

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR
THERAPY* TERHADAP *TOXIC FRIENDSHIP*
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 20
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

SALSABILA ALISA

NPM : 1911080390

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR
THERAPY* TERHADAP *TOXIC FRIENDSHIP*
PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 20
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**Oleh:
SALSABILA ALISA
NPM : 1911080390**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Defriyanto, S.IQ., M.Ed
Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

ABSTRAK

Teman memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan manusia sebagai fakta bahwa manusia adalah makhluk sosial. Pertemanan yang baik memiliki minat interpersonal seperti memberikan manfaat, kenyamanan, kepercayaan, perhatian, cinta dan saling menghormati. Namun, banyak hubungan pertemanan baik yang masih mengalami perasaan negatif. Di era milenial, pertemanan yang kerap berkonflik disebut *toxic friendship*. *Toxic friendship* adalah persahabatan yang tidak sehat di dalamnya terdapat sekelompok pertemanan yang mengintimidasi, kasar, tidak sopan, saling merendahkan dan tidak mau disalahkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic Friendship* peserta didik di SMPN 20 Bandar Lampung. Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan *Pre-Eksperimental* design dalam bentuk *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, angket dan dokumentasi. Proses pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan populasi kelas VIII H dan sampel sebanyak 7 peserta didik kelas VIII H di SMPN 20 Bandar Lampung yang terindikasi perilaku *toxic friendship*. Peserta didik diberikan *pretest* sebelum diberikan tindakan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Adapun hasil yang diperoleh dari pengujian hasil *pretest* 152 sedangkan hasil *posttest* 183 setelah diberikan konseling kelompok. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus Uji Wilcoxon dan didapatkan nilai Zhitung -2,366 dan Ztabel 1,96 serta diketahui *Asymp.Sig. (2 tailed)* dengan nilai 0.018 dimana nilai tersebut lebih kecil dari rtabel signifikan 0.05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian, terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku *toxic* pada peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berpengaruh terhadap *toxic friendship* peserta didik di SMPN 20 Bandar Lampung.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, *Toxic Friendship*.

ABSTRACT

Friends have a great influence on human life as a fact that humans are social beings. Good friendship has interpersonal interests such as providing benefits, comfort, trust, attention, love and mutual respect. However, many good friendships still experience negative feelings. In the millennial era, friendships that are often in conflict are called toxic friendships. Toxic friendship is an unhealthy friendship in which there are groups of friends who are intimidating, rude, impolite, demeaning one another and don't want to be blamed. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling with the Rational Emotive Behaviour Therapy approach on Toxic Friendship of students at SMPN 20 Bandar Lampung. The type of research used in this research is quantitative with a pre-experimental design in the form of a one-group pretest posttest design. Data collection techniques used are interviews, questionnaires and documentation. The sampling process used purposive sampling, with a population of class VIII H and a sample of 7 students in class VIII H at SMPN 20 Bandar Lampung who indicated toxic friendship behavior. Students are given a pretest before being given action in the form of group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach. The results obtained from testing the pretest results are 152 while the posttest results are 183 after being given group counseling. The hypothesis test in this study used the Wilcoxon Test formula and obtained a Zcount of -2.366 and a Ztable of 1.96 and it was known that Asymp.Sig. (2 tailed) with a value of 0.018 where the value is smaller than the significant rtable of 0.05 then H_a is accepted and H_o is rejected, thus, there is a difference between the results of the pretest and posttest which shows that there is a change in toxic behavior in students after being given group counseling services, so it can be concluded that group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach has an effect on the toxic friendship of students at SMPN 20 Bandar Lampung.

Keywords : *Group Counseling, Rational Emotive Behaviour Therapy, Toxic Friendship.*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salsabila Alisa
NPM : 1911080390
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Terhadap *Toxic Friendship* Peserta Didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung” adalah benar-benar hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah tercantum sumber. Skripsi ini sepenuhnya adalah tanggung jawab penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2023
Penulis,



SALSABILA ALISA
NPM : 1911080390



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 70326

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Terhadap *Toxic Friendship* Peserta Didik Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung
Nama : Salsabila Alisa
NPM : 1911080390
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di munaqosahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN)
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Defriyanto, S.IQ., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Pembimbing II

Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 70326

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Terhadap *Toxic Friendship* Peserta Didik Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Disusun oleh: Salsabila Alisa, NPM: 1911080390, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling dan Pendidikan Islam (BKPI)**. Telah diujikan pada hari/tanggal: **Selasa, 27 Juni 2023**.

TIM PENGUJI MUNAQOSAH

Ketua Sidang : Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd

(.....)

Sekretaris : Tika Febriyani, M.Pd

(.....)

Pembahas Utama : Nova Erlina, S.IQ., M.ED

(.....)

Pembahas Pendamping I : Defriyanto, S.IQ., M.ED

(.....)

Pembahas Pendamping II : Busmayaril, S.Ag., M.ED

(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Nurva Diana, M. Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

“Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”.

(Al-Baqarah ; 195).¹



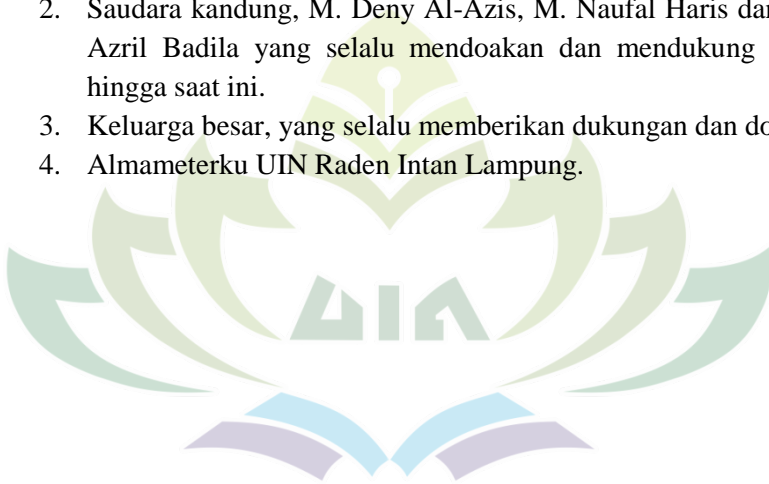
¹ Departemen, *Al-Quran Dan Terjemahan* (Cibinong: Pustaka Al-Mubin, 2013).

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Rasa syukur kehadiran Allah SWT., saya persembahkan skripsi ini sebagai tanda terima kasih saya kepada:

1. Kedua orang tua yang amat saya cintai. Bapak Suhaimi dan Ibu Ani Wati yang keduanya telah berjuang serta tidak pernah berhenti mendoakan, memberikan dukungan, nasihat. Saya sangat berterimakasih atas apa yang telah mereka lakukan untuk saya atas didikan hebat yang telah mereka berikan. Tidak ada kata-kata yang akan cukup untuk mengatakan betapa bersyukur saya kepada mereka.
2. Saudara kandung, M. Deny Al-Azis, M. Naufal Haris dan M. Azril Badila yang selalu mendoakan dan mendukung saya hingga saat ini.
3. Keluarga besar, yang selalu memberikan dukungan dan doa.
4. Almameterku UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Salsabila Alisa, lahir di Kotabumi, Lampung Utara, Lampung, pada tanggal 7 September 2001. Yang merupakan anak kedua dari empat bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri, Bapak Suhaimi dan Ibu Ani Wati. Penulis memiliki saudara laki-laki bernama, Deny, Naufal, dan Azril.

Pendidikan Formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain pendidikan TK Muslimin Kotabumi Lampung Utara tahun 2006. Lalu pada tahun 2007-2013 penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 2 Kota Alam d, Lampung Utara, Kemudian pada 2013-2016 penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Kotabumi dan mengikuti ekstrakurikuler Tari dan Basket, Setelah itu pada tahun 2016-2019 penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Kotabumi dan mengikuti ekstrakurikuler basket, kemudian penulis dapat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi yaitu pada tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Kegiatan yang pernah penulis ikuti yaitu bergabung dalam UKM Basket UIN RIL pada tahun 2019.

Penulis telah mengikuti program kuliah kerja nyata (KKN) di Desa Candimas Kecamatan Abung Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Kemudian telah melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Di SMP Negeri 16 Bandar Lampung.

Bandar Lampung, Juni 2023

Penulis

SALSABILA ALISA

KATA PENGANTAR

Segala puji pada Allah SWT Tuhan semesta Alam atas rahmat dan hidayah Nya yang telah memberikan umatnya kesehatan dan kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam kepada sang pencipta kehidupan dan Nabi Muhammad SAW.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic Friendship* peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung”. Dapat terselesaikan dengan baik, mudah-mudahan dapat menambah wawasan bagi Dunia dan Akhirat. Skripsi Ini ditulis sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan bidang studi pada program Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Atas bantuan semua pihak yang memiliki peran dalam proses penyelesaian skripsi ini penulis memiliki kesulitan, namun berkat bimbingan serta dukungan, penulis ingin mengucapkan rasa berterima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirvana Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, S.Psi selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
4. Defriyanto, S.IQ., M.Ed, selaku Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan arahan dan bantuannya dalam penulisan skripsi ini;
5. Busmayaril, M.Ag., M.Ed, selaku Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan arahan dan bantuannya dalam penulisan skripsi ini;

6. Bapak dan Ibu Dosen serta karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
7. Kepala UPT SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Adhistry Fauziah, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang telah membantu peneliti mendapatkan data penelitian.
9. Sahabat-sahabat tercinta, yang tak bisa saya sebutkan satu-persatu, sahabat yang telah memberikan semangat dan membantu dalam keadaan apapun.
10. Asila yang selalu menghibur dan mengingatkanku untuk selalu bersyukur.
11. Teman-teman yang hadir dalam kehidupan yang memberikan semangat. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman.
12. Teman-teman seperjuangan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2019 khususnya kelas E, yang telah berjuang bersama dalam proses perkuliahan hingga pada akhir penyusunan skripsi ini kita masing-masing saling mendukung satu sama lain. Semoga kita saling menjaga pertemanan dan tidak putus tali silaturahmi, terima kasih atas bantuan, motivasi dan waktu yang telah kita habiskan selama ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan dan jauh dari kata sempurna. Maka penulis sangat berterimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat. Kritik dan saran diperlukan untuk pembelajaran penulis.

