

## EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TERAPI PRILAKU EMOSI RASIONAL (REBT) UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA

Ichwanul Mustakim<sup>1</sup>, Dwi Endrasto Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Mandalika, <sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar  
[ichwanulmustakim@undikma.ac.id](mailto:ichwanulmustakim@undikma.ac.id)

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan terapi perilaku emosi rasional (rebt) untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Penelitian ini menggunakan disain *group pretes-posttest design*. subjek dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa yang dipilih secara *provosive sampling*. Hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan terapi perilaku emosi rasional (rebt) efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa ( $Z = -2,533$ ,  $p < 0,05$ ). Dari serangkaian analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) efektif dalam upaya meningkatkan Kedisiplinan siswa kelas XI Jurusan Perhotelan SMK Negeri 1 Praya Barat Lombok Tengah

**Kata Kunci:** Konseling kelompok; terapi perilaku emosional rasional (REBT); kedisiplinan siswa

### PENDAHULUAN

Kedisiplinan siswa mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Berhasil atau tidaknya siswa sangat dipengaruhi oleh faktor yang paling pokok yaitu kedisiplinan. Penanaman yang terus menerus, maka kedisiplinan akan menjadi kebiasaan. Individu yang berhasil umumnya memiliki kedisiplinan yang tinggi. Kedisiplinan diperlukan dimanapun, karena dengan kedisiplinan akan terciptanya kehidupan yang teratur dan tertata. Mubarok (2017) menjelaskan bahwa kedisiplinan adalah kepatuhan siswa dalam mengikuti peraturan atau tata tertib yang telah ditetapkan oleh sekolah karena didorong adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya agar memperoleh suatu perubahan perilaku dari hasil pengalaman yang telah di dapatkannya.

Adiningtyas (2017) menjelaskan bahwa kedisiplinan siswa merupakan kesadaran yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan. Kedisiplinan siswa rendah tidak boleh dibiarkan begitu saja, karena dapat menghambat proses kegiatan belajar dan pembelajaran di sekolah. Upaya yang menurut penulis sangat efektif dalam rangka menyelesaikan permasalahan kedisiplinan tersebut sangat diperlukan intervensi untuk meningkatkan kedisiplinan dengan Terapi perilaku emosi rasional dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang sangat efektif dan efisien karena dapat melayani beberapa siswa dalam satu kali kegiatan layanan.

Melalui konseling kelompok, individu dapat menyampaikan apa yang dialaminya terkait masalahnya (Rimonda et al., 2018). Konseling kelompok berupaya membantu individu dalam suasana dinamika kelompok dan bertujuan untuk membuat anggota kelompok merasa nyaman; individu dapat menyampaikan apa yang mereka rasakan dan pikirkan dalam diskusi. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy



(REBT) cocok untuk terapi kelompok karena anggota dalam kelompok akan diajarkan untuk menerapkan prinsip-prinsip REBT dalam format kelompok (Corey, 2013)

REBT merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada koherensi dan interaksi pikiran dan akal sehat, perasaan, dan perilaku, berfokus pada perubahan signifikan dalam pikiran dan perasaan yang mengarah pada perubahan perasaan dan tindakan (Winkel & Hastuti, 2013); perilaku berhubungan dengan emosi dan perasaan (Sari et al., 2020; Nelson-Jones et al., 2011).

REBT melatih individu untuk memperbaiki kesalahan dalam berpikir dan mengurangi emosi yang tidak diinginkan. Tujuan dari konseling kelompok REBT adalah mengajak anggota kelompok untuk bernalar dengan mengoreksi dan mengubah sikap, sudut pandang, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan individu yang tidak rasional menjadi rasional dan logis (Lubis & Hasnida, 2016). Cara lain adalah dengan menghilangkan gangguan emosi yang merugikan diri sendiri seperti rasa takut berlebihan, rasa bersalah, cemas, takut, dan marah terhadap cara berpikir dan sistem kepercayaan yang salah dengan melatih anggota kelompok dalam menghadapi kenyataan hidup secara lebih rasional dan menciptakan keyakinan, nilai, dan keterampilan (Sari dkk., 2020).

