

Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK

Aprilia Malika Putri¹, Uli Makmun Hasibuan², Nurlaila Rahmi³, Wildaniah Mumtazah Sipahutar⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email Corresponding Author: ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id.

ABSTRAK

Efikasi diri adalah elemen psikologis krusial yang berpengaruh terhadap semangat, tanggung jawab, dan hasil akademik pelajar. Dalam dunia pendidikan, rendahnya efikasi diri sering kali menjadi penghalang dalam pengembangan kemampuan dan kesiapan siswa untuk menghadapi tuntutan akademis maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menilai keefektifan layanan bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan efikasi diri siswa, terutama di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Metode yang dilaksanakan adalah studi literatur dengan mengulas berbagai jurnal dan sumber ilmiah terbaru dari tahun 2020 hingga 2024 yang relevan. Temuan menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang mengganggu rasa percaya diri, sambil membangun pola pikir positif melalui tahapan model ABCDE. Intervensi ini terbukti meningkatkan keyakinan diri, keberanian dalam berkomunikasi, serta kesiapan pelajar dalam menghadapi tantangan pembelajaran. Layanan ini juga menekankan pentingnya peran guru BK dalam mendukung proses perubahan kognitif dan perilaku siswa. Dengan demikian, penerapan layanan bimbingan klasikal berbasis REBT disarankan sebagai strategi untuk memperkuat efikasi diri yang berkelanjutan dalam program bimbingan dan konseling di institusi pendidikan.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Layanan Bimbingan Klasikal, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

ABSTRACT

Self-efficacy is a crucial psychological element that influences students' enthusiasm, responsibility, and academic outcomes. In the world of education, low self-efficacy is often a barrier to the development of students' abilities and readiness to face academic and social demands. This study aims to assess the effectiveness of classical guidance services using the

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach to improve students' self-efficacy, especially at the Vocational High School (SMK) level. The method used is a literature study by reviewing various journals and the latest scientific sources from 2020 to 2024 that are relevant. The findings show that the REBT approach is effective in helping students identify and change irrational thoughts that interfere with self-confidence, while building positive mindsets through the ABCDE model stages. This intervention has been shown to increase self-confidence, courage in communicating, and students' readiness to face learning challenges. This service also emphasizes the importance of the role of BK teachers in supporting the process of cognitive and behavioral change in students. Thus, the implementation of REBT-based classical guidance services is recommended as a strategy to strengthen sustainable self-efficacy in guidance and counseling programs in educational institutions.

Keywords: Self-Efficacy, Classical Guidance Services, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti menginginkan keberhasilan dalam hidupnya. Keberhasilan yang dicapai merupakan hasil dari proses yang berkelanjutan dalam kehidupan. Setiap orang harus berusaha untuk mencapai tujuan mereka hingga meraih kesuksesan. Dalam konteks pendidikan, keberhasilan siswa sangat bergantung pada berbagai aspek, salah satunya adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas dan mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997). Efikasi diri berperan penting dalam memotivasi siswa untuk belajar dengan sungguh-sungguh, bertanggung jawab atas tugasnya, serta berkomitmen terhadap pencapaian akademik dan pengembangan diri secara menyeluruh (Puspitasari. dkk., 2022).

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (dalam Iis Aisah. dkk, 2022), segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi individu maupun kelompok agar melakukan apa yang diharapkan sangat penting dalam proses pendidikan. Di Indonesia, peningkatan kualitas pendidikan menjadi prioritas utama untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Jika hal ini tidak diantisipasi sejak dini, maka kualitas SDM yang dihasilkan akan menurun, sehingga daya saing bangsa menjadi rendah. Oleh karena itu, pendidikan harus mampu mengembangkan semua aspek kepribadian siswa, termasuk penguasaan pengetahuan akademis dan nilai-nilai hidup yang mendukung keberhasilan mereka.

Sekolah, dengan bantuan guru dan orang tua, memiliki peran strategis dalam mendukung keberhasilan siswa. Guru bertugas memotivasi siswa agar belajar secara serius dan meraih prestasi, sedangkan orang tua berperan menanamkan semangat dan motivasi agar anak berkembang sesuai tahap perkembangannya (Assingkily & Hardiyati, 2019). Namun, keberhasilan tersebut

juga sangat dipengaruhi oleh cara pandang siswa terhadap dirinya sendiri, yang dikenal sebagai efikasi diri. Efikasi diri memengaruhi motivasi, sikap terhadap tanggung jawab, dan komitmen positif yang membantu siswa mencapai aspirasi yang diinginkan (Ramadhanty & Nurjannah, 2023).