Bandar Lampung, Juni 2023
Penulis

SALSABILA ALISA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	3
C. Identifikasi Masalah.....	10
D. Batasan Masalah	10
E. Rumusan Masalah.....	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian	11
H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	12
I. Sistematika Penulisan	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok	17
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	17
2. Perbedaan Bimbingan dan Konseling Kelompok	19
3. Dinamika Kelompok	19
4. Tujuan Konseling Kelompok	20
5. Fungsi Konseling Kelompok.....	22
6. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	23
7. Langkah Dalam Proses Konseling Kelompok.....	24
8. Ciri-ciri Ketua Kelompok	27
9. Keterampilan Yang Harus dikuasai Ketua Kelompok	28
10. Tahapan dalam Konseling Kelompok	30

B.	<i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i>	31
1.	Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	31
2.	Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	37
3.	Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	37
4.	Tujuan ABCDE	39
5.	Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	42
6.	Kelebihan dan Kekurangan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	43
C.	<i>Toxic friendship</i>	44
1.	Pengertian <i>Toxic Friendship</i>	44
2.	Indikator <i>Toxic Friendship</i>	45
3.	Karakteristik <i>Toxic Friendship</i>	47
4.	Bentuk-bentuk <i>Toxic Friendship</i>	49
5.	Penyebab <i>Toxic Friendship</i>	49
6.	Dampak <i>Toxic Friendship</i>	51
D.	Hipotesis	52

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
B.	Jenis Penelitian	53
1.	Jenis Penelitian.....	53
2.	Desain Penelitian.....	53
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	55
1.	Populasi.....	55
2.	Sampel.....	56
3.	Teknik Sampling	56
D.	Variabel Penelitian.....	57
1.	Variabel Independen/Bebas.....	57
2.	Variabel Dependen/Terikat	57
E.	Definisi Operasional	58
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	60
1.	Wawancara.....	60
2.	Dokumentasi.....	60
3.	Kuesioner/Angket.....	60
G.	Instrumen Penelitian	63
H.	Uji Validitas dan Reliabilitas Data	69
1.	Uji Validitas Instrumen	69
2.	Uji Reliabilitas.....	71
I.	Langkah-langkah tindakan (treatment) konseling	

kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy teknik ABCDE.....	72
J. Teknik Analisis Data	76
K. Uji Hipotesis	76

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	79
B. Pembahasan	97
C. Keterbatasan Penelitian.....	101

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	103
B. Rekomendasi.....	103

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi di Kelas VIII H	56
2. Definisi Operasional	58
3. Skor Alternatif Jawaban.....	61
4. Kriteria Penilaian <i>Toxic friendship</i>	62
5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	63
6. Uji Validitas.....	70
7. Uji Validitas Instrumen Peserta didik.....	71
8. Reliabilitas Statistik	72
9. Skor Hasil <i>Pretest Toxic Friendship</i>	79
10. Skor Hasil <i>Posttest Toxic Friendship</i>	94
11. Uji Wilcoxon Signed Ranks	95



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus <i>Pre-experimental One Group Pre test-Post test Design</i>	54
Gambar 3.2 Variabel Penelitian.....	57
Gambar 4.1 Grafik Skor <i>Pretest Toxic Friendship</i>	80
Gambar 4.2 Grafik Skor <i>Posttest Toxic Friendship</i>	94
Gambar 4.1 Kurva Hipotesis	97



DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Wawancara
2. Angket (*Kuesioner*)
3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
4. Surat Keterangan Validasi
5. Lembar Konsultasi
6. Balasan Surat Pra penelitian
7. Surat Penelitian
8. Dokumentasi
9. Surat Keterangan Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul dalam penelitian ini yaitu, **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* TERHADAP *TOXIC FRIENDSHIP* PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG**. Supaya tidak terjadi kesalahpahaman dalam penulisan judul tersebut, maka perlu adanya penegasan judul. Adapun Uraian pengertian beberapa Istilah yang terdapat dalam judul Proposal ini, yaitu sebagai berikut:

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Pengaruh merupakan daya yang ada tau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.¹ Jadi dapat ditegaskan bahwa pengaruh dapat mempengaruhi seseorang atau benda membentuk sebuah perilaku, kepercayaan, yang timbul dari pengaruh lingkungan sekitar melalui daya dan kekuatan.

2. Konseling Kelompok

Lewis Gazda dan Shertzer & Stone mendefinisikan konseling kelompok sebagai proses interpersonal yang dinamis yang berfokus pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Konselor dalam konseling kelompok mengatasi masalah yang dialami individu yang sulit diatasi oleh mereka, seperti, masalah pribadi, belajar, sosial dan karir. Proses konseling mencakup sifat-sifat terapeutik seperti bebas mengekspresikan pikiran dan perasaan, berorientasi pada kenyataan, membuka perasaan, saling terbuka, saling

¹ “KBBI Online/Daring (Dalam Jaringan), diakses 23 Oktober 2022,” <https://kbbi.web.id/pengaruh>.

percaya, saling peduli, atau saling mendukung.² Dengan demikian Konseling kelompok merupakan pemberi bantuan masalah yang dialami konseli yang menekankan pengembangan pribadi mendorong pencapaian dan memfokuskan pada kebutuhan dengan dinamika kelompok. Dalam kelompok tersebut para anggota belajar untuk mengungkapkan perasaan, ide, pendapat dan saran.

3. *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, teknik yang digunakan adalah teknik ABCDE merupakan teknik dalam pendekatan REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis, untuk dapat dipahami oleh individu yang mengedepankan sumber emosi yang menciptakan perasaan terganggu yang tidak disebabkan oleh peristiwa aktual tetapi oleh pikiran dan dialog batin individu terkait peristiwa dan situasi, dan terdapat cara untuk mengatasi pikiran tersebut dengan metode A = Peristiwa atau kejadian (*Activating Event*), Menurut model ini adalah fenomena atau adanya suatu peristiwa atau perilaku seseorang³, B = keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang kejadian tersebut, C = akibat perilaku dan akibat emosi Anda terutama ditentukan oleh keyakinan Anda tentang peristiwa bahwa, D = mengguncang kepercayaan yang berselisih yang menyebabkan gangguan pemikiran rasional, E = efektif dan pandangan rasional baru yang efektif.⁴ Ellis mengembangkan teknik ABCDE ini bertujuan untuk mengembangkan keyakinan rasional yang efektif dan baru dalam diri individu. Teori REBT ini juga memanfaatkan

² Fadhillah Yusri, "Penerapan Terapi Realitas dalam Konseling Kelompok untuk meningkatkan perilaku bertanggung jawab pada anggota kelompok" *Jurnal Al-Taujih*, Vol. 1, No,1 (2018)

³ Nilüfer Voltan Acar and Ekrem Sedat Şahin, "Rational Emotive Behaviour Therapy from a New Perspective," *Journal of Human Sciences* 16, no. 4 (2019): 894–906.

⁴ Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011). Hlm. 501

beberapa komponen kognitif, emotif, dan perilaku lain untuk membantu mengurangi keyakinan irasional klien seminimal mungkin.⁵ REBT merupakan pendekatan yang belajar memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mengubah cara pandang dan pemikiran individu sehingga ia dapat berpikir atau belajar irasional, manfaat atau konsekuensinya dari tingkah laku individu.⁶

Dalam menangani permasalahan pada peserta didik yang memiliki *Toxic friendship*, maka peneliti berusaha menerapkan teknik ABCDE dalam Pendekatan REBT. Teknik ini dapat membantu klien mengubah pemikiran yang tidak dapat dibuktikan, tidak logis dan menekankan emosi yang mengganggu. REBT membantu individu mengganti pemikiran yang irasional menjadi rasional.

4. *Toxic Friendship*

Toxic friendship merupakan bahasa masa kini atau berasal dari bahasa Inggris yang artinya *Toxic* adalah racun, racun yang dimaksud mengandung umpatan, sedangkan *friendship* adalah pertemanan atau persahabatan, maka merupakan hubungan pertemanan yang beracun yang bersifat merusak dan memiliki harga diri yang rendah, pertemanan yang kurang sehat dapat merusak dirinya sendiri namun bisa juga merusak kehidupan individu lainnya.⁷

B. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial, hidupnya selalu berinteraksi dengan manusia lain, manusia tidak dapat hidup sendiri dan tidak dapat hidup tanpa manusia lain. Dalam

⁵ Voltan Acar and Şahin, Rational Emotive Behavior Therapy from a New Perspective." *Journal of Human Sciences* 16, no. 4 (2019): 894–906.

⁶ Gantina dan Eka, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011). Hlm. 196

⁷ Tony Ibrahim, *Book of Toxic Relationship*, Cetakan I. (Yogyakarta: Solusi Distribusi, 2021). Hlm. 2-23

kehidupan sehari-hari, manusia berkomunikasi dengan orang lain untuk bertukar pikiran dan perasaan, berdiskusi dan memecahkan masalah.⁸ Pada umumnya manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan dan membantu. Pentingnya menjaga hubungan komunikasi yang baik terletak pada kenyataan bahwa manusia tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Hubungan ini dapat dibangun antara orang tua, anak, saudara kandung, guru, siswa, dan termasuk persahabatan.⁹

Di dalam islam, manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan seseorang, menjalani hidupnya dengan baik dan menerima kebutuhan, maka manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku oleh Allah SWT untuk saling mengenal antar sesama umat muslim, terdapat di Q.S Al-Hujurat ayat 13 49/13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا
 إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Ayat diatas menjelaskan bahwa sesungguhnya orang-orang yang beriman merupakan saudara dari keturunan Adam, maka manusia hendak saling mengenal satu sama lain tanpa membeda-bedakan, maka Allah SWT., Memerintahkan umatnya untuk saling berdamai.

Bagi manusia hubungan pertemanan bagian terpenting dalam hidupnya, Terkadang teman yang dekat dan baru mengenal itu hal yang wajar, tak jarang banyak yang berhasil membangun pertemanan bertahun-tahun karena hubungan tersebut saling menguntungkan, saling berbagi cerita dan memberikan rasa aman. Namun, masih banyak hubungan persahabatan yang memiliki dampak negatif yang dapat

⁸ Nofha Rina Justicia Chantika Dhea Arda, “Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Hubungan Relasional Antar Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Telkom,” *jurnal ilmiah fakultas ilmu komunikasi* 10, no. 1 (2022): 135.

⁹ Zakka Nurlatifah, “Metode Konseling Individu Dalam Mengatasi Konflik Pertemanan,” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 15, no. 2 (2018): 18–36.

membuat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental dan mendapatkan emosi negatif pada saat menjalin hubungan.¹⁰

Emosi negatif yang didapatkan dalam menjalin hubungan pertemanan berupa perasaan tidak nyaman bahkan sering terjadi konflik antar individu. Kemudian membuat hubungan tidak berkembang kearah positif yang mengakibatkan individu menjadi tertutup dari lingkungan luar. Jika mengalami hal tersebut maka ditandakan sebagai hubungan yang tidak sehat atau beracun yang saat ini dikenal dengan *toxic friendship*.¹¹

Toxic friendship merupakan hubungan pertemanan yang beracun, di dalam kehidupan manusia akan selalu ada sebuah kelompok pertemanan yang mengintimidasi, bersikap kasar, tidak menghargai, ingin selalu menang sendiri dan tidak mau disalahkan, jika merasa atau mengalami hal tersebut maka itu adalah bentuk pertemanan yang kurang sehat.¹²

Di dalam Al-Qur'an *toxic* memiliki makna. Dengan kata lain, kata sayyi adalah "turunan dari kata su". Su" adalah bentuk dasar dari kata saa"a,yasu"u,su", Sayyiah'ah adalah tindakan yang keji. Maknanya mirip dengan kata "beracun", sedangkan kata su" dikaitkan dengan perkataan, perilaku, kesesatan, penyakit hati, maksiat, ketidakadilan, perzinahan. Kata "su" memiliki arti lain seperti perkataan yang memiliki kata umpatan seperti mencela.

Dalam Al-Qur'an su" memiliki arti jelek, merupakan kalimat negatif yang diucapkan dan perbuatan yang dilakukan

¹⁰ Khofiah Indah Nurul Huda, "Penerapan Konseling Kelompok Dalam Memutuskan *Toxic Relationship* Pada Remaja Di Desa Panompoan Jae Kecamatan Angkola Timur" (IAIN Padangsidimpuan, 2021).

¹¹ M Amir and Riveni Wajdi, "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)," *Jurnal Komunikasi dan Organisasi* 2, no. 2 (2020).

¹² Tony Ibrahim, *Book of Toxic Relationship* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021). Hlm. 83

seseorang kepada orang lain.¹³ Allah SWT, melarang hambanya untuk melakukan hal buruk dengan sesama manusia, hal ini dapat didalam firman Allah SWT, (Q.S An-Nisa: 148)

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوْءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا
عَلِيمًا ﴿١٤٨﴾

Artinya: Allah tidak menyukai ucapan buruk, (yang diucapkan) dengan terus terang kecuali oleh orang yang dianiaya. Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Ayat diatas menjelaskan bahwa sesungguhnya Allah maha mengetahui segala sesuatu yang dilakukan umatnya, hendaknya kita tidak boleh mengucap hal yang senonoh antar sesama manusia, karena orang yang beriman tidaklah mengeluarkan kata-kata keji yang dapat menimbulkan rasa kebencian.

