

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REBT UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON KELAS X
SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG**

SKRIPSI

Oleh

GEBY YUNianti SIMANJUNTAK

2111150010



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2025

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REBT UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON KELAS X
SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Akademik Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Indonesia

Oleh

GEBY YUNianti SIMANJUNTAK

2111150010



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2025



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Geby Yunianti Simanjuntak

NIM : 2111150010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul **"EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON KELAS X SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara refrensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam refrensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 20 Oktober 2025

Geby Yunianti Simanjuntak



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

**PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN REBT UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON KELAS X
SMA IGNATIUS SLAMET RIYADI CIJANTUNG”**

Oleh:

Nama : Geby Yunianti Simanjuntak

NIM : 2111150010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Skripsi guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 20 Oktober 2025

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0304098405

Eustalia Wigunawati, S.Psi., MA
NIDN: 0322108305

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Dekan FKIP

Andreas Rian Nugroho, M.Pd
NIDN: 0303089101



Dr. Drs. Kerdia Simbolon, M.Pd
NIDN: 0331126603



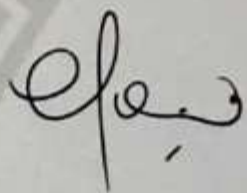
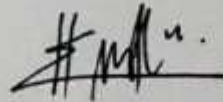
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada Oktober 2025 telah diselenggarakan Sidang Skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Nama : Geby Yunianti Simanjuntak
NIM : 2111150010
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul berjudul **"Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Merespon Kelas X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung"** oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
Ronny Gunawan, M.A., M.P.d., M.T.h	Penguji Ketua Penguji	
Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog	Penguji 1	
Eustalia Wigunawati, S.Psi., MA	Penguji 2	

Jakarta, 20 Oktober 2025



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Geby Yuniarti Simanjuntak

NIM : 2111150010

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT
Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Merespon Kelas
X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung"

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun,
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta

Pada Tanggal 20 Oktober 2025

Yang Menyatakan



Geby Yuniarti Simanjuntak

MOTTO

“Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu”

(1 Korintus 10;13)

“Libatkan Tuhan dalam setiap urusanmu, maka yang tampak mustahil pun bisa terwujud”

(Amsal 16 : 3)

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23 : 18)



KATA PENGANTAR

Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan cinta-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Merespon Kelas X SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung”

Menyadari akan segala kekurangan dan keterbatasan serta hambatan yang penulis alami dalam Menyusun skripsi ini, tentu ada banyak juga dukungan, perhatian serta kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada sumber segala kasih dan karunia, sumber pengetahuan, sumber inspirasi, sumber kekuatan, sumber sukacita selama proses penulisan tugas akhir ini. Dialah Allah Bapa, Putra dan Roh Kudus yang menyertai penulis dalam berbagai hal dan memberikan semuanya indah pada waktunya.
2. Teristimewa, ucapan terima kasih sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta Bapak & Mama yang dengan penuh kasih telah memberikan nasehat, motivasi, memenuhi kebutuhan penulis, dukungan serta doa yang tiada henti kepada penulis selama melalui proses perkuliahan, penulisan tugas akhir ini sampai saat ini. Walaupun tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan namun mereka berusaha bekerja keras demi memberikan kesempatan pendidikan yang lebih baik dari yang telah mereka lalui sebelumnya kepada ketiga anaknya. Doa penulis tak pernah lepas dari harapan agar Tuhan senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan dan keberkahan dalam setiap langkah bapa dan mama.
3. Dengan penuh rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, penulis menyampaikan apresiasi kepada Ibu kepala sekolah SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung Ibu Lusita Atik Perwanti, M.Pd yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian di lingkungan sekolah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Mario Andronicus, S.Pd selaku guru Bimbingan & Konseling yang telah memberi arahan dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Tak lupa, penulis

juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh siswa/i dan kepada seluruh bapak/ibu guru serta staf SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

4. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
5. Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia.
6. Andreas Rian Nugroho, M.Pd selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.
7. Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah memberikan bimbingan, arahan serta dukungan yang berkelanjutan sejak tahap perencanaan hingga penyusunan tugas akhir ini. Berkat panduan dan masukan beliau, penulis dapat memahami berbagai aspek penting dalam proses penelitian dan penyusunan tugas akhir ini.
8. Eustalia Wigunawati, S.Psi., MA. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran, koreksi serta masukan yang sangat berarti dalam penyempurnaan tugas akhir ini. Umpan balik dan perhatian beliau terhadap setiap detail membantu penulis memperbaiki serta meningkatkan kualitas penulisan dan hasil penelitian ini.
9. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling dan seluruh staf Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia yang ikut serta membantu memberikan dukungan dan bantuan serta berbagai pengetahuan dan pengalaman berharga selama proses perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan atas dedikasi dan pelayanan yang telah membantu kelancaran berbagai kegiatan akademik selama masa studi.
10. Secara khusus, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada sahabat terdekat saya, Frida Gloria atas segala dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan tugas akhir ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Nugra Heni Kristina atas segala dukungan dan semangat yang diberikan selama penyusunan tugas akhir ini.

11. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman seperjuangan Yosefa Grace, Anny Sari dan Yosefa Penny selama masa perkuliahan yang telah menjadi tempat berbagi cerita, semangat dan tawa. Terimakasih atas kebersamaan, dekungan dan kenangan yang berharga selama menempuh perjalanan ini.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat terkasih Helen Angelina, Cindy Assafita dan Nyi Ayu Desviona atas segala dukungan, semangat dan kebersamaan yang begitu berarti selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah dan tawa di tengah perjalanan yang penuh tantangan ini.