Dalam kenyataannya, banyak siswa menghadapi tantangan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal. Tingkat efikasi diri yang berbeda-beda, mulai dari tinggi, sedang, hingga rendah, menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperkuat keyakinan pada kemampuan diri. Efikasi diri yang rendah menyebabkan siswa kurang percaya diri dan mudah menyerah, sehingga penguatan efikasi diri menjadi fokus penting dalam dunia pendidikan. Sekolah dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling (BK) sebagai instrumen strategis untuk meningkatkan efikasi diri siswa (Kurniawati. dkk, 2024). Keberhasilan yang diraih akan memberikan pengalaman yang membahagiakan, sedangkan ketidak berhasilan akan menghasilkan pengalaman yang kurang menyenangkan. Dalam konteks pendidikan dan pembelajaran di sekolah, keberhasilan yang dicapai oleh siswa merupakan hasil dari usaha yang dilakukan secara terus-menerus dalam mengembangkan semua aspek kepribadian melalui penguasaan pengetahuan akademis dan nilai-nilai hidup.

Sekolah, dengan bantuan guru dan orang tua, memiliki peran penting dalam mendukung kesuksesan tersebut. Tugas guru adalah untuk memotivasi siswa agar belajar dengan serius demi meraih prestasi akademis yang diharapkan. Di sisi lain, peran orang tua dalam pendidikan anak adalah untuk menanamkan semangat dan motivasi agar anak bisa berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Selain itu, siswa perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan belajar untuk memproses informasi demi kemajuan pribadi dan masa depan yang lebih baik.

Cara pandang atau persepsi peserta didik terhadap dirinya dalam melakukan upaya untuk mencapai tujuan dinamakan dengan efikasi diri. Efikasi diri juga dikenal sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas yang menjadi kewajibannya. Penting bagi peserta didik untuk memiliki efikasi diri demi meraih keberhasilan, karena keyakinan pada diri atau persepsi diri dapat berpengaruh pada motivasi, sikap terhadap tanggung jawab yang diemban, serta komitmen yang positif akan membantu individu dalam mencapai aspirasi yang diinginkan. Dalam kenyataannya, banyak peserta didik di sekolah menghadapi berbagai tantangan terkait dengan tugas atau tanggung jawab yang belum mereka jalankan dengan sepenuh hati. Contohnya, terdapat peserta didik dengan tingkat efikasi diri yang tinggi, sedang, dan rendah. Efikasi diri yang rendah menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran diri tentang tanggung jawab atas usaha yang dilakukan serta memperkuat keyakinan pada diri sendiri dalam segala hal yang dilakukan. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri menjadi salah satu fokus penting dalam dunia pendidikan.

Sekolah, dalam hal ini, memiliki instrumen strategis untuk meningkatkan efikasi diri siswa, yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling (BK).

Salah satu bentuk layanan BK yang dapat dimanfaatkan adalah layanan bimbingan klasikal, yaitu layanan yang diberikan secara terstruktur kepada seluruh siswa dalam kelas. Layanan ini bersifat preventif dan *developmental*, yang sangat cocok untuk mengembangkan efikasi diri siswa secara menyeluruh, karena mampu menjangkau banyak siswa sekaligus, memfasilitasi diskusi, berbagi pengalaman, serta pembentukan keyakinan positif terhadap diri sendiri. Agar layanan ini lebih efektif, guru BK dapat memanfaatkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam pelaksanaannya.

REBT adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang berfokus pada perubahan pola pikir irasional menjadi rasional. Dalam konteks sekolah, pendekatan ini dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi pikiran negatif seperti "saya tidak mampu", "saya selalu gagal", atau "orang lain lebih baik dari saya", yang sering menjadi penyebab rendahnya efikasi diri. Dengan mengenalkan siswa pada model ABCDE (*Activating event, Belief, Consequence, Disputation, dan Effect*) dalam REBT, guru bimbingan dan konseling dapat membimbing siswa untuk menantang dan mengganti keyakinan irasional dengan pikiran yang lebih sehat dan produktif. Menurut Dr. Albert Ellis (dalam Moch Dhanial Dzaky, dkk, 2024) menyatakan bahwa berakar dari pemikiran bahwa emosi dan perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh cara berpikirnya. Dalam konteks ini, REBT berfokus pada identifikasi dan pengubahan pola pikir irasional yang dapat menyebabkan gangguan emosional dan perilaku mal-adaptif.

