

# Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas

Putri Mayang Sari<sup>1\*</sup>, Saiful Akhyar Lubis<sup>2</sup>, Nurussakinah Daulay<sup>3</sup>

[1] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia. [2] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia. [3] Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia.

## Abstract

Low emotional regulation abilities indicate that students cannot control the emotions they feel and cannot control the emotions they will display. This research aims to determine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling in improving students' emotional regulation abilities. This research uses a Quasi-Experimental type with a non-equivalent control group design. In the two groups, both pretests and posttests were carried out. The research subjects were class IX students of SMAN 1 Hamparan Perak who were identified as having low emotional regulation abilities. As for the results of the Wilcoxon Signed Rank Test calculation, the Z value obtained is -2.805 with a p-value (Asymp. Sig 2 tailed) of 0.005, which is less than the research critical limit of 0.05, so the hypothesis decision is to accept H1 or which means there is a difference significant between the pretest and posttest groups. Apart from that, the average posttest score in the experimental class was more significant than that of the control class (100.6 > 71). It can also be seen from the percentage level in the high category. Namely, the experimental class is higher than the control class (10% > 0%). Based on the results of this research, it can be concluded that the Rational Emotive Behavior Therapy technique can improve the emotional regulation abilities of the class.

**Keywords:** Emotion Regulation; Group Counseling; REBT

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-05-08 | Published: 2023-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>

Vol 13, No 3 (2023) Page: 683 - 695

(\*) Corresponding Author: Putri Mayang Sari, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia, Email: [putrimayangsari1122@gmail.com](mailto:putrimayangsari1122@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Individu pada masa remaja berharap dapat menemukan jati diri, mengembangkan potensi yang dimiliki, memperluas lingkungan sosial dan mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa (Sarlito, 2012). Akan tetapi, harapan dari para remaja tidak dapat terwujud dengan mudah karena terdapat beberapa perubahan dalam hidup remaja, seperti perubahan dalam fisik, emosi dan psikososial. (Santrock, 2007: 343) Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan para remaja. Emosi remaja cenderung meledak-ledak sehingga menyulitkan remaja sendiri dan lingkungan sekitar remaja terutama orangtua dan guru dalam memahami diri remaja. (Tejena & Sukmayanti, 2018)

Masa remaja pada umumnya mulai menunjukkan perilaku yang mengarah kepada pacaran, walaupun tidak/ belum serius. Mereka memiliki rasa ketertarikan secara seksual terhadap lawan jenis. Hal ini mendorongnya untuk mengadakan hubungan pergaulan lintas jenis kelamin (heterosexual relationship). Masa remaja juga dapat dilihat mulai meningkatnya aktivitas yang banyak menyita energi fisik, akibat pertumbuhannya yang kian mendekati proses kematangan. (Daulay, 2015: 23) Dengan demikian, remaja memerlukan suatu kemampuan dari dalam diri untuk dapat mengelola emosi-emosi negatif agar dapat melewati masa remaja dengan baik.

Untuk dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik tentunya remaja harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Kemampuan untuk mengelola emosi dapat disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017). Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2014).

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. (Choirunissa & Edianti, 2020) Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Yusuf & Kristiana, 2018)

Kemampuan yang diperlukan oleh remaja adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang bertujuan dan mencegah perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif, fleksibilitas dalam menggunakan strategi untuk mengatur intensitas atau durasi dari respons emosional daripada menghilangkan emosi tersebut sepenuhnya dan keinginan untuk mengalami emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman hidup yang bermakna. (Sholikhah, 2022)

Selain itu remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik rentan untuk mengalami depresi dan kemarahan yang merujuk pada kenakalan remaja dan kesulitan

dalam bidang akademis. Remaja yang mempunyai tingkat regulasi emosi yang rendah tidak mampu mengelola emosi negatif sehingga emosi negatif yang sedang dialami mendominasi diri remaja dan menghasilkan berbagai perilaku yang termasuk dalam kenakalan remaja. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi seorang remaja, maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja. Selain itu, emosi yang sedang dialami remaja dapat memengaruhi pengambilan keputusan pada remaja. Kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan sehingga remaja mengambil keputusan yang salah. (Saleh, 2021)

Berdasarkan hasil angket kuisioner yang digunakan oleh peneliti sebagai data awal yang berisikan beberapa permasalahan yang dialami siswa yang disebar oleh peneliti pada tanggal 28 Januari 2023 pada siswa kelas IX IPA dan IPS melalui google form menunjukkan bahwa diantara 9 kelas terdapat 2 kelas yang kurang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi.

