

## **Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi**

**Ima Sumbiah, Devi Nurul Fikriyani, Muhamad Ikhsan**

Universitas Mathla'ul Anwar Banten

### Abstrak

Di lingkungan pendidikan, peserta didik yang dapat mengelola emosinya secara efektif biasanya memiliki pencapaian belajar yang lebih baik serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif, lebih tenang dalam menyikapi situasi dan mengatasi tantangan yang muncul. Studi ini mengadopsi metode kuantitatif yang mengutamakan informasi dalam bentuk angka. Rancangan penelitian yang digunakan termasuk dalam jenis eksperimen, dan secara lebih spesifik mengadopsi desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*). Tujuan dari penelitian ini ialah guna mengevaluasi seberapa efektif layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada peserta didik Kelas X SMA N 4 Pandeglang Tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini ialah peserta didik kelas X di SMAN 4 Pandeglang dengan jumlah 455 orang. Sampel dalam penelitian ini 82 orang peserta didik yang akan diberikan angket regulasi emosi, selanjutnya dipilih 20 orang peserta didik yang memiliki nilai rendah. Dalam penelitian ini, subjek dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima intervensi berupa konseling kelompok yang diterapkan melalui Pendekatan Terapi Perilaku Rasional Emotif (REBT) dan kelompok kontrol sama sekali tidak mendapatkan pengobatan. Teknik pengumpulan data yang dipakai ialah angket regulasi emosi yang disusun oleh peneliti sedangkan teknik analisis data memakai uji normalitas, uji homogenitas dan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan skor rata-rata *pretest* dan *posttest*. Pengujian hipotesis menggunakan hasil uji T. *Sig (2-tailed)* adalah  $0,001 < 0,05$  yang berarti hipotesis yang diajukan diterima. Interpretasi yang bisa dilihat yakni adanya perbedaan skor regulasi emosi kelas kontrol dan eksperimen. Dengan demikian, regulasi emosi peserta didik meningkat setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok. Berdasarkan hasil penelitian, Dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi kelompok dengan metode Terapi Perilaku Emotif Rasional (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada peserta didik.

Kata kunci: Regulasi emosi, Konseling kelompok, Terapi Perilaku Emosional Rasional.

### Abstract

*In an educational environment, students who can manage their emotions effectively usually have better learning achievements and are able to establish positive social relationships, be calmer in responding to situations and overcome challenges that arise. This study adopted a quantitative method that prioritizes information in the form of numbers. The research design used is an experimental type, and more specifically adopted a quasi-experimental design. The purpose of this study is to provide how effective group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach are in improving the emotional regulation abilities of class X students of SMAN 4 Pandeglang in the 2025/2026 academic year. The population in this study was 455 class X students at SMAN 4 Pandeglang. The sample in this study was 82 students who were given an emotional regulation questionnaire, then 20 students were selected with low scores. In this study, the subjects were divided into two groups: the experimental group and the control group. The experimental group received intervention in the form of a counseling group implemented through the Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) approach and the control group received no treatment at all. The data collection technique used was an emotional regulation questionnaire compiled by the researcher while the data analysis technique used a normality test, homogeneity test and T test. The results of the study showed that after being given treatment there was a difference in the average score of the pretest and posttest. Hypothesis testing used the results of the T test. Sig (2-tailed) was  $0.001 < 0.05$  which means the hypothesis was accepted. The interpretation that can be seen is that there was a difference in the emotional regulation scores of the control and experimental classes. Thus, students' emotional regulation improved after being given treatment in the form of group counseling services. Based on the results of the study, it can be concluded that the use of group therapy with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) method has proven effective in improving students' emotional regulation abilities.*

Keywords: Emotional Regulation, Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy.

