Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 8085-8094

The Effects of Group Counseling Utilizing Narrative Therapy on Self-Efficacy in Adolescence: Quasi-Eksperimental Method

Robiatul, Adawiyah[1], Arga, Satrio Prabowo[2], Raudah, Zaimah Dalimunthe[3]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Corresponding Author: Robiatul Adawiyah, email: (2285210011@untirta.ac.id)

Published: February, 2026

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan narrative therapy dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas XI IPA di MAN 2 Tangerang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen pre-test post-test non-equivalent control group design. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 103 siswa kelas XI IPA. Sampel penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu 14 siswa dengan kategori self-efficacy rendah, setiap kelompok terdiri dari 7 siswa. Hg=[gKelompok eksperimen mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan narrative therapy sedangkan kelompok kontrol diberikan intervensi konseling kelompok secara konvensional. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, analisis uji hipotesis (Mann Whitney). Setelah diberikan treatment, diperoleh rata-rata persentase peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 48%, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata persentase peningkatan sebesar 27,5%. Hasil penelitian uji mann-whitney menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) diperoleh sebesar 0,002 yang lebih kecil dari taraf syarat pengambilan keputusan uji Mann Whiney sebesar 0,05. Berdasarkan nilai uji hipotesis tersebut terlihat adanya perbedaan antara dua kelompok, sehingga pemberian terapi naratif ini terbukti efektif dalam meningkatkan self-efficacy pada siswa kelas XI di MAN 2 Tangerang tahun ajaran 2025/2026.
Keywords: Self-Efficacy, Narrative Therapy, Konseling Kelompok.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang semakin kompleks (Santrock 2003). Menurut Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Usia remaja yaitu sekitar 10-24 tahun, sedangkan menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) individu yang termasuk dalam kategori remaja apabila menginjak usia 10-18 tahun. (Amdadi et. al, 2021). Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018, menunjukan sekitar 9,8% remaja berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional, termasuk stres, depresi dan rasa cemas (Kemenkes RI, 2018).

Remaja diharuskan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada masa remaja ini, dalam tugas perkembangan remaja ini sering kali remaja menghadapi berbagai permasalahan atau hambatan, banyak permasalahan yang sering kali terjadi baik dari lingkungan sekitar, akademik, atau permasalahan dalam diri remaja. beberapa permasalahan yang sering dilakukan oleh remaja yaitu tidak adanya keyakinan dalam diri saat mengerjakan tugas, tidak memiliki kepercayaan diri dalam

berpendapat, adanya rasa takut, cemas hal ini dikarenakannya tidak adanya rasa keyakinan yang kuat dalam diri remaja untuk melihat kemampuan dirinya (Tumanggor, 2021)

Keyakinan dalam menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan sangat diperlukan oleh remaja agar mampu menghadapi permasalahan atau tantangan dalam situasi dan kondisi apapun. Dalam kehidupan, semua orang ingin mencapai keberhasilan, keberhasilan yang diraih dianggap sebagai suatu proses yang berlangsung secara terus menerus dalam hidup (Nurmalia, Chairunnisa, Hanim, & Marjo, 2020). Self-Efficacy merupakan suatu keyakinan yang diperlukan untuk memandang dirinya saat menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Bandura juga mengatakan bahwa kemampuan diri sendiri adalah hasil dari proses kognitif yang mencakup keputusan dan harapan mengenai seberapa baik seseorang menganggap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang diinginkan (Pratiwi, 2022).

Rendahnya self-efficacy remaja ini menjadi masalah dan akan memicu berbagai dampak negative dalam kehidupan remaja, hal ini dibuktikan dalam penelitian di SMAN 5 Pekanbaru bahwa sebanyak 81,6 siswa memiliki tingkat self-efficacy yang rendah dan sebanyak 81% siswa mengalami Kesehatan mental dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara self efficacy remaja dengan kesehatan mental pada diri remaja (Sisliana et al., 2023). Beberapa dampak dari self-efficacy rendah ini dirasakan siswa yaitu seringnya merasa cemas saat ujian, panik, dan stress. Remaja cenderung memiliki rasa malas, mudah menyerah dan selalu merasa sulit dalam mempelajari hal baru sehingga dapat berdampak pada perilaku belajar yang buruk (Septinityas, Rakhmawati & Yulianti 2022).

