

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK SMA

Amelia Astian Ningtyas

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: amelia.18076@mhs.unesa.ac.id

Bambang Diby Wiyono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Kurangnya kemampuan regulasi emosi menjadikan peserta didik tidak dapat mengendalikan emosi yang dirasakan dan mengontrol emosi yang akan ditampilkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre Experimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas X IPA 2 SMAN 1 Waru yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi Goleman yang berupa skala *Likert*. Analisis data menggunakan uji statistik nonparametrik uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,012 dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Dimana nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis awal diterima dan dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi peserta didik dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok *REBT*.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Konseling Kelompok, *REBT*

Abstract

Lack of ability to regulate emotions makes students unable to control the emotions they feel and control the emotions that will be displayed. This study aims to examine the effectiveness of *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* group counseling in improving students emotional regulation abilities. This research used a pre experimental type of research with a *One Group Pre-test Post-test* design. The subjects of this study were students of class X science 2 SMAN 1 Waru who had low emotional regulation abilities. The research instrument was developed based on Goleman's theory of emotional regulation in the form of a *Likert* scale. Data analysis using the Nonparametric statistical test *wilcoxon* test. Based on the results of data analysis with the *Wilcoxon* test, the *Asymp* value was obtained. *Sig. (2-tailed)* of 0.012 with an error rate of 5% (0.05). Where is the *Asymp* value. *Sig. (2-tailed)* is less than 0.05 so it can be concluded that the initial hypothesis is accepted and can be interpreted that there are differences in the ability to regulate emotions before and after being given *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* group counseling services. With the results of this study, it can be concluded that the emotional regulation ability of students can be improved though the *REBT* group counseling.

Keywords: Emotional Regulation, Group Counseling, *REBT*

PENDAHULUAN

Semua individu pasti merasakan berbagai macam emosi yang ada didalam diri setiap harinya, termasuk juga pada remaja. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tuntutan dan perubahan yang menyebabkan munculnya berbagai permasalahan, konflik dan tekanan (Hurlock 2002). Masa remaja identik dengan adanya semangat yang menggebu-gebu terutama dalam pencarian jati diri. Proses pencarian jati diri individu diusia remaja sangat rentan menimbulkan permasalahan baru karena pada dasarnya mereka membutuhkan pengarah yang intens agar dapat mengontrol emosi dan perilaku yang berubah-ubah. Hurlock menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase peralihan tahap perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan emosi, fisik, minat dan pola perilaku, serta perubahan sikap dimana sebagian besar remaja menuntut kebebasan akan tetapi takut mengambil tanggung jawab dalam menyelesaikan masalah (Hurlock 2002).

Perubahan yang paling beresiko diusia remaja merupakan perubahan emosi yang tidak terkontrol. Seperti yang dijelaskan oleh Diananda (2019) bahwa permasalahan yang terjadi diusia remaja biasanya terjadi karena ketidakstabilan kemampuan individu dalam mengelola emosi, penguasaan diri atau kontrol diri. Emosi menurut Salovey & Sluyter (1997) diartikan sebagai respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya (Kartika and Nisfiannoor 2017). Sedangkan menurut Sunarto dan Hartono (2013:26) emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik (Miraza, Simarmata, and Azrai 2020). Berdasarkan pengertian tersebut maka emosi dapat diartikan sebagai perasaan yang mempengaruhi timbulnya tingkah laku individu dalam mencapai tujuan.

Emosi sendiri ada dua macam bentuknya yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif diartikan sebagai emosi yang dapat memunculkan perasaan positif pada seseorang yang mengalaminya serta orang-orang disekitarnya. Sedangkan emosi negatif dapat diartikan sebagai emosi yang selalu identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan

timbulnya perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, serta akan menimbulkan dampak bagi orang lain. Individu yang mengalami emosi negatif ini akan bertindak di luar batas kewajaran, seperti marah-marah yang tidak terkendali, berkelahi, sedih bahkan menangis meraung-raung, berburuk sangka, benci, cemas, curiga, tertawa keras dan terbahak-bahak bahkan juga dapat menimbulkan tindakan kriminal (Nisak 2019). Perkembangan emosional diusia remaja ditandai dengan tingginya rasa percaya diri atau *over confidence*, sulit untuk mendengarkan nasihat orang tua, perilaku yang sering berubah-ubah dan sulit ditebak, serta mengekspresikan perasaan atau emosi yang dirasakan secara berlebihan (Saputro 2018).