## Pendahuluan

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, Pasal 1 mengenai sistem pendidikan nasional, yang menyebutkan bahwa pendidikan adalah “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, bangsa dan negara. Melalui pendidikan individu tidak hanya mendapat pengetahuan dan keterampilan kognitif tetapi juga dapat mengembangkan berbagai salah satunya yaitu aspek emosi. Emosi adalah perasaan yang dialami individu sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau rangsangan tertentu, yang sering kali berdampak pada perilaku, proses kognitif, dan aktivitas seseorang (Paremeswara & Lestari, 2021). Pada anak-anak, emosi berkontribusi secara signifikan terhadap tahapan perkembangan dan pertumbuhan mereka, karena emosi secara signifikan mempengaruhi perilaku. Semakin tinggi intensitas tekanan emosi yang dirasakan, semakin besar pula potensi terganggunya keseimbangan tubuh dalam menjalankan aktivitas. Agar individu terhindar dari tekanan psikologis dan gejala emosi akibat ketidakmampuan mengungkapkan perasaan, maka diperlukan kemampuan mengelola emosi secara efektif.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan respons emosional, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi, melalui proses pemantauan, penilaian, serta penyesuaian reaksi emosional secara tepat guna menjaga keseimbangan emosi (Putri et al., 2023). Kemampuan mengelola emosi secara efektif memungkinkan seseorang untuk mengurangi kemunculan emosi negatif saat menghadapi tekanan, serta memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial, prestasi akademik, dan kesehatan mental mereka (Anggraini et al., 2023). Sebaliknya, peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung kesulitan dalam mengatasi berbagai tantangan, yang dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mereka, mengganggu fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis dan fisik (Wahyuni & Wahyuni, 2023).

Penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa 70% dari 10 peserta didik di SMA Negeri 5 Yogyakarta memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik (Chahya, 2020). Hasil ini diperkuat oleh wawancara dengan konselor bimbingan yang mencatat bahwa beberapa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya secara efektif. Masalah kurangnya pengendalian emosi peserta didik juga terjadi pada peserta didik di SMA Negeri 4 Pandeglang, Merujuk pada hasil pengisian AKPD oleh para peserta didik berdasarkan hasil pengolahan angket kebutuhan peserta didik dan divisualisasikan dalam bentuk tabel profil kelas dan profil konseli, permasalahan tertinggi terdapat pada bidang pribadi sebesar 42.41%, salah satu butir masalah yang paling banyak dipilih yakni “saya merasa belum bisa mengendalikan emosi dengan baik” Temuan tersebut turut diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan guru bimbingan dan konseling, yang memberikan gambaran serupa terkait kondisi emosi peserta didik pada tanggal 10 Maret 2025 di ruang BK SMAN 4 Pandeglang. Beliau menyampaikan salah satu masalah pada peserta didik di sekolah ini yaitu peserta didik kurang bisa menahan emosi sedih maupun emosi marahnya, ada peserta didik yang kecewa dan menentang kepada guru karena tidak terima rambutnya dipotong, ada peserta didik yang menyebut nama ke guru, tak jarang juga peserta didik yang sering ribut di kelas karena dikatain nama orang tuanya, tidak terima karena dibuli dan dikatain fisiknya. Selain itu individu yang kurang sanggup meregulasi emosi dikhawatirkan hendak hadapi hambatan dalam langkah perkembangan dirinya dan mengusik kemajuan serta guna sosialnya di dalam kehidupan keluarga serta bermasyarakat (Kurniasih, 2013).

Kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi yang dialami oleh peserta didik kelas X di SMAN 4 Pandeglang disebabkan oleh adanya pola pikir yang tidak rasional. Permasalahan ini dapat diatasi melalui pendekatan yang menitikberatkan pada aspek perilaku dan kognitif yakni dengan adanya bimbingan konseling berupa layanan atau treatment yang sesuai dengan kebutuhannya. Ada tujuh jenis layanan dalam Bimbingan dan Konseling, yakni: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan serta penyaluran, layanan bantuan belajar, layanan konseling individu, layanan konseling kelompok, dan layanan bimbingan secara kelompok (Folastri & Rangka, 2016).