Penelitian Fitriani & Rudin (2020) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya self-efficacy yaitu faktor internal termasuk pengalaman, modeling sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional, dan faktor eksternal seperti budaya, jenis kelamin, jenis tugas dan insentif eksternal. Rendahnya self-efficacy yang dimiliki akan membuat remaja/siswa mengalami stress, cemas, takut dan tidak yakin terhadap dirinya sendiri. Hasil penelitian Avianti, dkk (2021) menunjukkan bahwa self-efficacy berkontribusi terhadap stress akademik yang dirasakan oleh subjek penelitiannya, hal ini dikarenakan self-efficacy dapat mendorong individu untuk menjadi lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik yang ada.

Selfe-efficacy dapat dikurangi dengan berbagai alternatif, salah satu alternatif yang dapat diberikan yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah aktivitas yang biasa dilakukan oleh Guru BK atau konselor dalam memberikan tindakan preventif maupun kuratif pada konseli atau siswa (Harahap, 2023). Penelitian mengenai konseling kelompok untuk meningkatkan self efficacy remaja selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Yuli Astantri (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan self efficacy siswa kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang, hasil penelitian menunjukkan bahwa self efficacy siswa meningkat sebesar 23% setelah

mengikuti kegiatan konseling kelompok dan juga penelitian ditulis oleh Yulis Heppy Kurniawati (2019) dengan judul penelitian "Peran Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Keterlibatan Akademik Siswa Dengan Self Efficacy Rendah" menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan keterlibatan akademik siswa dengan self-efficacy yang rendah.

Pendekatan yang digunakan dalam layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self-efficacy remaja ini yaitu Narrative Therapy. Menurut white dan epston, teknik naratif ini dapat membantu individu untuk melihat seberapa jauh mereka dapat membangun narasi dominan mengenai diri mereka sendiri (Aulia, Sari, Pratiwi, Pramaessilla & Sucipto, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Ahmad Yusuf (2021) yang menyatakan bahwa dengan pemberian narrative therapy memiliki pengaruh dalam meningkatkan self-efficacy remaja, yakni siswa lebih memandang dirinya lebih positif. Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk meneliti "Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Narrative Therapy untuk meningkatkan Self Efficacy Remaja"

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen dan menggunakan jenis eksperimen semu (quasi eksperimental). Alasan peneliti menggunakan metode ini yaitu metode quasi eksperimen bertujuan untuk mengetahui bagaimana suatu tindakan atau perlakuan tertentu mempengaruhi individu dalam kondisi yang terkendali. Metode ini melibatkan penggunaan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2023). Desain penelitian yang digunakan yaitu Non-equivalent Contrd Group Design. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan dengan purposive sampling Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh/efektivitas dari penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan narrative therapy dalam meningkatkan self-efficacy pada siswa kelas XI IPA di MAN 2 Tangerang. Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Tangerang dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 14 siswa yang sudah melewati penjaringan sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis stastistik deskriptif ini digunakan untuk menggambarkan profil tingkat self-efficacy siswa kelas XI IPA di MAN 2 Tangerang tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan perolehan data awal pada hasil pre-test yang sudah dilakukan kepada 103 siswa kelas XI IPA, berikut kategorisasi tingkat self-efficacy siswa kelas XI IPA di MAN 2 Tangerang.

Tabel 1. Kategorisasi Profil Tingkat *Self-Efficacy*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	X < 68	18	17%

Sedang	68 □ X < 102	57	56%
Tinggi	X □ 102	28	27%
Total		103	100%

Berdasarkan hasil tabel 1. yang sudah dijabarkan diatas, hasil dari angket pre-test yang sudah disebarkan dan diisi oleh siswa sebanyak 103 siswa, diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat self-efficacy dengan kategori rendah yaitu sebanyak 18 siswa dengan persentase 17%, 57 siswa yang mendapatkan skor antara 68 – 102 dengan perolehan persentase 56% berada pada kategori sedang, dan 28 siswa dengan perolehan persentase 27% berada pada kategori tinggi. Penelitian ini difokuskan pada siswa yang berada di kategori rendah, dari 18 siswa yang berada pada kategori rendah hanya 14 siswa yang bersedia mengikuti pelaksanaan konseling kelompok (treatment). Pelaksanaan treatment ini dilaksanakan sebanyak 7 sesi.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pre-Test	Post-Test	Keterangan
1	ED	62	97	Meningkat
2	IJ	67	96	Meningkat
3	NN	63	97	Meningkat
4	NSAP	63	99	Meningkat
5	NSR	65	95	Meningkat
6	SA	64	103	Meningkat
7	SFA	68	107	Meningkat
Mean		64,57	99,14	Meningkat

