

## Keefektifan Konseling Kelompok Rasional Emotif *Behavior* untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan

Yusfan Yoga Prakoso<sup>1</sup>; Siti Arifah<sup>2</sup>; Agus Rizal<sup>3</sup>

SMK Roudotun Nasyi Mojokerto<sup>1</sup>; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Darul Ulum Jombang<sup>2,3</sup>

email: ✉ [yusfanyogaprakosoyoga@gmail.com](mailto:yusfanyogaprakosoyoga@gmail.com)

### Article History

Received:  
10-08-2022  
Revised:  
18-12-2022  
Accepted:  
25-03-2023

**Abstract** ----- *Self-confidence for students is very important for their lives and affects their social and learning processes. Because not all students have good self-confidence, there must be students who feel that they don't have good self-confidence, so they don't feel confident to ask a question, let alone to express an opinion about a material that has been studied in class, feel inferior, afraid of being wrong, and fear of being unappreciated. The type of design used in this research is a Non-Equivalent Control Group Design. This study's population was students of Class XII TKJ SMK Roudhotus Nasyi'in Mojokerto. The data collection method in this study was the Likert Scale. Based on the research results from the group counselling process to increase self-confidence in students. The initial average value of the posttest results of students included in the medium to low category. The experimental group had an average pretest and posttest result of  $222 < 226$  after being given treatment through group counselling using cognitive dispute techniques and assertive training. The pretest and posttest results were analyzed using a paired sample t-test to determine the difference between before and after giving treatment to the paired sample; the average value of the experimental group was 221.60. Then after being given treatment, the post-test value of this experimental group increased to 276.40. Students can conclude that group counselling using cognitive dispute techniques and assertive training is quite effective in increasing the level of self-confidence of students at Roudhotun Nasyi'in Vocational School.*

**Keywords:** *Group Counseling; Rasional Emotive Behavior; Self-Confidence.*

**Abstrak** ----- Kepercayaan diri bagi peserta didik sangat penting bagi kehidupannya serta mempengaruhi tentang proses pergaulan dan proses belajarnya. Karena tidak semua siswa memiliki kepercayaan diri yang bagus, pasti ada siswa yang merasa bahwa dirinya tidak mempunyai kepercayaan diri yang baik sehingga mereka merasa tidak percaya diri untuk mengajukan suatu pertanyaan apalagi untuk menyampaikan pendapat mengenai suatu materi yang telah dipelajari dikelas, merasa minder, takut salah, dan takut tidak dihargai. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Non- Equivalent Control Group Design. Pada penelitian ini, populasinya adalah peserta didik Kelas XII TKJ SMK Roudhotus Nasyi'in Mojokerto. Metode pengambilan data dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Berdasarkan hasil penelitian dari proses konseling kelompok untuk meningkatkan self confidence dalam diri peserta didik. Dengan nilai rata-rata awal hasil posttest peserta didik yang termasuk dalam kategori sedang hingga rendah. Kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata hasil pretest dan posttest  $222 < 226$ . Setelah diberikan treatment berupa konseling kelompok menggunakan teknik dispute kognitif dan assertive training. Hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan paired sample t test, untuk mengetahui adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian treatment pada sampel berpasangan nilai rata-rata kelompok eksperimen adalah 221,60. Lalu setelah diberikan suatu treatment nilai posttest kelompok eksperimen ini mengalami peningkatan menjadi 276,40. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik dispute kognitif dan assertive training cukup efektif untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri peserta didik di SMK Roudhotun Nasyi'in