Konseling kelompok ialah salah satu wujud layanan dari edukasi serta pengarahan di mana dalam aktivitas ini membolehkan konsumen memperoleh suatu peluang guna mengulas serta menuntaskan

permasalahan yang dialami lewat dinamika kelompok, permasalahan dalam perihal ini bisa berbentuk permasalahan individu yang anggota kelompok tersebut alami (Maree, 2019). Konseling kelompok bisa dilakukan dengan berbagai pendekatan salah satunya yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT ialah Metode terapi perilaku kognitif menyatakan bahwa tantangan yang dihadapi oleh peserta didik atau klien dipicu oleh kepercayaan yang tidak rasional yang muncul dari pola pikir yang keliru dari peserta didik atau klien tersebut (Edmawati et al., 2023). Tujuan utama dari konseling dengan pendekatan REBT ialah memberikan bantuan kepada individu guna bisa menyadari bahwa mereka bisa hidup dengan rasional serta mengajarkan bahwa individu bisa mengoreksi atas kesalahan berpikinya maupun tingkah laku yang dapat merusak (Nadila et al., 2021). rasional efektif dan baru dalam studi ini, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dipakai sebagai dasar bagi konselor dalam mendampingi peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosinya (Ellis, 2019).

Pendekatan ini didasari oleh prinsip bahwa setiap individu memegang tanggung jawab atas respons emosional yang mereka alami. Dengan fokus pada cara mereka memperbaiki pikiran serta meninjau dan mengganti keyakinan yang tidak rasional, REBT bertujuan membantu individu menyelesaikan masalah secara lebih adaptif dan konstruktif (Robertson et al., 2015). Pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dan penerapan teknik-tekniknya terbukti bisa menolong partisipan dalam mengidentifikasi serta mengambil alih keyakinan yang tidak rasional dengan agama yang lebih masuk akal (Rochanah & Silakhuudin, 2022). Timbulnya agama irasional umumnya terjadi setelah peserta hadapi proses disputing dengan cara kognitif, penuh emosi, serta sikap. Mengenai ini searah dengan pemikiran yang di informasikan pendekatan terapi perilaku emosional rasional (REBT) berfokus pada hubungan antara pola pikir logis, keadaan emosi, serta perilaku adaptif serta positif. Bersumber pada hasil penilaian di akhir tahap, sehabis seluruh partisipan sanggup mengubah benak irasional dengan yang lebih masuk akal, mereka membuktikan jawaban penuh emosi yang lebih tenang, lebih hening, lebih tenag, serta lebih teratasi. Peserta pula melaporkan kenaikan keahlian mereka dalam menata serta mengatur emosi. Oleh sebab itu, layanan konseling golongan yang mempraktikkan pendekatan REBT ditaksir berpotensi menolong peserta didik meningkatkan keahlian regulasi emosi mereka. Berdasarkan latar belakang yang dibahas diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta didik Kelas X SMAN 4 Pandeglang Tahun ajaran 2025/2026”. Dengan adanya pemberian Layanan ini diharapkan akan dapat meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik.

## Metode

Penelitian ini dirancang memakai pendekatan kuantitatif dan mengaplikasikan metode eksperimental dalam pelaksanaannya.. Desain eksperimen yang diterapkan adalah *quasi experimental design*, tepatnya menggunakan model *Nonequivalent Control Group Design* dengan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. *Control Group Design* merupakan pendekatan yang paling populer dalam *quasi eksperimen*, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih bukan cara random (Purwono et al., 2019). Kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest* dan hanya kelompok eksperimen yang diberikan yang mendapatkan perlakuan khusus, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah 455 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini 82 orang peserta didik yang akan diberikan angket regulasi emosi, selanjutnya dipilih 20 orang peserta didik yang memiliki regulasi emosi rendah dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti memakai metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah lembar angket regulasi emosi yang bersifat tertutup. Instrumen penelitian diukur dengan skala likert yaitu skala psikometrik dengan interval skor penilaian 1–4 dengan jабaran 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 = sangat tidak setuju. Sebelum alat penelitian diterapkan, dilakukan uji keterbacaan, validitas, dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap komponen dapat mengukur variabel penelitian dengan tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode korelasi produk-momen Pearson, sementara uji reliabilitas mengandalkan koefisien *Cronbach alpha* dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0.9. Hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa alat tersebut memenuhi syarat validitas yang ditentukan, yaitu nilai dari korelasi produk-momen Pearson > 0,05 dan hasil uji reliabilitas juga menunjukkan reliable dengan hasil > 0,6.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi serta wawancara. Guna menganalisis data yang didapat, dipakai beberapa teknik statistik, yakni uji normalitas, uji homogenitas, serta uji *paired sample t-test* guna mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan dari perlakuan yang diberikan.