Macam-macam emosi yang ada dalam diri manusia menurut Kenneth Strongman (2003) antara lain Marah, Kecemasan dan Rasa Takut, Kebahagiaan, Kesedihan, Muak atau Jijik, Cemburu dan Iri, Kehilangan, Cinta, serta Penyesalan dan *Self Reflective*. (Savitri, Intan dan Effendi 2011, 6–11). Ketidakstabilan pengendalian emosi tiap individu dapat membuat anak-anak kesulitan untuk menunjukkan dan mengekspresikan perasaannya secara tepat. Agar peserta didik tidak mengalami konflik batin dan tertekan karena kurangnya keterampilan dalam mengekspresikan emosi maka dibutuhkan kemampuan dalam mengelola emosi atau regulasi emosi.

Oleh Goleman (2016) kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali perasaan yang ada dalam diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Goleman (2016) juga menyebutkan jika kemampuan individu dalam meregulasi emosi dapat dilihat ketika individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dari emosi, kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain disekitarnya, kemampuan untuk membangun kelompok dan beradaptasi dengan perubahan, kemampuan dalam membangun keterampilan sosial, kemampuan merasakan emosi positif dan negatif dalam diri sendiri dan orang lain, serta memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan disekitarnya. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memahami diri sendiri

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

akan emosi yang dirasakan, sehingga dapat mengontrol perilaku individu dalam mencapai tujuan yang akan dicapai.

Berdasarkan hasil kuisioner yang digunakan sebagai data awal yang berisikan beberapa permasalahan yang dialami individu dimasa pandemi yang disebarkan tanggal 18 September 2021 pada peserta didik kelas X IPA 2 melalui *google form* menunjukkan bahwa diantara 35 peserta didik terdapat 18 anak kurang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi.

Melalui wawancara dengan guru BK mengenai permasalahan tersebut masih belum ada upaya yang dilakukan untuk membantu peserta didik dalam mengelola emosi. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat ditempuh dengan pemberian layanan konseling secara berkala. Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli baik secara individu maupun kelompok (Yusuf 2017).

Merujuk pada hasil observasi melalui kuisioner yang menunjukkan bahwa peserta didik kelas X IPA 2 kurang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi maka peneliti dapat menerapkan kegiatan konseling kelompok. Seperti penelitian yang sudah dilakukan oleh Faroha (2021) yang mengaplikasikan teknik kognitif *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sebagai upaya membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan yang menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling *REBT* dengan teknik Kognitif tersebut dinilai efektif dan dapat digunakan untuk membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di desa Kesek.

Konseling kelompok diartikan sebagai salah satu upaya pemberian bantuan yang dapat diberikan dalam memecahkan permasalahan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok umumnya bersifat kelompok kecil, dimana hanya berisi 10 orang dan setiap orang diharapkan mampu untuk berpartisipasi aktif dalam memberikan informasi, saran, atau pendapat untuk memecahkan masalah (Prayitno et al. 2017). Selain itu konseling kelompok dapat diartikan sebagai suatu layanan yang menekankan pada komunikasi interpersonal, pikiran, perasaan, dan perilaku sadar saat ini dan

bertujuan sebagai pencegahan serta perbaikan. Konseling kelompok berorientasi pada masalah yang dialami oleh anggota kelompok serta memberikan empati dan dukungan yang diperlukan guna menciptakan kepercayaan dengan sesama anggota. Dalam mengembangkan keterampilan interpersonal, anggota kelompok akan dihadapkan pada penyelesaian masalah interpersonal. Dimasa yang akan datang nantinya anggota kelompok tersebut diharapkan mampu menyelesaikan masalah yang serupa (Corey 2016).

Jika kurangnya kemampuan regulasi emosi tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan stress (Goleman 2016) pada peserta didik sehingga sulit menyelesaikan masalah yang dihadapi, selain itu individu juga dapat menimbulkan kecemasan dan depresi (Roberton, Michael Daffern, and Bucks 2012). Oleh sebab itu, kemampuan untuk mengelola emosi sangat diperlukan oleh peserta didik karena peserta didik dapat membantu dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan mengontrol emosi yang akan ditampilkan.

