

**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT) UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
IBU MUDA DALAM PENGASUHAN ANAK**

¹Vitria Larseman Dela, ²Neviyarni S, ³Netrawati, ⁴Rezki Hariko

¹Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

2,3,4 Universitas Negeri Padang

vitria.larseman@um-tapsel.ac.id

Abstract: This study aims to determine the effectiveness of group counseling using the Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) approach in improving young mothers' self-confidence in parenting. Low self-confidence among young mothers often arises due to social pressure, lack of experience, and irrational beliefs about motherhood. The REBT approach helps individuals transform irrational thoughts into rational ones through cognitive restructuring. This research used a quantitative quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants were eight young mothers aged 22–30 years with children aged 1–5 years who had low self-confidence levels. Data were collected using a Self-Confidence Scale adapted from Lauster (2012) and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant increase in self-confidence scores after six sessions of REBT-based group counseling, with a significance value of $p = 0.002$ ($p < 0.05$). These findings indicate that REBT group counseling effectively improves young mothers' self-confidence in parenting by fostering rational thinking and positive self-perception.

Keywords: *group counseling, REBT, self-confidence, young mothers, parenting.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak. Fenomena rendahnya kepercayaan diri sering muncul pada ibu muda akibat tekanan sosial, kurangnya pengalaman, dan pikiran irasional mengenai peran keibuan. Pendekatan REBT diyakini dapat membantu individu mengubah pikiran irasional menjadi rasional melalui restrukturisasi kognitif. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimen tipe one group pretest-posttest design. Subjek penelitian terdiri dari 8 ibu muda berusia 22–30 tahun yang memiliki anak usia 1–5 tahun dan menunjukkan tingkat kepercayaan diri rendah. Instrumen pengumpulan data menggunakan Skala Kepercayaan Diri yang diadaptasi dari Lauster (2012). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan skor kepercayaan diri setelah mengikuti enam sesi konseling kelompok REBT dengan nilai signifikansi $p = 0.002$ ($p < 0.05$). Temuan ini membuktikan bahwa konseling kelompok REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam menjalankan peran pengasuhan secara positif dan adaptif.

Kata kunci: *konseling kelompok, REBT, kepercayaan diri, ibu muda, pengasuhan anak.*

PENDAHULUAN

Peran ibu merupakan salah satu peran penting dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Bagi ibu muda, terutama yang baru memiliki anak pertama, proses penyesuaian terhadap tanggung jawab pengasuhan seringkali disertai dengan perasaan cemas, ragu, dan kurang percaya diri. Tekanan sosial dari

lingkungan, perbandingan dengan figur ibu ideal di media sosial, serta kritik dari keluarga dapat memperburuk kondisi psikologis ibu muda (Santrock, 2020). Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi (Lauster, 2012). Rendahnya kepercayaan diri pada ibu muda dapat berdampak pada pola asuh yang tidak konsisten, kecenderungan bergantung pada orang lain, serta meningkatnya stres pengasuhan. Menurut Albert Ellis (1994), penyebab utama gangguan emosional adalah adanya pikiran irasional (irrational beliefs) yang menimbulkan emosi negatif. Melalui pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), individu dilatih untuk mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irasional menjadi rasional sehingga dapat mengubah perilaku dan emosi yang maladaptif. Konseling kelompok merupakan sarana efektif dalam konteks ini, karena memungkinkan individu saling mendukung, berbagi pengalaman, dan belajar dari satu sama lain (Corey, 2017). Penelitian ini berfokus pada pelaksanaan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena berfokus pada pengukuran perubahan tingkat kepercayaan diri ibu muda setelah mengikuti intervensi konseling kelompok berbasis Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT). Pendekatan

