

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP EFIKASI DIRI SISWA MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN KELAS

Aulia Nurjannah^{1*}, Dina Hajja Ristianti², Aida Rahmi Nasution³, Syamsul Rizal⁴

¹⁻⁴ Program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Institut Agama Islam Negeri Curup

Auliabkl22@gmail.com*

ABSTRACT

This study aimed to examine differences in students' self-efficacy before and after group counseling using Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) with the rational role-reversal technique in facing the class-promotion examination at SMA Negeri 4 Rejang Lebong Regency. A pre-experimental one-group pre-test–post-test design was used. The population consisted of 120 grade X students, from whom 10 students indicated to have low self-efficacy were selected through purposive sampling as the research sample. The intervention consisted of four group counseling sessions, one session per topic, each lasting 1 × 60 minutes, held between February and May 2025. Data were collected using a 31-item self-efficacy questionnaire and analyzed using a paired-sample t-test and N-Gain test. Results showed that the mean N-Gain score before the intervention was 0.01 (low category), while the mean N-Gain score after the intervention increased to 0.62 (moderate category), indicating a moderate effect size according to Hake's (1998) criteria. The paired t-test produced $t = 2.491$ ($df = 9$) with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), exceeding the critical value of t -table = 2.262, indicating a significant difference between students' self-efficacy before and after the REBT group counseling. These findings suggest that REBT group counseling using the rational role-reversal technique is effective in improving students' self-efficacy when facing academic examinations, although the small sample size and absence of a control group limit generalization of the results.

Keywords: Group Counseling; Rational-Emotive Behavior Therapy; Self-Efficacy

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efikasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) teknik peran rasional terbalik dalam menghadapi ujian kenaikan kelas di SMA Negeri 4 Kabupaten Rejang Lebong. Penelitian menggunakan metode kuantitatif pra-eksperimental dengan desain one-group pre-test–post-test. Populasi penelitian adalah 120 siswa kelas X, dengan sampel sebanyak 10 siswa yang terindikasi memiliki efikasi diri rendah, dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi diberikan sebanyak empat sesi konseling kelompok, satu sesi untuk setiap topik permasalahan, masing-masing berdurasi 1 x 60 menit, dilaksanakan pada periode Februari–Mei 2025. Pengumpulan data menggunakan angket efikasi diri sebanyak 31 item valid, dianalisis menggunakan uji-t berpasangan dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata N-Gain sebelum intervensi sebesar 0,01 (kategori rendah), sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata N-Gain meningkat menjadi 0,62 (kategori sedang), yang

menunjukkan besaran efek (*effect size*) intervensi berada pada kategori sedang berdasarkan kriteria Hake (1998). Hasil uji-t menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 2,491 (*df* = 9) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), melampaui nilai kritis *t* tabel sebesar 2,262, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri siswa sebelum dan sesudah konseling kelompok REBT. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dengan teknik peran rasional terbalik efektif meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian, meskipun ukuran sampel yang kecil dan tidak adanya kelompok kontrol membatasi generalisasi hasil.

Kata kunci: *Konseling Kelompok; Rational-Emotive Behavior Therapy; Efikasi Diri.*

A. Pendahuluan

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari sistem pendidikan sekolah sejak dimasukkan ke dalam kurikulum pada tahun 1975, dengan tanggung jawab besar membantu keberhasilan belajar siswa (Amti & Prayitno, 2021). Salah satu layanan yang dapat membantu siswa mengatasi permasalahannya adalah konseling kelompok, yaitu proses antarpribadi yang dinamis dan terpusat pada pikiran serta perilaku yang disadari dalam suatu kelompok kecil, guna meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan (Kurnanto, 2023; Fauzi et al., 2024).

Efikasi diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau tantangan tertentu, merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan individu (Bandura, 1997). Kajian literatur terbaru menegaskan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan kecemasan akademik, baik secara langsung maupun melalui mediasi motivasi dan regulasi emosi (Sahin et al., 2024; Suartini et al., 2023). Siswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengadopsi strategi coping maladaptif seperti perilaku menyontek sebagai mekanisme menghindari kegagalan (*avoidance-oriented coping*), dan cenderung mengalami kecemasan ujian yang lebih tinggi (Jia et al., 2023; Zheng et al., 2023).