REBT mengarahkan individu untuk mengetahui dan memahami perasaan, pikiran, dan tindakan yang tidak rasional. Tahap pertama dari konseling kelompok REBT adalah menyadari individu akan perasaan yang tidak rasional; kemudian, individu dibantu untuk percaya bahwa perasaan negatif dapat ditantang dan diperbaiki. Merekalah yang kemudian membantu individu untuk terus bernalar dan mengembangkan arah hidup yang rasional agar individu tidak terjebak oleh permasalahan yang disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional (George & Cristiani, 1990). Konselor mempunyai dua tugas utama pada tahap ini: pertama, interpersonal hubungan dengan membina hubungan baik dan menciptakan suasana kerjasama. Pada tahap kedua, konselor menyelesaikan proses penilaian awal, menyetujui area masalah, dan menetapkan tujuan konseling (Digiuseppe, R et al., 2013). Penelitian ini penting untuk menemukan hambatan individu dalam proses belajar dan menata kembali pemikiran-pemikiran irasional yang disebabkan oleh rendahnya harga diri.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI Jurusan Perhotelan SMK Negeri 1 Praya Barat Lombok Tengah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Siswa yang menjadi subyek penelitian sebanyak 16 siswa yang memiliki intensitas kedisiplinan rendah. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang berupa skala kedisiplinan. Skala kedisiplinan kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan berbantuan program SPSS. Pengujian hipotesis untuk menguji  $H_a$  dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji *wilcoxon, mann withney U* dan *Gain skor*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang terkumpul (*pretest-posttest*) disiapkan sebelum kemudian dianalisis. Kondisi kedisiplinan siswa sebelum mendapatkan perlakuan semuanya berada pada tingkat yang rendah. Dengan hasil pretes ( $M=71, SD=24,56.$ ) adapun hasil Setelah mendapatkan intervensi, berupa konseling kelompok dengan terapi perilaku emosi

rasional (rebt) efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa mengalami perubahan (peningkatan) yaitu dengan nilai posttesnya (*Pendekatan Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT)*  $M=79,125$ ,  $SD=27,63$ ). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa Konselig kelompok dengan Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) sangat efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Tabel: 1, *mean*, *SD*, hasil uji *wilcoxon*, dan hasil uji *mann withnye*

<b>Pendekatan Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT)</b>		
<b>Pretest</b>	<i>M</i>	71,00
	<i>SD</i>	24,56
<b>posttest</b>	<i>M</i>	79,12
	<i>SD</i>	7,63
	<b>Z<sup>1</sup></b>	-2,53
	<b>P</b>	<0,05
<b>Gain</b>	<i>M</i>	15,37
	<i>SD</i>	12,27
	<b>Z<sup>2</sup></b>	-3,12
	<b>P</b>	<0,01

Hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Terapi Prilaku Emosi Rasional (REBT) efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Hasil uji statistik yang ditunjukkan adalah sebagai berikut: Pendekatan Terapi Prilaku Emosi Rasional (REBT) ( $Z = -2,53$ ,  $p<0,05$ ). Adapun Hasil uji *mann withney* dan *gain skor* menunjukkan bahwa Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) efektif untuk meningkatkan Kedisiplinan siswa.

Dari serangkaian analisis diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen yang diujikan, kelompok eksperimen dengan Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) efektif dalam upaya meningkatkan Kedisiplinan siswa kelas XI Jurusan Perhotelan SMK Negeri 1 Praya Barat Lombok Tengah. Lebih lanjut Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) diuji lagi untuk melihat efektivitasnya, dari hasil pengujian menunjukkan Pendekatan Terapi Perilaku Emosi Rasional (REBT) efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI Jurusan Perhotelan SMK Negeri 1 Praya Barat Lombok Tengah.