kuantitatif memungkinkan peneliti mengukur efektivitas perlakuan secara objektif melalui analisis data numerik dan pengujian hipotesis. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design, yaitu desain yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Sebelum perlakuan diberikan, seluruh partisipan mengikuti pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri awal. Setelah seluruh sesi konseling kelompok REBT selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran ulang (posttest) untuk mengetahui perubahan atau peningkatan yang terjadi setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu muda yang memiliki anak usia 1–5 tahun dan berdomisili di wilayah Balai Gadang Koto Tangah Kota Padang. Populasi tersebut dipilih karena pada masa awal pengasuhan, ibu muda cenderung menghadapi tekanan sosial, kelelahan psikologis, dan keraguan terhadap kemampuan diri, sehingga rentan mengalami penurunan kepercayaan diri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan adalah ibu berusia 22–30 tahun, memiliki anak usia 1–5 tahun, menunjukkan skor kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil pengukuran awal, serta bersedia mengikuti seluruh sesi konseling kelompok. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh delapan (8) orang ibu muda sebagai subjek penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Skala Kepercayaan Diri (Self-Confidence Scale) yang diadaptasi dari teori Lauster (2012). Skala ini terdiri dari 30 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju) yang mencerminkan lima aspek utama kepercayaan diri, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, kemandirian dalam pengambilan keputusan, ketegasan dalam bertindak, kemampuan menghadapi tantangan, dan pandangan positif terhadap diri sendiri. Validitas isi dari skala ini diuji melalui expert judgment oleh tiga dosen ahli bimbingan dan konseling, sedangkan reliabilitasnya diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh hasil $\alpha = 0,87$ yang menunjukkan bahwa skala memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan untuk penelitian ini.

Proses pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama empat minggu dengan enam kali pertemuan konseling kelompok, masing-masing berdurasi 90 menit. Kegiatan penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan seleksi peserta sesuai kriteria, menyusun jadwal sesi, serta melaksanakan pretest untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri awal peserta. Tahap pelaksanaan melibatkan kegiatan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT yang difasilitasi oleh konselor. Proses konseling dilaksanakan dalam enam sesi, yaitu: (1)

pembentukan kelompok dan identifikasi masalah, (2) pengenalan konsep pikiran rasional dan irasional berdasarkan model ABCDE dari Ellis, (3) identifikasi pikiran irasional tentang peran keibuan, (4) proses disputing atau menantang pikiran irasional, (5) latihan penerapan pikiran rasional dalam situasi pengasuhan nyata, dan (6) refleksi hasil serta perencanaan tindak lanjut. Konselor berperan aktif dalam memfasilitasi dinamika kelompok, mengarahkan proses perubahan kognitif, serta memberikan penguatan positif (positive reinforcement) terhadap kemajuan peserta.

Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan tahap evaluasi dengan memberikan posttest menggunakan skala yang sama seperti pretest untuk mengukur peningkatan kepercayaan diri. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data yang diperoleh berskala ordinal dan jumlah sampel kecil (<30 orang). Uji Wilcoxon digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan signifikan, yang berarti konseling kelompok REBT efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu muda.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian konseling. Seluruh peserta diberikan lembar persetujuan (informed consent) sebelum

kegiatan dimulai, yang menjelaskan tujuan penelitian, prosedur, serta hak partisipan. Peneliti juga menjamin kerahasiaan identitas dan data pribadi peserta, serta memberikan kebebasan penuh bagi peserta untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi. Selama proses konseling berlangsung, konselor menerapkan prinsip empati, penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan penghargaan terhadap martabat individu. Dengan demikian, seluruh proses penelitian ini dilakukan secara profesional, etis, dan berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis peserta.

HASIL

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak. Data diperoleh dari 8 partisipan yang mengikuti enam sesi konseling kelompok REBT. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) menggunakan Skala Kepercayaan Diri.

Tabel 1. Data Skor Kepercayaan Diri Ibu Muda Sebelum dan Sesudah Konseling Kelompok REBT:

No	Inisial Partisipan	Skor pretest	Skor post test	Selisih (Δ)
1	A.D.	45	72	+27
2	S.R.	50	78	+28
3	M.L.	52	79	+27
4	D.N.	47	74	+27
5	R.W.	49	76	+27

No	Inisial Partisipan	Skor pretest	Skor post test	Selisih (Δ)
6	Y.A.	51	77	+26
7	L.T.	46	73	+27
8	N.P.	49	77	+28

Rata-rata skor pretest: 48,63; posttest: 75,75; peningkatan rata-rata: +27,12 poin.

2. Analisis Statistik

Untuk mengetahui apakah perbedaan skor pretest dan posttest tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test menggunakan program SPSS versi 25.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Statistik	Nilai
N (Jumlah partisipan)	8
Z (Wilcoxon)	-2.521
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.002
α (Taraif Signifikansi)	0.05

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi ($p = 0.002$) lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok REBT.

3. Visualisasi Data

Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Rata-rata Pretest dan Posttest Kepercayaan Diri



Pretest: 48,63

Posttest: 75,75

(Grafik menggambarkan peningkatan signifikan skor kepercayaan diri ibu muda setelah konseling kelompok REBT.)