Toxic friendship disebabkan karena orang terdekat yang menyebabkan individu stress, berpikir berlebihan, kemarahan, depresi, hingga mengalami gangguan psikologis dan kesehatan lainnya, oleh sebab itu disebut beracun.¹⁴ Hal ini sering terjadi di kalangan remaja, masih banyak remaja yang memiliki lingkungan pertemanan yang tidak sehat dan kemungkinan hal buruk menimpa mereka. *Toxic* dapat disadari jika dalam hubungan pertemanan tersebut membuat individu dan hubungan pertemanan merasa kurang nyaman, selalu memiliki perasaan yang buruk, tidak saling mendukung, sebaliknya menurunkan harga diri. Parahnya masih banyak sebuah kelompok pertemanan tetap bertahan di

¹³ Indah Amelia, “*Toxic* Di Media Sosial Dalam Pandang Al-Qur’an (Studi Terhadap Surah An-Nisa’: 148 Dan Surah Al-Mumtahanah: 02)” (Surabaya: Universitas Sultan Syarif Khasim Riau, 2021). Hlm. 5

¹⁴ Zubaidah, yeni & Irman , “Assistance Of Toxic Friendship Students In Interpersonal Communication And Its Implications In Counseling” I (2022): 159–167.

dalam lingkaran pertemanan yang kurang sehat tersebut, yang dapat membuat mempengaruhi kesehatan mentalnya.¹⁵

Perilaku *toxic* dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sehingga dapat membuat seseorang kurang percaya diri, memiliki perasaan cemburu yang berlebih bahkan trauma yang mengakibatkan sulit untuk keluar dari lingkaran tersebut atau bahkan dapat berpikir negatif pada semua teman yang dia kenal dan temannya yang di masa depan, nantinya peserta didik akan melakukan tindakan atau perilaku yang sama.¹⁶

Berdasarkan data survei Indonesia National *Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) terdapat remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental. Angkanya setara dengan 2,45 juta remaja di tanah air. Di antara remaja Indonesia yang mengalami gangguan mental sebanyak (62,1%) disebabkan oleh lingkungan pertemanan.¹⁷ Faktor terbesar pendorong remaja mengalami gangguan kesehatan mental disebabkan oleh hubungan pertemanan yang menjadi pemicu emosi, rasa kecewa, dan stress. Faktor lingkungan yang memang terdapat budaya kekerasan emosional dan fisik, dan sebagainya, sehingga terjadinya gangguan kesehatan mental yang membuat remaja terjebak dalam *Toxic friendship*.¹⁸ Kemudian menurut penelitian yang dilakukan Wildan auza dan Ayu Soraya, masalah terbesar *toxic friendship* disebabkan oleh cara komunikasi individu yang salah. Saat menjalin hubungan jika tanpa komunikasi

¹⁵ Amir and Wajdi, "Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)." *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, Volume. 2, Nomor, 2 (2020)

¹⁶ Imas Kania Hartati, Sri & Rahman, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa," *Genta Mulia* Vol 8, no. No 2 (2018): 13-26, file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM (1).pdf.

¹⁷ Amirah Eliza, "Riset: Sebanyak 2,45 Juta Remaja Di Indonesia Tergolong Sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)," last modified 2022, accessed November 18, 2022, <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>.

¹⁸ Novi Andayani Praptiningsih and Gilang Kumari Putra, "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja," *Communication* 12, no. 2 (2021): 132.

yang baik dan tidak memahami watak satu sama lain, maka akan terjadi konflik seperti perselisihan dan kompetensi dalam hal negatif.¹⁹

Konflik masalah yang terjadi dari pertemanan bukan serta disebabkan oleh komunikasi, namun juga cara berpikir dan perilaku yang tidak sehat. Pada umumnya, remaja melewati masa labil dan tidak peduli kondisi sekitarnya, sehingga remaja tumbuh dengan komunikasi yang sulit untuk dikontrol dan belum memahami dampaknya *toxic friendship*. Menurut Ellis Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* ini dapat mengubah atau menyadarkan cara berpikir individu yang tidak logis atau irasional menjadi rasional, karena jika pikiran dan tingkah laku tidak selaras dan bertentangan maka dapat menimbulkan pikiran irasional. Sebagian besar gangguan emosi yang dimiliki individu berasal dari pemikiran irasional yang terkalahkan oleh dirinya. Ciri-ciri individu yang mengatakan “*seharusnya, sepatutnya dan semestinya*”, merupakan hasil pemikiran yang tidak logis atau irasional yang membuat individu mengatakan hal tersebut. Tujuan dari pendekatan REBT untuk menghilangkan hambatan emosional seperti rasa takut, emosi, dan lainnya yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.²⁰

Sebelum memulai penelitian, langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan wawancara. Tujuan dari wawancara, peneliti dapat memperoleh informasi lebih lanjut tentang peserta didik melalui wawancara dan guru BK.

Kemudian diperkuat dengan hasil penelitian melalui wawancara langsung dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 20 Bandar Lampung, yaitu Ibu Adesti yang menjelaskan bahwa:

¹⁹ Wildani Auza Suroya and Ika Sandra Dewi, “Effect of Reality Approach Group Counseling Services on Toxic Friendship Communication At Al-Washliyah Muslim University Medan,” *Literasi Nusantara* 2, no. 3 (2022): 774–781.

²⁰ Gantina Eka, *Teori Dan Pendekatan Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011). Hlm. 215-216

“Perilaku Toxic friendship sering terjadi di SMPN 20 Bandar Lampung mayoritas siswa yang memiliki perilaku Toxic friendship terjadi pada peserta didik perempuan contohnya tindakannya seperti, mengejek, saling menjatuhkan, suka berbohong, narsis, dan sering membicarakan teman dari belakang”.

Selain melakukan wawancara pada guru BK, peneliti juga melakukan wawancara pada peserta didik kelas VIII di SMPN 20 Bandar Lampung. Hasil dari wawancara tersebut menjelaskan bahwa:

“Sering sekali teman saya berbicara baik didepan teman-teman, tapi kalo dibelakang suka berbicara yang jelek-jelek, jadi kadang suka ribut, salah paham. Kemudian kami sering berkata kasar, dan saling menjatuhkan jika tidak menerima pendapat teman lainnya, dampaknya bermusuhan dan saling menghindar”.

Dari pernyataan tersebut terindikasi bahwa *toxic friendship* merupakan masalah yang umum terjadi di SMP Negeri 20 Bandar Lampung, Jika masalah ini tidak ditangani, peserta didik akan tetap bertahan di hubungan yang beracun dalam pertemanan, *overthinking*, sulit berkonsentrasi, bahkan bisa menyebabkan trauma. Oleh karena itu upaya guru BK di sekolah untuk menangani masalah *Toxic friendship* sudah cukup bagus dengan memberikan informasi tentang karakteristik perilaku *Toxic*.

Berdasarkan data hasil wawancara pada Guru BK dan Peserta didik, maka penelitian ini memfokuskan pada peserta didik yang memiliki perilaku *Toxic friendship* dapat peneliti simpulkan dari data hasil wawancara dan penjelasan diatas bahwa, Konseling Kelompok dapat membantu peserta didik dalam merubah perilaku *Toxic friendship*, karena adanya perilaku tersebut sangat berdampak negatif dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu yang relevan yang dilakukan oleh Erismon Erismon dan Yeni Karneli

dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, terdapat beberapa indikator *bullying* yang mirip dengan indikator *toxic friendship* dan dalam hasil penelitian yang dilakukan erismon dan yeni terdapat pengaruh konseling kelompok setelah diberikan perlakuan melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* terdapat perubahan, hasilnya perilaku mengalami hasil penurunan.

Oleh karena itu, dengan adanya konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic friendship*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic friendship* pada peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung”.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi sejumlah masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. *Toxic friendship* merupakan masalah umum yang sering terjadi pada peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
2. Adanya perilaku *Toxic friendship* pada peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka untuk lebih efektif dalam penelitian ini, maka penelitian ini hanya membatasi pada, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic friendship* Peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung”.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic friendship* Peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung?”.

F. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic friendship* Peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

Untuk membantu peserta didik dalam perilaku *Toxic friendship* dan menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat menghargai satu sama lain.

G. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan masalah, maka manfaat dari penelitian ini yakni:

1. Manfaat Teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Individu

Setelah dilaksanakannya penelitian ini diharapkan bagi peserta didik memahami dan mengetahui Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap *Toxic*

friendship Peserta didik di SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

b. Bagi sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk dapat memperhatikan peserta didik untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi bagi kehidupan masa depan peserta didik.

c. Guru BK

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru bimbingan konseling atau konselor SMP Negeri 20 Bandar Lampung dalam memberikan layanan konseling terhadap perilaku *Toxic friendship* pada peserta didik dan agar memiliki inovasi dalam menangani permasalahan yang dihadapi peserta didik.

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka)

1. Wildani Auza Suroya dan Ika Sandra Dewi, pada Tahun 2022, dengan judul “*The Effect of Reality Approach Group Communication At Al-Washliyah Muslim Counseling Services On Toxic friendship Medan University*”, tujuan dari penelitian ini memberikan layanan konseling sebagai bentuk penurunan perilaku komunikasi pertemanan yang *toxic* pada mahasiswa. Metode pendekatan menggunakan Kuantitatif, model *pre experimental* dengan desain *the One Group Pretest-Posttest*. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan sebanyak 24 mahasiswa, dan sampel yang digunakan 8 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, kemudian teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana.²¹

²¹ Wildani Auza Suroya and Ika Sandra Dewi, “Effect of Reality Approach Group Counseling Services on *Toxic friendship* Communication At Al-Washliyah Muslim University Medan,” *Literasi Nusantara* 2, no. 3 (2022): 774–781.

2. Penulis Regina Januarti, Kusnadi, Alias, dan Lena Marianti, pada tahun 2023 telah melakukan penelitian “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Trauma Psikis yang Mengalami *Toxic Relationship* (Studi Kasus Inisial “S”)”. metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif yang mempelajari suatu fenomena yang sedang berlangsung. Hasil penanganan penelitian ini terdapat tiga tahap yakni tahap awal (menyadarkan), tahap kedua prodiagnosis dan tahap tiga melihat hasil dari perubahan.²²
3. Penulis Sugeng Sejati dan Desi Isnaini pada tahun 2022 telah melakukan penelitian “*Toxic Relationship: Rational Emotive Behavior Therapy*”, metode yang dilakukan penelitian ini kualitatif studi literatur, dengan mengumpulkan, mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis data, kemudian di interpretasi dan peristiwa diamati secara langsung maupun tidak langsung. Hasil ini penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku rasional emotif berpengaruh terhadap penanganan *toxic relationship*, Penggunaan REBT dalam menghadapi *toxic relationship* dapat dilakukan dengan teknik yaitu: teknik sosiodrama, teknik *self modeling*, teknik *asertif training*, dan teknik imitasi.²³
4. Penulis Erismon dan Yeni pada tahun 2021 yang berjudul “Efektivitas pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk mengatasi perilaku bullying siswa”, Dengan menggunakan metode kuantitatif, model Quasi Eksperimen, dengan desain penelitian *The NonEquivalent Control Group* terdapat 20 siswa yang memiliki perilaku bullying kemudian dibagi menjadi dua kelompok pelaksanaan kelompok eksperimen 10 orang dan 10

²² Regina Januarti and Lena Marianti, “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Trauma Psikis Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Inisial ‘ S ’)” 1, no. 1 (2023): 28–37.

