

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
SELF EFFICACY PADA SISWA KELAS X-7
DI SMA NEGERI 1 PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

OLEH

IMEL

223010216005



UNIVERSITAS PALANGKA RAYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

2026

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
SELF EFFICACY PADA SISWA KELAS X-7
DI SMA NEGERI 1 PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S. Pd)

OLEH

**IMEL
223010216005**

**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imel
NIM : 223010216005
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 Di SMA Negeri 1 Palangka Raya”** yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 18 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Imel

223010216005

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Imel
NIM : 223010216005
Judul : "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 Di SMA Negeri 1 Palangka Raya"

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Pembimbing I,



Romiaty, S. Psi, M. Pd, Psikolog
NIP. 19770505 200812 2 001
Tanggal : 20 April 2026

Pembimbing II,



Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd
NIP. 19851104 200812 2 002
Tanggal : 21 April 2026

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling



Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd
NIP. 19851104 200812 2 002
Tanggal : 21 April 2026

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

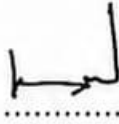
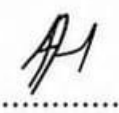

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imel

NIM : 223010216005

Judul : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk*
Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 Di SMA
Negeri 1 Palangka Raya

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya pada hari Kamis tanggal 07 Mei 2026 dan skripsi telah direvisi sesuai balikan dari Tim Penguji.

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Tim Penguji
Mimi Suriatie, S. Pd, M. Pd NIP. 19820527 200604 2 001		11/05-2026	Ketua
Romiaty, S. Psi, M. Pd, Psikolog NIP. 19770505 200812 2 001		11/05/2026	Anggota
Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd NIP. 19851104 200812 2 002		11/05/26	Anggota

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Imel
NIM : 223010216005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Judul : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk*
Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 Di SMA
Negeri 1 Palangka Raya

Menyetujui,

Pembimbing I,



Romiaty, S. Psi, M. Pd, Psikolog
NIP. 19770505 200812 2 001

Pembimbing II,



Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd
NIP. 19851104 200812 2 002

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Esty Pan Pangestie, M. Psi, Psikolog
NIP. 19781026 200812 2 001

Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd
NIP. 19851104 200812 2 002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Palangka Raya



Dr. Rinto Alexandro, S. E, M. M

NIP. 19760827-200801 1 013

ABSTRAK

Imel, 2026. Penerapan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 di SMAN 1 Palangka Raya. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya. Pembimbing I : Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psikolog, Pembimbing II : Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; REBT; *Self Talk*; *Self Efficacy*

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa pendekatan REBT dengan teknik *self talk* dapat memberikan pengaruh positif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti, terdapat lima peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang rendah berdasarkan ciri yang telah dijelaskan pada latar belakang penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2025/2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menerapkan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yaitu *one group pre-test and post-test* yang menggunakan populasi kelas X-7 berjumlah 39 orang dan 5 orang sampel yang terdapat di SMAN 1 Palangka Raya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan yaitu siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada skor *self-efficacy* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* yang dibuktikan dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar $0,003 < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada siswa kelas X-7 di SMA Negeri 1 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2025/2026.

ABSTRACT

Imel, 2026. The Implementation of Group Counseling Services Using Self-Talk Techniques to Improve Self Efficacy Among 10th Grade Class 7 Students at SMAN 1 Palangka Raya. Thesis. Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, University Palangka Raya. Advisor I: Romiaty, S.Psi, M.Pd, Psychologist; Advisor II: Nopi Feronika, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Group Counseling; REBT; Self-Talk; Self-Efficacy

Previous research has shown that the REBT approach combined with self-talk techniques can have a positive impact on enhancing students' self-efficacy. Based on the researcher's observations and interviews, there were five students who exhibited low self-efficacy based on the characteristics described in the background of the study. This study aims to determine whether the implementation of group counseling services using self-talk techniques can enhance the self-efficacy of 10th-grade students in Class X-7 at State High School 1 Palangka Raya for the 2025/2026 academic year.

This study is a quantitative study employing an experimental design, specifically a one-group pre-test and post-test design, involving a population of 39 students in Class X-7 and a sample of 5 students at SMAN 1 Palangka Raya. The sample was selected using purposive sampling based on predetermined criteria, specifically students with low self-efficacy.