Rendahnya kemampuan regulasi emosi yang dialami oleh peserta didik kelas X IPA 2 akibat pikiran irasional yang ada dalam dirinya dapat diatasi dengan menggunakan pendekatan konseling yang berfokus pada perilaku-kognitif. Salah satu pendekatan konseling yang berfokus perilaku-kognitif individu adalah *Rational-Emotive Behavior Therapy*.

Dalam penelitian ini *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dimaksudkan pada konsep konselor membantu peserta didik dalam membangun kemampuan regulasi emosi. Sebagai alasan konkrit bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan pada interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif karena pada hakikatnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku (Komalasari, Wahyuni, and Karsih 2011). Sehingga konsep *REBT* mampu memberikan perubahan terhadap permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini. Dengan demikian, layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* diasumsikan dapat meningkatkan kemampuan bagi peserta didik dalam mengelola emosi.

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

Albert Ellis (2001a, 2001b) dalam Corey (2016) mengemukakan bahwa perasaan cemas, depresi, sakit hati, malu, marah, dan bersalah sebagian besar disebabkan dan disimpan oleh dalam diri berdasarkan pikiran *irrasional*. Pendekatan perilaku-kognitif dapat digunakan sebagai salah satu upaya dalam membantu mengubah pikiran-pikiran *irrasional* menjadi pikiran rasional dan logis.

Albert Ellis dalam menekankan bahwa pemikiran *irrasional* yang ada dalam diri individu dapat menimbulkan permasalahan kognitif, emosional, dan perilaku (Corey 2016). Dalam sudut pandang pendekatan *REBT* teori kepribadian individu yaitu; A (*Activating Event*) merupakan situasi yang dapat menimbulkan pikiran *irrasional* pada individu, B (*Beliefs*) adalah keyakinan *irrasional* individu yang menyebabkan reaksi emosional atau C (*Consequence*), D (*Dispute Irrasional Belief*) merupakan proses mempertanyakan, memperdebatkan, dan mendeskriminasikan keyakinan *irrasional*, E (*Effects*) yaitu pandangan rasional yang muncul setelah proses konseling dilakukan. Setelah konseli dapat menumbuhkan keyakinan terhadap pandangan rasional maka akan timbul F (*New Feeling*) atau perubahan perasaan akibat dari keyakinan rasional (Erford 2015).

Dalam prakteknya, pendekatan *REBT* menekankan pada individu bahwa mereka bertanggung jawab atas reaksi emosional mereka sendiri dengan memperhatikan verbalisasi diri mereka dan merubah keyakinan irasional mereka sehingga dapat mengatasi permasalahan secara efektif. Penggunaan pendekatan *REBT* sebagai upaya dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi karena dalam proses konseling *REBT* bertujuan untuk memperbaiki dan merubah segala gangguan emosional yang merugikan individu (Erford 2015).

Konseling kelompok *REBT* yang digunakan nantinya akan melalui beberapa tahap yang didapatkan dari kombinasi tahapan konseling kelompok dan konseling *REBT*. (Prayitno et al. 2017) mengemukakan bahwa konseling kelompok terdiri dari lima tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan pokok atau tahap inti, tahap penyimpulan hasil, tahap pengakhiran. Sedangkan menurut (dalam Komalasari, Wahyuni, and Karsih, 2011:215–16) konseling *REBT*

memiliki 3 tahap, yaitu tahap pertama yang menunjukkan pada konseli bahwa dirinya memiliki pandangan tidak logis dan *irrasional*, tahap kedua yaitu membantu konseli meyakini bahwa pikiran *irrasional* tersebut dapat diubah, dan tahap ketiga yaitu membantu konseli untuk mendebatkan (*disputing*) pikiran *irrasional* dan terus mengembangkan pikiran rasional.