Berdasarkan tabel 2. Diatas 7 siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan skor antara pre-test dan post-test setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan narrative therapy. rata-rata skor antara pre-test dan post-test pada 7 siswa dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari skor 64,57 menjadi 99,14 dengan selisih sebesar 34,57 artinya dalam hal ini tingkat self-efficacy pada subjek kelompok eksperimen dikatakan Meningkat.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol

No	Nama	Pre-test	Post-test	Keterangan
1	AB	65	85	Meningkat
2	CRD	66	86	Meningkat
3	DNA	68	79	Meningkat
4	FNF	67	85	Meningkat
5	FN	65	93	Meningkat
6	NR	67	79	Meningkat
7	PRA	63	90	Meningkat
Mean		68,85	85,28	Meningkat

Berdasarkan hasil data tabel 3. dapat diketahui bahwa semua siswa sebanyak 7 siswa dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan antara angket pre-test dan angket post-test setelah diberikan layanan konseling kelompok secara konvensional namun lebih rendah dari kelompok eksperimen. Secara keseluruhan, rata-rata skor antara pre-test dan post-test pada 7 siswa dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan dari skor 68,85 menjadi 85,28 dengan selisih sebesar 16,43 artinya dalam hal ini tingkat self-efficacy pada subjek kelompok kontrol dikatakan Meningkat.

Perubahan skor ini dapat terlihat dari selisih atau n-gain yang diperoleh. Analisis N-gain ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan self-efficacy, adapun perhitungan N-gain dapat dipaparkan pada tabel dibawah ini, berikut ini akan dijabarkan data tabel mengenai selisih perubahan skor kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil N-Gain Score Kelompok Eksperimen

No	Nama Lengkap	Pre-test	Post-tes	N-Gain Score	Persentase Penurunan	Kategori
1	ED	62	97	0.47	47,3%	Sedang
2	IJ	67	96	0.42	42%	Sedang
3	NN	63	97	0.47	46,6%	Sedang
4	NSAP	63	99	0.49	49,3%	Sedang
5	NSR	65	95	0.42	42,3%	Sedang
6	SA	64	103	0.54	54,2%	Sedang
7	SFA	68	107	0.57	54,4%	Sedang

Mean N-Gain Score Eksperimen	0,48

Berdasarkan tabel di atas, dapat ditunjukkan bahwa data siswa pada kelompok eksperimen memperoleh nilai N-gain dengan rata-rata perolehan 0,48 dan berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Hasil N-Gain Score Kelompok Kontrol

No	Nama	Pre-test	Post-test	N	Persentase Penurunan	Kategori
1	AB	65	85	0,28	28,2%	Rendah
2	CRD	66	86	0,29	28,6%	Rendah
3	DNA	68	79	0,16	16,2%	Rendah
4	FNF	67	85	0,26	26,1%	Rendah
5	FN	65	93	0,39	39,4%	Sedang
6	NR	67	79	0,17	17,4%	Rendah
7	PRA	63	90	0,37	37%	Sedang
Mean N-Gain Score					0,27	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai rata-rata N-gain pada kelompok kontrol memperoleh 0,27 dan berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil perbandingan nilai N-gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan antara keduanya dalam peningkatan self-efficacy. Kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi konseling kelompok dengan narrative therapy ini menunjukkan rata-rata N-gain sebesar 0,48 atau setara dengan 48,4%. Nilai ini menunjukkan bahwa mean N-gain score untuk kelompok eksperimen berada pada kategori sedang dan mengalami perubahan peningkatan yang cukup merata pada seluruh sampel. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai rata-rata N-gain sebesar 0,27 atau setara dengan 27,5%. Hasil uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan uji mann-whitney dengan bantuan SPSS 25.