## Hasil

Hasil analisis deskriptif

Penelitian dengan judul Keberhasilan konsultasi kelompok dengan pendekatan Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) dalam meningkatkan pengaturan emosi di kalangan peserta didik kelas sepuluh di SMAN 4 Pandeglang pada tahun ajaran 2025/2026. Kegiatan ini akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disetujui pada Agustus 2025. dengan sasaran atau subjek penelitian yang telah disepakati sebelumnya. Selama melakukan penelitian terdapat beberapa data yang didapatkan oleh peneliti. Salah satunya yakni gambaran umum Regulasi Emosi

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta didik kelas X di SMAN 4 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026. Data awal dikumpulkan lewat penyebaran angket hal regulasi marah peserta didik, yang berperan selaku langkah dini dalam bentuk pretest kepada ilustrasi riset. Hasil dari pretest itu setelah itu dianalisis serta dijadikan bawah dalam kategorisasi program pengarahan kelompok yang bermaksud guna tingkatan keahlian regulasi emosi peserta didik. Berikutnya, program itu dicoba lewat pemberian pengobatan guna memperhitungkan daya guna layanan konseling yang diserahkan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 82 peserta didik kelas X di SMAN 4 Pandeglang pada tahun ajaran 2025/2026. Dari jumlah tersebut, sebanyak 20 peserta didik dipilih sebagai sampel penelitian serta dibagi ke dalam dua kelompok. Bersumberkan pada hasil analisis data dari angket regulasi emosi yang diberikan kepada seluruh peserta didik, ditemukan bahwa 9 peserta didik berada pada kategori tinggi, 52 peserta didik berada dalam kategori sedang, serta 21 peserta didik masuk kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan yang signifikan guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi di kalangan peserta didik kelas X SMAN 4 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026.

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= \frac{\text{data terbesar} - \text{data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}} \\ \text{Interval} &= \frac{116 - 46}{4} \\ &= 17 \end{aligned}$$

Bersumberkan pada hasil perhitungan yang telah dilakukan maka skor interval yang diperoleh sebesar 17.

Table 1. Gambaran Umum Regulasi Emosi Pada Peserta didik Kelas X  
di SMAN 4 Pandeglang Tahun Ajaran 2025/2026.

Kategori	Kriteria	Frekuensi Responden
Tinggi	$X \geq 106$	9
Sedang	$63 \leq X < 106$	52
Rendah	$X < 63$	21
Jumlah		82

Tabel 4.1 menjelaskan tentang hasil *pretest* gambaran umum regulasi emosi pada peserta didik kelas X di SMAN 4 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026. Berdasarkan hasil dari pengisian angket yang disebar oleh peneliti didapatkan hasil bahwa 9 peserta didik berada pada kategori tinggi, 52 peserta didik berada pada kategori sedang dan 21 peserta didik berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peserta

didik kelas X di SMAN 4 Pandeglang tahun ajaran 2025/2026 masih memiliki regulasi emosi yang rendah, meskipun tidak semuanya.

Pada *pretest* peserta didik yang cenderung berada dalam kategori rendah dijadikan sampel penelitian. Peserta didik yang dijadikan sampel berjumlah 20 orang dibagi menjadi 2 kelompok. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata skor yang lebih tinggi. Adapun jumlah peserta di masing-masing kelompok adalah 10 orang, dengan skor pretest terendah pada kelompok eksperimen sebesar 46. Skor *pretest* terendah pada kelas kontrol yaitu sebesar 56. Skor *posttest* terbesar pada kelas kontrol yaitu sebesar 61 sedangkan Skor *posttest* terbesar pada kelas eksperimen yaitu sebesar 109 hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan, terutama pada kelas eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Yang awalya berkategori rendah mengalami peningkatan skor dan berkategori sedang.