²³ Sugeng Sejati, Desi Isnaini Universitas Islam and Negeri Fatmawati, “Toxic Relationship: Rational Emotive Behavior Therapy” *Journal Guidance and Counseling* 09, no. 2 (2022): 167–172.

pelaksanaan kelompok kontrol. setelah diberikan layanan kelompok kontrol tanpa *Rational Emotive Behaviour Therapy* dan konseling kelompok eksperimen menggunakan pendekatan, sama-sama mengalami penurunan namun lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Kedua pendekatan ini sama-sama bisa menurunkan perilaku *bullying*, akan tetapi lebih efektif apabila menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.²⁴

5. Penulis Wadhu Ali Hasan, Imas Kania Rahman, dan Akhmad Alim, pada tahun 2019 yang berjudul “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Islami Dengan Terapi Al-Quran. Tujuan dari penelitian yang dilakukan wadhu, dkk, untuk mengetahui efektivitas Pendekatan *Behavior Therapy* (REBT) dengan terapi al-Qur'an dalam mereduksi secara online kecanduan game. Metode yang digunakan yakni model desain *pretest-posttest*. Subjek penelitian ini yakni peserta didik kelas XI di SMK Geo Informatika Bogor. Analisis data menunjukkan bahwa Pendekatan REBT dengan terapi Al-Quran dapat menurunkan tingkat kecanduan *game online*.”²⁵

I. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dalam 5 Bab dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I. PENDAHULUAN

Bagian ini memaparkan Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian

²⁴ Erismon Erismon and Yeni Karneli, “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa,” *Jurnal Pendidikan Indonesia* 7, no. 1 (2021): 1.

²⁵ dan Akhmad Alim Ali Hasan, Imas Kania Rahman, “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami Dengan Terapi Al-Quran,” *Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2019).

Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka) dan Sistematika Penulisan.

BAB II. LANDASAN TEORI

BAB II, Bagian ini berisi tentang teori-teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi, Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, dan *Toxic friendship*, Hipotesis.

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

Bagian ini membahas tentang Metode Penelitian, dalam ini di bahas tentang, Waktu dan Tempat Penelitian, Pendekatan dan Jenis Penelitian, Populasi, Sampel, Pendekatan Sampling, Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Pendekatan Pengumpulan Data, Instrumen Penelitian, Uji Validitas dan Reliabilitas Data, Langkah-langkah Penelitian, Teknik Analisis Data dan Uji Hipotesis.

BAB IV. HASIL PENELITIAN

Bagian ini membahas tentang hasil yang diperoleh kemudian disajikan lalu di analisis untuk menganalisis data yang didapatkan dari, Konseling Kelompok, Wawancara dan Angket.

BAB V. PENUTUP

Bagian ini berisi kesimpulan penelitian, saran-saran dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut. Simpulan merupakan kumpulan jawaban dari permasalahan, sedangkan saran merupakan rangkuman atas hasil penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “to counsel” yang secara etimologis berarti “to give advice” atau memberi saran dan nasihat. Konseling merupakan terjemahan dari counseling, yaitu bagian dari bimbingan, baik sebagai pelayanan maupun sebagai pendekatan. Pelayanan konseling merupakan jantung hati dari usaha layanan bimbingan secara keseluruhan (counseling is the heart of guidance program). Maka konseling merupakan inti penting dari bagian bimbingan yang dapat memberikan layanan secara menyeluruh, bimbingan tidak dianggap ada jika tidak ada pendekatan konseling.

W.S Winkel menjelaskan bahwa konseling merupakan proses bantuan untuk individu yang memiliki masalah di kehidupannya dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya, individu harus mampu bisa membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakini individu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan proses pelayanan pemberian bantuan secara langsung tatap muka antara konselor dengan individu/klien, individu yang memiliki permasalahan di hidupnya akan dibantu oleh konselor. tujuannya agar individu mencoba untuk mampu memecahkan dan menghadapi masalah pribadinya agar dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya agar dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan di masa yang akan datang.

Kemudian menurut Achmad Juntika, Konseling kelompok merupakan suatu proses interaksi konselor dan

peserta didik dalam membantu permasalahan dengan suasana kelompok yang bersifat pencegahan, pengentasan dan penyembuhan permasalahan yang dialaminya, dalam kegiatan ini konselor mengarahkan peserta didik dengan memberikan kemudahan dalam rangka untuk agar peserta didik berkembang dan tumbuh hingga mencapai tujuannya dengan melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok yang diselenggarakan dalam suara kelompok.

Hansen, Warner dan Smith, menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan cara baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi dan komunikasi. konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengatasan masalah.

Adapun konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah yang dialami kelompok tersebut. Setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya. Masalah-masalah tersebut dilayani melalui pembahasan dan diskusi oleh seluruh anggota kelompok, dalam proses konseling kelompok, setiap anggota harus terlibat aktif dalam memberikan pendapat, ide, gagasan, sehingga masalah demi masalah satu persatu, tanpa kecuali, sehingga semua masalah dibicarakan.

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok diyakini dapat membantu individu dengan membahas sebuah masalah pengentasan, pencegahan dalam membantu menangani permasalahan klien, melalui dinamika kelompok yang difasilitasi oleh konselor, seluruh anggota kelompok dapat berinteraksi dan

membuat sebuah suasana yang hangat untuk dapat mencapai tujuan mereka dan mengatasi masalah mereka sendiri melalui proses konseling kelompok, individu mendapatkan kesempatan untuk membahas topik permasalahan, memberi saran, dan berpendapat.

2. Perbedaan Bimbingan dan Konseling Kelompok

- a. Konseling kelompok merupakan salah satu metode dari bimbingan. Dengan demikian bimbingan lebih luas dibandingkan konseling. Dari segi tenaga, konseling hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang profesional terdidik dan terlatih, sedangkan bimbingan dapat dilakukan pada siapa saja seperti, orang tua, guru, wali kelas, maupun orang dewasa lainnya.²⁶
- b. Bimbingan bersifat pencegahan, sedangkan konseling lebih bersifat kuratif atau korektif. Bimbingan dapat diberikan pada individu yang tidak bermasalah dan sebaliknya konseling tidak adanya preventif melainkan penyelesaian masalah.
- c. Konseling pada prinsipnya dijalankan secara individual, yaitu antara konselor dan konseli secara tatap muka, sedangkan bimbingan bila hanya dijalankan secara kelompok.²⁷

3. Dinamika Kelompok

Konseling kelompok akan berjalan baik jika kelompok membangun semangat yang tinggi dan menciptakan suasana yang harmonis. Sikap tersebut akan mendorong terjadinya dinamika kelompok.

²⁶ Prayitno dan Erman, *Tujuan Bimbingan Di Sekolah Dasar* (Jakarta: Renika Cipta Kardinata, 2004). Hlm. 32

²⁷ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010). Hlm. 15

Dinamika kelompok adalah suatu konsep proses kelompok yang berkembang dengan menyesuaikan suatu keadaan yang berubah. Menurut J.P Chaplin, Dinamika kelompok merupakan penyelidikan mencari sebab akibat yang terjadi dalam suatu kelompok, dalam penyelidikannya semua anggota saling berhubungan, seperti bagaimana kelompok itu terbentuk, bagaimana cara kelompok bereaksi antara kelompok lain.²⁸ Dengan demikian, bagian paling penting agar anggota kelompok dapat berinteraksi dan menghidupi kegiatan dengan baik.

4. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan utama konseling kelompok adalah terjadinya suatu kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan pada diri klien atau peserta didik. Arti dari kemudahan perkembangan dan pertumbuhan dalam konteks ini adalah suatu dorongan kepada diri individu agar ia mampu mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri.²⁹

Sementara tujuan khususnya adalah terfokus pada pembahasan masalah pribadi peserta kegiatan konseling. Shertzer dan Stone sebagaimana dikutip Winkel dan Hastutik menyatakan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah mengembangkan pikiran dan perasaan klien agar mampu memahami dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Tujuan konseling kelompok bukan untuk mencari kemenangan tetapi untuk memenuhi kebutuhan dan menyediakan pengalaman nilai bagi setiap anggotanya secara individu yang menjadi bagian kelompok tersebut.³⁰

²⁸ Dede Fitriana, *Psikologi Kelompok Integrasi Psikologi Dan Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016). Hlm. 24

²⁹ Agus Irawan Sensus, *Konsep Bimbingan Dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus* (Bandung: Yrama Widya, 2020). Hlm. 86

³⁰ Hetty Anggraini, "Pelatihan Konseling Kelompok Berbasis Parenting Bagi Guru PAUD Desa Karanganyar Lampung Selatan," *Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 8 (2022): 1807–1816.

Dalam konteks yang spesifik, konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, seperti yang dikemukakan oleh Corey bahwa konseling kelompok memiliki lima tujuan sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dari kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.³¹

Berdasarkan penjelasan diatas, tujuan dari konseling kelompok adalah proses memecahkan masalah dengan bentuk kelompok, membantu peserta didik untuk berani memberikan saran, berpendapat, membahas masalah untuk mencapai tujuan bersama agar dapat memahami dirinya untuk menjadi lebih baik.

³¹ Agus Irawan Sensus, "Konsep Bimbingan Dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus," in *Konsep Bimbingan Dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus* (Bandung: Yrama Widya, 2020). Hlm 86.

5. Fungsi Konseling Kelompok

Menurut Hartono, ada beberapa fungsi dalam konseling kelompok, berikut lima fungsi dari konseling kelompok sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Anggota kelompok dapat menghasilkan pemahaman dari pembahasan kegiatan konseling kelompok, anggota kelompok dapat mulai memahami dan mengetahui kebutuhan perkembangan yang ada pada diri mereka.

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya konseli atau kelompok konseli dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat atau menimbulkan kesulitan dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memecahkan masalah-masalah yang dialaminya dalam kehidupan dan/atau perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan

Dengan adanya kegiatan konseling kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka, berkembang secara terarah dan diharapkan peserta didik dapat mencapai perkembangannya secara baik.

e. Fungsi Penyembuhan

Fungsi ini bersifat bukan untuk menyembuhkan tetapi peserta didik keluar dari permasalahannya, dengan cara memberikan motivasi

atau dorongan dan pengarahan agar peserta didik mengubah perilakunya sesuai dengan lingkungan.³²

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, Ada beberapa asas konseling kelompok yang harus diperhatikan dan dipahami oleh Konseli dan Konselor diantaranya sebagai berikut:

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan merupakan kekuatan dari pelaksanaan konseling yang membedakannya dari proses bertukar cerita biasanya. Kerahasiaan dalam situasi kelompok tidak mudah ditegakkan, sebab anggota bebas berasumsi atas apa yang mereka dengar di dalam kelompok. Hal tersebut kemudian dapat mempengaruhi anggota kelompok untuk menyaring banyaknya informasi yang akan mereka ungkapkan, sehingga komunikasi terbuka sulit untuk tercipta.

b. Asas Kesukarelaan

Asas Kesukarelaan kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari seluruh anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan saat menceritakan masalah.

c. Asas keterbukaan

Asas keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali, karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

d. Asas Kegiatan

Dalam asas ini, diharapkan anggota kelompok aktif dalam menjalani proses konseling agar tujuan

³² Hartono, *Psikologi Konseling*, Revisi. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013). Hlm. 37

dari kegiatan tersebut tercapai, dan mendapatkan hasil.

e. Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok ini, diharapkan anggota kelompok dapat menghargai satu sama lain tanpa memandang norma agama, adat, suku, budaya, maupun kebiasaan sehari-hari.

f. Asas Kekinian

Masalah anggota kelompok mesti masalah yang dialami masa sekarang bukan masalah yang sudah terjadi atau lampau, agar masalah yang terjadi saat sekarang dapat dihindari dan ditangani agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan.³³

7. Langkah-langkah Dalam Proses Konseling Kelompok

Berikut beberapa langkah-langkah dalam proses konseling kelompok:

a. Promosi

Tujuan dari promosi ialah agar pesan kegiatan konseling sampai pada calon anggota yang akan mengikuti kegiatan konseling, sehingga dapat terselenggaranya kegiatan konseling kelompok.

b. Memilih Anggota Kelompok

Peran sebuah kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok, namun kegiatan tidak akan bergerak tanpa kehadiran pemimpin kelompok. Dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan jiwa dan jiwa sebuah kelompok itu.

