menunjukkan ketidakpercayaan diri dengan menggelengkan kepala saat diminta mengutarakan pendapatnya

mengenai materi yang sudah disampaikan oleh guru di depan kelas. Sedangkan berdasarkan wawancara keadaan siswa yang memiliki kepercayaan diri (*self efficacy*) rendah alasannya : Siswa A ketika meniru atau mencontek jawaban dari temannya karena “takut salah jawaban, tidak yakin dengan jawaban sendiri”, siswa B mengerjakan tugas di sekolah karena “takut salah jawaban, soalnya susah”, siswa C menggelengkan kepala ketika diminta menyampaikan pendapat karena “takut ditertawakan teman ketika salah”, siswa D menggelengkan kepala ketika diminta menyampaikan pendapat karena “tidak mau, takut salah. saya merasa ada yang lebih bisa menjawab”, siswa E menggelengkan kepala ketika diminta menyampaikan pendapat karena “tidak mau, karena takut ditertawakan teman saya”. Hal ini menjadi alasan yang secara signifikan menghambat motivasi dan kegigihan belajar siswa yang berkaitan dengan keyakinan diri siswa.

Kemudian berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK bahwa sudah dilakukan pemahaman tentang *self efficacy* dengan siswa di kelas X-7 serta peneliti juga telah melaksanakan layanan bimbingan klasikal tentang keyakinan diri mereka, namun 5 siswa tersebut yang menunjukkan *self efficacy* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut paham tentang *self efficacy* namun mereka tidak melakukannya sehingga siswa sulit untuk melakukan tugasnya sebagai seorang pelajar karena *self efficacy* rendah dan berdampak tidak maksimal dalam perkembangan akademiknya. Hal ini juga diperkuat melalui wawancara dengan wali kelas sekaligus guru mata pelajaran yang menyatakan pada 5 siswa termasuk memiliki perilaku yang sesuai dengan yang diobservasi oleh peneliti dan ternyata memiliki *self efficacy* yang rendah.

Untuk membantu permasalahan siswa, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik *self talk* dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta

dukungan teman sebaya untuk memberikan pengaruh bahkan umpan balik yang konstruktif dan secara spesifik berfokus pada pelatihan siswa untuk mengidentifikasi dan mengganti pesan internal negatif dengan afirmasi positif dan rasional (*positive self-talk*), sebuah proses yang efektif untuk membangun keyakinan diri secara kognitif.

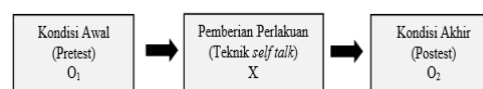
Dengan mengacu pada situasi yang telah diuraikan sebelumnya tentang tingkat *self efficacy* yang dihadapi oleh siswa yang meliputi kemampuan individu dalam memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan tugas. Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya". Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana implementasi layanan konseling kelompok menggunakan Teknik *Self-Talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada siswa Kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya sehingga dapat menjadi model layanan yang relevan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono diartikan sebagai metode ilmiah untuk menguji hipotesis pada populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen riset dan analisis statistik. Selaras dengan hal tersebut, Martono menekankan bahwa inti dari prosedur kuantitatif adalah keterlibatan data berbasis angka. Kemudian Arikunto juga menjelaskan bahwa metode ini mencakup proses pengumpulan, interpretasi, hingga penyajian data dalam bentuk angka, tabel, grafik, maupun visualisasi lainnya untuk memperkuat akurasi analisis (Syahroni, 2022). Penelitian ini menggunakan jenis *pre-eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Dalam rancangan ini, satu kelompok subjek yang sama diukur

sebanyak dua kali: pertama sebelum diberikan intervensi konseling (*pretest*) dan kedua setelah intervensi selesai diberikan (*posttest*). Tujuannya adalah untuk mendeteksi sejauh mana pengaruh perlakuan terhadap perubahan subjek (Arliana et. al, 2022).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu: teknik *self-talk* sebagai variabel bebas/independen (X) dan peningkatan *self-efficacy* siswa sebagai variabel terikat/dependent (Y). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* terhadap peningkatan *self-efficacy* siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya. Berikut ini kegiatan yang dilakukan oleh peneliti.



