

**EFEKTIFITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *HOMEWORK ASSIGNMENT* TERHADAP
PENINGKATAN PERCAYA DIRI SISWA SMA DITINJAU DARI JENIS
KELAMIN DI SMA NEGERI 7 DENPASAR**

Oleh:

Fransiska Friska N.S, NIM. 2429111008

Prodi Bimbingan Konseling, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

ABSTRAK

Rendahnya tingkat percaya diri pada siswa SMA menjadi permasalahan yang cukup dominan, yang ditandai dengan keraguan dalam mengemukakan pendapat, kecemasan saat tampil di depan umum, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi konseling yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan keyakinan diri secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* terhadap peningkatan percaya diri siswa SMA Negeri 7 Denpasar, serta mengkaji perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan interaksi keduanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental*) melalui *pretest–posttest control group design*. Instrumen penelitian berupa kuesioner percaya diri yang telah terbukti valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,969). Analisis data dilakukan menggunakan uji Two Way ANOVA setelah memenuhi uji prasyarat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan percaya diri siswa ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin serta interaksi antara perlakuan dan jenis kelamin. Uji lanjut menunjukkan bahwa peningkatan terjadi baik pada siswa laki-laki maupun perempuan, dengan kecenderungan lebih tinggi pada siswa perempuan. Dengan demikian, konseling *Rational Emotive Behavior* dengan teknik *homework assignment* efektif digunakan sebagai intervensi dalam meningkatkan percaya diri siswa di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Konseling *Rational Emotive Behavior*, *homework assignment*, percaya diri, jenis kelamin, siswa SMA.

ABSTRACT

Low levels of self-confidence among high school students remain a significant issue, characterized by hesitation in expressing opinions, anxiety in public speaking, and avoidance of social situations. This condition highlights the need for effective counseling interventions to enhance students' self-confidence. This study aims to analyze the effectiveness of *Rational Emotive Behavior* counseling with *homework assignment* techniques in improving students' self-confidence at SMA Negeri 7 Denpasar, as well as examining gender differences and their interaction effects. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a *pretest–posttest* control group design. The instrument used was a self-confidence questionnaire that was proven valid and reliable (Cronbach's Alpha = 0.969) . Data were analyzed using Two Way ANOVA after meeting prerequisite assumptions. The results showed that REBT counseling with *homework assignment* had a significant effect on improving students' self-confidence ($p < 0.05$). There were also significant differences based on gender and a significant interaction between treatment and gender. Post hoc results indicated improvements in both male and female students, with a greater increase observed in female students. Therefore, *Rational Emotive Behavior* counseling with *homework assignment* is effective as an intervention to enhance students' self-confidence in school settings.

Keywords: Rational Emotive Behavior counseling, homework assignment, self-confidence, gender, high school students.