The results of the study indicate that there was a significant increase in students' self-efficacy scores following group counseling sessions using self-talk techniques, as evidenced by a p-value of $0.003 < 0.05$, meaning the null hypothesis (H_0) was rejected and H_a was accepted. It can be concluded that the implementation of group counseling services using the self-talk technique can improve self-efficacy among students in Class X-7 at State High School 1 Palangka Raya during the 2025/2026 academic year.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Talk* Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Kelas X-7 Di SMA Negeri 1 Palangka Raya”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terwujud berkat bantuan, arahan, bimbingan, doa dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Rinto Alexandro, S.E, MM selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya
2. Ibu Esty Pan Pangestie, M. Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya
3. Ibu Nopi Feronika, M. Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya sekaligus dosen pembimbing II yang telah mengarahkan, membimbing proposal ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Romiaty, S. Psi, M. Pd, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) sekaligus dosen pembimbing utama skripsi yang selalu meluangkan waktu, memberikan semangat, bimbingan, arahan, motivasi serta dorongan kepada penulis hingga proposal ini dapat terselesaikan.

5. Dosen dan staf Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya
6. Bapak Drs. H. Arbusin selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Palangka Raya, Ibu Lusihana, S. Pd selaku Guru BK, Ibu Eli Ernawati, S. Pd selaku Guru wali kelas X-7, Staf atau TU di sekolah serta murid di kelas X-7 yang telah menerima dengan baik dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.
7. Orang tua yang selalu memberikan yang terbaik untuk memperlancar setiap aktivitas dan kegiatan selama perkuliahan baik berupa doa/dukungan/motivasi bahkan perhatian bahkan hal baik lainnya yang luar biasa
8. Sahabat yang selalu menjadi teman seangkatan yang luar biasa membantu, memotivasi dan hal baik lainnya.
9. Kepada Imel yaitu diri saya sendiri, terima kasih telah berjuang dan tidak menyerah meski perjalanan perkuliahan tidak selalu mudah melewati hari-hari penuh tekanan, kebingungan, dan rasa lelah namun tetap memilih untuk terus melangkah.

Peneliti telah berupaya menyadari bahwa pengetahuan yang dimiliki masih sedikit, sehingga penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palangka Raya, 18 Mei 2026

Penulis,

Imel

DAFTAR ISI

	Hal.
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
a. Secara Teoretis	7
b. Secara Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Teori yang Relevan.....	9
A. Bimbingan dan Konseling	9
B. Layanan Konseling Kelompok	15
C. Tahapan Konseling.....	21
D. Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Therapy)	24
E. Teknik <i>Self Talk</i>	31
F. <i>Self Efficacy</i>	34
2.2 Penelitian yang Relevan	37
2.3 Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	40
3.2 Lokasi Penelitian.....	41
3.3 Populasi dan Sampel	42

3.4 Definisi Operasional Variabel	43
3.5 Instrumen Penelitian.....	44
A. Skala Likert	45
B. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian.....	46
C. Uji Validitas.....	46
3.6 Teknik Pengumpulan Data	47
A. Pengumpulan Data Utama.....	47
B. Pengumpulan Data Pendukung.....	47
C. Kualifikasi dan Jumlah Pihak Yang Terlibat	49
D. Jadwal dan Waktu Pelaksanaan Pengumpulan Data	50
3.7 Teknik Analisis Data	51
A. Uji Normalitas	51
B. Uji Validitas.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	55
A. Profil Tempat Penelitian.....	55
B. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Palangka Raya	56
C. Struktur Organisasi SMA Negeri 1 Palangka Raya.....	57
D. Denah Sekolah SMA Negeri 1 Palangka Raya.....	58
4.2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	58
A. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	58
B. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	67
C. Uji Normalitas	73
D. Uji Homogenitas.....	73
E. Hasil Pengujian Hipotesis	75
4.3. Pembahasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	81
5. 1. Kesimpulan	81
5.2. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