Uji prasyarat

a. Uji normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Hasil <i>Pre Test</i> Eksperimen	0,879	10	0,127
<i>Post Test</i> Eksperimen	0,950	10	0,665
<i>Pre Test</i> Kontrol	0,961	10	0,799
<i>Post Test</i> Kontrol	0,935	10	0,498

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal (> 0,05). Secara keseluruhan dari hasil angket *pretest* maupun *posttest* regulasi emosi peserta didik tersebut signifikan dan termasuk dalam kategori normal.

b. Uji homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	<i>Based on Mean</i>	0,382	3	36	0,767
	<i>Based on Median</i>	0,164	3	36	0,920
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,164	3	29.184	0,920
	<i>Based on trimmed mean</i>	0,336	3	36	0,799

Berdasarkan pada tabel 4.8 diatas diketahui bahwa hasil dari nilai sig sebesar 0,767 lebih besar dari >0,05 yang artinya distribusi data homogen sehingga bisa dilakukan uji analisis berikutnya.

c. Uji t

Tabel 4. Hasil Uji T

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the DIFFERENCE		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest- Posttest	-57.200	2.936	0,929	-59.301	-55.099	-61.601	9	0,001

Pada tabel 4.9 tersebut dapat dilihat nilai signifikan yang diperoleh pada kelas eksperimen adalah 0,001. Angka ini menunjukkan lebih kecil dari 0,05 sehingga data tersebut signifikan, hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat regulasi emosi berada pada kategori paling rendah dengan rata-rata skor 48. Indikator terendah terdapat pada aspek *Attentional Deployment* dan dampaknya Seorang peserta didik yang mengalami kesulitan ini tidak mampu memfokuskan perhatiannya pada hal yang positif atau mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan yang mengakibatkan peserta didik berbicara dengan nada yang agresif, tidak bisa mengontrol emosi yang ditampilkan, tidak mampu untuk menyampaikan perasaannya dengan tepat, masih kebingungan terhadap perasaan yang dialaminya dan sering menyalahkan diri sendiri. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang mengungkapkan bahwa rendahnya kemampuan dalam mengatur emosi dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti ledakan amarah yang berujung pada konflik fisik dan tindakan kekerasan (Rubiani & Sembiring, 2018). Tingkat *Kognitif change* juga berada pada kategori rendah yaitu 20%. Peserta didik tidak mampu berpikir dengan baik; mereka hanya mampu mempertimbangkan cara untuk melepaskan kemarahan atau kekecewaan mereka, karena perasaan telah menghambat kemampuan berpikir mereka. Peserta didik juga seringkali melanggar norma, tidak menyelesaikan tugas mereka, mengalami penurunan dalam prestasi belajar, membantah pengajar, dan bahkan terlibat dalam perselisihan dengan rekan sekelas. Akibat dari perilaku ini, peserta didik cenderung enggan untuk memperbaiki perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang mengemukakan jika salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar ialah perasaan negatif saat proses belajar (Andriana et al., 2023). Seseorang yang terganggu konsentrasi belajar menunjukkan bahwa ia tidak bisa mengatasi perasaan negatif saat belajar, yang dalam hal ini berarti bahwa kemampuan mengelola emosi belum baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta didik di SMAN 4 Pandeglang Tahun Ajaran 2025/2026.” Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan mendapat hasil  $0,001 < 0,05$ , hasil data *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel x dan variabel y, ini menunjukkan terdapat efektivitas yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan terhadap masing-masing variabel. Bersumberkan pada pernyataan tersebut, peserta didik sebelum diberikannya *treatment* atau diberikan layanan konseling kelompok mendapatkan hasil *pretest* rendah, setelah dilaksanakannya pemberian *treatment* dan diuji kembali menggunakan angket kuesioner dan mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan.

Penelitian ini menunjukkan dengan penelitian sebelumnya antara penelitian penelitian ini salah satunya untuk melihat berapa hasil pengukuran dan besar pengaruh variabel konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) guna meningkatkan regulasi emosi peserta didik