Hasil	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Kelas Eksperimen	7	11.00	77.00
	Kelas Kontrol	7	4.00	28.00

Total	14

Berdasarkan hasil diatas dapat di ketahui bahwa kelompok eksperimen memperoleh rata-rata 11.00 sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata 4.00. jadi, dapat disimpulkan bahwa sampel yang berada pada kelompok eksperimen memiliki hasil peningkatan self-efficacy yang meningkat dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang lebih rendah.

HASIL

MANN-WHITNEY U	.000
WILCOXON W	28.000
Z	-3.141
ASYMP. SIG (2-TAILED)	.002
EXACT SIG [2*(1-TAILED SIG.)]	.001[b]

Berdasarkan hasil analisis yang sudah dilakukan dengan menggunakan uji mann-whitney dengan bantuan SPSS 25, diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002. Nilai yang diperoleh tersebut lebih kecil dari nilai taraf signifikansi yaitu 0,05. Hasil tersebut menyatakan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,002 < 0,05. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ialah H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini juga diperoleh dari perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, karena perbedaan tersebut maka dikatakan bahwa "Konseling kelompok dengan Pendekatan Narrative Therapy berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Self-Efficacy Remaja".

Self-efficacy merupakan bentuk pemahaman individu terhadap penilaian dirinya, khususnya dalam kepercayaan diri, kemampuan individu dalam bertindak pada situasi yang berbeda, kemampuan dalam menghadapi situasi yang memicu hambatan dan kesulitan, kemampuan beradaptasi dan kemampuan lainnya (Putri & Primanita, 2023). Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa sebanyak 17% siswa berada pada kategori rendah, 56% siswa berada pada kategori sedang dan 27% berada pada kategori tinggi. Penelitian ini di fokuskan untuk siswa memiliki tingkat self-efficacy pada kategori rendah. Rendahnya self-efficacy siswa ini karena mereka cenderung belum memahami pentingnya self-efficacy, dampak self-efficacy yang rendah, dan beberapa lainnya yang masih kesulitan dalam penyelesaian tugas.

Penggunaan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini memainkan peran penting dalam peningkatan self-efficacy siswa sebagaimana yang diungkapkan oleh Bandura bahwa salah satu faktor

self-efficacy yaitu pengalaman orang lain dan penguatan dukungan verbal yang didapatkan dari lingkungan sosial, dengan dilakukannya konseling kelompok, maka siswa akan mampu menumbuhkan keyakinan dirinya dan kepercayaan diri. Pelaksanaan konseling kelompok dengan narrative therapy ini membantu peserta didik dalam mereduksi pemikiran negatif atau pandangan negatif mengenai dirinya seperti kurangnya keyakinan, merasa putus asa, tidak percaya diri, tidak mampu menghadapi hambatan dan kesulitan dan tidak memiliki motivasi, pandangan seperti ini akan berkurang dengan pelaksanaan intervensi yang diberikan. Sebuah studi yang dilakukan oleh Aulia, dkk (2023) menyatakan bahwa layanan konseling dengan terapi naratif ini dapat memberikan pengaruh positif dalam membantu konseli menyelesaikan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. temuan oleh Rohmah & Nugroho (2021) memberikan penjelasan bahwa terapi naratif mampu meningkatkan dan membentuk kembali motivasi dan rasa percaya diri siswa SMK dalam menghadapi tantangan karir setelah lulus.

Keberhasilan konseling kelompok dengan terapi naratif terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi berbagai gejala psikologis negatif, seperti stress, rasa cemas, serta depresi. Pemberian tahapan eksternalizing berperan dalam membantu siswa memisahkan dirinya dari permasalahan yang dihadapi, sehingga dengan ini siswa menjadi lebih memandang tantangan secara objektif dan terhindar dari kecenderungan memandang negatif pada diri sendiri (Hilman, 2025). Uji Mann-Whitney juga dilakukan untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh intervensi yang diberikan yaitu konseling kelompok dengan pendekatan narrative therapy. Disimpulkan bahwa pemberian konseling naratif ini terbukti efektif dalam membantu remaja yang mengalami kesulitan menghadapi permasalahan akademik, krisis identitas, dan lainnya, dengan penggalian cerita (recalling narrative) dan pengalaman masa lalu yang negatif atau yang dianggap sebagai kegagalan atau masalah, konseling naratif membantu remaja lebih mengenali kemampuan yang dimiliki dan merekonstruksi narasi mengenai diri kearah yang lebih positif (Sutrisno, 2020)