	Hal.
Tabel 2. 1 Penelitian Relevan	38
Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	42
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian	43
Tabel 3. 3 Skala Likert	45
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Koensioner	46
Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	59
Tabel 4. 2 Skor Koesioner Pretest (O_1) siswa	68
Tabel 4. 3 Kelas Interval	68
Tabel 4. 4 Skor Koesioner Posttest (O_2) siswa.....	70
Tabel 4. 5 Kelas Interval	71
Tabel 4. 6 Hasil Post-test Penelitian	71

DAFTAR GAMBAR

	Hal.
Gambar 3. 1 Alur Kegiatan Penelitian.....	41
Gambar 4. 1 Struktur Organisasi Sekolah	57
Gambar 4. 2 Struktur Organisasi Sekolah	58
Gambar 4. 3 Diagram Pre-test Siswa	70
Gambar 4. 4 Diagram Post-test Siswa.....	72
Gambar 4. 5 Diagram Perbandingan O_1 & O_2 Siswa.....	72
Gambar 4. 6 Uji Normalitas Data.....	73
Gambar 4. 7 Uji Homogenitas Data	74
Gambar 4. 8 Uji Paired Sample t-test.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal.
Gambar. 1 Sesi Konseling pertama	87
Gambar. 2 Sesi Konseling kedua.....	87
Gambar. 3 Sesi konseling ketiga	87
Gambar. 4 Kegiatan Follow-Up	88
Gambar. 5 Kuesioner atau Angket siswa	88
Gambar 6. Hasil Data Pre-test siswa	89
Gambar 7. Hasil Data Post-test siswa.....	89
Gambar 8. Surat keterangan izin penelitian dari FKIP	90
Gambar 9. Surat keterangan izin penelitian dari Dinas	91
Gambar 10. Surat tugas dosen pembimbing skripsi.....	92
Gambar 11. Surat keterangan selesai Penelitian	93
Gambar 12. RPL-BK (Rencana Pelaksanaan Layanan).....	94
Gambar 13. Angket Self Efficacy.....	101
Gambar 14. Kartu Konsultasi Pembimbingan Penulisan Skripsi.....	104
Gambar 15. Hasil Turnitin/Similarity Result.....	106

DAFTAR PUSTAKA

- Adzikra, A. F., Rahayu, H. D., Fitri, N. A., & Khairat, I. (2025). Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(6), 393-408.
- Aginza, I. V. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Cynema Therapy Untuk Meningkatkan Self Efficacy Siswa (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Al Habsy, B., Oktafiani, F., Aji, O. Z., & Mahmudah, N. (2024). Konsep Dasar Pendekatan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12-12.
- Al Habsy, B., Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12-12.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Anjani, R. O. (2024). Pengaruh Self efficacy terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran IPS di SMP Negeri 1 Pekalongan (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Arliana, B., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Peningkatan Self-disclosure melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1120-1123.
- Ayumi, S. N., & Siregar, A. (2024). Efektivitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa untuk Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 487-498.
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanahti, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1).
- Cakrabuwana, A., Cahyani, C. V., & Zulfahmi, M. N. (2025). *Systematic Literature Review*: Pengaruh Bimbingan dan Konseling terhadap Perkembangan Sosial Emosional Peserta Didik. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(1), 295-302.