**Kata kunci:** *Konseling Kelompok; Rasional Emotif Behavior; Kepercayaan Diri.*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dimana siswa menemukan jati dirinya dan memiliki sikap yang memungkinkan mereka untuk mengevaluasi diri. Masa remaja adalah masa ketika setiap orang memiliki karakteristik mereka sendiri yang tidak perlu dipertanyakan lagi. Ketika remaja menemukan identitas mereka, mereka menjadi lebih rentan terhadap pengaruh dan merasa tidak aman tentang keyakinan mereka. Ketidakstabilan regulasi sikap sangat berpengaruh terhadap pembentukan keyakinan spiritual siswa. Perubahan remaja sangat sering terjadi pada banyak aspek, antara lain aspek fisik, mental, interpersonal, dan sosial. Kurangnya rasa percaya diri memiliki dampak yang signifikan terhadap keberhasilan belajar. Orang yang percaya diri adalah seseorang yang percaya diri dan selalu berusaha untuk mencapai potensi penuh mereka. Siswa yang kurang percaya diri, sebaliknya, tidak mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensinya, serta mencapai potensinya secara maksimal. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat, dan manusia yang cerdas dan cerdas terbentuk melalui proses pendidikan. Pembelajaran bagi siswa (person) untuk mendidik dan mendewasakan siswa. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 menegaskan bahwa: Selain keterampilan, budi pekerti, kecerdasan, kemampuan, dan akhlak mulia, juga dibutuhkan oleh diri sendiri, oleh masyarakat, oleh bangsa, oleh bangsa.

Salah satu tugas utama guru adalah mengajar sesuai dengan situasi, kemampuan, minat, dan tingkat belajar siswa (agar siswa dapat menyerap isi pelajaran secara efektif, efisien dan optimal). Instruksi adalah tanggung jawab guru, tetapi tidak boleh ditafsirkan sebagai memberikan materi atau pengetahuan untuk latihan penuh. Peran Guru di Sekolah Dalam proses pendidikan di sekolah, termasuk madrasah, siswa adalah individu yang unik dengan segala karakteristiknya. Sebagai individu yang dinamis dan berkembang, siswa memiliki kebutuhan dan dinamika yang unik dalam interaksinya dengan lingkungannya, dan terdapat perbedaan individu di antara siswa. Sekolah dan madrasah harus mau membantu siswa menghadapi masalah yang berkaitan dengan pengembangan rasa percaya diri, dan harus berusaha memanfaatkan situasi dengan mencoba menanamkan rasa percaya diri. Ada banyak cara untuk menanamkan kepercayaan pada siswa Anda. Guru dan tutor perlu kreatif untuk menanamkan rasa percaya diri terhadap kemampuan setiap siswa. Untuk meningkatkan belajar siswa, mereka harus belajar dengan motivasi dan percaya diri. Hakim menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kekuatannya dan keyakinan ini membuat mereka merasa dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidup.

Menurut Hendra Surya (dalam Putriana, 2021), percaya diri adalah persepsi atau gambaran dari pola pikir atau perasaan keberanian seseorang dalam segala aspek keyakinan, kompetensi, dan keterampilan. Aspek kompetensi meliputi kemampuan intelektual, kebugaran jasmani, penampilan dan sikap. Menurut Mastuti dalam Deep Phones (Putriana, 2021) mengidentifikasi beberapa ciri atau ciri individu yang kurang percaya diri. b. Sulit menerima kenyataan diri sendiri (terutama kekurangannya), meremehkan kemampuan diri sendiri, takut gagal, menghindari segala resiko,

tidak menetapkan tujuan, keinginan untuk sukses. Selalu menempatkan diri Anda terakhir, karena tidak mungkin untuk menghargai keterampilan yang ada di dalam dirinya.

Orang yang percaya diri mendekati semua aktivitas dengan optimisme dan memiliki tujuan yang realistis. Artinya, tetapkan tujuan hidup yang realistis sehingga Anda dapat dengan percaya diri melaksanakan apa yang telah Anda rencanakan dan berhasil atau mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan percaya diri (Hasana et al., 2010). Berangkat dari teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan atau pandangan tentang kemampuan intelektual, emosi, kekuatan fisik, dan ekspresi diri seseorang, berjuang untuk itu dan terus-menerus mengandalkan orang lain. Siswa kurang percaya diri bahwa mereka dapat bekerja sendiri (Asiyah et al, 2019).