Peran anggota kelompok dalam melakukan sebuah kegiatan hendaknya dimainkan oleh anggota

³³ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015). Hlm. 117-119

kelompok agar dinamika kelompok benar-benar dapat diharapkan seperti :

- 1) Dapat membantu terbinanya suasana keakraban.
- 2) Menceritakan seluruh perasaan yang melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar mencapai tujuan bersama.
- 4) Membantu menyusun dan mematuhi peraturan dengan baik.
- 5) Berusaha aktif dalam kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi dengan baik dan terbuka.
- 7) Membantu anggota kelompok dan memberikan kesempatan anggota lain menjalankan perannya.

Hal penting dalam memilih suatu kelompok adalah anggota-anggotanya disiapkan dengan baik yang benar-benar mampu mencapai tujuan yang dimaksudkan melalui kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok boleh menetapkan ketidakhadiran seseorang bila orang itu mengacaukan kehidupan kelompok dan menggagalkan pencapaian tujuan yang dimaksud.³⁴

c. Jumlah Anggota Kelompok

Jacobs, Harvill dan Manson menjelaskan bahwa kelompok dapat dilaksanakan minimal tiga dan maksimal dua belas. Namun jumlah yang ideal sebuah kelompok terapi interaksional adalah 7 atau 8 orang. Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling.

d. Waktu Konseling Kelompok

Penentuan waktu dalam proses konseling kelompok dilakukan secara pertimbangan kondisi dan situasi itu dilakukan, secara umum proses

³⁴ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017). Hlm. 43-45

konseling dilakukan kurang lebih satu jam untuk pemaparan dan pembahasan tema dalam satu sesi, terdapat juga konsekuensi seperti titik jenuh, lelah, dan tidak efisien jika dilakukan lebih dari dua jam. Namun waktu yang efektif dalam satu sesi konseling kelompok adalah antara 80-90 menit.

e. Pertemuan Anggota Kelompok

Kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan di dalam ruangan atau di ruang terbuka seperti taman, halaman sekolah dan tempat-tempat lain yang suasananya nyaman. Setting atau tata letak ruang dibuat saling berhadapan sehingga akan Membantu suasana kekompakan antar anggota.

Kemudian, Mahler dalam Maryam menjelaskan lama kegiatan kelompok kira-kira sepuluh kali pertemuan minimal untuk sebagian besar program konseling kelompok dalam usaha untuk membantu meringankan masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan melakukan jadwal yang baik delapan sampai sepuluh pertemuan untuk kegiatan di luar dan diselenggarakan beberapa minggu untuk mencapai suasana kerja yang bagus. Penting bagi pemimpin kelompok menetapkan berapa lama kelompok tersebut dilakukan, agar anggota kelompok dapat mengetahui sejak awal sebelum dan kegiatan kelompok dilakukan.³⁵

f. Pemimpin Kelompok

Pemimpin Kelompok adalah kesanggupan merangsang dimulainya kegiatan-kegiatan kelompok membantu terselenggaranya kegiatan kelompok secara baik, dan menilai proses dinamika kelompok itu sendiri.

³⁵ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014). Hlm. 152-155

Pemimpin kelompok sangat penting dan berpengaruh terhadap proses, kegiatan, suasana dan keberhasilan kelompok. Dapat disimpulkan bahwa pemimpin kelompok harus dapat menciptakan suasana yang baik agar anggota kelompok dapat belajar mengatasi masalahnya. Pemimpin kelompok yang berhasil adalah orang yang dapat menghargai orang lain, dapat membuat suasana nyaman, dapat dipercaya anggota kelompok, dan mampu mengembangkan tipe tut wuri handayani.³⁶

g. Kelompok Terbuka dan Tertutup

Peran pimpinan kelompok dapat menetapkan apakah kelompok ini terbuka atau tertutup. Kelompok tertutup adalah suatu kelompok dalam proses konseling kelompok, sebelum proses konseling dimulai, tidak dapat menerima anggota baru, dan mengadakan pertemuan untuk jumlah sesi yang telah ditetapkan. Sementara itu, yang dimaksud dengan kelompok terbuka adalah proses konseling kelompok dimana dalam proses perjalanan konseling, konselor dengan kesepakatan anggota kelompok berusaha untuk tetap mempertahankan jumlah anggotanya sesuai dengan target. Setelah proses konseling dimulai, sementara jumlah anggota masih belum memenuhi target dan terdapat anggota yang mengundurkan diri maka dapat menerima anggota baru agar memenuhi kriteria.³⁷

8. Ciri-ciri Ketua Kelompok

Ketua kelompok memiliki peran penting agar proses konseling kelompok berjalan dengan baik dan

³⁶ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Ibid. Hlm. 49-52

³⁷ Kurnanto, *Konseling Kelompok*. Ibid. Hlm. 155

memiliki pengaruh terhadap kehidupan kelompok Berikut ciri-ciri ketua kelompok:

- a. Membuat suasana berwarna, dan keakraban.
- b. Memiliki sikap terbuka.
- c. Menaruh perhatian dan ikhlas.
- d. Bijaksana, berwibawa, ramah, dan tenang.
- e. Tidak mudah menilai.
- f. Menghargai pendapat orang lain dengan mudah dan dapat dipercaya anggota kelompok.³⁸

9. Keterampilan Yang Harus dikuasai Ketua Kelompok.

Corey mengatakan ketua kelompok yang tidak memiliki keterampilan konseling dan belum berlatih, ketua kelompok tidak dapat hal yang berkesan, keterampilan yang harus dikuasai yaitu:

a. *Attending*

Attending yang baik konselor memberikan perhatian pada klien, perhatian tersebut dapat berupa perilaku, seperti kontak mata, bahasa badan dan bahasa lisan. Ketiga komponen tersebut dapat memudahkan konselor untuk membuat klien dapat terbuka. *Attending* sangat dibutuhkan karena dapat meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi klien dengan bebas.

b. *Listening*

Dalam *listening* konselor harus benar-benar memperhatikan dan fokus pada apa yang disampaikan dari konseli. Namun, seorang pendengar tidak menyimak dan pikirannya sedang tidak berada di situasi tersebut, dapat membuat konseli merasa bahwa

³⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Ibid.

tidak ada gunanya menceritakan masalahnya pada konselor.

c. *Focusing*

Keterampilan fokus adalah kemampuan konselor dalam membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada permasalahan yang hendak dibahas. *Focusing* adalah keterampilan konselor dalam membantu konseli mengarahkan atau memusatkan pembicaraan ke arah yang konselor inginkan. *Focusing* dapat membantu konseli untuk focus melalui perhatian pada topic pembicaraan.

d. Keterampilan mempengaruhi interpersonal

- 1) Fokus adalah keterampilan yang dapat membuat pemahaman klien dan latar belakang klien, yang dapat mengingatkan pada permasalahan dan pengambilan keputusan yang penuh tantangan.
- 2) Empati adalah kemampuan konselor yang dapat merasakan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dialami klien. Empati dilakukan bersamaan dengan *attending*, dengan kata lain tanpa *attending* tidak akan ada empati.
- 3) Konfrontasi merupakan suatu teknik konseling yang menantang konseli untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dengan bahasa badan, ide awal dengan ide berikutnya. Tujuan dari teknik ini untuk mendorong konseli berkata jujur, meningkatkan potensi konseli, dan membawa konseli kepada kesadaran adanya diskrepansi, konflik, atau kontradiksi dalam dirinya.

e. Refleksi makna

Refleksi makna merupakan suatu bantuan yang membantu klien memahami lebih dalam tentang masalah dasar yang signifikan, seperti, tujuan hidup,

visi, yang mendasari pikiran, perasaan dan perilaku mereka.

f. Interpretasi

interpretasi berusaha memberikan cara baru untuk memahami pikiran, perasaan dan perilaku dan juga dapat menghasilkan perspektif untuk membuat makna. Interpretasi sering kali berasal dari perspektif teoritis tertentu, seperti keputusan, psikodinamik, atau multikultural.

10. Tahapan dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, ada beberapa hal yang harus dipersiapkan dan dilakukan sebelum melaksanakan konseling kelompok, terdapat 4 tahap diantaranya sebagai berikut :

- a. Tahap Pembentukan, Tahap ini merupakan tahap awal yang dapat mempengaruhi proses konseling, pada tahap awal para anggota saling memperkenalkan dirinya dan mengungkapkan harapan-harapan yang ingin dicapai individu dan seluruh anggota kelompok. Tahap ini dapat mengembangkan komunikasi anggota kelompok dan dapat terarah dalam menyelesaikan masalah.
- b. Tahap Peralihan, Tahap peralihan adalah langkah kedua, peran ketua kelompok di uji untuk bisa membuat anggota kelompoknya untuk tidak merasa tegang disebabkan belum siap menuju tahap inti. Agar tahap ini dapat membuat proses suasana menjadi nyaman, maka hal yang dapat dilakukan ialah *ice breaking* agar dapat mencairkan suasana yang tegang.
- c. Tahap pelaksanaan atau kegiatan merupakan situasi yang penting karena kegiatan inti dari proses konseling, tahap ini membahas sebuah masalah, pemaparan masalah dan pemilihan masalah. Seluruh

anggota menyampaikan masalah yang dialami pada saat ini bukan masa lampau. Setelah seluruh anggota menceritakan masalahnya terjadi pemilihan masalah yang akan dibahas bersama dan disinilah terjadi dinamika kelompok yang menjadi ciri khas konseling kelompok.

- d. Tahap Pengakhiran, tahap ini digunakan untuk memberikan penguatan kepada sesama anggota kelompok terhadap hasil dari konseling kelompok. Setiap anggota kelompok menyampaikan pengalaman atau pengetahuan setelah dilakukan selama sesi konseling kelompok berlangsung.³⁹

B. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

1. Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy

Rational Emotive Behaviour Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis tahun 1950an, seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Yunani, Asia, Romawi dan teori belajar kognitif.⁴⁰ Sebenarnya REBT mengalami beberapa transformasi yang sebelumnya disebut dengan *rational therapy* dan *rational emotive therapy* kemudian Albert Ellis mengubah menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) dan tahun 1993 mengubah nama RET menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), ia menyadari bahwa perilaku, pikiran, perasaan atau emosi tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan memiliki hubungan sebab akibat yang resiprokal.⁴¹ Pendekatan ini banyak dipengaruhi oleh filsafat Yunani kuno, terutama filsuf Stoic, khususnya Epictetus yang menyatakan “Manusia

³⁹ M Rizai, “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur,” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 2 (2021): 101–114,

⁴⁰ Makmun Khairani, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014). Hlm. 57

⁴¹ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Edisi Kedua. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015).

terganggu bukan oleh peristiwa yang dihadapi, melainkan oleh pandangan yang dimiliki berkaitan dengan peristiwa tersebut”.⁴²

Dalam REBT, emosi penting, tetapi kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis. Ide dasar teori ini adalah dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptasi dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi.⁴³ Salah satu tujuan REBT adalah membantu klien belajar menantang pemikiran irasional mereka sendiri dan mengembangkan kebiasaan berpikir dengan cara yang bermanfaat dan rasional. Pergeseran ini memungkinkan klien untuk berperilaku lebih efektif dan, pada akhirnya, mengalami emosi yang sehat.

REBT didasarkan pada gagasan sederhana bahwa bukan keadaan eksternal yang membuat seseorang bahagia atau tidak bahagia, melainkan pemikiran internal tentang peristiwa atau diri. Pikiran, perasaan, dan perilaku dipandang saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. Karena mengubah pemikiran seseorang biasanya merupakan taktik paling sederhana dalam situasi tertentu, itu cenderung menjadi fokus terapi, bersama dengan dorongan untuk mengadopsi filosofi REBT inti humanistik dari penerimaan diri tanpa syarat, penerimaan orang lain tanpa syarat, dan penerimaan hidup tanpa syarat.⁴⁴

Menurut Corey, *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan pendekatan konseling dan psikoterapi, dengan terapi ini peserta didik/klien dapat mengubah pikiran maupun keyakinan yang sebelumnya

⁴² Nugraheni Prafitra, *Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku* (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Hlm.150

⁴³ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Ibid Hlm. 269

⁴⁴ Albert Ellis, *Rational Emotive Behaviour Therapy*, second. (American Psychological Association, 2011). Hlm. 154

tidak logis terhadap pengalaman dan peristiwa yang dialaminya.