Melalui wawancara dengan guru BK mengenai permasalahan tersebut masih belum ada upaya yang dilakukan untuk membantu siswa dalam mengelola emosi. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat ditempuh dengan pemberian layanan konseling secara berkala. Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh ahli (konselor) kepada seorang individu melalui hubungan profesional bertujuan untuk mencari pemecahan masalah yang dialami klien sehingga klien mampu menjadi pribadi yang mandiri dan mampu mengendalikan diri sehingga klien bisa menggali potensinya dengan baik. (Ade Chita Putri, 2021: 21)

Merujuk pada hasil observasi melalui kuisioner yang menunjukkan bahwa siswa kelas IX IPA 4 dan IX IPS 4 kurang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi maka peneliti dapat menerapkan kegiatan konseling kelompok. Seperti penelitian yang sudah dilakukan oleh Tyas (2015) yang mengaplikasikan pendekatan naratif dalam konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) emosional siswa kelas X SMA UPI Bandung berada pada kategori sedang dan rendah yaitu aspek kesadaran diri, pengaturan diri, dan empati. Konseling REBT dengan pendekatan naratif juga memadai dalam hal isi materi dan proses pelaksanaan dalam membantu siswa mengelola emosi dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa REBT cukup efektif untuk meningkatkan emosional siswa kelas X SMA UPI Bandung. Adapun perbedaan yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan penelitian yang dilakukan pada peneliti adalah penggunaan konseling kelompok dengan teknik REBT menunjukkan perbedaan yang signifikan dan efektif dibandingkan dengan menerapkan pendekatan naratif yang dilakukan oleh peneliti terdahulu.

Konseling kelompok merupakan pelaksanaan konseling terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor dan disalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan dalam mengatasi masalah (Ni'mah, 2021). Konseling kelompok juga diartikan sebagai layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan yang dialami individu tersebut sehingga mampu menjadi pribadi mandiri dan sehingga mampu mengendalikan diri serta mampu mengembangkan potensi yang ada. (Harahap, 2021: 57). Konseling kelompok sebagai layanan responsif dalam membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai tugas perkembangan sehingga perlu dibantu dalam mengidentifikasi, menemukan masalah, menemukan alternatif pemecahan masalah, dan mengambil keputusan. Penelitian (Edmawati et al.,

2018) menunjukkan bahwa dinamika kelompok mempermudah para anggota dalam mengungkapkan masalah dan mencari solusinya.

Kemampuan regulasi emosi yang rendah dialami oleh siswa kelas XI IPA 4 dan XI IPS 4 yang diakibatkan dari pemikiran 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 teknik REBT ditujukan pada konsep konsep guru BK (konselor) untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Dibuktikan bahwa pendekatan REBT menekankan pada interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif karena pada hakikatnya pendekatan REBT memandang manusia sebagai individu yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Sehingga penerapan teknik REBT mampu memberikan perubahan terhadap permasalahan yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini. Dengan demikian, layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diasumsikan dapat meningkatkan kemampuan bagi siswa dalam mengelola emosi.

## METHOD

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (*Quasi Experimental*) Penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variable lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Daulay, 2019: 78). Penelitian ini akan menggunakan dua kelompok yang diteliti yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen agar peneliti dapat melakukan perbandingan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan dengan dua kelompok tersebut. Jenis penelitian *Non equivalent Control Group Design*. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pre-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*). penelitian. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subyek yang diteliti.

Tabel 1. Pola Non-equivalent Control Group Design

Group	Pretest	Treatment	Posttest
EG	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
CG	O <sub>3</sub>	X	O <sub>4</sub>

Keterangan :

EG : Experimental Group

CG : Control Group

X : Treatment (konseling kelompok Rational-Emotive Behavior)

O1 dan O3 : Pretest sebelum subjek diberi treatment

O2 dan O4 : Post test setelah subjek diberi treatment

### Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX IPA dan IPS. Sedangkan untuk subjek penelitian yaitu siswa kelas IX IPA 4 dan IX IPS 4 berjumlah 66 siswa yang teridentifikasi memiliki kemampuan regulasi emosi rendah, kemudian akan dipilih kembali siswa yang kurang memiliki pengelolaan emosi menjadi 2 kelas yaitu 8 siswa untuk kelas eksperimen dan 7 siswa untuk kelas kontrol.

### Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket kuisisioner yang disebar secara online melalui Google Form kepada subjek penelitian. Kuisisioner dipilih karena dianggap sebagai metode pengumpulan data yang relatif mudah dan efisien. (Sugiyono, 2016: 13). Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan teori regulasi emosi (Adinda & Prastuti, 2021) yang berupa skala Likert. Pada instrumen penelitian terdapat 34 pernyataan yang terdiri dari 16 item pernyataan favourable dan 16 item pernyataan unfavourable. Uji validitas dan Uji Reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 23. Hasil uji validitas menggunakan SPSS versi 23 yang dilaksanakan kepada 66 siswa kelas XI IPA dan XI membuktikan 32 item pertanyaan valid dan layak digunakan pada subjek penelitian. Sementara itu, untuk uji reliabilitas yang dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,740 yang menunjukkan bahwa instrumen regulasi emosi cukup reliabel. Dengan demikian instrumen yang telah disusun dapat digunakan untuk mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test* siswa.

### 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  $H_0$  : Teknik konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Tidak efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Sedangkan  $H_a$ : Teknik konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

### RESULT AND DISCUSSION

Berdasarkan hasil pengumpulan data *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2023 untuk mengetahui kondisi awal dari subjek penelitian yang disebarkan kepada 66 peserta didik kelas XI IPA 4 dan XI IPS 4. Untuk mengukur kategori subjek penelitian menggunakan bantuan dari Ms. Excel dan mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil perhitungan kategori

No.	Kategori	Skor
1.	Tinggi	85-128
2.	Sedang	44- 84
3.	Rendah	0-43

Setelah dilakukan perhitungan kategori berikut hasil *pre-test* dari kelas eksperimen dan kelas kontrol seperti yang tertera dalam tabel 2 dan 3 beriku ini :

Tabel 3. Hasil *pretest* kelas eksperimen

No	Skor Regulasi Emosi	N	F (%)
1.	32	2	20
2.	35	1	10
3.	36	1	10
4.	38	2	20
5.	39	1	10
6.	40	1	10
7.	42	1	10
8	43	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (20%) peserta didik memiliki skor regulasi emosi sebanyak 32 dan 2 orang (20 %) memiliki skor 38. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* regulasi emosi rendah.

Selanjutnya dilakukan *pretest* kepada kelas kontrol, hasil *pretest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Hasil *pretest* kelas kontrol

No	Skor Regulasi Emosi	N	F (%)
1.	32	1	10
2.	33	1	10
3.	35	1	10
4.	36	2	20
5.	37	3	30
6.	40	1	10
7.	42	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (20%) peserta didik memiliki skor regulasi sebanyak 36 dan 3 orang (30%) memiliki skor 37. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *pretest* regulasi emosi rendah.

Berdasarkan data hasil *pre-test* tersebut 8 siswa dari kelas eksperimen dan 7 siswa dari kelas kontrol yang memiliki nilai rendah akan diberikan perlakuan dengan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Setelah 4 kali diberikan perlakuan (*treatment*) kepada siswa disekolah maka disebarkan instrumen penelitian dan didapatkan hasil *Post-Test* pada subjek penelitian. Berikut hasil dari pelaksanaan *Post-Test* kelas eksperimen dan kelas kontrol sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil *posttest* kelas eksperimen

No	Skor Regulasi Emosi	N	F (%)
1.	86	1	10
2.	87	1	10
3.	89	1	10
4.	90	1	10
5.	95	1	10
6.	97	1	10
7.	105	1	10
8	112	1	10
9	120	1	10
10	125	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* regulasi emosi tinggi.

Untuk mengetahui hasil skor regulasi emosi terhadap peserta didik setelah diberi perlakuan maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil *posttest* kelas kontrol

No	Skor Regulasi Emosi	N	F (%)
1.	49	1	10
2.	58	1	10
3.	82	1	10
4.	83	2	20
5.	84	1	10
6.	53	1	10
7.	63	1	10
8	76	1	10
9	79	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 2 orang (20 %) peserta didik memiliki skor regulasi emosi. Secara keseluruhan sebanyak peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* regulasi emosi sedang.