Menurut Winkel & Hastuti dalam (Putriana, 2021), pendekatan REB yang lebih dikenal dengan Rational Emotional Behavior merupakan bentuk konseling yang menggali pengaruh timbal balik antara berpikir dan akal sehat (Rational Thinking), Perasaan (emosi) dan Tindakan (Perilaku). Teori ini menekankan bahwa perubahan dramatis dalam berpikir dapat menyebabkan perubahan dramatis dalam cara kita merasa dan bertindak. Ellis dalam (Putriana, 2021) mengemukakan bahwa Rational Emotional Behavior (REB) terletak pada kecenderungan genetik manusia untuk berpikir secara kaku dan tidak rasional, mendasari gangguan emosional yang memicu emosi ekstrem seperti depresi dari dalam. Pendekatan terapi (REB) adalah individu mengalami kecenderungan berpikir irasional, salah satunya adalah sosial yang diperoleh melalui pembelajaran (Putriana, 2021). Pendekatan ini bertujuan untuk membimbing individu untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional melalui teori ABCDE. Siswa yang percaya bahwa mereka dipengaruhi oleh pikiran irasional diharapkan untuk mengubah pikiran irasional mereka dengan cara yang lebih meyakinkan. Pendekatan Rational Emotional Behavior (REB) dapat digunakan untuk mengubah cara berpikir irasional dan memperkuat rasa percaya diri siswa. Mappiare dalam (Putriana, 2021) menjelaskan bahwa tujuan REB adalah menghilangkan rasa takut, cemas, khawatir, dan keraguan diri. Ellis dan Dryden (dalam Hayu Stevani, Mudjiran, Mega Iswari) mendeskripsikan REB sebagai pendekatan kognitif-behavioral dalam menerapkan REB untuk mengatasi rasa percaya diri siswa melalui format kelompok.

## **METODE**

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan teknik Rational Emotional Behavior (REB) untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa. Cara ini dipraktekkan di SMK Roudotun Nasyi Mojokerto. Subjek penelitian berjumlah 10 orang. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap objek atau fenomena tertentu. Pengamatan dilakukan oleh dua pengamat dan peneliti dapat membandingkan pengamatan antara Pengamat 1 (I) dan Pengamat 2 (II). Untuk mengurangi penilaian subjektif selama observasi. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, data yang diperoleh diolah dengan program komputer SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendeskripsian hasil penelitian ini disajikan berdasarkan dari kegiatan pelaksanaan penelitian menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang berguna untuk meningkatkan tingkat *Self Confidence* pada peserta didik yang dilaksanakan di SMK Roudotun Nasyi'in Mojokerto. Berdasarkan hasil analisis data sample dalam penelitian ini sebanyak 10 peserta didik. Dalam sample tersebut dibagi dua kelompok yaitu 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 siswa kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dengan dilakukan banyaknya dua kali siklus serta berdasar pada hasil dari pengolahan data, maka didapatkan hasil skor kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan pada siklus kedua. Berikut merupakan data hasil dari siklus pertama dan kedua yang dideskripsikan sebagai berikut :

**Tabel 1 Hasil Rational Emotive Behavioral Therapy**

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Pretest Eksperimen	5	13	214	227	221,60	2,482	5,550
Posttest Eksperimen	5	9	272	281	276,40	1,691	3,782
Pretest Kontrol	5	22	229	251	241,00	4,733	10,583
Posttest Kontrol	5	23	243	266	257,60	4,179	9,343
Valid N (listwise)	5						

Kemudian pada hal ini dilakukannya Angket *Pretest Self Confidence* pada peserta didik guna mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik dengan kepercayaan diri rendah, pada kelas XI TKJ SMK Roudhoyun Nasyi'in Mojokerto. Kegiatan ini dilakukan dengan adanya pembagian kelompok eksperimen dan kontrol. Berikut hasil pretest kelompok eksperimen sebagai berikut :