Sedangkan menurut Pardede, REBT adalah proses membantu individu dalam mengubah pola perilaku yang sebelumnya maladaptif menjadi adaptif, mampu mengontrol perilaku agresif yang sebelumnya tidak bisa dikendalikan, memahami diri dari perasaan senang, sedih sampai marah, dan mampu membedakan persepsi antara kenyataan terhadap suatu peristiwa, sehingga individu dapat melakukan coping yang adaptif terhadap peristiwa atau pengalaman dalam waktu yang lama.⁴⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang dapat menyelesaikan permasalahan emosional agar dapat menjalankan hidup yang bahagia dan optimal dalam sehari-harinya. REBT memiliki asumsi bahwa pikiran seorang disebabkan karena adanya pola pikir yang irasional yang muncul dalam diri sendiri.

a. Pandangan Tentang Manusia

Pandangan RET menyatakan bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran (*thinking and feeling*) berinteraksi di dalam jiwa. Manusia normal akan berpikir merasa dan bertindak secara simultan. Menurut George dan yang dikutip oleh Hartono dan Boy menyatakan bahwa pendekatan RET memberikan asumsi bahwa hakikat manusia sebagai berikut:

- 1) Manusia itu unik dan memiliki potensi berpikir secara rasional dan irasional.
- 2) Gangguan emosi dan psikologis disebabkan oleh pemikiran dan emosi sehingga penuh

⁴⁵ Rilarahmawati Thalib and Rusli Abdullah, "Pemberian *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11 (2022): 127–137.

berprasangka kemudian timbul pemikiran yang irasional.

- 3) Pemikiran yang irasional merupakan hasil dari belajar yang tidak logis yang biasanya berasal dari orang tua atau budaya.
- 4) Manusia merupakan makhluk verbal, di mana dalam berpikir menggunakan simbol atau bahasa.
- 5) Individu memiliki potensi mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dapat merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.⁴⁶

Landasan filosofi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis:

“Manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu”

Adapun landasan filosofi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) tentang manusia yaitu: *Theory of Knowledge*, mengajak individu mencari cara yang reliable dan valid agar dapat mengetahui kebenaran. Adapun secara sistem berpikir bahwa kebanyakan individu cenderung berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya dimiliki pada diri individu adalah:

- 1) Tidak dapat dibuktikan.
- 2) Menimbulkan perasaan kecemasan, kekhawatiran, dan prasangka.
- 3) Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari.

⁴⁶ Hartono, *Psikologi Konseling*, Revisi. (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2013).

Kemudian, manusia dipandang memiliki tiga tujuan dasar, yaitu untuk bertahan hidup (*survive*), bebas dari rasa sakit (relatif bebas dari rasa sakit), dan mencapai kepuasan (menjadi wajar atau puas). *Rational Emotive Therapy* (REBT) juga menyatakan bahwa individu bersifat hedonis yaitu kesenangan dan kelangsungan hidup merupakan tujuan utama hidup. Hedonisme dapat diartikan sebagai mencari kesenangan dan menghindari rasa sakit. Dalam Terapi Emosi Rasional (REBT), ini menghasilkan toleransi frustrasi rendah.⁴⁷

b. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Manusia pada dasarnya unik dan cenderung berpikir rasional dan irasional. Ketika orang berpikir dan bertindak secara rasional, mereka akan menjadi efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, individu menjadi tidak efektif jika berpikir dan bertindak tidak rasional. Respons emosional seseorang terhadap suatu situasi/peristiwa biasanya disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari atau tidak disadari. Blok mental atau emosional adalah hasil dari cara berpikir yang tidak logis dan tidak rasional. Emosi mempengaruhi orang yang berpikir dengan tekad bulat sangat pribadi dan tidak rasional. Pemikiran irasional dimulai dengan pembelajaran logis dari orang tua dan budaya tempat mereka dibesarkan. Pemikiran irasional akan mencerminkan verbalisasi yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang benar menunjukkan cara berpikir yang benar. Perasaan dan pikiran negatif, serta penyangkalan diri, harus dilawan dengan pemikiran

⁴⁷ Gantina Eka, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011).

rasional dan logis yang dapat diterima oleh akal sehat, dan dengan metode verbal yang rasional.⁴⁸

Albert Ellis juga memiliki konsep dasar RET yang dikembangkannya yakni :

- 1) Pemikiran manusia merupakan penyebab dari gangguan emosional, pemikiran yang sehat maupun negatif dapat membuat reaksi emosional pada pikiran
- 2) Manusia memiliki potensi untuk memiliki pemikiran rasional dan irasional. Jika manusia berpikir rasional maka ia terbebas dari gangguan emosional.
- 3) Manusia berpikir irasional disebabkan oleh pengalaman masa lalu dan budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tidak dapat dilepaskan.
- 5) Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Manusia terkadang mengatakan sesuatu terus menerus pada dirinya.
- 7) Pemikiran yang tidak logis atau irasional dapat merusak diri manusia.⁴⁹

Kemudian, Ellis menegaskan bahwa berpikir irasional menjadi masalah bagi individu karena:

- 1) Menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stress, menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri.
- 2) Menyalahkan kenyataan kejadian yang telah terjadi tanpa bukti yang kuat.
- 3) Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain dan lingkungan sendiri.⁵⁰

⁴⁸ Prafitra, *Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku*. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021). Hlm. 152

⁴⁹ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, cv., 2019). Hlm. 75

2. Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Menurut Sukardi, dalam Hasan Bastomi, Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Konselor memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan yang dialami individu, konselor berusaha bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi individu, sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling perlunya menciptakan pemeliharaan, maksudnya konselor membuat hubungan yang baik pada individu dengan sikap berempati bersikap ramah, dalam ini sangat berpengaruh pada proses konseling agar suasana konseling menjadi nyaman akrab, dan individu dalam terbuka. Dengan terciptanya hubungan yang baik, konselor dapat mengubah cara berpikir individu menjadi rasional.
- c. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.⁵¹

3. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Terdapat beberapa tujuan konseling dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai berikut:

- a. Mendemonstrasikan kepada konseling bahwa verbalisasi diri merupakan sumber gangguan emosi.
- b. Membuktikan pada klien/konseli bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan rasional.

⁵⁰ Eka, *Teori Dan Teknik Konseling*. Ibid. Hlm. 211-212

⁵¹ Hasan Bastomi, "Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)" (n.d.): 25-45.

- c. Mengeluarkan pikiran agar verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku menyerahkan diri.⁵²

Kemudian Menurut Willis, konseling REBT memiliki tujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional. Dengan menggunakan REBT individu dapat mengembangkan diri dan meninggalkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah memiliki perasaan ragu yang disebabkan karena adanya pikiran negatif sehingga akan berpengaruh pada tingkah lakunya.⁵³

Adapun menurut Muhammad Surya dalam Numora Lumongga, tujuan utama dari konseling antara lain:

- a. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan-pandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku afektif dan afektif yang positif.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, dan rasa marah.⁵⁴

Dengan demikian tujuan dari *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah mengubah keyakinan klien untuk berpikir rasional dan bisa menghadapi kenyataan hidup secara rasioanal.

⁵² Hartono, *Psikologi Konseling*, Revisi. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013). Hlm.137

⁵³ Tasya Anjum Adnina, “Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying” (n.d.): 1173–1181.

⁵⁴ Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok*, Pertama. (Sumatra Utara: Kharisma Putra Utama, 2016). Hlm. 148

4. Teknik ABCDE

Pada mulanya Ellis mengemukakan teori “A-B-C”. A ialah pengalaman yang mengaktifkan salah percaya klien dan menyebabkan C yaitu konsekuensi emosi atau tingkah laku. B ialah sistem kepercayaan klien, sama rasional atau tidak rasional, yaitu variabel penghalang yang sebenarnya menjadikan C. teori. Kemudian ia menambah D dan E, menjadikan teorinya sekarang ini teori A-B-C-D-E. D adalah penyangkalan pemikiran dan kepercayaan tidak rasional klien dan E adalah emosi baru atau kesan baru yang lebih rasional.⁵⁵ Berikut beberapa rangkaian dari teori ABCDE:

- a. A= *Activating event*, adalah setiap peristiwa eksternal dialami individu yang telah terjadi, fakta atau telah dialami.
- b. B= *Belief*, yaitu keyakinan, individu dari suatu peristiwa. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal dan bijaksana, sedangkan keyakinan irasional merupakan cara berpikir yang salah, tidak masuk akal, karena tidak produktif.
- c. C= *Consequence*, konsekuensi dari reaksi individu dalam bentuk emosional sebagai akibat atau reaksi individu dengan bentuk perasaan atau hambatan emosi yang berhubungan dengan *activating event*, tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional.
- d. D= *Dispute Irrational belief*, keyakinan irasional individu yang saling bertentangan dengan pikiran yang cenderung mengalahkan diri sendiri dan mengalahkan nilai-nilai irasional yang tidak bisa dibuktikan. (D) Disputing memiliki tiga bagian yaitu,

⁵⁵ Norhazirah Binti Mustaffa, “Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT),” *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5, no. 11 (2020): 10–16.

menentukan keyakinan irasional, diferensiasi, dan membantah keyakinan irasional. Individu pertamanya belajar untuk mengidentifikasi keyakinan irasional mereka, terutama keharusan mutlak mereka, keyakinan dan pemikiran "penghancuran diri" mereka. Langkah selanjutnya adalah membedakan keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Menyadari kewajiban, kebutuhan, tekanan, dan tuntutan irasional lainnya membantu klien untuk mempelajari keyakinan mana yang rasional dan keyakinan mana yang irasional. Poin penting dalam REBT adalah membahas keyakinan irasional. Mendiskusikan keyakinan irasional membantu klien mengubah keyakinan irasional individu menjadi keyakinan rasional sehingga mengurangi tekanan emosional individu.

- e. *E= Cognitive Effect*, efek pada perilaku yang muncul karena keyakinan yang kontradiktif dan irasional.⁵⁶ E (efek) dapat memberikan efek pemikiran ulang secara kognitif dalam mode perilaku yang lebih rasional. Dengan kata lain, karena efek (E) yang terjadi setelah keyakinan irasional (B) dibantah dengan cara berselisih (D), sudut pandang individu dapat berubah.

Teori REBT juga menjelaskan tentang individu yang sehat dan bermasalah, Individu yang sehat adalah individu yang menggunakan pikiran rasional dalam menyelesaikan masalahnya secara bijaksana, mempunyai arah hidup, toleransi terhadap sesama makhluk hidup dan bertanggung jawab atas kesalahan yang telah dibuat.⁵⁷ Manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga ia

⁵⁶ Erford, *40 Pendekatan Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Konselor, Edisi Kedua*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015). Hlm. 260

⁵⁷ Bakhrudin All Habsy, "Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis," *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 1 (2018): 13–30.

dapat bisa mengaktualisasikan dirinya dan tidak bergantung pada orang lain.

Secara dialektik, REBT berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis. Ellis mengidentifikasi sebelas orang yang tidak irrasional, individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- a. Tuntutan untuk selalu dicintai dan didukung oleh orang-orang terdekat untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan.
- b. Kemampuan untuk selalu sempurna di semua bidang, maka individu sering merasa rendah diri dan selalu gagal.
- c. Bahwa banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum.
- d. Tidak senang dengan kejadian yang tidak diharapkan. maksudnya individu yang tidak menerima perubahan yang terjadi di lingkungan sekitarnya.
- e. Bahwa kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.
- f. Perhatian pada hal yang berbahaya. Individu yang bereaksi secara berlebihan pada kejadian yang timbul di sekitarnya.
- g. Lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya.
- h. Bahwa untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural.