Pada pengujian ini menggunakan bantuan Software SPSS 23,0 for windows. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Tabel 7. Uji wilcoxon kelas eksperimen

Test Statistics <sup>b</sup>			
Posttes eksperimen – pretest eksperimen			
Z		-2.805 <sup>a</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005	
Statistics			
		Pretest eksperimen	Posttes eksperimen
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		37.5000	100.6000
Median		38.0000	96.0000
Mode		32.00a	86.00a
Std. Deviation		3.77859	14.18293
Minimum		32.00	86.00
Maximum		43.00	125.00
Sum		375.00	1006.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa: (1) Mean *pretest* eksperimen : 37, 5 (termasuk kategori rendah). (2) Mean *posttest* eksperimen : 100,6 (termasuk kategori tinggi). Dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung : (1) Jika z hitung < z tabel maka *H<sub>0</sub>* diterima. (1) Jika z hitung > z tabel maka *H<sub>0</sub>* ditolak. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan : (1) Probabilitas > dari 0, 05 maka *H<sub>0</sub>* diterima (2) Probabilitas < dari 0,05 maka *H<sub>0</sub>* ditolak. Uji wilcoxon dari kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Uji wilcoxon kelas kontrol

Test Statistics <sup>b</sup>			
Posttes kontrol – pretest kontrol			
Z		-2.803 <sup>a</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005	
Statistics			
		Pretest control	Posttes control
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		36.5000	71.0000

Median	36.5000	77.5000
Mode	37.00	83.00
Std. Deviation	2.95334	13.77599
Minimum	32.00	49.00
Maximum	42.00	84.00
Sum	365.00	710.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan walaupun tak sebanyak dengan perlakuan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa : (1) Mean pretest kontrol : 36.5 (termasuk kategori rendah). (2) Mean posttest kontrol : 71.0 (termasuk kategori sedang). Dasar pengambilan keputusan : Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung : (1) Jika z hitung < z tabel maka  $H_0$  diterima. (2) Jika z hitung > z tabel maka  $H_0$  ditolak. Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan : (1) Probabilitas > dari 0, 05 maka  $H_0$  diterima. (2) Probabilitas < dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak Keputusan :

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua kelas tersebut sama-sama menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Tetapi jika dilihat dari keefektifannya maka teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan pada kelas eksperimen lebih efektif bila dibandingkan pada kelas kontrol yang menggunakan teknik diskusi.

Tabel 9. Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol  
 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest eksperimen	10	32.00	43.00	37.5000	3.77859
Posttes eksperimen	10	86.00	125.00	100.6000	14.18293
Valid N (listwise)	10				

  

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest kontrol	10	32.00	42.00	36.5000	2.95334
posttes kontrol	10	49.00	84.00	71.0000	13.77599
Valid N (listwise)	10				

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil posttest dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih besar daripada kelas kontrol yaitu  $86 > 49$ . Pada nilai mean (rata-rata) kelas eksperimen juga lebih besar dibanding kelas kontrol yaitu  $100.6 > 71.0$ . Hal ini menunjukkan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif pada kelas eksperimen dari pada kelas kontrol.

Tabel 10. Perbandingan kelas eksperimen dan kelas kontrol

No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	Posttest	Gain Skor
1	42	87	45	36	83	47
2	32	89	57	32	84	52
3	40	112	72	37	83	46
4	38	105	67	33	53	20
5	35	120	85	40	76	36
6	39	86	47	37	63	26
7	36	90	54	35	49	14
8	32	95	63	36	58	22
9	43	97	54	42	79	37
10	38	125	87	37	82	45
Skor	375	1006	631	365	710	345
Mean	37,5	100,6	63,1	36,5	71	34,5

Tabel 11. Tingkat presentase kategori kelompok eksperimen dan kontrol

No	Kategori	Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tinggi	0	0	10	100	0	0	0	0
2	Sedang	0	0	0	0	0	0	10	100
3	Rendah	10	100	0	0	10	100	0	0
Jumlah		10	100	10	100	15	100	15	100

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata/mean pretest dan posttest pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 375 atau  $M=37,5$  dan skor pada *posttest* 1006 atau  $M=100,6$  sedangkan pada kelas kontrol skor pretest 365 atau  $M=36,5$  dan skor posttest atau 710 atau  $M=71$ . Meskipun kedua kelas mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ( $1006 > 710$  atau  $37,5 > 71$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.

### Diskusi

Pada saat pertemuan kedua dalam memberikan treatment konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada subjek penelitian, peneliti yang bertindak sebagai konselor/ pemimpin kelompok 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 dan tidak mau berinteraksi dalam kegiatan konseling.