(Anggraeny & Ardani, 2023). Selain itu, adanya kesesuaian teori yang dengan yang akan peneliti teliti . Kemudian persamaan tujuan penelitian yaitu sama-sama untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Kemudian, hal lain yang berbeda yaitu pada metode penelitian, dimana peneliti sebelumnya, memakai metode *literature review* yakni, sebuah teknik yang diperiksa secara teliti dan mendalam serta merujuk pada beragam sumber jurnal akademik yang berkaitan meskipun, dalam kajian ini, diterapkan metode kuantitatif, yang didasarkan pada tinjauan literatur dari jurnal-jurnal yang relevan mengenai isu tersebut. Ditemukan bahwa REBT merupakan metode terapeutik yang menitikberatkan pada perbaikan pola pikir dan perilaku yang kurang sehat dan telah terbukti berhasil dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosinya. penelitian terdahulu juga dilakukan dengan judul *Rasional Emotive Behavior Theraphy* (REBT) Dalam Membantu Meningkatkan Regulasi Emosi peserta didik SMAN 2 Jember, menunjukkan hasil bahwa *Rasional Emotive Behavior Theraphy* (REBT) efektif dalam meningkatkan regulasi emosi berdasarkan hasil uji t-test, terdapat Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol

### Kesimpulan

Bersumberkan pada hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta didik Kelas X Di SMAN 4 Pandeglang Tahun Ajaran 2025/2026”. Dengan memakai layanan konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT) setelah melaksanakan layanan terdapat perubahan, dalam mengendalikan emosi, merubah pikiran irasional menjadi rasional, mengekspresikan emosi secara tepat, bisa mengungkapkan perasaan yang sedang dirasakannya. Hal tersebut mengindaksikan jika peserta didik mempunyai kemampuan regulasi yang baik. hasil uji statistik menunjukkan koefisien korelasi dengan nilai signifikansi  $< 0,001$  dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara pendekatan REBT (X) dengan regulasi emosi peserta didik (Y). Penelitian ini diharapkan supaya guru BK dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan mengendalikan emosi serta merubah pikiran irasional menjadi rasional, sehingga bisa meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Ini bisa membantu peserta didik merasa bisa merasa dirinya lebih baik. Selain itu penelitian ini dipakai sebagai dasar guna merancang program konseling kelompok yang lebih terarah serta efektif, yang bertujuan guna membantu peserta didik meningkatkan regulasi emosi peserta didik .Guna peneliti selanjutnya diharapkan bisat mengembangkan dari judul penelitian dari hasil peneliti, memakai aspek regulasi emosi sehingga bisa membuat desain layanan bimbingan serta konseling yang lebih kreatif serta inovatif, serta lebih mendalam dalam menangani masalah regulasi emosi peserta didik.

### Daftar Pustaka

- Andriana, E., Rokmanah, S., & Aprilia, L. (2023). Analisis tingkat konsentrasi belajar peserta didik dalam proses pembelajaran di sd negeri tembong 2. *Jurnal Holistika*, 7(1), 1–5.
- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2023). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 23–33.
- Angraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197–1205.
- Chahya, I. (2020). Pengaruh Secure Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 5 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Ahmad Dahlan*, 2, 12–22.
- Edmawati, M. D., Agustini Kadarwati, M. F., & Hidayat, F. M. T. S. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan rebt untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180.
- Ellis, D. J. (2019). The power and compassion of rational emotive behavior therapy (REBT). In *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 178–189). IGI Global Scientific Publishing.

- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Mujahid Press.
- Kurniasih, W. (2013). *Regulasi emosi pada remaja yang memiliki pola asuh otoriter*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maree, J. G. (2019). Group career construction counseling: A mixed-methods intervention study with high school students. *The Career Development Quarterly*, 67(1), 47–61.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99–110.
- Pareswara, M. C., & Lestari, T. (2021). Pengaruh game online terhadap perkembangan emosi dan sosial anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1473–1481.
- Purwono, F. H., Ulya, A. U., Purnasari, N., & Juniatmoko, R. (2019). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif dan Mix Method)*. Guepedia.
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Iqbal, M., & Mutiâ, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruksi melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014–1023.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2015). Beyond anger control: Difficulty attending to emotions also predicts aggression in offenders. *Psychology of Violence*, 5(1), 74.
- Rochanah, R., & Silakhuddin, M. (2022). Implementation of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Fostering Students' Learning Motivation. *Bulletin of Science Education*, 2(3), 115–123.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99–108.
- Wahyuni, F., & Wahyuni, E. (2023). Efektifitas Rational Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Akademik Stress pada Peserta Didik: Literature Riview. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 8355–8363.