**Tabel 2 Hasil Pretest Self Confidence Peserta Didik Kelompok Eksperimen**

No.	Nama Responden	Kelas	Total	Kategori
1	FM	11 TKJ 2	227	sedang
2	AR	11 TKJ 1	221	rendah
3	MYA	11 TKJ 1	227	sedang
4	ASB	11 TKJ 1	214	rendah
5	ANH	11 TKJ 1	219	rendah

Peneliti juga mengambil sample 5 peserta didik sebagai kelompok kontrol yang mempunyai kepercayaan diri sedang berikut hasil pretest kelompok kontrol sebagai berikut:

**Tabel 3 Hasil Pretest Self Confidence Peserta Didik Kelompok Kontrol**

No.	Nama Responden	Kelas	Total	Kategori
1	IP	11 TKJ 2	229	sedang
2	LAS	11 TKJ 2	243	sedang
3	JGS	11 TKJ 2	231	sedang
4	V	11 TKJ 2	251	sedang
5	MDA	11 TKJ 2	251	sedang

Pada hal ini setelah peneliti melakukan penerapan dilakukannya kegiatan pretest dengan bimbingan dan konseling kelompok menggunakan teknik Dispute Kognitif dan Assertive Training untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri peserta didik SMK Roudhotun Nasyi'in Mojokerto. Adapun kemudian adanya hasil *Posttest Self Confidence* Kelompok Eksperimen sebagai berikut :

**Tabel 4 Hasil Posttest Self Confidence Kelompok Eksperimen**

No.	Nama Responden	Kelas	Total	Kategori
1	FM	11 tkj 2	281	sangat tinggi
2	ARD	11 tkj 1	278	sangat tinggi
3	MYA	11 tkj 1	272	tinggi
4	ASB	11 tkj 1	278	sangat tinggi
5	ANH	11 tkj 1	273	sangat tinggi

Kemudian adanya hasil *Posttest Self Confidence* kelompok kontrol sebagai berikut :

**Tabel 5 Hasil Posttest Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelompok Kontrol**

No.	Nama Responden	Kelas	Total	Kategori
1	IP	11 TKJ 2	243	Tinggi
2	LAF	11 TKJ 2	264	Tinggi
3	JGS	11 TKJ 2	266	Tinggi
4	V	11 TKJ 2	261	Tinggi
5	MDA	11 TKJ 2	254	Tinggi

Pada hal ini berdasarkan data yang dihasilkan melalui posttest setelah pemberian layanan bimbingan kelompok (treatment) dengan menggunakan pendekatan REBT. Berdasarkan data tersebut dapat dianalisa melalui setiap kategori dan total nilai posttest yang dihasilkan terjadi peningkatan kepercayaan peserta didik.

Berdasar pada data tersebut dilihat bahwa bahwa kelompok eksperimen yang semula mendapatkan kategori rendah bahkan sangat rendah, sedangkan ketika pada saat pemberian treatment dan perlakuan, terdapat peningkatan yang dihasilkan oleh kelompok eksperimen menjadi

sangat tinggi. Adapun hasil akan dilakukan dengan uji *paired sample t-test* guna untuk mengecek seberapa keefektifan penerapan layanan konseling melalui tabel berikut ini:

**Tabel 8 Hasil Paired Samples Test**

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	-54,800	6,834	3,056	-63,285	-46,315	-17,931	4	0,000
Pair 2	Pretest – Posttest	-16,600	12,178	5,446	-31,721	-1,479	-3,048	4	0,038

1. Berdasarkan nilai *Pair 1* atau *Sig (2-Tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat kepercayaan diri peserta didik untuk nilai pretest kelompok eksperimen dan posttest eksperimen.
2. Berdasarkan *output Pair 2* atau *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,038 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa belum terdapat perbedaan antara hasil tingkat kepercayaan diri siswa untuk *pretest kontrol* dan *post-test control*.