Pada pendekatan *REBT* individu dipengaruhi oleh pikiran, emosi, dan tindakan dan ketiga aspek tersebut saling berinteraksi dalam proses konseling. Sehingga jika konseli memiliki keyakinan *irrasional believe* yang berlebihan yang mempengaruhi masalah emosi dan perilaku konseli maka konselor dapat merubah pikiran *irrasional* tersebut menggunakan pendekatan *REBT* (Driden and Neenan 2004). Hal tersebut didukung dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya bahwa pendekatan *REBT* dapat digunakan dalam meningkatkan regulasi emosi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Anggreiny & Sulistyansih pada tahun (2013) yang bertujuan untuk menguji pengaruh terapi *REBT* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui jika teknik *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT)* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual”

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Farichah, Habsy, dan Suroso pada tahun (2019) bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa SMP. Hasil penelitian tersebut menunjukkan jika konseling kelompok rasional emotif perilaku terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMP 2 MGLH TA 2018/2019.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disajikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok *Rational-Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas X IPA 2 SMAN 1 Waru. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji “Keefektifan Konseling Kelompok *Rational-Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Kelas X IPA 2 SMAN 1 Waru”.

METODE

Rancangan Penelitian

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre Experimental* yang berbentuk *one group pre-test and post-test design*. Penelitian dengan bentuk desain *one group pre-test and post-test* dilaksanakan dengan menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding (Arikunto 2016). Jenis penelitian *one group pre-test and post-test design* diawali dengan melakukan *pre-test* atau pengukuran awal terhadap satu kelompok subjek untuk mendapatkan beberapa subjek yang sesuai, lalu dilaksanakan *treatment* dalam jangka waktu tertentu terhadap beberapa subjek tersebut. Setelah melakukan *treatment* dilakukan pengukuran akhir atau *post test* lalu membandingkan hasil *pre-test* dan *post test* yang telah diberikan kepada subjek penelitian.



Gambar 1 Desain Penelitian *one group pre-test post-test*

Keterangan :

- O1 : *Pretest* sebelum subjek diberi *treatment*
- X : *Treatment* (konseling kelompok *Rational-Emotive Behavior*)
- O2 : *Post test* setelah subjek diberi *treatment*

Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA 2. Sedangkan untuk subjek penelitian yaitu peserta didik kelas X IPA 2 yang teridentifikasi memiliki kemampuan regulasi emosi rendah.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket kuisioner yang disebar secara online melalui *Google Form* kepada subjek penelitian. Kuisioner dipilih karena dianggap sebagai metode pengumpulan data yang relatif mudah dan efisien (Sugiyono 2013).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi Goleman (2016) yang berupa skala *Likert*. Pada instrumen penelitian terdapat 74 pernyataan yang terdiri dari 38 item pernyataan *favourable* dan 36 item pernyataan *unfavourable*.

Dalam melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 25. Hasil uji validitas yang dilaksanakan pada tanggal 6 April 2022 kepada 111 siswa kelas X IPA 1, X IPA 3, dan X IPA 4 menunjukkan bahwa r hitung $>$ r tabel sebesar (0,176) dengan taraf signifikan 5% (0,05) maka item tersebut valid, dan dari 74 item pernyataan terdapat 11 item pernyataan yang tidak valid sehingga terdapat 63 item pernyataan yang terdiri dari 34 item pernyataan *favourable* dan 29 item pernyataan *unfavourable*. 63 item pernyataan valid tersebut akan disebar pada subjek penelitian.

Tabel 1 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

Indikator	Deskriptor	Jenis Item		Jumlah
		F	U F	
Mengendalikan diri dari emosi	Mengenal dan merasakan emosi	3	2	5
	Mengelola emosi	4	2	6
Membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain disekitarnya	Menumbuhkan empati	2	2	4
	Percaya terhadap orang lain	1	1	2
	Mampu menyelesaikan masalah dengan orang lain	2	2	4
Membangun kelompok dan beradaptasi dengan perubahan.	Mampu bersikap toleran	3	3	6
	Memiliki keyakinan untuk menyelesaikan masalah	2	3	5
Membangun keterampilan sosial.	Mampu bergaul dengan teman sebaya	3	4	7
	Memiliki	3	1	4

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

	kepekaan terhadap orang lain			
Merasakan emosi positif dan negatif dalam diri sendiri dan orang lain.	Mampu berpikir rasional	3	2	5
	Mempu menerima sudut pandang orang lain	2	2	4
	Mampu menerima masukan dan kritikan	3	2	5
Pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan disekitarnya.	Bersikap ramah dengan orang lain	3	3	6

Sementara itu, untuk uji reliabilitas yang dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,732 yang menunjukkan bahwa instrumen regulasi emosi cukup reliabel. Dengan demikian instrumen yang telah disusun dapat digunakan untuk mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test* peserta didik.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dianalisis menggunakan statistik non parametrik. Hal ini karena data yang akan dianalisis dari subjek penelitian yang relatif kecil. Statistik non parametrik yang akan digunakan yaitu Uji *Wilcoxon* karena pada hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal.