- i. Individu yang hanya terpaku pada permasalahan masa lalu yang menimbulkan pribadi yang tidak bisa berkembang.
- j. Terlalu hanyut pada permasalahan orang lain, sedangkan permasalahan itu berhubungan dengan kita, sehingga tidak perlu memikirkan permasalahan orang lain secara serius.
- k. Bahwa nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

Teknik yang dipilih peneliti dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah teknik ABCDE. Teknik ABCDE dapat mengubah atau memperbaiki perilaku *Toxic friendship* peserta didik. Peneliti memilih teknik ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir yang tidak logis pada peserta didik dan memahami kepribadian untuk mengubah tingkah laku peserta didik menjadi pribadi yang lebih baik, melalui pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teori ABCDE dalam mengubah perilaku *Toxic friendship*.

5. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Berikut beberapa langkah-langkah konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

- a. Tahap pertama, Konselor menyadari bahwa klien memiliki pemikiran yang tidak logis atau irasional, konselor membantu klien memisahkan keyakinan irasional dan rasional.
- b. Tahap kedua, Setelah menyadari klien yang memiliki gangguan emosional yang bersumber dari pemikiran irasional, klien ditantang untuk berusaha mengubah pemikiran rasional dan tahap ini konselor dapat menggunakan pendekatan *Rational Emotive*

Behaviour Therapy untuk membantu klien mengembangkan pemikiran rasional.

- c. Tahap ketiga, Pada tahap ini konselor membantu klien untuk terus menerus berpikir rasional dan menghindari klien untuk berpikir dari ide-ide irasionalnya, konselor berusaha menghubungkan ide tersebut dengan proses penyalaaan dan perusakan diri.
- d. Tahap keempat, Proses akhir, dimana konselor berusaha membantu klien mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional. Konselor berusaha menunjukkan kesulitan yang klien hadapi saat berhubungan dengan keyakinan irasional dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu menghilangkan keyakinan rasional dengan rasional.⁵⁸

6. Kelebihan dan Kekurangan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Corey yang dikutip oleh Lubis, berikut adalah kelebihan dan kekurangan dari teori *Rational Emotive*:

- a. Kelebihan
 - 1) Dapat mengubah keyakinan irasional (*irrational beliefs*) dengan cara menentang (*dispute*) pola pemikiran yang salah dan *negative*.
 - 2) Berfokus pada bagaimana individu menafsirkan dan bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi pada dirinya.
 - 3) Mengajarkan anggota kelompok cara untuk melakukan terapi sendiri tanpa tergantung pada konselor (metode belajar aktif).

⁵⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, cv., 2013).
Hlm. 111

- 4) Memiliki strategi intervensi yang lengkap, mencakup teknik kognitif, emotif, dan behavioral (kombinasi).
 - 5) Meyakinkan klien bahwa pola pikir yang baru akan menghasilkan kehidupan yang lebih baik.
- b. Kekurangan
- 1) Terlalu konfrontatif serta mengabaikan “masa lalu” klien.
 - 2) Kurangnya pengakuan terhadap perasaan (emosi) yang merupakan faktor yang sangat dominan dalam kehidupan manusia, yang tidak mudah untuk mengalami perubahan jika dibandingkan dengan pengubahan tindakan dan cara berpikir.
 - 3) Melibatkan tugas-tugas yang banyak dan rumit sehingga memerlukan dukungan dan partisipasi klien serta keluarganya.
 - 4) Klien harus rajin dan melakukan banyak laporan pekerjaan rumah.
 - 5) Klien dengan kapasitas intelektual yang lebih rendah mungkin memerlukan waktu yang lebih banyak.⁵⁹

C. *Toxic Friendship*

1. Pengertian *Toxic Friendship*

Toxic friendship atau teman beracun adalah seseorang yang ucapannya “mari berteman dengan saya”, tetapi tidak sesuai dengan tindakan atau perilaku yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat perilakunya tidak seperti apa yang diharapkan dalam sebuah pertemanan. Ketika teman yang beracun menghadapi masalah sebagai teman yang baik seorang teman harus saling membantu,

⁵⁹ Lubis, *Konseling Kelompok*, Pertama. (Sumatra Utara: Kharisma Putra Utama, 2016). Hlm. 156

namun sebaliknya teman *toxic* tidak mempunyai waktu untuk membantu temannya.⁶⁰

Menurut Glass seorang ahli komunikasi dan psikologi mendefinisikan bahwa *toxic* sebagai “hubungan antara orang-orang yang tidak saling mendukung, berusaha melemahkan dan menjatuhkan, dimana dalam hubungan itu terdapat persaingan, tidak saling menghargai dan kurangnya kekompakan.”⁶¹

Sedangkan menurut Julianto, persahabatan yang beracun seperti persahabatan yang tidak sehat sering terjadi konflik, dapat membuat seseorang menderita, gangguan kesehatan mental, hingga memicu ledakan emosi yang mengarah pada tindakan kekerasan.⁶²

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan teman yang beracun dapat merusak kesehatan mental, Karena persahabatan beracun tidak ada kebersamaan atau mendukung, tidak memiliki rasa kasih sayang, lebih mementingkan diri sendiri, ucapan dan tindakannya berbeda. *Toxic friendship* dapat membuat seseorang stress, cemas, dan kurang percaya diri.

2. Indikator *Toxic Friendship*

Menurut Shabia, terdapat beberapa indikator yang dimiliki *Toxic friendship* yakni:

a. Empati

Empati merupakan sebuah tindakan untuk memahami perasaan yang dialami orang lain dan bisa menyaksikan atau merasakan seolah-olah kita mengalaminya sendiri, contohnya seperti merasakan

⁶⁰ Ibrahim, *Book of Toxic Relationship*. Cetakan I. (Yogyakarta: Solusi Distribusi, 2021) Hlm. 23

⁶¹ Rindiani Azzahra and Muhammad Fatih Suhadi, “*Toxic Relationship In Anna Todd’s Wattpad Story After*” 3, no. 2 (2021): 166–176.

⁶² Wildani Auza Suroya and Ika Sandra Dewi, “Effect of Reality Approach Group Counseling Services on *Toxic friendship* Communication At Al-Washliyah Muslim University Medan,” *Literasi Nusantara* 2, no. 3 (2022): 774–781.

kegembiraan orang lain pada berita bahagia, namun tidak semua orang memiliki empati yang baik, terdapat juga seseorang yang tidak memiliki empati, contohnya seperti suka mengkritik, sulit melihat orang lain senang dan egois. Jika di dalam hubungan pertemanan tidak memiliki rasa empati maka hubungan tersebut *toxic*.

b. Narsis

Narsis adalah rasa cinta yang berlebihan pada diri sendiri, dan teman-teman yang *toxic* seringkali mencari perhatian untuk dikagumi atau dikagumi oleh orang lain dalam menilai dirinya sendiri dalam pesona, kemampuan, kesombongan dan kesuksesannya tanpa memperdulikan dunia luar, menuntut perhatian dan pamer agar mendapatkan pujian. Teman yang narsis sering menargetkan individu lain yang mereka rasa paling terancam atau iri dan seseorang yang memiliki sikap narsis memikat orang lain agar mendapatkan kepercayaan.

c. Manipulatif

Manipulasi merupakan upaya seseorang ahli berbohong dan menyangkal yang dapat membuat orang lain terpengaruh dengan sikap dan perkataannya. Ketika teman yang beracun tidak bisa mengendalikan individu, mereka orang yang beracun mencari cara untuk mengendalikan percakapan dengan cara memfitnah untuk menjebak dan menyebarkan kebohongan, ia lebih mementingkan kebutuhannya agar dapat terpenuhi dan tidak mau menerima kesalahannya sehingga tidak bertanggung jawab secara konsisten.

d. *Boundary-Steppers*

Salah satu aspek Orang beracun yang masih segan, namun masih berbahaya, mereka biasanya membicarakan orang, lebih banyak meminta daripada

diberikan, memberikan nasihat yang tidak diminta, mementingkan diri sendiri, egois, tidak dapat membaca situasi.⁶³

Sedangkan menurut Cantopher, perilaku *toxic* dapat berupa:

- a. *Abuse emotional and Boundary invaders*. *Abuse emotional* merupakan tindakan kekerasan fisik dan emosional dengan menggunakan cara marah, mengancam atau membujuk orang lain untuk memenuhi keinginannya, *abuse* dapat membuat seseorang terluka bahkan mati, perilaku *abuse* ini berupa kekerasan fisik seperti, memukul, menendang, mendorong, meludahi, sedangkan kekerasan emotional berupa membentak, mengkritik, mengancam, dan memiliki rasa cemburu yang lebih besar.
- b. *Boundary invaders* ialah seseorang yang berusaha hingga batas kemampuannya dengan bersandiwara untuk mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, ia memiliki sikap egois dan tidak pernah membalas kebaikan bahkan melupakannya.⁶⁴

3. Karakteristik *Toxic Friendship*

Toxic friendship dapat membuat seseorang tidak memiliki rasa aman dan nyaman, merasa tersiksa. Seseorang yang terjebak dalam zona ini atau belum mengetahui dan memahami karakteristik, berikut beberapa karakteristik *Toxic friendship* yang paling umum seperti:

⁶³ Shahida Arabi, *The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with ToxicPeople: How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators* (New York: New Harbinger, 2020). Hlm. 20-60

⁶⁴ Cantopher, *ToxicPeople: Dealing With Dysfunctional Relationships* (London: Sheldon Press, 2021). Hlm. 70-72

- a. Teman yang beracun sering mengingkari janji, terdapat banyak alasan ketika ingin membantu, karena ia lebih mementingkan dirinya.
- b. Memikirkan diri mereka sendiri, seperti sering memotong pembicaraan, mengalihkan pembicaraan, lalu ketika sedang menghadapi masalah, teman yang beracun meminta bantuan kepada temannya, namun ketika temannya membutuhkannya, teman beracun tidak memiliki waktu untuk membantu.
- c. Membuka rahasia, teman beracun memaksa meminta rahasia atau informasi temannya, namun ia membongkar rahasia temannya agar mendapatkan perhatian dari orang lain dan membuat ejekan di depan umum, dan merusak reputasi temannya.⁶⁵
- d. Menyebar kebencian, orang yang beracun sangat senang bergosip, menjelekan sifat atau perilaku temannya sendiri di depan orang lain dan teman yang lain.
- e. Tidak suka orang lain bahagia atau tidak membuat bahagia.
- f. Suka mengkritik, kritik yang terus menerus dapat membahayakan seseorang, bukannya saling mendukung teman yang *toxic* berusaha menjatuhkan, ia memiliki sifat egois merasa paling benar dan mengabaikan pendapat orang.
- g. Persahabatan yang kasar, contohnya seperti sering mengumpat, memanggil nama teman dengan kata kasar, melakukan kekerasan fisik, memukul, menendang, mencubit dan lain-lain.
- h. Pasif Agresif, ketika temannya menanyakan sesuatu atau berbuat kesalahan, maka teman yang *toxic* menjawab dengan kata “terserah” dengan wajah yang cemberut dan mendiamkan temannya, kemudian ia

⁶⁵ Ibrahim, *Book of Toxic Relationship*. Cetakan I. (Yogyakarta: Solusi Distribusi, 2021) Hlm. 23

sering menyindir dan mengungkit masalah yang sudah berlalu.⁶⁶

4. Bentuk-bentuk *Toxic Friendship*

Menurut Glass bentuk dari *Toxic friendship* sebagai berikut:

