



## Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634 (Online)

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i2.10>

Vol. 1 No. 2 (2024)

pp. 131-138

### Research Article

## Penerapan Konseling Kelompok REBT Untuk Mengatasi Krisis Kepercayaan Diri

Bunga Nurriska Fitri<sup>1</sup>, Ikke Ratna Sari<sup>2</sup>, Khoirunniswah<sup>3</sup>, Yenita Putri Widyaningrum<sup>4</sup>

1. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; [bunganurriska43@gmail.com](mailto:bunganurriska43@gmail.com)
2. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; [ratnass513@gmail.com](mailto:ratnass513@gmail.com)
3. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; [khoirunniswah88@gmail.com](mailto:khoirunniswah88@gmail.com)
4. Universitas PGRI Semarang, Indonesia; [yenitaputriwidyngm@gmail.com](mailto:yenitaputriwidyngm@gmail.com)

Copyright © 2024 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : January 07, 2024

Revised : July 08, 2024

Accepted : August 20, 2024

Available online : November 11, 2024

**How to Cite:** Bunga Nurriska Fitri, Ikke Ratna Sari, Khoirunniswah, & Yenita Putri Widyaningrum. (2024). Implementation of REBT Group Counseling to Overcome the Confidence Crisis. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 131-138. <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i2.10>

### Implementation of REBT Group Counseling to Overcome the Confidence Crisis

**Abstract.** The latest fashion trends are a complement for students, where students are known to be surrounded by people who really pay attention to appearance or fashion, sometimes this appearance also causes pressure on themselves due to the outfits they wear every day. The purpose of this counseling activity is to find out how much influence outfits have on the self-confidence of each education student who has his own rules for dressing. This counseling focuses on implementing group counseling services to overcome self-confidence problems in students using REBT group

counseling techniques. In implementing activities, this service focuses on the effectiveness of REBT group counseling in increasing students' self-confidence by collecting data using questionnaires. This method is very effective in increasing students' low self-confidence. Barriers to implementing group counseling are various student perceptions of group counseling.

**Keywords:** Group Counseling, REBT, Self-Confidence

**Abstrak.** Trend fashion terkini merupakan suatu pelengkap bagi mahasiswa, dimana mahasiswa yang terkenal dengan lingkungan orang-orang yang sangat memperhatikan penampilan atau fashion, terkadang juga penampilan ini menimbulkan tekanan terhadap dirinya sendiri akibat outfit yang digunakannya sehari-hari. Tujuan kegiatan konseling ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh outfit terhadap rasa percaya diri setiap mahasiswa pendidikan yang mana memiliki aturan sendiri dalam berpakaian. Konseling ini menitikberatkan pada pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah kepercayaan diri pada mahasiswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik REBT. Dalam pelaksanaan kegiatan, layanan ini berfokus pada keefektifan konseling kelompok REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan pengumpulan data yang menggunakan angket. Metode tersebut sangat efektif digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang rendah. Hambatan dari pelaksanaan konseling kelompok yaitu berbagai persepsi mahasiswa terhadap konseling kelompok ini.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, REBT, Kepercayaan Diri

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki karakter yang beragam dan unik serta sensitive terhadap perkembangan individu. Diusia mereka yang masih berada pada posisi transformasi, Mahasiswa adalah orang-orang dengan kepribadian beragam dan unik yang mengalami pertumbuhan pribadi. Tahapan antara remaja dan dewasa ini tidak pernah mudah karena masih merupakan masa transisi. Mahasiswa yang berusaha menemukan jati dirinya tentu menghadapi banyak tantangan baik eksternal maupun internal. Salah satu tantangan utama adalah kepercayaan diri. Siswa harus bersaing berdasarkan kemampuannya. Tentunya setiap siswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Mahasiswa dianggap unik karena mempunyai potensi, keterampilan, motivasi, minat, dan kepercayaan diri. Berbicara mengenai kepercayaan diri, setiap orang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. mahasiswa yang percaya diri mampu berinteraksi dengan siswa lain, saling bersaing, dan mencapai potensinya. Namun, banyak mahasiswa menghadapi situasi dimana mereka tidak dapat mencapai potensi penuh mereka dan tidak mendapat dukungan yang memadai. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri. Mengingat rasa percaya diri yang tinggi, yaitu rasa percaya diri yang baik atau rasa percaya diri yang positif merupakan salah satu syarat untuk mewujudkan potensi diri, maka hal ini tentunya akan mengganggu proses perkembangan pribadi dan akademik.