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu H_0 : tidak terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Sedangkan H_a : terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengumpulan data *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 18 April 2022 untuk mengetahui kondisi awal dari subjek penelitian yang disebarkan

kepada 35 peserta didik kelas X IPA 2. Untuk mengukur kategori subjek penelitian menggunakan bantuan dari Ms. Excel dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Perhitungan Kategori

Kategori	Skor
Tinggi	> 265
Sedang	217 sampai dengan 264
Rendah	0 - 216

Setelah dilakukan perhitungan kategori maka ditemukan sebanyak 8 siswa yang memiliki nilai *pre-test* rendah seperti yang tertera dalam tabel 3 berikut ini:

Tabel 3 Data Hasil Pre-Test Subjek Penelitian

Subjek	Pre-Test	Kategori
AR	199	Rendah
DAR	216	Rendah
FRF	210	Rendah
FNA	189	Rendah
MRA	215	Rendah
MHWP	198	Rendah
RYK	215	Rendah
VNT	214	Rendah

Berdasarkan data hasil *pre-test* tersebut 8 siswa yang memiliki nilai rendah akan diberikan perlakuan dengan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Setelah 5 kali diberikan perlakuan secara *online* menggunakan Google Meeting maka disebarkan instrumen penelitian dan didapatkan hasil *Post-Test* pada subjek penelitian.

Tabel 4 Data Hasil Post-Test Subjek Penelitian

Subjek	Post-Test	Kategori
AR	212	Rendah
DAR	236	Sedang
FRF	222	Sedang
FNA	197	Rendah
MRA	233	Sedang
MHWP	216	Rendah

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

RYK	230	Sedang
VNT	228	Sedang

Hasil *Post-Test* pada tabel 4 menunjukkan adanya 3 siswa yang masuk ke dalam kategori rendah dan 5 siswa lainnya masuk ke dalam kategori sedang. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa semua subjek penelitian mengalami peningkatan skor.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu yang didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,485 dimana dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Berdasarkan nilai signifikansi tersebut dapat dilihat jika ($p < 0,05$) atau yang berarti data tersebut tidak berdistribusi secara normal.

Langkah selanjutnya setelah melakukan uji normalitas yaitu melakukan Uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan SPSS sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Signed Ranks Uji Wilcoxon

Rank Subjek Penelitian		<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Pre-Test</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	,00	,00
	<i>Positive Ranks</i>	8 ^b	4,50	36,00
<i>Post-Test</i>	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	8		

Pada tabel 5 dapat diketahui bahwa *Negative Ranks* merupakan selisih (negatif) antara skor *pre-test* dengan *post-test* dari subjek penelitian. baik dari *N*, *Mean*, dan *Sum of Ranks* bernilai 0 yang menunjukkan bahwa tidak ada subjek penelitian yang mengalami penurunan skor antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Sedangkan *Positive Ranks* merupakan selisih (positif) antara skor *pre-test* dan *post-test* dari subjek penelitian dengan hasil $N = 8$ yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* sebanyak 8 subjek, $Mean = 4,50$ yang menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan skor tersebut sebesar 4,50. Dan *Sum of Ranks* atau jumlah ranking positif sebesar 36,00.

Ties merupakan kesamaan skor antara *pre-test* dan *post-test* dari subjek penelitian sehingga dari hasil *Signed Ranks* Uji Wilcoxon tersebut

didapat nilai 0 atau dapat dikatakan tidak ada skor *pre-test* dan *post-test* yang memiliki nilai sama.

Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics	
<i>Pre-Test – Post-Test</i>	
<i>Z</i>	-2,524 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,012

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon pada tabel 6 dapat diketahui jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,012 dimana nilai 0,012 $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan pada kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *REBT*.