Gambar 1 Alur Kegiatan Penelitian

Keterangan :

- O₁ : Kondisi awal (*pretest*), sebelum dilakukan pemberian koensioener tentang *self efficacy*
- X : Pemberian perlakuan, Dilakukannya penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk*
- O₂ : Kondisi akhir (*posttest*), sesudah dilakukannya pemberian koensioener tentang *self efficacy*

HASIL DAN PEMBAHASAN

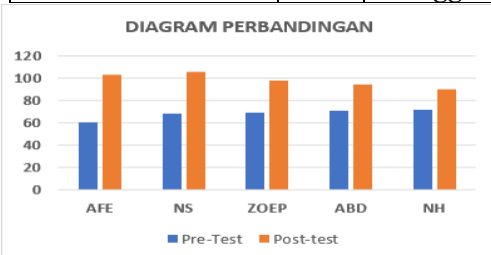
Berikut ini hasil dari *pre-test self efficacy* siswa dilihat pada tabel adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Hasil Pretest (O₁) siswa

No.	Responden	Skor	Kategori
1	Siswa A (AFE)	60	Rendah
2	Siswa B (NS)	68	Rendah
3	Siswa C (ZOEP)	69	Rendah
4	Siswa D (ABD)	71	Rendah
5	Siswa E (NH)	72	Rendah
Rata – Rata		68	Rendah

Tabel 2 Hasil Posttest (O_2) siswa

No.	Responden	Skor	Kategori
1	Siswa A (AFE)	103	Sangat Tinggi
2	Siswa B (NS)	106	Sangat Tinggi
3	Siswa C (ZOEP)	98	Sangat Tinggi
4	Siswa D (ABD)	94	Tinggi
5	Siswa E (NH)	90	Tinggi
Rata – Rata		98,2	Sangat Tinggi



Gambar 2 Diagram Perbandingan O_1 & O_2

Kemudian dilakukan Uji Normalitas untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan IBM SPSS ver. 30 dengan uji statistik *Shapiro-Wilk* pada tingkat sig. 0,05 atau 5%. Untuk mengetahuinya dapat dilakukan jika nilai sig. $> 0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal dan jika nilai sig. $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Maka hasil perhitungan dari Uji normalitas adalah sebagai berikut.

Tests of Normality						
hasil rebt	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.300	5	.161	.841	5	.168
posttest	.170	5	.200 [*]	.972	5	.885

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 3 Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil SPSS seperti pada gambar di atas, dapat diketahui bahwa data yang diuji pada variabel *self efficacy* siswa berdistribusi normal yang dilihat dari hasil analisis data berdasarkan pengambilan keputusan pada kolom *Shapiro-Wilk* bahwa nilai signifikansi $0,168 > 0,05$ dan $0,885 > 0,05$.

Sebelum melakukan uji *paired sample t-test*, peneliti terlebih dahulu

melakukan tes homogenitas untuk membuktikan bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang sama menggunakan bantuan aplikasi SPSS ver. 30. Adapun dasar pengambilan keputusan homogenitas adalah jika nilai sig $> 0,05$ maka distribusi data homogen dan jika nilai sig $< 0,05$ maka distribusi data tidak homogen.

Test of Homogeneity of Variance				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil rebt Based on Mean	.840	1	8	.386
Based on Median	.851	1	8	.383
Based on Median and with adjusted df	.851	1	7.968	.383
Based on trimmed mean	.870	1	8	.378

Gambar 4 Uji Homogenitas Data

Berdasarkan hasil SPSS seperti pada gambar di atas, dapat diketahui bahwa hasil analisis data berdasarkan pengambilan keputusan pada uji homogenitas data adalah nilai signifikansi $0,386 > 0,05$ yang berarti distribusi data homogen.

Paired Samples Test									
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p
Pair 1	PreTest-Posttest	-30.200	10.330	4.620	-43.026	-17.374	-6.537	4	.001