Menurut Yoder & Procter (1998), kepercayaan diri adalah ekspresi berdasarkan emosi atau ekspresi antusiasme yang mengesankan dan menunjukkan harga diri, harga diri, dan pemahaman diri (Pangestu et al., 2020). Maka individu dengan kepercayaan diri yang baik, memiliki pandangan yang positif atas apa yang

menjadi potensi diri dan bertanggung jawab atas suatu konsekuensi atas keputusannya. Hal senada diungkapkan oleh Dariyo (2011) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan individu untuk dapat memahami dan meyakini seluruh potensinya agar mampu mempergunakannya untuk penyesuaian diri dengan lingkungan hidup (Novita & ., 2021). Pemahaman yang baik atas kelebihan dan kelemahan diri, serta mampu memanfaatkan segala kelebihannya dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Percaya diri merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan individu, sebab dengan percaya diri individu dapat mengaplikasikan setiap kemampuannya dengan baik serta mampu melakukan dan menyelesaikan aktivitas sehari-harinya terutama dalam kehidupan bermasyarakat baik itu dari kemampuan intelektual, spritual, emosional, serta interaksinya dengan lingkungan terutama lingkungan sekolah (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010). Dimasa ini remaja masih identik dengan lingkungan sekolah terutama remaja awal yang memiliki batasan usia dari usia 12 - 21 tahun dalam artian masa remaja merupakan perbatasan antara masa kanak-kanak dan awal masa dewasa yang memiliki beragam perubahan perkembangan individu. Salah satu contohnya remaja akan mudah mengikuti *trend-trend* yang kekinian baik dalam hal *fashion* atau lainnya.

*Trend fashion* dikalangan mahasiswa pada masa kini sudah sangat berkembang. Mulai dari penggunaan jilbab, aksesoris, model pakaian, sepatu, tas dan sebagainya. Perkembangan *fashion* tersebut tidak terlepas dari berbagai kebutuhan gaya mahasiswa. Banyak sekali mahasiswa yang menggunakan OOTD (*Outfit Of The Day*) yang mengikuti berbagai *trend* di sosial media. *Outfit* merupakan penunjang tingkat kepercayaan diri Mahasiswa. Akan tetapi didalam kampus penggunaan *outfit* dibatasi dengan aturan akademisi. *Outfit* menurut terjemahan dalam kamus besar bahasa Inggris-Indonesia merupakan perlengkapan atau pakaian. Sedangkan menurut beberapa ahli *fashion*, *outfit* diartikan sebagai sesuatu yang digunakan untuk menutupi tubuh, pada umumnya terdiri dari perpaduan antara item *fashion* dengan tema acara ataupun kebutuhan sehari-hari. beberapa mahasiswa juga beranggapan bahwa *fashion* berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya.

Kepercayaan diri menurut Neil (2005) adalah sejauh mana individu punya keyakinan terhadap penilaiannya atas kemampuan dirinya dan sejauh mana individu bisa merasakan adanya kepantasan untuk berhasil (Mudiawati et al., 2020). Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri (Santrock, 1999 dalam (Kushartanti, 2009). Kepercayaan diri merupakan salah satu modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang yang mempunyai kebebasan berpikir serta berperasaan biasanya akan tumbuh menjadi sosok manusia dengan rasa percaya diri yang tinggi. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Kelebihan yang ada di dalam diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain (Desthiani, 2023).