Di Indonesia, Ujian Kenaikan Kelas (UKK) kerap menimbulkan kecemasan dan ketidakyakinan pada diri siswa, yang diperparah oleh persepsi irasional siswa terhadap kemampuannya sendiri. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ali Imran ayat 139, umat manusia diperintahkan untuk tidak bersikap lemah dan tidak bersedih hati, karena keyakinan diri yang kuat merupakan bagian dari keimanan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk menangani persoalan tersebut adalah *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali individu untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional serta mengubah pikiran irasional menjadi rasional (Rusydi, 2023). Efektivitas REBT dalam berbagai konteks psikologis dan pendidikan telah didukung oleh sejumlah kajian, baik pada level nasional maupun internasional.

Pada tataran nasional, Hermawan (2014) menemukan bahwa REBT berbasis Islam efektif meningkatkan self-efficacy peserta didik; Suryani (2013) melaporkan bahwa konseling REBT efektif mengatasi motivasi belajar rendah pada anak berbakat berprestasi kurang; dan Nahdliyatul Awaliyah (2014) membuktikan REBT dengan teknik homework assignment meningkatkan kepercayaan diri korban bullying. Pada tataran internasional, REBT kelompok terbukti efektif menurunkan kecemasan

matematika dan keyakinan irasional siswa sekolah menengah dalam desain eksperimen dengan kelompok kontrol (Mosimege et al., 2024), serta menjadi opsi intervensi yang relevan untuk meningkatkan aktualisasi diri mahasiswa (Puspitarini et al., 2024).

Berdasarkan tinjauan tersebut, penelitian-penelitian terdahulu tentang REBT lebih banyak berfokus pada variabel motivasi belajar, kepercayaan diri, kecemasan matematika, dan aktualisasi diri secara umum, dengan format layanan yang bervariasi (individual maupun kelompok) dan teknik REBT yang beragam seperti homework assignment (Nahdliyatul Awaliyah, 2014) atau disputing verbal tanpa simulasi peran (Mosimege et al., 2024). Kesenjangan penelitian (*research gap*) yang teridentifikasi adalah: (1) belum ada penelitian yang secara spesifik menyasar efikasi diri siswa dalam konteks ujian kenaikan kelas menggunakan format konseling kelompok; dan (2) teknik peran rasional terbalik (*rational role reversal*), di mana siswa aktif memerankan langsung keyakinan rasional alih-alih hanya menerima instruksi verbal atau tugas mandiri, belum banyak diuji secara empiris untuk tujuan tersebut. Teknik ini dipilih karena secara teoretis melibatkan siswa secara eksperiensial — siswa tidak hanya mendengar argumen rasional dari konselor (sebagaimana pada teknik disputing konvensional), melainkan harus memverbalisasikan dan mempertahankan sendiri argumen rasional tersebut ketika berhadapan dengan keyakinan irasional yang diperankan pihak lain, sehingga proses internalisasi keyakinan baru diharapkan berlangsung lebih aktif dibandingkan teknik *homework assignment* yang bersifat mandiri dan pasca-sesi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 4 Kabupaten Rejang Lebong (16 Oktober 2024), teridentifikasi

indikator efikasi diri rendah pada sebagian siswa kelas X, meliputi ketidakpercayaan terhadap kemampuan sendiri, ketergantungan pada teman, kebiasaan menyontek yang berlangsung bertahun-tahun, serta perilaku menyerah sebelum mencoba. Fenomena ini mencerminkan rendahnya ketiga dimensi efikasi diri Bandura, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Berdasarkan kesenjangan (*research gap*) tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) berupa penerapan konseling kelompok REBT dengan teknik peran rasional terbalik secara spesifik untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas, sekaligus memberikan kontribusi teoretis-praktis bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efikasi diri siswa sebelum dan sesudah kegiatan konseling kelompok REBT, serta menganalisis perbedaan efikasi diri siswa sebelum dan sesudah intervensi tersebut, dengan hipotesis bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok REBT.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pra-eksperimental (*pre-experimental research*), menggunakan desain *One-Group Pre-test–Post-test Design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian perlakuan tanpa kelompok kontrol.