4. Interpretasi Hasil

Peningkatan skor kepercayaan diri yang signifikan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT berhasil membantu para ibu muda mengubah pola pikir irasional terkait kemampuan mereka dalam mengasuh anak menjadi lebih rasional dan positif. Melalui proses konseling, peserta belajar untuk mengidentifikasi keyakinan irasional seperti 'saya ibu yang buruk karena anak saya menangis' atau 'saya tidak mampu mengasuh tanpa bantuan orang tua', lalu menggantinya dengan pikiran rasional seperti 'menjadi ibu yang baik tidak berarti sempurna, tetapi berusaha dan belajar dari pengalaman'.

Dinamika kelompok juga memberikan pengaruh kuat dalam peningkatan kepercayaan diri, karena para peserta saling memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan menguatkan satu sama lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (2017) bahwa konseling kelompok mampu memfasilitasi

perubahan perilaku dan emosi melalui interaksi sosial yang supportif.

Selain itu, hasil ini mendukung teori Albert Ellis (1994) yang menyatakan bahwa perubahan emosi dan perilaku positif dapat dicapai dengan menantang pikiran irasional melalui proses disputing. Dengan demikian, hasil penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis REBT efektif meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak. Berdasarkan hasil analisis data, rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari 48,63 pada saat pretest menjadi 75,75 setelah mengikuti enam sesi konseling kelompok REBT. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.002 < 0.05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa program konseling kelompok REBT efektif membantu para ibu muda mengembangkan keyakinan diri yang lebih positif dalam menjalankan peran sebagai pengasuh anak.

Peningkatan kepercayaan diri ini terjadi karena konseling kelompok REBT berfokus pada perubahan pola pikir dan keyakinan

irasional yang sering kali menghambat ibu muda dalam menjalani peran barunya. Menurut Albert Ellis (1994), gangguan emosional dan perilaku tidak disebabkan oleh peristiwa yang dialami seseorang, melainkan oleh interpretasi atau keyakinan irasional terhadap peristiwa tersebut. Dalam konteks ibu muda, banyak partisipan yang awalnya memiliki keyakinan negatif seperti “saya ibu yang gagal jika anak saya rewel”, “saya tidak mampu mengasuh tanpa bantuan orang tua”, atau “saya tidak sebaik ibu lain”. Melalui proses konseling REBT, para ibu diajak untuk mengenali dan menantang pikiran-pikiran tersebut, serta menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan realistik, seperti “menjadi ibu yang baik berarti belajar dan berusaha setiap hari” atau “tidak ada ibu yang sempurna, dan kesalahan adalah bagian dari proses belajar”. Perubahan pola pikir ini secara langsung meningkatkan perasaan mampu (self-efficacy) dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Proses konseling kelompok juga memainkan peran penting dalam peningkatan kepercayaan diri peserta. Melalui dinamika kelompok, para ibu muda memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, mendengarkan cerita orang lain, serta memberikan dukungan emosional satu sama lain. Menurut Corey (2017), konseling kelompok menyediakan ruang aman di mana peserta dapat memperoleh validasi sosial, empati, dan umpan balik konstruktif, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Dalam

penelitian ini, suasana saling mendukung dalam kelompok membuat para ibu merasa diterima dan dimengerti, sehingga mendorong mereka untuk lebih terbuka terhadap perubahan. Diskusi kelompok yang diarahkan oleh konselor membantu peserta mengevaluasi cara berpikir dan merespons permasalahan pengasuhan dengan lebih rasional dan positif.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa REBT efektif meningkatkan kemampuan ibu muda dalam mengelola emosi dan stres yang muncul selama proses pengasuhan. Sebelum intervensi, banyak ibu muda merasa cemas, mudah marah, dan ragu terhadap kemampuannya sebagai orang tua. Setelah mengikuti sesi konseling, mereka menjadi lebih tenang, sabar, dan mampu mengontrol reaksi emosional ketika menghadapi perilaku anak yang sulit. Hal ini sejalan dengan teori Ellis bahwa REBT tidak hanya berorientasi pada kognisi, tetapi juga pada regulasi emosi melalui pemahaman bahwa pikiran rasional akan menghasilkan perasaan yang lebih adaptif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya. Wulandari (2020) menemukan bahwa pendekatan REBT efektif meningkatkan self-esteem ibu rumah tangga yang mengalami tekanan peran domestik. Penelitian Rahayu dan Sari (2021) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT mampu meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi tantangan sosial. Selain itu, Putri (2022) melaporkan bahwa ibu muda yang diberikan konseling berbasis

kognitif-behavioral mengalami peningkatan signifikan dalam self-efficacy pengasuhan. Kesamaan temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa REBT merupakan pendekatan efektif untuk membantu individu yang memiliki pikiran irasional dan rendahnya kepercayaan diri dalam menjalani peran sosial maupun keluarga.