Gambar 5 Uji Paired Sample test

Berdasarkan hasil SPSS seperti pada gambar di atas, dapat diketahui bahwa hasil analisis uji *paired sample test* berdasarkan pengambilan keputusan adalah nilai sig. $0.003 < 0,05$ yang berarti bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Dari data penelitian yang telah dianalisis, hasil pretest yang dijumlahkan menggunakan *Microsoft Excel* menunjukkan bahwa nilai siswa A skornya 60, siswa B skornya 68, siswa C skornya 69, siswa D skornya 71, dan siswa E skornya 72 yang rata-rata masuk dalam kategori rendah. Pada tahap *post-test*, dari hasil yang dijumlahkan peneliti menemukan adanya peningkatan dalam *self efficacy* pada 5 siswa yaitu siswa A skornya 103, siswa B skornya 106, siswa C skornya 98, siswa D skornya 94 dan siswa E skornya 90. Sehingga berdasarkan nilai 5 siswa tersebut rata-rata skornya adalah 98,2 yang masuk dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian, diketahui bahwa nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,003 lebih kecil dari α 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka kesimpulan dari hasil ini adalah adanya perbedaan signifikan antara tingkat *self efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dengan teknik *self talk*. Sehingga hasil pengujian hipotesisnya adalah “Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2025/2026”. Dengan kata lain, ada peningkatan *self efficacy* (keyakinan diri) pada siswa.

Pengujian ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Wahyuni dan Nurdin yang menyatakan bahwa teknik *self-talk* mampu meningkatkan motivasi, fokus, dan kendali diri sehingga dapat memperkuat *self-efficacy* (Hairani et. Al, 2025).. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* merupakan teknik yang dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* 5 siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor rata-rata *self-efficacy* dari kategori rendah (68) sebelum treatment/konseling kemudian menjadi sangat tinggi (98,2) setelah dilakukan konseling.

Hasil pengujian menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,003, lebih kecil dari 0,05 yang berarti hipotesis penelitian diterima dan ada perbedaan tingkat *self efficacy* positif dari teknik *self-talk*

terhadap peningkatan keyakinan diri siswa. Dengan demikian, teknik *self-talk* dalam layanan konseling kelompok merupakan metode yang dapat membangun keyakinan diri dan motivasi belajar siswa serta dapat dijadikan model layanan yang relevan dalam meningkatkan keberanian siswa dalam mengungkapkan pendapat serta kepercayaan diri mereka dalam menghadapi berbagai situasi di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung terlaksananya penelitian ini. Secara khusus, penulis sampaikan apresiasi kepada guru BK dan guru wali kelas sekaligus guru mata pelajaran di SMA Negeri 1 Palangka Raya yang telah memberikan izin, bimbingan, dan dukungan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kelima siswa yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan motivasi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga semua bentuk bantuan dan kerjasama tersebut mendapatkan balasan dari Allah SWT dan memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzikra, A. F., Rahayu, H. D., Fitri, N. A., & Khairat, I. (2025). Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(6), 393-408.
- Aginza, I. V. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Cynema Theraphy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa

- (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Anjani, R. O. (2024). Pengaruh Self efficacy terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran IPS di SMP Negeri 1 Pekalongan (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Arliana, B., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Peningkatan Self-disclosure melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1120-1123.
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa untuk Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487-498.
- Dalihade, M. A., & Regina, M. M. (2025). Peranan Bimbingan Dan Konseling Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Belajar Di SD. *MATHESE: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 52
- Edil, N. D. L. (2025). Pengaruh Teknik Positive *Self-Talk* Terhadap Peningkatan *Self Efficacy* Akademik Di SMA Negeri 1 Makassar.
- Hairani, D., Asbi, A., Azmi, F. W., & Lubis, N. A. (2025). Peran Teknik *Self Talk* Pada Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Journal of Psychology*, 2 (1), 15-20.
- Harliza, E. D., Zain, S. S., & Diswantika, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pendekatan REBT Pada Siswa Kelas X Di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1-14.
- Lokasari, K. P., & Rosada, U. D. (2024). Keefektifan Pemberian Layanan Konseling Individual Terhadap Peningkatan Self Efficacy Siswa Disabilitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 79-94.
- Nurhayati, N., Sumiyati, S., Juariyah, J., Paramitha, P., & Syamsiah, S. (2025). Bimbingan dan Konseling. *Aksioma: Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, 2(5), 868-880.
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60-66.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik *self-talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” denpasar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215-223.
- Ramadani, D. A., Mayang, L. G., & Maghfiroh, F. Y. (2025). Self Efficacy degan Pendekatan REBT pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 100-106.
- Romiaty S., et al. Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior dan Realita. Deepublish, 2024.
- Sari, N. M. (2023). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar IPS siswa MTs Darul Hidayah (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Sendayu, F. S., Feronika, N., & Ginting, H. F. B. (2025). Individual Counseling Guide Rational Emotive Behavior Therapy Approach Self-Talk Technique for Guidance and Counseling Teachers. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 15-26.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43-56.