Salah satu permasalahan yang sering ditemui di lingkungan sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), adalah rendahnya kepercayaan diri siswa ketika harus melakukan presentasi di depan kelas. Banyak siswa menunjukkan sikap gugup, ragu-ragu, suara yang tidak jelas, kontak mata yang terbatas, serta ketidakmampuan menyampaikan materi dengan lancar. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan dalam kemampuan komunikasi dan pengembangan diri siswa, yang pada akhirnya dapat berdampak pada prestasi akademik maupun kesiapan mereka menghadapi dunia kerja yang menuntut keterampilan presentasi dan *public speaking*. Banyak dari mereka merasa gugup, takut salah berbicara, bahkan enggan tampil. Salah satu faktor penyebab utama dari rendahnya kepercayaan diri ini adalah kecenderungan siswa untuk membandingkan diri dengan teman-teman yang dianggap lebih pintar, lebih pandai berbicara, atau lebih berani. Perbandingan sosial yang negatif ini membuat siswa merasa tidak cukup baik, kurang mampu, dan tidak layak tampil di depan umum, jika dibiarkan kondisi ini dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi, rasa percaya diri, serta kesiapan siswa menghadapi tuntutan dunia kerja dan sosial di masa depan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur. Studi literatur dilakukan dengan cara menelaah, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian (Assingily, 2021), khususnya yang membahas tentang "Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)" dalam meningkatkan efikasi diri siswa. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam secara teoritis dan konseptual mengenai implementasi dan hasil dari intervensi REBT dalam konteks layanan bimbingan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian dan Pentingnya Efikasi Diri dalam Konteks Pendidikan

Keyakinan diri, atau dikenal juga sebagai *self-efficacy*, adalah persepsi individu mengenai kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Dalam konteks pendidikan, keyakinan diri siswa memainkan peran krusial dalam memengaruhi semangat belajar, kegigihan, dan prestasi akademik.

Siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih optimis, berani menghadapi tantangan, dan berusaha lebih keras dalam belajar. Sebaliknya, keyakinan diri yang rendah dapat menyebabkan siswa mudah menyerah, kehilangan minat, dan mengalami tekanan akademik (Puspitasari. dkk, 2022).

Permasalahan Efikasi Diri Siswa dan Kebutuhan Intervensi

Dari berbagai riset dan tinjauan di lingkungan sekolah, terlihat jelas bahwa banyak siswa berjuang dengan rasa percaya diri yang kurang. Hal ini seringkali dipicu oleh pola pikir yang cenderung negatif, kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan, dan kenangan akan pengalaman buruk di masa lalu. Tekanan sosial untuk selalu bersaing dan tuntutan untuk menjadi sempurna juga memperburuk keadaan ini, menyebabkan pikiran-pikiran yang tidak realistis dan menghambat perkembangan kepercayaan diri siswa Ramadhanty dan Nurjannah, 2023 (dalam Dawami. dkk, 2023). Maka dari itu, dukungan psikologis yang tepat sangat dibutuhkan untuk membimbing siswa dalam mengubah cara berpikir mereka menjadi lebih positif dan adaptif.

Layanan Bimbingan Klasikal sebagai Media Intervensi Efikasi Diri Siswa SMK

Sesi bimbingan klasikal adalah salah satu metode dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok di kelas. Dengan metode ini, guru BK bisa berinteraksi dengan banyak siswa sekaligus serta menyampaikan wawasan psikologis secara sistematis. Bimbingan klasikal ini sangat membantu untuk

menanamkan kemampuan dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa (Kurniawati. dkk, 2024).

Bimbingan klasikal jadi fondasi penting dalam layanan bimbingan dan konseling, terbuka untuk seluruh siswa di kelas. Di SMK, tujuannya adalah menggali potensi siswa secara menyeluruh, mulai dari diri sendiri, hubungan sosial, cara belajar, sampai perencanaan karier. Layanan klasikal ini fokus pada pencegahan masalah dan pengembangan diri, juga jadi wadah menanamkan nilai kemandirian, kedisiplinan, serta kepercayaan diri. Materi yang dibahas dalam layanan klasikal di SMK bisa disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan siswa dan dunia kerja. Contoh topik pentingnya adalah bagaimana membangun keyakinan diri saat mencari kerja, menghadapi kegagalan, dan mengelola emosi. Dewi dan Anwar (2022) berpendapat bahwa layanan klasikal yang baik di SMK efektif membentuk sikap positif dan mentalitas kerja siswa.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

REBT, atau Terapi Rasional Emotif Perilaku, adalah jenis terapi yang berakar pada pendekatan kognitif-perilaku. Dikembangkan oleh Albert Ellis, terapi ini berfokus pada identifikasi serta mengubah pola pikir yang tidak logis menjadi lebih masuk akal dan konstruktif. Pendekatan ini mengajarkan bahwa pikiran irasional, contohnya "Aku pasti gagal" atau "Aku tidak mungkin bisa," seringkali menjadi sumber utama tekanan dan kurangnya keyakinan diri.