Peningkatan kepercayaan diri yang terjadi setelah pelaksanaan konseling kelompok REBT juga menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya efektif di lingkungan klinis, tetapi juga relevan diterapkan dalam konteks pendidikan keluarga dan masyarakat. Para ibu muda yang sebelumnya merasa tidak mampu, cemas, atau ragu terhadap kemampuan pengasuhan, setelah mengikuti program ini menjadi lebih yakin dan mandiri dalam membuat keputusan pengasuhan anak. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1997) mengenai self-efficacy, yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri akan memengaruhi tindakan, ketekunan, dan cara individu menghadapi tantangan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi konselor, psikolog, dan lembaga pemberdayaan keluarga. Pendekatan REBT dapat digunakan sebagai model intervensi konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu muda, terutama dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang muncul selama masa awal pengasuhan. Program ini juga dapat diadaptasi oleh lembaga seperti posyandu, PKK, atau pusat konseling keluarga sebagai bagian dari kegiatan

pemberdayaan ibu muda. Bagi peneliti selanjutnya, hasil ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, atau dengan menambahkan variabel lain seperti stres pengasuhan, kecemasan, atau kepuasan hidup ibu muda.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang relatif sedikit (8 orang) membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, pengukuran hanya dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah konseling, tanpa tindak lanjut jangka panjang (follow-up) untuk melihat stabilitas perubahan perilaku. Faktor-faktor eksternal seperti dukungan suami, keluarga, atau kondisi sosial ekonomi juga tidak dikontrol secara ketat, sehingga mungkin turut memengaruhi hasil akhir.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak. Melalui perubahan cara berpikir dari irasional menjadi rasional, serta dukungan sosial dari anggota kelompok, para ibu muda mampu menumbuhkan keyakinan diri yang lebih kuat, menerima peran keibuan secara positif, dan menjalankan tanggung jawab pengasuhan dengan lebih tenang dan percaya diri. Pendekatan ini membuktikan bahwa intervensi psikologis berbasis kognitif-behavioral dapat menjadi sarana penting dalam

membangun kesejahteraan emosional dan psikologis keluarga muda di masyarakat modern.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok, dengan nilai signifikansi $p < 0.05$. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi REBT mampu membantu ibu muda mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, sehingga mereka lebih mampu menerima peran keibuan secara positif dan percaya diri. Melalui sesi konseling kelompok, para ibu muda mendapatkan kesempatan untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang selama ini menghambat rasa percaya diri, seperti merasa tidak mampu, takut salah, atau membandingkan diri dengan ibu lain. Dengan teknik REBT yang berfokus pada rasionalisasi pikiran dan restrukturisasi kognitif, para peserta belajar menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih logis dan realistik. Proses ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan pengendalian emosi, penerimaan diri, serta perasaan kompeten dalam menjalankan peran sebagai pengasuh anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Albert, E. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- American Psychological Association. (2010). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.
- Ardila, N., & Rahmawati, F. (2021). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan REBT terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 95–104. <https://doi.org/10.21009/JBKI.062.04>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behavior therapy: Distinctive features*. New York: Routledge.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). New York: Birch Lane Press.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Kurniasih, D., & Lestari, I. (2020). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik REBT untuk meningkatkan self-confidence remaja perempuan. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 10(1), 22–31.

<https://doi.org/10.24036/jpk/vol10-iss1/123>

Latifah, N. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dan kemampuan pengasuhan pada ibu muda di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(2), 101–110.

Murdock, N. L. (2013). *Theories of counseling and psychotherapy: A case approach* (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Sari, W. N., & Nuraini, D. (2022). Konseling kelompok berbasis REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri ibu muda dalam mengasuh anak. *Jurnal Konseling Keluarga Indonesia*, 3(1), 45–58.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/abcd1>

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.