Pembahasan

Pada saat pertemuan kedua dalam memberikan perlakuan konseling kelompok *REBT* kepada subjek penelitian, peneliti yang bertindak sebagai konselor mencoba untuk memunculkan kejadian yang menimbulkan datangnya pikiran *irrational* pada subjek penelitian. Hasil yang didapat pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum bisa menyesuaikan diri dalam kelompok sehingga kurang aktif dalam kegiatan konseling.

Ketika pertemuan selanjutnya kemudian konselor berupaya untuk menunjukkan kepada subjek penelitian bahwa pikiran-pikiran *irrational* tersebut dapat berakibat pada gangguan emosional yang dialami. Hasil yang didapat pada pertemuan kali ini banyak peserta didik mulai menyadari jika beberapa gangguan emosi yang sering dialami ternyata akibat dari pikiran yang tidak logis dan mulai bisa berdiskusi dengan rileks karena merasa memiliki permasalahan yang sama.

Pertemuan keempat ketika subjek penelitian memunculkan pikiran-pikiran *irrational* maka konselor berupaya untuk menyangkal dan mendebatkan pikiran *irrational* tersebut dan berharap jika subjek penelitian mampu untuk merubah pikiran *irrational* menjadi pikiran yang rasional. Hasil pada pertemuan ini beberapa peserta didik masih mempertahankan pikiran *irrational*nya sehingga kegiatan konseling berakhir cukup lama agar peserta didik tersebut mampu menyingkirkan pikiran yang tidak logis.

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

Pada pertemuan terakhir setelah semua subjek penelitian mampu memunculkan pikiran rasional dan menghilangkan pikiran irrasional maka akan timbul perasaan yang lebih tenang, lebih rileks dan emosi yang lebih terkontrol. Dalam pertemuan ini subjek penelitian diajak untuk saling mengevaluasi dan berdiskusi mengenai perkembangan kemampuan dalam mengelola emosi. Subjek penelitian menyampaikan jika mereka mengalami peningkatan kemampuan dalam mengelola dan mengontrol emosi.

Setelah penelitian dilakukan didapatkan hasil bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif digunakan sebagai alternatif bantuan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* merupakan salah satu intervensi konseling yang dapat dimanfaatkan oleh guru BK dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi karena *REBT* berfokus pada perilaku-kognitif individu. Seperti yang dikemukakan oleh Komalasari, dkk (2011) bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan pada interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif.

Hasil Penelitian yang telah dilakukan ini mendukung hasil temuan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok *REBT* terbukti secara efektif dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja putra Panti Asuhan Darul Ihsan Muhammadiyah Prambanan (Hadi 2020). Pada penelitian lain juga menunjukkan bahwa dengan memberikan layanan konseling kelompok rasional emotif perilaku terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP (Farichah, Habsy, and Suroso 2019).

Perlunya pemberian layanan konseling kelompok *REBT* bagi peserta didik yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi rendah dimaksudkan agar peserta didik dapat mengubah dan mengembangkan perasaan, pikiran rasional, kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi dengan anggota kelompok secara optimal. Karena jika rendahnya kemampuan regulasi emosi tidak segera ditangani akan mengakibatkan peserta didik tidak mampu mengenali emosi yang dirasakan dan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik yang bisa mengakibatkan timbulnya hal-hal yang dapat

merugikan diri sendiri atau orang lain disekitarnya (Goleman 2016).

Konseling kelompok diartikan sebagai salah satu upaya pemberian bantuan yang dapat diberikan dalam memecahkan permasalahan pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Prayitno et al. 2017). Selain itu menurut Winkel dan Hastuti (2006) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan proses antar-pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku secara dinamis dengan mengungkapkan pikiran dan perasaan yang dialami dan yang berorientasi pada kenyataan, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, serta saling mendukung kepada sesama anggota kelompok. Konseling kelompok bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai kehidupan serta untuk belajar menjadi individu yang lebih baik lagi. Hal ini juga didukung oleh pendapat dari Camp (Elida Prayitno, 2006;94) yang menyatakan bahwa kelompok dengan teman sebaya memungkinkan individu untuk saling belajar, mengembangkan minat, dan saling membantu dalam mengatasi kesulitan yang dialami (Fitri dan Marjohan 2017).