Desain ini dipilih karena keterbatasan jumlah sampel serta pertimbangan etis yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol dari populasi yang sama, sekaligus sejalan dengan prinsip konseling kelompok yang ideal beranggotakan 6–10 orang. Ancaman validitas internal (*history, maturation, dan testing effect*) dimitigasi melalui jarak waktu pelaksanaan yang singkat (kurang dari dua bulan), pengendalian intervensi eksternal, serta penggunaan dua uji statistik komplementer (uji-t berpasangan dan uji N-Gain).

Populasi penelitian adalah siswa/siswi kelas X SMA Negeri 4 Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 120 siswa. Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pre-test*), diperoleh 10 siswa yang terindikasi memiliki efikasi diri rendah dan ditetapkan sebagai sampel penelitian.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan pertimbangan bahwa tidak seluruh siswa kelas X memiliki permasalahan efikasi diri rendah sehingga pengambilan sampel acak dinilai tidak tepat sasaran. Kriteria inklusi sampel adalah siswa yang memperoleh skor angket efikasi diri di bawah 129,52 (kategori rendah berdasarkan perhitungan rata-rata ideal dan standar deviasi).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. HASIL

Data efikasi diri pre-test (31 item valid) menunjukkan skor tertinggi 104 dan terendah 84, dengan mean 94,4 dan standar deviasi 6,058. Sebanyak 70% siswa berada pada kategori sedang, 20% kategori rendah, dan 10% kategori tinggi.

Tabel Hasil Distribusi Kategori Efikasi Diri Pre-test dan Post-test

Kategori	Pre-test (n, %)	Post-test (n, %)
Rendah	2 (20%)	1 (10%)
Sedang	7 (70%)	8 (80%)
Tinggi	1 (10%)	1 (10%)

Setelah diberikan intervensi konseling kelompok REBT sebanyak 4 sesi, data post-test menunjukkan skor tertinggi 169 dan terendah 140, dengan mean 154,9 dan standar deviasi 7,309. Terjadi pergeseran distribusi kategori, dengan jumlah siswa kategori rendah berkurang dari 20% menjadi 10%, dan kategori sedang meningkat dari 70% menjadi 80%.

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200 (> 0,05), yang berarti data efikasi diri berdistribusi normal, sehingga penggunaan uji-t berpasangan (parametrik) dapat dipertanggungjawabkan secara statistik.

Tabel Hasil Uji N-Gain

Kondisi	Aspek	Nilai N-Gain	Kategori
Pre-test	Rata-rata	0,01	Rendah
Pre-test	Maksimum	0,03	Rendah
Pre-test	Minimum	0,00	Rendah
Post-test	Rata-rata	0,62	Sedang
Post-test	Maksimum	0,78	Tinggi
Post-test	Minimum	0,44	Sedang

Skor N-Gain rata-rata meningkat dari 0,01 pada kondisi pre-test (kategori rendah) menjadi 0,62 pada kondisi post-test, yang menunjukkan efektivitas intervensi pada kategori sedang berdasarkan kriteria Hake (1998). Nilai N-Gain maksimum yang dicapai adalah 0,78 (kategori tinggi) dan nilai minimum 0,44 (kategori sedang), yang mengindikasikan bahwa peningkatan efikasi diri terjadi secara konsisten pada seluruh anggota kelompok meskipun dengan

besaran yang bervariasi. Karena nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok REBT.

2. PEMBAHASAN

Efikasi Diri Siswa Sebelum Intervensi.