Siswa memiliki berbagai macam reaksi saat berada di situasi akademik yang mereka hadapi, reaksi tersebut ada yang berupa reaksi negatif yang bersifat merugikan maupun reaksi positif yang bersifat menguntungkan bagi mereka. (Prawitasari, 2012) berpendapat bahwa ketika menghadapi tugas-tugas akademik yang harus dilakukan atau diatasi, terdapat beragam reaksi afektif yang terjadi dalam diri para siswa. Sebagian siswa menunjukkan reaksi afektif negatif dan sebagian lain bereaksi secara positif. Reaksi afektif negatif dapat berupa mengalami kurangnya kematangan karir, kurangnya pengetahuan tentang duni kerja, dan sering kali diikuti dengan kecenderungan untuk menjauhi tugas akademik. Sedangkan reaksi afektif positif yang ditampilkan terkait dengan tugas akademik yang mereka hadapi ialah berupa keasikan, siswa menikmati aktivitas mereka dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang mereka hadapi.

Kurangnya disiplin merupakan masalah yang dihadapi oleh siswa yang mana akan sangat berdampak kepada hasil akademiknya, apabila tingkat disiplin siswa semakin rendah maka akan berdampak tidak baik kepada masa depan karirnya sementara apabila kedisiplinan tinggi maka akan berdampak positif terhadap diri siswa itu sendiri sekarang maupun kedepannya. Kedisiplinan merupakan tingkat individu menguasai emosi perilaku dan tentunya Cognitifnya sangat berdampak terhadap hasil belajarnya, jika kedisiplinan yang rendah akan selalu merubah konteks kehidupan akademiknya sehinggakan sangat berdampak buruk terhadap hasil belajarnya yang iacapai.

Maka dari itu, layanan konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku emosi rasional (REBT) mampu memberikan dampak signifikan untuk merubah pola pikir serta perilaku yang kurang disiplin ini,

Dengan begitu apabila siswa di arahkan diranah dengan skenario disiplin perilaku yang positif maka akan mengarahkan diri mereka kearah yang lebih baik sehingga dapat membantu dirinya sendiri mengatasi berbagai kedisiplinan lainnya.

Hasil penelitian ini merekomendasikan bagi praktisi untuk menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan terapi perilaku emosi rasional untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kedepannya.

## **PENUTUP**

Penelitian ini telah menguji keefektifan konseling kelompok dengan terapi perilaku emosi rasional (rebt) untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI SMK Negeri 1 Praya Barat Lombok Tengah. Hasil penelitian menunjukkan subjek yang diberikan layanan konseling kelompok dengan terapi perilaku emosi rasional (rebt) untuk meningkatkan kedisiplinan lebih tinggi.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal subjek penelitian yang berasal dari siswa Kelas XI Jurusan Perhotelan SMK Negeri 1 Praya Barat saja, sehingga pada penelitian mendatang akan lebih baik apabila melibatkan subjek yang lebih luas lagi misalnya, melibatkan siswa SD, SMP, ataupun SMA. Bagi praktisi di sekolah, direkomendasikan untuk menggunakan Pendekatan (REBT) untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, sehingga mampu mencapai tujuan yang optimal.

## **REFRENSI**

- Adiningtyas, S. W. (2017). Program Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa. *Jurnal Kopasta*, 55 - 63.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (S. Dobrin (ed.)). Brooks/Cole.
- Digiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2013). *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy* (3rd ed.). Oxford University Press.
- George, R. L., & Cristiani, T. S. (1990). *Counseling: Theory and Practice*. (3rd ed). Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall.
- Hanif, A. (2013). Penerapan Konseling Kelompok Behavior Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah SMAN 1 Kedungadem Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA, Volume 03 Nomer 2013*.
- Lubis, N. L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. KENCANA.
- Mubarok, M. S. (2017). Pengaruh Manajemen Bimbingan dan Konseling Terhadap Disiplin Belajar dalam Mewujudkan Prestasi Belajar Siswa. *Khazanah Akademia*, 1.

- Nelson-Jones, R., Soetjipto, H. P., & Soetjipto, S. M. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi / Richard Nelson-Jones; penerjemah, Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyantini Soetjipto*. Pustaka Pelajar.
- Prawitasari, J.E. 2012. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Winkel & Hastuti, S. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Yusuf, A. . (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan (Edisi Pert)*. KENCANA.