Ciri individu dengan kepercayaan diri yang baik memiliki aspek-aspek kepercayaan diri yang baik juga seperti (Lauster, 1992); (a) Keyakinan kemampuan

diri artinya sikap positif individu tentang dirinya, (b) optimis yaitu sikap positif yang dimiliki individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya, (c) objektif merupakan cara orang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi. (d) Bertanggungjawab yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, (e) serta rasional dan realistis. Realistis yaitu cara berpikir dengan perhitungan dan sesuai kemampuan. Rasional merupakan cara berpikir berdasarkan pertimbangan yang logis atau menggunakan akal sehat. Jadi, dapat disimpulkan rasional dan realistis adalah daya analisis terhadap suatu konteks, suatu hal, persoalan, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal sehat dan sesuai dengan kenyataan atas kebenarannya.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *outfit* pada kepercayaan diri mahasiswa. Seperti kita ketahui, dewasa ini banyak sekali mahasiswa yang lebih percaya diri saat menggunakan berbagai macam *outfit* dengan berbagai alasan, seperti *brand*, model, warna, hingga kenyamanan *outfit* itu sendiri. Tidak jarang mahasiswa lebih memilih untuk membeli berbagai macam pakaian dengan *brand* ternama untuk membuat rasa percaya diri mereka meningkat. Selain itu berbagai stigma yang berkembang dikalangan mahasiswa bahwa model pakaian dengan tren yang paling update akan membuat dirinya menjadi lebih menarik dan hal tersebut meningkatkan rasa percaya diri mereka. Namun, karena adanya suatu peraturan akademisi yang terdapat di kampus, tak jarang mahasiswa merasa kurang lepas dalam menggunakan *outfit* mereka sehari-hari. Kebanyakan mahasiswa ketika di kampus dituntut untuk berpakaian lebih sopan bukan karna kebutuhan gaya tetapi lebih mementingkan suatu etika dan norma yang berlaku dilingkungan kampus.

Dalam perkembangan ini seorang individu pasti membutuhkan seseorang yang mampu membantu dirinya dalam mengaplikasikan kemampuan tersebut. Selain orang tua yang memang sudah ada didekat individu sejak kecil namun peran seorang guru ketika individu sudah masuk pada masa pendidikan juga sangatlah penting. Disinilah dirasakan perlunya pelayanan bimbingan dan konseling. Salah satu pelayanan bimbingan konseling yang dapat digunakan adalah layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Penggunaan layanan ini untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada pemikiran logis yang mana dari pemikiran tersebut seseorang mampu mengembangkan segala kemampuannya dengan baik. Menurut Latipun konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*) (Nurihsan, 2010). Menurut W.S. Winkel konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari (Ulfa & Suarningsih, 2018). Konseling kelompok merupakan proses berlangsungnya sebuah bimbingan yang di dalamnya terdapat seorang konselor atau lebih dengan beberapa konseli (klien)

yang mana dalam bimbingan ini klien akan dengan mudah mendapatkan solusi tentang permasalahannya sebab dalam konseling kelompok ini beberapa ide akan muncul dari masing-masing klien dengan akar permasalahan yang juga sangat berbeda. Prayitno juga mengungkapkan bahwa konseling kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan kesempatan untuk membahas masalah pribadinya untuk diselesaikan dengan menggunakan dinamika kelompok (Ryan et al., 2019). Klien akan dengan mudah mendapatkan pengalaman sekaligus solusi yang dibutuhkan hanya dengan mendengarkan serta menanggapi dari masing-masing permasalahan yang dialami sesama klien serta bimbingan yang dapat diberikan oleh seorang konselor.

Dalam konseling kelompok terdapat banyak hal yang dapat diperoleh oleh setiap klien, sebab dalam konseling kelompok yang diutamakan adalah hubungan sosial antar klien sehingga setiap klien dapat mengaktualisasikan segala keresahannya dengan nyaman dan yang paling dijaga adalah kepercayaan satu sama lain karena mereka datang dengan berbagai permasalahan yang berbeda. Selain itu kelompok memiliki beberapa kelebihan diantaranya: Bersifat praktis, anggota belajar berlatih prilakunya yang baru, kelompok dapat digunakan untuk mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman, dan anggota belajar keterampilan social dan belajar hubungan antar pribadi secara lebih mendalam (Astuti, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hal ini dilakukan dengan langkah awal melakukan asesmen terhadap permasalahan yang ada pada Fakultas Bahasa dan Seni Universitas PGRI Semarang. Asesmen dilakukan berdasarkan pengamatan, minat mahasiswa dalam mengikuti kegiatan, berdasarkan pendaftaran mahasiswa secara sukarela, kemudian berdasarkan keterangan langsung oleh mahasiswa saat memulai proses konseling. Saat pelaksanaan awal konseling, konselor terlebih dahulu meminta konseli untuk satu persatu bercerita terkait permasalahan atau keresahan yang dialami oleh mahasiswa. Kemudian permasalahan yang paling urgent dan memerlukan pertolongan dengan segera akan terlebih dahulu dibahas atau ditangani saat pelaksanaan layanan sesi tersebut.