Kondisi awal efikasi diri siswa yang rendah dapat dijelaskan melalui tiga dimensi Bandura (1997). Pada dimensi magnitude, siswa memandang ujian sebagai sesuatu yang sangat sulit dan menghindari tantangan, sebagaimana tampak dari pengakuan siswa yang merasa gemetar dan takut salah saat diminta tampil di depan orang lain pada sesi konseling pertama. Pada dimensi strength, keyakinan siswa yang lemah membuat mereka mudah menyerah dan bergantung pada orang lain. Pada dimensi generality, siswa menunjukkan ketidakmampuan menggeneralisasi keyakinan diri ke berbagai situasi, tampak dari kesulitan beradaptasi di lingkungan baru pada sesi keempat. Ketiga manifestasi perilaku tersebut sejalan dengan temuan bahwa efikasi diri rendah berkorelasi dengan kecemasan akademik yang lebih tinggi pada populasi siswa maupun mahasiswa (Zheng et al., 2023; Jia et al., 2023).

Secara teoretis, kondisi ini merupakan manifestasi keyakinan irasional (Ellis) berupa demands, awfulizing, dan low frustration tolerance. Dalam kerangka model ABC Ellis, kondisi pra-intervensi dapat dipetakan sebagai berikut: peristiwa pemicu ujian kenaikan kelas (*A/Activating event*) diproses melalui keyakinan irasional siswa tentang ketidakmampuan dirinya (*B/Belief*), yang kemudian menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku (*C/Consequence*) berupa kecemasan, penghindaran, dan efikasi diri yang lemah. Rantai kognitif A–B–C inilah yang menjadi sasaran utama intervensi REBT.

Temuan ini sejalan dengan Nahdliyatul Awaliyah (2014) yang juga menemukan kepercayaan diri rendah sebelum intervensi REBT, ditandai keengganan berpartisipasi dan tertutup terhadap bantuan.

Efikasi Diri Siswa Sesudah Intervensi.

Peningkatan signifikan pada seluruh dimensi efikasi diri terjadi setelah intervensi, dan dapat ditelusuri melalui rangkaian mekanisme berikut. Pertama, pada level kognitif, teknik peran rasional terbalik mengaktifkan proses D (*Disputing*) dalam model ABCDE Ellis: dengan memerankan langsung pihak yang berkeyakinan rasional dan harus mempertahankan argumennya di hadapan “pihak irasional” (baik konselor pada sesi awal maupun sesama anggota kelompok pada sesi lanjutan), siswa tidak sekadar menerima nasihat, melainkan aktif mengonstruksi argumen rasionalnya sendiri melalui pertanyaan Socratic. Proses ini menghasilkan E (*Effect*) berupa sistem keyakinan baru yang lebih rasional, karena keyakinan tersebut bersumber dari proses kognitif internal siswa sendiri, bukan sekadar penguatan eksternal dari konselor.

Kedua, pada level dinamika kelompok, perubahan kognitif individual di atas diperkuat oleh proses kelompok itu sendiri. Dinamika kelompok berperan sebagai katalis perubahan kognitif melalui fenomena universalitas (Yalom & Leszcz, 2005), di mana siswa menyadari kekhawatiran mereka bukan hal unik, sehingga melemahkan keyakinan irasional “saya satu-satunya yang tidak mampu”. Atmosfer kohesivitas kelompok yang berkembang dari sesi pertama hingga sesi keempat turut membuka ruang bagi siswa untuk mengambil peran secara sukarela pada sesi ketiga dan keempat, sebuah pergeseran partisipasi yang menandakan internalisasi keyakinan rasional mulai terjadi.

Ketiga, penguatan perubahan kognitif dan dinamika kelompok tersebut

pada akhirnya bermuara pada peningkatan efikasi diri melalui empat sumber efikasi diri Bandura (1997): *mastery experience* (keberhasilan memainkan peran rasional secara langsung), *vicarious experience* (menyaksikan anggota kelompok lain berhasil memerankan posisi rasional), *verbal persuasion* (umpan balik konstruktif dari konselor dan kelompok setelah simulasi peran), serta perbaikan kondisi fisiologis akibat berkurangnya kecemasan selama proses konseling. Dengan demikian, rangkaian Bandura → ABC/ABCDE Ellis → dinamika kelompok → perubahan kognitif → efikasi diri di atas menjelaskan secara berlapis mengapa teknik peran rasional terbalik — yang menuntut keterlibatan aktif dan eksperiensial — dapat menghasilkan perubahan yang tampak pada dimensi *generality* (dampak yang meluas hingga kemampuan adaptasi sosial siswa pada sesi keempat), bukan hanya pada masalah spesifik yang dibahas per sesi. Hasil ini memperkuat temuan Suryani (2013) yang juga melaporkan perubahan positif signifikan pada siswa setelah konseling REBT, dan sejalan dengan bukti dari konteks internasional bahwa REBT kelompok efektif menurunkan keyakinan irasional secara terukur pada siswa sekolah menengah (Mosimege et al., 2024).