Berikut adanya data lebih jelas pengambilan keputusan dalam *paired sample t-test* ini apakah terdapat pengaruh adanya konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 9 Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	221,60	5	5,550	2,482
	Posttest	276,40	5	3,782	1,691
Pair 2	Pretest	241,00	5	10,583	4,733
	Posttest	257,60	5	9,343	4,179

Sebelum dilakukan adanya *treatment* dengan Teknik *dispute kognitif* dan *assertive training*, nilai rata-rata kelompok eksperimen adalah 221,60. Lalu setelah diberikan suatu *treatment* nilai *post-test* kelompok eksperimen ini mengalami peningkatan menjadi 276,40. Pada hal ini adanya kesimpulan bahwa adanya pemberian teknik *dispute kognitif* dan *assertive training* maka terdapat pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap kepercayaan diri peserta didik.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil yang di dapat dari perhitungan data penelitian adanya hasil bahwa suatu treatment berupa konseling kelompok dengan melakukan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik terutama di XI TKJ SMK Roudlotun Nasyi'in Mojokerto.

Adanya suatu jenjang pendidikan tentunya setiap peserta didik memiliki hambatan yang terjadi pada kegiatan yang ditempuh pada lingkup pendidikan formal. Adanya tingkat perubahan kondisi lingkungan yang bisa berdampak terhadap tingkat kepercayaan diri peserta didik menjadikan hal tersebut sebagai hambatan besar akademisnya. Pada hal ini, tingkat kurangnya rasa kepercayaan diri memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap proses hingga hasil belajar peserta didik. Pada hal ini pengajar sebagai tombak kreatif yang dimana dituntut untuk sebagai penuntun peserta didik dengan peningkatn konsep diri terutama pengendalian kepercayaan diri.

Pada hal ini, dibalik adanya peran seorang pengajar tentunya setiap individu peserta didik memiliki potensi yang berbeda pada dirinya, yang dimana hal ini ketika adanya dampak dari hilangnya tingkat percaya diri akan menjadikan kemunduran dari semua aspek potensi yang dimiliki peserta didik. Tingkat rasa kepercayaan diri yang hilang akan membuat setiap individu peserta didik akan mengalami penurunan aspek prestasi belajar. Sikap malu bertanya, merasa dirinya salah dqalam penyampaian pendapat, bahkan tidak percaya akan kemampuan yang dimilikinya menjadikan suatu peningkatan tingkat rasa tidak percaya diri ketika tidak segera mendapatkan tindak lanjut sebuah pengentasan.

Adapun sebuah bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT yang pada hal ini akan membuat peserta didik yang denganpercaya bahwa mereka dipengaruhi oleh pikiran irasional diharapkan melalui bimbingan ini dapat mengubah pikiran irasional mereka dengan cara yang lebih meyakinkan. Pendekatan *Rational Emotional Behavior Therapy* (REBT) dapat digunakan untuk mengubah cara berpikir irasional dan memperkuat rasa percaya diri siswa. Adapun pada hal ini, REBT sebagai pengendali rasa takut, cemas, khawatir, dan keraguan diri untuk pengembangan konsep diri peserta didik. Sebagai pendekatan *kognitif-behavioral* dalam menerapkan REBT untuk mengatasi rasa percaya diri siswa melalui format kelompok, dengan adanya bimbingan untuk peserta didik bisa meningkatkan rasa percaya dirinya dalam menunjang kegiatan akademisnya.