Permasalahan yang diangkat yaitu tentang keresahan mahasiswa yang melihat teman mahasiswa lain berangkat kuliah menggunakan outfit yang dirasa kurang sesuai untuk digunakan di lingkungan kampus. Maka Konseling ini dilaksanakan dengan tema Kepercayaan Diri terhadap *fashion* mahasiswa. Tema ini diambil berdasarkan permasalahan dan isu yang muncul bahwa mahasiswa FPBS dikenal dengan mahasiswa yang gaul. Konseling ini dilaksanakan menggunakan layanan konseling kelompok teknik REBT.

Konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang membahas tentang permasalahan pribadi dengan dilakukan secara dinamis dan terpusat pada pemikiran dan perilaku (Smith, 2011). Konseling kelompok ini memiliki fungsi utama yaitu pengentasan. Dengan layanan konseling kelompok teknik REBT ini diharapkan dapat mengentaskan permasalahan konseli yang sedang dihadapinya. REBT merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Dasar

teori dari pendekatan ini adalah bahwa individu memiliki kemampuan untuk berfikir irasional (Yanti & Saputra, 2018). Pendekatan REBT dapat membantu mengubah cara pandang konseli dari irasional menjadi rasional. Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah individu dapat memahami perasaan, pikiran dan tindakan irasionalnya (Rahmawati, 2020). *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki individu, sehingga individu tidak selalu cemas dalam bertindak, bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab terhadap setiap perbuatan, hangat dan sopan saat berinteraksi dengan individu lain dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Wahyuni, 2013). Menurut Taylor (2013) rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu (Wahyuni, 2013). Dengan kata lain, kepercayaan diri adalah bagaimana kita merasakan tentang diri kita sendiri, dan perilaku kita akan merefleksikan tanpa kita sadari.

Dalam konseling ini, konseli mengungkapkan bahwa mereka terkadang sering merasa kurang nyaman saat melihat mahasiswa lain berangkat kuliah tidak menggunakan pakaian yang sesuai dengan budaya yang ada di lingkungan kampus, misalnya mahasiswa jurusan pendidikan, mereka berangkat kuliah hanya mengenakan kaos, padahal mahasiswa pendidikan harus mencerminkan bahwa mereka mahasiswa yang patut diteladani. Dari itulah konseli merasa kurang nyaman dikarenakan hal itu kurang cocok jika digunakan di kampus untuk perkuliahan. Bahkan konseli sampai bertanya kepada mahasiswa tersebut alasan berangkat kuliah hanya mengenakan kaos dan tidak mengenakan kemeja, dan jawaban dari mahasiswa tersebut cukup membuat kaget konseli karena mahasiswa itu menjawab “ya tidak apa-apa karena setiap hari nya saya juga begini dan tidak ada dosen yang menegur saya”. Padahal fashion yang dikenakan juga dapat mempengaruhi pemikiran dan penilaian orang lain, misalnya saat orang lain menggunakan kaos, orang akan menilainya sebagai orang yang santai begitu juga sebaliknya.