Pengaplikasian layanan konseling kelompok *REBT* dalam penelitian ini berjalan sesuai dengan tahapan konseling kelompok *REBT* yang telah disepakati bersama sebelumnya. Selain itu keaktifan sebagian besar anggota kelompok dalam bertanya ataupun merespon pembicaraan anggota kelompok lain tidak menjadikan proses konseling menjadi membosankan. Sejalan dengan pendapat Winkel dan Hastuti (2006) yang menyatakan bahwa konseling kelompok memberikan kemudahan dalam membuat perubahan dengan memanfaatkan potensi yang ada dalam diri secara maksimal serta meningkatkan toleransi dengan berinteraksi dan bekerja sama dengan anggota lain.

Memang sebagian anggota kelompok pada awalnya malu dan takut berbicara, serta kurang terbuka menjadi lebih terbuka, lebih berani berpendapat ataupun memberi tanggapan serta mengajukan pertanyaan kepada anggota lainnya. Dalam penyampaian pesan dan kesan setelah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok peserta didik mengaku terbantu karena dapat mengenali alasan atau penyebab timbulnya berbagai emosi dalam diri. Selain itu beberapa dari

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

mereka mengaku ada peningkatan dalam mengontrol emosi dan menyalurkannya dengan cara yang lebih baik dari sebelumnya. Hal tersebut yang menjadikan konseling kelompok REBT sebagai salah satu layanan konseling yang efektif dalam membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

PENUTUP

Kesimpulan

Keefektifan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas X IPA 2 SMAN 1 Waru dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Hal itu dapat dibuktikan dari hasil uji Wilcoxon yang memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,012 dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Dimana nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,012 kurang dari 0,05 yang dapat dikatakan bahwa skor *post-test* mengalami peningkatan nilai lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pre-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiny, Nila, and Wiwik Sulistyarningsih. 2013. "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 5 (2): 57–61.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2016. *Theory & Practice of Group Counseling*. 9th ed.
- Diananda, Amita. 2019. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 1 (1): 116–33.
- Driden, Windy, and Michael Neenan. 2004. *Rational Emotive Behavioural Counseling in Action*. Third.
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Kedua. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Farichah, Ifta Nur, Bakhrudin All Habsy, and Dimas Heri Suroso. 2019. "Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah." *Jurnal Pendidikan* 4 (1): 25–32.
- Faroha, Konitatul Indah. 2021. "Aplikasi Rational

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik terdapat beberapa saran yang diajukan untuk pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat lebih banyak memberikan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik serta dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu rujukan layanan konseling yang akan diberikan kepada peserta didik.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai peningkatan kemampuan regulasi emosi melalui konseling kelompok hendaknya dapat menggunakan variabel lain dan melakukan penelitian pada subjek anak-anak.

Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Desa Kesek Labang Bangkalan." Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- Fitri, Egy Novita, and Marjohan. 2017. "Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 2 (2): 19–24.
- Goleman, Daniel. 2016. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Syamsul. 2020. "Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Nilai Tafakkur Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 10 (2): 155–65.
- Hurlock, Elizabeth B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Edited by Ridwan Max Sijabat. Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kartika, Yuni, and M. Nisfiannoor. 2017. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 2 (2): 160–78.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni, and Karsih.

Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA

2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT INDEKS.
- Miraza, Maya Rizky, Sari Wardani Simarmata, and Ahmad Azrai. 2020. "Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat" 9 (2): 37–46.
- Nisak, Choirun. 2019. "Konseling Islam Melalui Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Regulasi Emosi Pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual Di Krian Sidoarjo." *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, and Zadrian Ardi. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Edited by Y. Sartika. Pertama. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Roberton, Terri, Michael Daffern, and Romola S. Bucks. 2012. "Emotion Regulation and Aggression." *Aggression and Violent Behavior* 17 (1): 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>.
- Saputro, Khamim Zarkasih. 2018. "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17 (1): 25.
- Savitri, Intan dan Effendi, Sidik. 2011. *Kenali Emosi*. Pertama. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Ke-19. Alfabeta, CV Bandung.
- Winkel, W.S., and MM. Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Revisi. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Syamsu. 2017. *Bimbingan & Konseling Perkembangan*. Edited by M. Dandan Wildani. Edisi Pert. Bandung: PT Refika Aditama.