*Self Confidence* sebagai pondasi utama peserta didik dalam sistem pendidikan. Pada hal ini guna adanya peningkatan *self confidence* dilakukannya suatu bentuk *treatment* berupa REBT dengan hasil pretest kelompok eksperimen dalam paired sample t test nilai rata-rata kelompok eksperimen adalah 221,60. Lalu setelah diberikan suatu treatmen nilai posttest kelompok ekperimen ini mengalami peningkatan menjadi 276,40. Dibuktikannya bahwasanya penerapan pendekatan ini berpengaruh terhadap perkembangan *self confidence* peserta didik.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang proses konseling kelompok untuk membangun kepercayaan diri siswa. Rata-rata nilai posttest pertama untuk siswa yang termasuk dalam kategori sedang

sampai rendah. Nilai rata-rata pada kelompok eksperimen kurang dari 222 pada pretest dan kurang dari 226 pada posttest. Perlakuan lanjutan berupa konseling kelompok dengan teknik wawancara kognitif dan pelatihan asertif. Hasil pre-test dan post-test dianalisis dengan menggunakan uji-t sampel berpasangan untuk mengetahui perbedaan pra-perlakuan dan pasca-perlakuan pada sampel-sampel berpasangan. Rata-rata kelompok eksperimen adalah 221,60. Skor post-test meningkat menjadi 276,40 pada kelompok eksperimen ini setelah satu kali perlakuan. Di SMK Roudhotun Nasyi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik penalaran kognitif dan latihan asertif sangat efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa.

### **Saran**

Dari hasil penelitian ini penulis membuat usulan/saran untuk beberapa pihak yaitu:

- a. Peneliti berharap agar orang tua siswa memantau dan membimbing proses sosialisasi dan pengembangan rasa percaya diri anaknya melalui dukungan, bimbingan, dan perhatian.
- b. Peneliti ingin agar komunitas lebih peduli dengan komunitas di sekitar mereka, terutama kaum muda, dapat membantu Anda mencapai tujuan. Dalam hal ini, maksud dan tujuannya adalah agar mereka tampil optimis dan merasa berguna bagi banyak orang.
- c. Bagi peneliti lain, siswa yang kurang percaya diri dapat menggunakan pendekatan dan teknik yang berbeda untuk melakukan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arista Kiswanto, *model bimbingan kelompok dengan teknik life model untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet persinas asad kabupaten kudas tahun 2015*, Vol.1 No. 2 Tahun 2015
- Asrulla Syam, Amri, *pengaruh kepercayaan diri SELF CONFIDENCE berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa study kasus deprogram study pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Pare-pare*, (Vol.5, No.1, Juni 2017)
- Azwar, S, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998)
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015)
- Cholid Narbuk, Drs.H.Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT BumiAksara, 2015)
- Desi Ardiyanti, *peningkatan percaya diri siswa dalam belajar melalui layanan konseling kelompok di madrasah Aliyah Negeri 2 Metro tahun pelajaran(2011-2012)*
- Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Citra, 2008).
- Dian Novianti Sitompul, *pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok teknik role-playing terhadap perilaku solidaritas siswa dalam menolong teman di SMA Negeri rantau utara T.A 2014*,(Vol. 1 No.1 Maret 2015)

- Indah Purwanti, *implementasi pendekatan rational emotive behavior therapy (REB) untuk meningkatkan motivasi belajar dengan menggunakan konseling kelompok pada peserta didik kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung*, 2016.
- Indra Bangkit Komara, *hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa*, (Vol.5 No.1, 2016)
- Nartoyo, *bimbingan kelompok bagi siswa disekolah, mahasiswa pendidikan bimbingan dan konseling IKIP veteran semarang*.
- Nurmaningsih, *bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa*, edisi khusus (No. 1 Agustus 2011)
- Nusuki, *penggunaan pendekatan konseling rational emotive behavior therapy melalui layanan konseling individual untuk mengatasi siswa yang mengalami kesurupan di SMAN 2 aik mel*, (Vol.9 No.1 juni 2014)
- Putriana, E. (2021). *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 15 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Siska Wiyasa Oktora, Yusmansyah, Shinta Mayasari, *Peningkatan percaya diri dalam belajar menggunakan konseling rational emotive behavior therapy (REB)*
- Sukardi, Ph, D, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, ( Jakarta: PT. Bumi Kaersa, 2003)
- Zulfajri Hidayah, *meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan rational emotive therapy*
- Lauster (Dalam Savira, Si). 2021. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. 8 (8). Psikologi