- Dalihade, M. A., & Regina, M. M. (2025). Peranan Bimbingan Dan Konseling Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Belajar Di SD. *MATHESES: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 52-63.
- Edil, N. D. L. (2025). Pengaruh Teknik Positive *Self-Talk* Terhadap Peningkatan *Self Efficacy* Akademik Di SMA Negeri 1 Makassar.
- Fitriani, D., Aslan, A., & Eliyah, E. (2025). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menerapkan Metode Membaca Al-Qur'an Siswa Di SD Negeri 03 Pendawan Dusun Pendawan Desa Tangaran Tahun 2021/2022. *Adiba: Journal Of Education*, 5(2), 242-248.
- Fradinata, S. A., & Sukma, D. (2023). Keterampilan Dasar konselor dalam melakukan konseling individu. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 2(2), 119-128.
- Hairani, D., Asbi, A., Azmi, F. W., & Lubis, N. A. (2025). Peran Teknik *Self Talk* Pada Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Journal of Psychology*, 2 (1), 15-20.
- Harliza, E. D., Zain, S. S., & Diswantika, N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pendekatan REBT Pada Siswa Kelas X Di SMA YP Unila Bandar Lampung Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1-14.
- Hasanah, R. A. (2025). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Karakteristik Keagamaan Siswa di SDN Sumber Jeruk 1 tahun 2024-2025* (Doctoral dissertation, IAI At Taqwa Bondowoso).
- Hasibuan, M. Y. M., Amelia, T. P., & Masril, M. (2022). Realita : Analisis problematika pelaksanaan komponen layanan bimbingan dan konseling. *Realita : Jurnal Bimbingan dan Koonseling*, 7(2), 1833-1841
- Huda, N., & Hermina, D. (2024). Pengolahan hasil non-test angket, observasi, wawancara dan dokumenter. *Student Research Journal*, 2(3), 259-273.
- Ismaya, N. (2024). *Pengaruh Branding Dan Promosi Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Keputusan Pembelian Di Butik Kota Metro* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Metro).
- Jelita, S. K., & Sholehuddin, S. (2024). Upaya Guru Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *SEMNASFIP*.
- Kartika, S. (2022). Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Budaya 5s (Senyum, Salam, Sapa, Sopan, Santun) Di MIN 2 Mojokerto.

- Lie, N., Suherman, H., Utomo, B., Partono, P., & Kabri, K. (2025). Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 7(1), 384-396.
- Listari, D. A., & Rabbani, M. F. (2024). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Global Futuristik*, 2(1), 9-16.
- Lokasari, K. P., & Rosada, U. D. (2024). Keefektifan Pemberian Layanan Konseling Individual Terhadap Peningkatan Self Efficacy Siswa Disabilitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 79-94.
- Naibaho, E. (2025). *Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran PKn Kelas III SDN 040461 Berastagi Tahun Ajaran 2024/2025* (Doctoral dissertation, Universitas Quality Berastagi)
- Nurhayati, N., Sumiyati, S., Juariyah, J., Paramitha, P., & Syamsiah, S. (2025). Bimbingan dan Konseling. *Aksioma: Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, 2(5), 868-880.
- Permana, I., & Amir, Y. S. (2025). Hubungan antara Self Efficacy dengan Stres Akademik: Studi Korelasional pada Siswa Kelas X SMAN 1 Akademik Garut. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1), 51-57
- Prasetya, E., & Heiriyah, A. (2022). Guru Kelas Sebagai Pelaksana Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 373-380.
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60-66.
- Putri, N. K. R. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Efektivitas konseling REBT pendekatan teknik *self-talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMAN “A” Denpasar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 215-223.
- Raintung, A., Sambiran, S., & Sumampow, I. (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Pemberdayaan Kelompok Tani di Desa Mobuya Kecamatan Passi Timur Kabupaten Bolaang Mongondow. *Governance*, 1(2).
- Ramadani, D. A., Mayang, L. G., & Maghfiroh, F. Y. (2025). Self Efficacy dengan Pendekatan REBT pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 100-106.

- Ramdani, D., Supriatna, E., & Yuliani, W. (2023). Validitas dan reliabilitas angket kematangan emosi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(3), 232-238.
- Romiaty, S. M. (2023). *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior dan Realita*. Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581: *Deepublish Digital*.
- Sari, N. M. (2023). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar IPS siswa MTs Darul Hidayah (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Setianingrum, P., & Asni, A. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8),9184-9188
- Setiari, C., Wagimin, W., & Hidayat, R. R. (2019). Efektivitas teknik self-talk untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam belajar siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 3(2), 60-67.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3(1), 1-12
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43-56.
- Tarigan, A. K. F., & Syarifah, I. M. (2024). Teori Terbentuknya Kelompok. *Jurnal Pelita Nusantara*, 1(4), 488-493
- Yulita, R., & Defrinal, D. (2025). Peranan Self Efficacy dalam Meningkatkan Minat Belajar. *Journal of Learning and Teaching*, 9-15
- Zulkipli, Z., Zulfachmi, Z., & Rahmad, A. (2024). Alasan peneliti menggunakan analisis statistik Wilcoxon (non parametrik). In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial Dan Teknologi (SNISTEK)* (Vol. 6, pp. 119-125)