Namun ada juga konseli yang berupaya untuk tidak terlalu memperdulikan hal tersebut. Konseli berupaya untuk berpikir bahwa “kita harus dapat menjadi diri sendiri dan tidak terlalu memikirkan orang lain, kita bisa menggunakan pakaian senyaman kita dan tidak harus mengikuti gaya berpakaian orang lain”. Semua bergantung pada diri individu itu sendiri bagaimana mereka mampu untuk menempatkan diri mereka dimanapun dan kapanpun karena apa yang orang lain lakukan tidak bisa kita kontrol dengan mulut atau jemari kita. Bagi konseli *trend fashion* yang sering terjadi tidak menjadikan masalah dan membuat mereka terganggu, mereka nyaman dengan apa yang mereka lakukan saat ini, lingkungan yang mendukung sangat membantu mereka tetap percaya diri dan nyaman dengan apa yang mereka kenakan. Sehingga dari konseling teknik REBT ini konseli dapat lebih berpikir rasional terkait fashion yang dikenakan oleh mahasiswa lain.

Konseling REBT ini menekankan pada konseli bahwa apa yang terjadi di lingkungan sekitar mereka tidak bisa mereka samaratakan dengan pemikiran

mereka. Mencoba toleran dan fokus pada diri sendiri bagaimana menjadi seorang pribadi yang dapat diterima di lingkungan sekitar kita.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FPBS Universitas PGRI Semarang memiliki permasalahan kepercayaan diri terhadap *fashion* yang ada pada fakultas tersebut. Karena mahasiswa FPBS juga dikenal sebagai mahasiswa yang gaul dan mengikuti *trend* menjadikan mahasiswa menjadi kurang percaya diri. Namun dengan konseling kelompok teknik REBT ini dapat membantu mahasiswa untuk berpikir lebih rasional terhadap permasalahan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, B. (2012). Modul Konseling Individual. *Modul*, 234(1), 541-559. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3624763/pdf/nihms412728.pdf>
- Desthiani, U. (2023). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Motivasi Belajar Anak Yatim dan Dhuafa di Yayasan Sahabat Yatim Bintaro-Tangerang Selatan*. 3(2), 156-164.
- Ghufro, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Kushartanti, A. (2009). Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 38-46.
- Miftahul Huda, & Elok Halimatus Sa'diyah. (2023). Parental Contribution to Early Childhood Development in the Digital Era. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(1), 34-52. <https://doi.org/10.61166/feelings.vii.5>
- M Nu'man Al Hadziq, & Aprilia Sari Yudha. (2024). Evaluation of the Implementation of Guidance and Counseling Programs (A Literature Study). *Demagogi: Journal of Social Sciences, Economics and Education*, 2(2), 89-94. <https://doi.org/10.61166/demagogi.v2i2.26>
- Mudiawati, R., Yusup, I. R., Mar'atus, S., Nur, S., & Nurhayati, S. (2020). Penggunaan Outfit Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Pendidikan Semester 7. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, jilid 11, 84-88. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/1093/1044>
- Novita, L., & . S. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), 92-96. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v4i2.3608>
- Nurihsan, A. J. (2010). *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. 10, 14-56. <http://eprint.unipma.ac.id/id/eprint/63>
- Pangestu, C., Sujati, H., & Herwin, H. (2020). Pengaruh self efficacy dan pengasuhan orang tua terhadap kepercayaan diri siswa. *Foundasia*, 11(1), 35-42. <https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i1.32600>
- Rahmawati, A. Y. (2020). *Konseling REBT*. July, 1-23.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2019). Konseling Kelompok. Definisi, Tujuan, dan Manfaat Konseling Kelompok Konseling. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2(980-510), 12-26.

- Redmon Windu Gumati, & Ucu Cahya. (2024). The Role of Guidance and Counseling in Overcoming Student Delinquency at Madrasah Aliyah Azkiya Al-Islami Ciheulang. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini*, 3(2), 112–133. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v3i2.76>
- Shelsiyanti, Nabila Kurnia Dewi, Syadiva Nugrahaeningtyas, Umi Farchatun, & Diani Luthfi Afifah. (2024). Behavioral Approach Group Counseling to Improve Time Management. *INTERDISIPLIN: Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 1(2), 74–79. <https://doi.org/10.61166/interdisiplin.vii2.7>
- Smith, M. Bin. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan ISSN 1410-220X, Vol 8(No 1)*, 22–32.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.vii4.3519>
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Therapy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(6), 247. <https://doi.org/10.22460/fokus.vii6.4171>
- Zahroh, M. (2020). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Fashion Bermerk. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 287.