Perbedaan Efikasi Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Perbedaan signifikan ($t = 2,491$; $df = 9$; $t \text{ tabel} = 2,262$; $p = 0,000$) mengonfirmasi secara statistik rangkaian mekanisme teoretis di atas: kondisi pre-test mencerminkan tahap A–C, sementara intervensi REBT mengaktifkan proses D (*Disputing*) melalui teknik peran rasional terbalik, menghasilkan E (*Effect*) berupa sistem keyakinan baru yang lebih rasional, tercermin dari peningkatan N-Gain dari 0,01 menjadi 0,62. Implikasi praktis dari temuan ini menegaskan pentingnya

kompetensi guru BK dalam pendekatan kognitif-perilaku berbasis bukti, perancangan program konseling secara proaktif sebelum periode ujian, serta efisiensi format kelompok dalam melayani lebih banyak siswa.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, temuan ini juga memiliki dimensi spiritual yang relevan dengan nilai tawakkal dan husnuzhan, sejalan dengan QS. Ali Imran ayat 139 yang memerintahkan keyakinan kuat pada diri sendiri sebagai makhluk Allah yang mulia. Hasil ini memperkuat temuan Hermawan (2014) mengenai efektivitas REBT dalam meningkatkan *self-efficacy* melalui perubahan perspektif dari irasional menjadi rasional.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dengan teknik peran rasional terbalik berkontribusi pada peningkatan efikasi diri siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas, dengan besaran efek pada kategori sedang ($N\text{-Gain} = 0,62$) dan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada tiga hal. Pertama, secara teoretis, penelitian ini memperluas penerapan teknik peran rasional terbalik yang sebelumnya jarang diuji secara spesifik pada konteks efikasi diri akademik dengan menunjukkan bagaimana keterlibatan eksperiensial siswa dalam memerankan keyakinan rasional dapat mempercepat proses internalisasi keyakinan baru dibandingkan teknik *disputing verbal konvensional*.

Kedua, secara praktis, penelitian ini menawarkan model konseling kelompok yang efisien (empat sesi) bagi

guru BK untuk diterapkan secara proaktif sebelum periode ujian, sebagai alternatif intervensi singkat yang dapat menjangkau lebih banyak siswa dibandingkan format individual. Ketiga, dalam konteks Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, penelitian ini menunjukkan relevansi nilai tawakkal dan husnuzhan sebagai kerangka spiritual yang dapat memperkuat proses disputing kognitif dalam REBT. Penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimen berkelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut diperlukan untuk menguji generalisasi dan ketahanan efek dari model intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, E., & Prayitno. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, I., & Nurjannah, N. (2023). Teori Klasik dan Kontemporer: REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) hingga Self Talk (Positive Self Talk dalam Pandangan Islam). *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(1).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2015). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Ellis, A. (2021). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. Myanr, SWIST.
- Fauzi, A., Yahya, A. N. F., Restuningsih, A., Syarif, A. I., & Makhmudah, U. (2024). Teori Konseling Kelompok: Pendekatan dan Aplikasinya dalam Konteks Multikultural dan Pendidikan. *Journal on Education*, 7(1).
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74.
- Hermawan, A. (2014). *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy berbasis Islam untuk meningkatkan self-efficacy peserta didik MTs Nurul Huda Demak* [Tesis, Universitas Demak].
- Hinduja, P., Mohammad, R. F., & Siddiqui, S. (2024). Factors influencing students' academic self-efficacy in related domains. *SAGE Open*.
- Jia, J., Ma, Y., Xu, S., Zheng, J., Ma, X., Zhang, Y., Sun, W., & Liu, L. (2023). Effect of academic self-efficacy on test anxiety of higher vocational college students: The chain mediating effect. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2417–2424. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413382>
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Kurnanto, E. (2023). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lee, M.-H., Kim, M.-C., Lee, W.-J., & An, S.-J. L. (2025). The impact of group counseling on academic self-efficacy and motivation among Korean university students with academic warnings. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/21582440251356079>