Menurut Albert Ellis (dalam Romiaty. dkk, 2023) menyatakan bahwa pada pertengahan tahun 1950-an, fokus pada bagaimana peran pikiran memengaruhi perilaku seseorang. Namun, pada tahun 1990-an, pendekatan ini diubah menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang menekankan bahwa pendekatan ini tidak hanya berfokus pada analisis pikiran, tetapi juga berusaha untuk mengubah perilaku individu baik dalam hal pemikiran rasional dan logika, serta emosi dan perilaku REBT merupakan sebuah metode konseling yang berfokus pada betapa krusialnya cara berpikir logis dalam memengaruhi perasaan dan tindakan seseorang. Albert Ellis mengembangkan metode ini dengan gagasan utama bahwa masalah emosional sering muncul akibat cara berpikir yang tidak masuk akal.

Kerangka kerja REBT dikenal dengan istilah ABC:

- 1) A (Activating Event): kejadian yang memicu reaksi,
- 2) B (Belief): pandangan atau pikiran mengenai kejadian tersebut,
- 3) C (Consequence): dampak emosional dan perilaku yang timbul.

Jika seseorang meyakini hal-hal yang tidak rasional, respons emosional dan perilaku yang muncul cenderung tidak adaptif. Contohnya, seorang siswa SMK yang berpikir "aku pasti gagal karena nilaiku jelek" akan merasa cemas, mengisolasi diri, dan menghindari hal-hal sulit. REBT berupaya mengubah keyakinan yang tidak logis tersebut menjadi lebih rasional, misalnya "aku bisa meningkatkan nilaiku dengan belajar lebih tekun". Menurut (Sari. dkk, 2023), menyatakan bahwa

penerapan intervensi berbasis REBT sangat membantu siswa dalam membentuk pandangan positif tentang diri mereka dan masa depan.

Proses Implementasi REBT dalam Layanan Bimbingan Klasikal

Berikut adalah bagaimana penerapan REBT dalam bimbingan klasikal dapat dilakukan, dengan beberapa tahapan penting:

- a. Mengungkap pikiran irasional, di mana siswa diajak untuk menemukan pola pikir negatif yang menghambat keyakinan diri, melalui obrolan kelompok serta refleksi diri.
- b. Menantang pikiran irasional tersebut; Guru BK membimbing siswa menguji validitas pikiran tadi memakai logika dan fakta yang ada. Selanjutnya, *menukar pikiran negatif dengan pikiran rasional; siswa berlatih mengganti pikiran negatif dengan afirmasi positif, contohnya "Saya pasti bisa belajar dan menjadi lebih baik".
- c. Melatih dialog internal positif; metode ini membiasakan siswa untuk membangun percakapan dengan diri sendiri yang membangkitkan semangat serta motivasi.
- d. Memperkuat perilaku positif; siswa termotivasi menerapkan pola pikir baru dalam kegiatan sehari-hari, seperti berani bertanya serta giat terlibat dalam kegiatan kelas.

Sebagai contoh, guru BK dapat membuat modul bimbingan klasikal yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa SMK, misalnya modul 'Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Keahlian'. Bimbingan ini diberikan selama 2-3 sesi kelas dengan metode ceramah yang melibatkan siswa, pembahasan contoh kasus, diskusi kelompok, serta penilaian berkala. Menurut (Prasetyo dan Lestari, 2021) berpendapat bahwa penerapan REBT dalam *setting* klasikal di SMK sangatlah tepat, mengingat siswa SMK umumnya merasakan tekanan yang besar terkait dengan masa depan mereka.

Bukti Empiris Efektivitas REBT dalam Meningkatkan Efikasi Diri

Sebuah studi yang terbit di Jurnal BK Unesa (2023), yang dilakukan di SMP Negeri 02 Sumbersuko, memperlihatkan bahwa konseling kelompok yang memanfaatkan pendekatan REBT sangat efektif dalam mendongkrak rasa percaya diri siswa dalam belajar. Dalam studi ini, lima siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah mengikuti delapan kali sesi bimbingan klasikal yang menerapkan metode REBT. Analisis Wilcoxon menunjukkan ada kemajuan pada skor kepercayaan diri, naik dari angka 51 menjadi 63,2, dengan tingkat signifikansi mencapai 0,005.