Ketika pada pertemuan ketiga 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

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

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 siswa. 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. Bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* menekankan pada interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif. (Komalasari & Wahyuni, 2011)

Hasil Penelitian yang telah dilakukan ini mendukung hasil temuan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok *REBT* terbukti secara efektif dapat meningkatkan kecerdasan siswa kelas X SMA UPI Bandung berada pada kategori sedang dan rendah yaitu aspek kesadaran diri, pengaturan diri, dan empati. Konseling *REBT* memadai dalam hal isi materi dan proses pelaksanaan dalam membantu siswa mengelola emosi dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa *REBT* cukup efektif untuk meningkatkan emosional siswa kelas X SMA UPI Bandung. Pada penelitian lain juga menunjukkan bahwa dengan memberikan layanan konseling kelompok *REBT* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa di sekolah. (Fauziah et al., 2020)

Aspek regulasi emosi yang muncul pada diri subjek adalah *strategies, goals, impulse, dan acceptance*. Tahapan proses regulasi emosi yang dilakukan subjek adalah *situation selection, situation modification, attention deployment*. dengan bentuk strategi regulasi emosi berupa *self-awareness, acceptance, emotional memory, negative reappraisal, self-distancing, temporal distancing, capitalizing, distraction*, pendekatan keagamaan (bersyukur, beribadah, dan sabar), *silent treatment (diam)*, dan menemui profesional. (Nurafifah, 2023)

Oleh karena itu pemberian layanan konseling kelompok *REBT* bagi siswa yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi rendah dimaksudkan agar siswa 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 dan mengakibatkan menurunnya kemampuan berfikir kritis yang mengakibatkan menurunnya nilai akademik siswa di sekolah. (Musslifah, 2018)

Penerapan 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. (Hanany et al., 2023)

Terdapat beberapa 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 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.

## CONCLUSION

Keefektifan konseling kelompok *REBT* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas XI IPA 4 dan XI IPS 4 SMAN 1 Hamparan Perak 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 analisis data yang membandingkan hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar  $1006 \geq 710$  atau nilai rata-rata/mean  $100,6 \geq 71$  sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan secara signifikan antara hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol. Selain itu ada peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada eksperimen dengan hasil skor yaitu pada pretest 375 dengan rata-rata/mean 37,5 dan skor posttest 1006 dengan rata-rata/mean 100,6 dan tingkat presentasi kenaikan dalam kategori tinggi pada kelas eksperimen lebih tinggi dari kelas kontrol yaitu  $100\% > 0\%$  sehingga dinyatakan signifikan mengalami peningkatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok *REBT* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas IX di SMA Negeri 1 Hamparan Perak.

## REFERENCES

- Ade Chita Putri, H. (2021). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*.
- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135–151. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1520>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa smK. *Jurnal Empati*, 7(3), 1068–1075.
- Daulay, N. (2015). *Psikologi kecerdasan anak*. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Daulay, N. (2019). *Psikologi pendidikan dan permasalahan umum peserta didik*.
- Edmawati, M. D., Hambali, I. M., & Hidayah, N. (2018). Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mereduksi body dysmorphic disorder. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(8), 1076–1079. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v3i8.11480>
- Fauziah, F., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2020). Modifikasi konseling kelompok untuk siswa dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) di tengah pandemi covid-19. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 52–59. <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v7i2.7745>
- Hanany, R. N. T., Nadjamuddin, L., Fakhri, N., & Buchori, S. (2023). Sensation Seeking, Regulasi Emosi dan Bermain Violent Video Game Pada Remaja. *Jurnal Minfo Polgan*, 12(1), 156–162. <https://doi.org/10.33395/jmp.v12i1.12333>
- Harahap, P., & Chita, A. (2021). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*.
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106.
- Ni'mah, K. (2021). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXTINCTION UNTUK MENGURANGI PERILAKU MALADAPTIF PADA PESERTA DIDIK KELAS IX DI SMP NEGERI 10 BANJARMASIN. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(3).
- Nurafifah, L. (2023). *Regulasi emosi pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga broken home*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Saleh, J. A. M. (2021). *PENGARUH KEBERFUNGSIAN KELUARGA TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA TUNGGAL*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja, edisi kesebelas. *Jakarta: Erlangga*.
- Sholikhah, L. N. I. (2022). *Pengaruh regulasi emosi, mindfulness, academic self efficacy, dan dukungan sosial terhadap resiliensi siswa MAN Sidoarjo selama pembelajaran daring saat pandemi Covid-19*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98–104. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737>