- Milutinovic, M., Mitrovska, S., & Novotni, L. (2024). Optimizing Outpatient Mental Health Services: A REBT-Infused Approach to Empowerment and Well-being. *European Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1473>
- Mosimege, M., Egara, F. O., Nzeadibe, A. C., & Eseadi, C. (2024). Effect of group rational emotive behaviour therapy on mathematics anxiety on secondary school students. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/00812463241246865>
- Nahdliyatul Awaliyah, G. R. (2014). Meningkatkan kepercayaan diri siswa dan rasa semangat korban bullying melalui konseling individual Rational Emotive Behaviour Therapy teknik homework assignment [Tesis, Universitas Muhammadiyah Lampung].
- Nursalim, M. (2023). Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Akademia Permata.
- Puspitarini, I. Y. D., Hanurawan, F., Atmoko, A., & Setiyowati, A. J. (2024). Opportunities for rational emotive behavioral counseling to increase college students' self-actualization. *Proceedings of the 4th International Conference on Education and Technology (ICETECH 2023)*, 310–318. Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-554-6_24
- Putwain, D. W., Jansen in de Wal, J., & van Alphen, T. (2023). Academic buoyancy: Overcoming test anxiety and setbacks. *Journal of Intelligence*, 11(3), 42.
- Rusydi, W. R. S. (2023). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1).
- Sahin, A., Ernawati, R., Amalia, R., Dalimunthe, R. Z., Pautina, A. R., Magfur, S., Chairunnisa, D., & Alfayyadi, A. F. (2024). Self-Efficacy pada Siswa: Systematic Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2).
- Santrock, J. W. (2019). Psikologi Pendidikan (Edisi ke-2). Jakarta: Kencana.
- Sari, S. A., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2022). Effects of rational emotive behavior therapy on academic grit. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40, 857–878. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00444-4>
- Steen, S., Melfie, J., Carro, A., & Shi, Q. (2022). A systematic literature review exploring achievement outcomes and therapeutic factors for group counseling interventions facilitated by school counselors. *Professional School Counseling*, 26(1a). [American School Counselor Association](https://doi.org/10.1007/s10942-022-00444-4)
- Suartini, K., Ardiansyahroni, Nyaman, Riyadi, & Sarifah, I. (2023). Meta-Analysis: Hubungan antara Self-Efficacy dan Academic Achievement. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 7(3).
- Suryani, B. I. (2013). Efektifitas konseling perorangan REBT untuk mengatasi motivasi belajar rendah pada anak berbakat berprestasi kurang (underachiever) di SMA Semesta Gunung Pati Semarang [Tesis, Universitas Semarang].
- Victor-Aigbodion, V., Eseadi, C., Ardi, Z., Sewagegn, A. A., Ololo, K., Abonor, L. B., Aloho, H. E., Falade, T. A., & Effanga, O. A. (2023). Effectiveness of rational emotive

- behavior therapy in reducing depression among undergraduate medical students. *Medicine*, 102(4), e32724. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032724>
- Wenbin, Z., Maria Corazon, M. S., Luis, A. A., Jingxian, H., & Qingyuan, Z. (2025). Students' self-efficacy, school adjustment, and psychological resilience as related to their subjective well-being: Inputs to a guidance program. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 22(4).
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.
- Yazdizadeh, P., Hafezi, F., Ehteshamzadeh, P., Heidari, A., & Eftekhar Saadi, Z. (2023). Effectiveness of rational emotive behavioral therapy in academic self-handicapping and academic engagement of students. *International Journal of School Health*, 10(1), 19–25. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2023.97584.1276>
- Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*.255-262.