Studi yang dilakukan oleh (Kurniawati. dkk, 2024) sejalan dengan temuan ini, menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam mengalihkan pola pikir irasional pelajar menjadi lebih logis, yang kemudian berdampak positif pada rasa

percaya diri dan keyakinan diri mereka. Murid-murid yang dulunya mudah putus asa sekarang merasa lebih yakin dan optimistis dalam menghadapi kesulitan, baik di sekolah maupun dalam berinteraksi sosial. Tinjauan pustaka yang dikerjakan oleh (Alawiyah. dkk, 2020) memperkuat temuan bahwa REBT cukup ampuh dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif pada remaja, sehingga secara signifikan berdampak pada meningkatnya keyakinan diri. Fokus utama REBT pada pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku sangat sesuai dengan apa yang dibutuhkan siswa saat menghadapi masalah psikologis.

Peran Guru BK dan Sekolah dalam Mendukung Implementasi

Guru Bimbingan Konseling (BK) memainkan peran penting dalam menerapkan metode REBT saat memberikan layanan klasikal. Mereka memerlukan bekal keterampilan REBT dasar supaya dapat mengenali cara berpikir siswa yang tidak logis, lalu mengarahkannya menuju pemikiran yang lebih rasional. Selain itu, pihak sekolah sebaiknya memberikan dukungan melalui kebijakan dan alokasi waktu layanan yang memadai. Program pelatihan REBT untuk guru BK juga penting untuk direncanakan, agar metode ini dapat terintegrasi penuh ke dalam layanan bimbingan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Pihak sekolah juga sebaiknya menyediakan fasilitas untuk program pemantauan serta evaluasi layanan REBT guna menjamin efektivitasnya dalam jangka panjang. Dengan strategi yang tepat, layanan bimbingan klasikal menggunakan REBT akan menghasilkan lulusan SMK yang tak hanya terampil, namun juga percaya diri dan tangguh dalam menghadapi dunia kerja.

Tantangan dan Solusi dalam Pelaksanaan Layanan REBT Klasikal

Hambatan utama dalam implementasi program ini terletak pada resistensi awal siswa terhadap paradigma baru dan alokasi waktu yang terbatas di lingkungan sekolah. Solusi yang diterapkan adalah menciptakan suasana kelas yang suportif dan partisipatif, serta mengintegrasikan prinsip-prinsip REBT ke dalam rutinitas belajar mengajar. Penggunaan teknologi digital dan aplikasi konseling pun berpotensi meningkatkan minat siswa serta mempermudah akses mereka terhadap layanan ini (Dawami. dkk, 2023).

Implikasi untuk Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling

Pendekatan REBT dalam bimbingan klasikal menjanjikan sebagai cara efektif untuk intervensi psikologis, membantu siswa mengembangkan potensi diri secara menyeluruh. Sangat penting untuk merancang modul REBT yang relevan dengan karakteristik siswa dan budaya Indonesia agar layanan ini dapat diterapkan secara efektif dan berkelanjutan (Ramadhanty dan Nurjannah, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa Layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* ternyata ampuh membantu siswa lebih percaya diri. Siswa diajak untuk mengenali lalu mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, juga dilatih berbicara yang baik tentang diri sendiri. Dengan begitu, keyakinan diri mereka bisa tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik. Riset-riset terbaru di Indonesia juga menguatkan bahwa metode ini efektif. Oleh karena itu, disarankan agar metode ini diterapkan di banyak sekolah sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas pendidikan serta kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S., dkk. (2020). Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Efikasi Diri pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 7(2), 1–3.
- Assingkily, M. S., & Hardiyati, M. (2019). Analisis perkembangan sosial-emosional tercapai dan tidak tercapai siswa usia dasar. *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education*, 2(2), 19-31. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/al-aulad/article/view/5210>.
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Dawami, F., dkk. (2023). Strategi Penguatan Efikasi Diri Siswa Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Dewi, S. N., & Anwar, H. (2022). Efektivitas Layanan Klasikal dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK. *Jurnal Konseling Vokasional*, 5(1), 33–42.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Citadel Press.
- Iis Aisah, dkk. (2022). *Pendidikan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Kurniawati, R., dkk. (2024). *Self Efficacy* dengan Pendekatan REBT pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 100–106.
- Moch Dhanial Dzaky, dkk. (2024). Implementasi REBT dalam Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 45-60.
- Prasetyo, A., & Lestari, D. (2021). Integrasi Pendekatan REBT dalam Bimbingan Klasikal di SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Nusantara*, 4(2), 56–65.
- Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Belajar Siswa SMP Negeri 02 Summersuko. *Jurnal BK Unesa*, 2023.
- Puspitasari, D., dkk. (2022). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*.
- Ramadhanty, N., & Nurjannah, S. (2023). Pengaruh Pola Pikir Positif terhadap Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.