Kiranya para pembaca dapat merasakan manfaat dari penelitian ini dan memperoleh pemahaman yang baru dan lebih luas. Akhir kata, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang terlibat. Tuhan berkatilah.

Jakarta, Oktober 2025

Geby Yuniarti Simanjuntak

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Kepercayaan Diri Dalam Merespon.....	8
2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri Dalam Merespon	8
2.1.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri Dalam Merespon	10
2.1.3 Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Dalam Merespon	11
2.2 Konseling Kelompok.....	12
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok	12
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	13
2.2.3 Tahap Konseling Kelompok.....	14
2.3 Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....	16
2.3.1 Definisi Teknik Konseling REBT	16
2.3.2 Tahapan-Tahapan REBT	17
2.4 Kerangka Berpikir	19
2.5 Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian.....	21
3.2 Lokasi dan Waktu.....	22
3.3 Subjek Penelitian.....	22
3.3.1 Populasi	22
3.3.2 Sampel	22
3.4 Variabel Penelitian	22
3.5 Definisi Konseptual.....	23
3.6 Definisi Operasional.....	23
3.7 Instrumen Penelitian.....	23
3.8 Validitas & Reliabilitas Penelitian	26
3.8.1 Validitas.....	26
3.8.2 Reliabilitas	26
3.9 Metode Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil	27
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian	27
4.1.2 Subjek Penelitian	29
4.1.3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	30
4.1.4 Analisis Deskriptif.....	31
4.1.5 Uji Normalitas	32
4.1.6 Uji Homogenitas.....	33
4.1.7 Uji <i>Independent Sample T-test</i>	34
4.1.8 Uji <i>Paired Sample T-test</i>	35
4.1.9 Uji <i>Paired Sample</i> Berdasarkan Dimensi	37
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir	20
------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tahapan-Tahapan REBT	19
Tabel 3.1	Kategori skor item Model Likert	24
Tabel 3.2	Blue print Kepercayaan Diri dalam Merespon	24
Tabel 3.3	Kategorisasi Penskoran Kepercayaan Diri dalam Merespon	25
Tabel 3.4	Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri Dalam Merespon	26
Tabel 4.1	Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data Penelitian	29
Tabel 4.2	Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	30
Tabel 4.3	Analisis Deskriptif	31
Tabel 4.4	Uji Normalitas Data Pre-test	32
Tabel 4.5	Uji Normalitas Data Post-test	33
Tabel 4.6	Uji Homogenitas Data Pre-test	33
Tabel 4.7	Uji Homogenitas Data Post-test	34
Tabel 4.8	Uji Hipotesis Independent Sample T-test Data Pre-test	34
Tabel 4.9	Uji Hipotesis Independent Sample T-test Data Post-test	35
Tabel 4.10	Uji Paired Sample Kelompok Kontrol	36
Tabel 4.11	Uji Paired Sample Kelompok Eksperimen	36
Tabel 4.12	Uji Paired Sample Dimensi Percaya Pada Diri Sendiri Dalam Merespon	37
Tabel 4.13	Uji Paired Sample Dimensi Berpikir Positif Dalam Merespon	38
Tabel 4.14	Uji Paired Sample Dimensi Memiliki Locus Of Control dalam merespon	38
Tabel 4.15	Uji Paired Sample Dimensi Berani Menerima dan Menghadapi Penolakan Orang Lain Dalam Merespon	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Pelaksanaan Penelitian	52
Lampiran 2	Instrumen Penelitian	53
Lampiran 3	Kisi-Kisi Kepercayaan Diri Dalam Merespon.....	55
Lampiran 4	Lembar Kesepakatan Konseling	56
Lampiran 5	Lembar Kerja Siswa	57
Lampiran 6	Lembar Kerja Siswa	58
Lampiran 7	Refleksi, Harapan, dan Komitmen	59
Lampiran 8	Dokumentasi Intervensi (Treatment).....	60
Lampiran 9	Hasil Intervensi.....	61



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam merespon pada siswa kelas X-A SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung tahun ajaran 2024/2025. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi experimental non-equivalent control group design. Melibatkan 8 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok. 4 subjek kelompok eksperimen dan 4 subjek kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa kuesioner kepercayaan diri dalam merespon dengan validitas 14 item. Hasil analisis uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor rata-rata pada kelompok eksperimen dari 19,75 (kategori rendah) menjadi 33,00 (kategori sedang), meskipun tidak diberi intervensi kelompok kontrol menunjukkan sedikit perubahan dari skor rata-rata (20,25 menjadi 21,00). Analisis lebih lanjut menunjukkan peningkatan signifikan pada tiga dimensi kepercayaan diri dalam merespon, yaitu percaya diri dalam merespon, memiliki *locus of control* dalam merespon dan berani menghadapi penolakan orang lain dalam merespon. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam merespon.

Kata kunci: Kepercayaan Diri Dalam Merespon, Layanan Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy*

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in improving students' confidence in responding, specifically among Class X-A students at SMA Ignatius Slamet Riyadi Cijantung in the 2024/2025 academic year. The method used is quantitative with a quasi-experimental non-equivalent control group design. The study involved 8 students who were divided into two groups: 4 subjects in the experimental group and 4 subjects in the control group. The research instrument consisted of a response-confidence questionnaire with 14 valid items. The results of the paired sample t-test analysis indicated a significant increase in the mean score of the experimental group from 19.75 (low category) to 33.00 (medium category). Although no intervention was given, the control group showed a slight change in the mean score (from 20.25 to 21.00). Further analysis showed significant improvements in three dimensions of response confidence, namely confidence in responding, having a locus of control in responding, and the courage to face rejection from others when responding. Thus, it can be concluded that group counseling using the REBT technique is effective in improving response confidence.

Key words: *Self-Confidence in Responding, Group Counseling Services, Rational Emotive Behavior Therapy*