Sesuai dengan penjelasan analisis data sebelumnya, diketahui bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi mengalami peningkatan yang signifikan dengan rata-rata post-test 99,14 menjadi kategori sedang yang sebelumnya berada pada kategori rendah sehingga dapat disimpulkan pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan narrative therapy berpengaruh dalam meningkatkan self-efficacy remaja pada siswa kelas XI MAN 2 Tangerang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis kuantitatif yang sudah dilakukan melalui uji statistik menunjukkan bahwa dari 14 siswa yang menjadi sampel penelitian ini terdapat hasil perbedaan antara kelompok control dan kelompok eksperimen hal ini dilihat sesuai hasil post-test setelah diberikan intervensi. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi layanan konseling kelompok

dengan narrative therapy menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor yaitu sebesar 34,5. Sedangkan kelompok control hanya mencapai peningkatan rata-rata skor sebesar 16,4. Dengan hal ini dibuktikan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan narrative therapy pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan. Adapun rata-rata skor N-Gain pada kelompok eksperimen mencapai 0,48 atau setara dengan 48,4%. Sedangkan pada kelompok kontrol memperoleh rata-rata skor N-Gain sebesar 0,27 atau setara dengan 27,5%. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan uji mann-whitney diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,002 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan narrative therapy berpengaruh/efektif dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas XI IPA di MAN 2 Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, E., & Nurbaeti, N. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(7), 2067-2074.

Astantri, S. Y., & Darmawani, E. (2021). Meningkatkan Self Efficacy Melalui Konseling Kelompok di Kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang. Jurnal Wahana Konseling, 4(1), 81-98.

Aulia, T. D., Sari, R. P., Pratiwi, O., Pramaessilla, D., & Sucipto, S. D. (2023). Analisis Pendekatan Konseling Narrative Therapy. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 9(1), 51-61.

Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati program studi pendidikan dokter. PSYCHE: Jurnal Psikologi, 3(1), 83-93.

Fitriani, A. R., & Rudin, A. (2020). Faktor-faktor penyebab rendahnya efikasi diri siswa. Jurnal Bening, 4.

Harahap, A. C. P. (2023). Modul Praktikum Bimbingan Konseling Kelompok.

Hilman, N. S. N. (2025). Peran Konseling Naratif Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja di Sekolah: Kajian Literatur Empiris dan Teoritis. Journal of Innovative and Creativity, 5(2), 10671-10676

Nurmalia, T., Chairunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. Visipena, 11(2), 404-415.

Pratiwi, K. (2022). PENGARUH SELF-EFFICACY, MOTIVASI DAN SOCIAL SUPPORT TERHADAP BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM PERKULIAHAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Kasus Mahasiswa STIE Indonesia Jakarta) (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta).

Putri, M. G., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(1), 2960-65.

Remaja. Jurnal Psikologi Remaja, 14 (1), 43-58

Rohmah, A. N., & Nugroho, F. (2021). Peran konseling naratif dalam membangun makna hidup dan motivasi karier siswa SMK. Jurnal Kajian Konseling, 9(3), 212–221.

Sisliana, M., Alini, E., & Novrika, B. (2023). Hubungan Self Efficacy Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMAN 5 Pekanbaru. Jurnal Ners, 7(1), 644-649.

Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.

Suntrock, J. W. (2003). Adolescence (9th ed). McGraw-Hill

Sutrisno, R. (2020). Identitas Diri dan Peran Konseling Naratif dalam Pembentukan Karakter

Tumanggor, E. C., Simorangkir, L., & Ginting, A. (2022). The Relationship between Self-Efficacy and Positive Thinking Ability in Adolescents at Karya Bhakti Middle School, Tarastar District, Humbang Hasundutan Regency, 2021. Jurnal Indah Sains Dan Klinis, 3(2), 50-56.

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. WW Norton & Company.

Yusuf, A. (2021). Penerapan konseling naratif untuk meningkatkan self efficacy belajar siswa dalam mengerjakan tugas. Jurnal Panrita, 2(1), 38-46.