- a. Bentuk Verbal, Bentuk dari kekerasan verbal yakni perilaku yang dapat menyakiti perasaan emosional seseorang yang menunjukkan ketidaktarikan, seperti merendahkan, rasis, menghina, tidak menghargai, tidak sopan, mengintimidasi, berkata kasar, suka berteriak, memaksa, mengancam, menuduh dan mempermalukan seseorang di depan banyak orang untuk menghancurkan reputasi atau karakter seseorang dan mengejek dan membuat trauma untuk bersenang-senang. Dampak dari kekerasan verbal ini dapat menyerang emosional dan mental.
- b. Bentuk Fisik, Bentuk dari kekerasan fisik merupakan kekerasan yang dapat dilihat bentuknya, kekerasan ini sering dilakukan dengan cara, meludahi, melempar barang, mencubit, menggigit, memukul yang dapat menimbulkan luka fisik berupa memar, dan lecet.⁶⁷

5. Penyebab *Toxic Friendship*

Individu yang memiliki sikap *Toxic friendship* ini berasal dari lingkungan tempat ia tinggal, menurut beberapa pendapat ahli bahwa penyebab individu menjadi *toxic* yakni:

⁶⁶ Amir and Wajdi, "Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)." *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, Volume. 2, Nomor, 2 (2020)

⁶⁷ Lea Indriani, Dalilul Falihin, and Muh. Said, "Perilaku Bullying Siswa Di Smp Negeri 23 Makassar," *Social Landscape Journal* (2020): 31–38.

a. Keluarga

Menurut Rianti, Pola asuh keluarga yang buruk dapat membuat individu menjadi *toxic*, perilaku pola asuh dapat dilihat lewat perbuatan dan ucapan, Misalnya memarahi, berkata kasar, menuntut individu agar bisa melakukan hal yang orangtua inginkan, mengkritik, mengabaikan, kurangnya perhatian dan selalu bergantung pada orang tua. Perilaku ini dapat membuat individu menjadi negatif dan memiliki pola asuh yang sama terhadap orang disekitarnya.⁶⁸

b. Teman sebaya

Teman sebaya dapat memberikan pengaruh buruk terhadap perilaku seseorang, menurut Usman perilaku *toxic* dapat juga disebabkan karena teman sebaya memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu dan lebih menghabiskan waktu bersama teman-teman dalam perilaku negatif yang dipengaruhi teman sebaya ini seperti kekerasan, sering berkata kasar, mengejek, tidak memiliki sikap menghormati, hobi mengkritik.⁶⁹

c. Diri sendiri

Menurut Amir, Individu yang kurang percaya diri dengan kemampuan, penampilan, ke rupawan yang dapat membuat seseorang menjadi *toxic* dan merasa terkucilkan.⁷⁰ Masalah utama individu yang memiliki perilaku *toxic* berasal dari masalah pribadi, kemungkinan ia mengalami gangguan kesehatan mental dan pernah mendapatkan luka atau trauma

⁶⁸ Rianti and Ahmad Dahlan, "Karakteristik *Toxic Parenting* Anak Dalam Keluarga," *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (2022): 190–196.

⁶⁹ Usman Irvan, "Perilaku Bullying Ditinjau Dari Peran Kelompok Teman Sebaya Dan Iklim Sekolah," *Journal of Chemical Information and Modeling* 5, no. 9 (2019): 1689–1699.

⁷⁰ Amir and Wajdi, "Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)." *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, Volume. 2, Nomor, 2 (2020)

yang belum pulih sehingga menyebarkan energi negatif bagi orang-orang disekitarnya.

6. Dampak *Toxic Friendship*

Menurut pendapat Amir, dampak dari *Toxic friendship* ini adalah sebagai berikut:

a. *Insecure*

Insecure merupakan ketidaknyamanan yang dialami seseorang, yang membuat orang tersebut menjadi kurang percaya diri, menjadikan dirinya membandingkan diri sendiri menganggap dirinya rendah dan tidak spesial. Penyebab seseorang *insecure* sebagian besar disebabkan oleh perilaku pertemanan yang kurang sehat, seperti menjatuhkan, membandingkan, merendahkan, perasaan minder dan takut jika berada didekat teman yang *toxic*.

b. Kemarahan/balas dendam

Ketika teman yang beracun membuat temannya marah atau kecewa, hal ini dapat membuat individu untuk balas dendam yang bersifat merusak, dan mempengaruhi orang lain untuk tidak menyukai, menginginkan, agar ia dapat dihargai dan diakui.

c. Kecemburuan

Kecemburuan dalam sebuah pertemanan yang beracun terdapat seseorang yang memiliki perasaan iri hati yang memiliki kepercayaan diri rendah, ia merasa terancam, perasaan takut, karena terlihat orang lain lebih unggul dibanding orang *toxic*.

d. Depresi

Toxic friendship memberikan dampak buruk yang dapat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi yang dapat membuat individu mengalami perasaan sedih berkepanjangan, marah, mudah lelah, merasakan ketakutan, kehilangan minat

untuk melakukan sesuatu, dihantui perasaan bersalah, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi yang dapat mengganggu aktivitas sosial dan parahnya jika individu masih di dalam lingkungan yang *toxic*, hal ini dapat membuat seseorang bunuh diri.⁷¹

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho = Layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* tidak berpengaruh terhadap *toxic friendship* peserta didik

Ha = Layanan konseling kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berpengaruh terhadap *toxic friendship* peserta didik

Hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut :

Ho : $\mu_1 = \mu_2$

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

μ_1 = *Toxic friendship* peserta didik sebelum melakukan konseling kelompok dengan teknik *Rational emotive behavior therapy*.

μ_2 = *Toxic friendship* peserta didik sesudah melakukan konseling kelompok dengan teknik *Rational emotive behavior therapy* .

⁷¹ Amir and Wajdi, Ibid.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali Hasan, Imas Kania Rahman, dan Akhmad Alim. “Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Islami Dengan Terapi Al-Quran.” *Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2019).
- Amelia, Indah. “Toxic Di Media Sosial Dalam Pandang Al-Qur’an (Studi Terhadap Surah An-Nisa’: 148 Dan Surah Al-Mumtahanah: 02.” Universitas Sultan Syarif Khasim Riau, 2021.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010.
- Amir, M, dan Riveni Wajdi. “Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar).” *Jurnal Komunikasi dan Organisasi* 2, no. 2 (2020).
- Anggraini, Hetty. “Pelatihan Konseling Kelompok Berbasis Parenting Bagi Guru PAUD Desa Karanganyar Lampung Selatan.” *Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 8 (2022): 1807–1816.
- Anjum, Tasya Adnina. “Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying” (n.d.): 1173–1181.
- Arabi, Shahida. *The Highly Sensitive Person’s Guide to Dealing with Toxic People: How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators*. New York: New Harbinger, 2020.
- Azzahra, Rindiani, and Muhammad Fatih Suhadi. “*Toxic Relationship In Anna Todd’s Wattpad Story After*” 3, no. 2 (2021): 166–176.
- Bastomi, Hasan. “Konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)” (n.d.): 25–45.
- Berilmu. *Wajib Tahu, 10 Tanda Teman Toxic, Teman Tapi Racun, Inspirasi*. Indonesia, 2020. <https://youtu.be/aNWBuR2rr1o>.
- Bustan, Radhiya, and Emmalia Sutiasasmitha. “Pengabdian Kepada Masyarakat Pelayanan Konseling Individu Dan Kelompok Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Tangerang.” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 4, no. 4 (2018): 236.

Cantopher. *Toxic People: Dealing With Dysfunctional Relationships*. London: Sheldon Press, 2021.

Departemen RI. *Al-Quran Dan Terjemahan*. Cibinong: Pustaka Al-Mubin, 2013.

Eka, Gantina. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.

Ellis, Albert. *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Second. American Psychological Association, 2011.

Eliza, Amirah. "Riset: Sebanyak 2,45 Juta Remaja Di Indonesia Tergolong Sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)." Last modified 2022. Accessed November 18, 2022. <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>.

Erford, Bradley T. *40 Pendekatan Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi Kedua. Yogyakarta: PT. Pustaka Belajar, 2015.

Erismon, and Yeni Karneli. "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 7, no. 1 (2021): 1.

Esty Aryani & Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik." *Bimbingan dan Konseling* 4, no. 2 (2019): 36.

Fitriana, Dede. *Psikologi Kelompok Integrasi Psikologi Dan Islam*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016.

Froggat, Wayne. *A Brief Introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy*. Third. New Zealand, 2055.

Habsy, Bakhrudin All. "Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 2, no. 1 (2018): 13–30.

Hallen, A. *Bimbingan Dan Konseling*. Revisi. Tangerang: PT. Ciputat Press, 2005.

Hartati, Sri & Rahman, Imas Kania. "Konsep Pendekatan Rational

Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa.” *Genta Mulia* Vol 8, no. No 2 (2018): 13–26. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM (1).pdf.

Hartono. *Psikologi Konseling*. Revisi. Jakarta: PT. Kencana Prenada Media Group, 2013.

Ibrahim, Tony. *Book of Toxic Relationship*. Cetakan I. Yogyakarta: CV Solusi Distribusi, 2021.

Indriani, Lea, Dalilul Falihin, and Muh. Said. “Perilaku Bullying Siswa Di Smp Negeri 23 Makassar.” *Social Landscape Journal* (2020): 31–38.

Irvan, Usman. “Perilaku Bullying Ditinjau Dari Peran Kelompok Teman Sebaya Dan Iklim Sekolah.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 5, no. 9 (2019): 1689–1699.

Januarti, Regina, and Lena Marianti. “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Trauma Psikis Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Inisial ‘ S ’)” 1, no. 1 (2023): 28–37.

Junaedi, Farid, Fattah Hanurawan, Arbin Janu Setiyowati, and M. Ramli. “Reducing the New Inmates’ Anxiety through Rational Emotive Behaviour Therapy with Patronage Counseling Technique.” *Emerging Science Journal* 6, no. 2 (2022): 306–321.

Justicia Chantika Dhea Arda, Nofha Rina. “Pengaruh Keterbukaan Diri Terhadap Hubungan Relasional Antar Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Telkom.” *jurnal ilmiah fakultas ilmu komunikasi* 10, no. 1 (2022): 135.

“KBBI Online/Daring (Dalam Jaringan).” <https://kbbi.web.id/pengaruh>

Khofiah, Indah Nurul Huda. “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Memutuskan Toxic Relationship Pada Remaja Di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur.” IAIN Padangsidempuan, 2021.

Koswanto, Alvin. "Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency." *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Pastoral* 2, no. 2 (2021): 76–92.

Kurnanto, Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: PT. Alfabeta, 2014.

Lestari, Rina. "Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Untuk Mengatasi." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 14, no. 01 (2018): 21–30.

Lubis, Namora Lumongga. *Konseling Kelompok*. Pertama. Sumatra Utara: PT. Kharisma Putra Utama, 2016.

Makmun, Khairani. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: CV. Aswaja Pressindo, 2014.

Margono, S. *Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2014.

Martono, Nanang. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2016.

Mustaffa, Norhazirah Binti. "Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)." *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5, no. 11 (2020): 10–16.

Nihaya, Ulin, Ade Vina, Pandu Winata, and Titin Yulianti. "Ghaidan Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental" 1, no. 1 (2022): 48–55.

Nurihasan, Achamd Juntika. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2011.

Padil, and Nashruddin. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah." *Padil & Nashruddin / 25* (2021): 25–36.

Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Belajar, 2011.

Prafitra, Nugraheni. *Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku*.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021.

Praptiningsih, Novi Andayani, and Gilang Kumari Putra. "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja." *Communication* 12, no. 2 (2021): 132.

Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.

Rianti, dan Ahmad Dahlan. "Karakteristik Toxic Parenting Anak Dalam Keluarga." *Diajar: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 1, no. 2 (2022): 190–196.

Rizai, M. "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Anak: Sebuah Kajian Literatur." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 2 (2021):101–114.

Salsabila, Savitri Mega, and Anastasia Sri Maryatmi. "Hubungan Kualitas Pertemanan Dan Self Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 3, no. 3 (2019): 71–82.

Sensus, Agus Irawan. *Konsep Bimbingan Dan Konseling Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Tangerang: PT. Yrama Widya, 2020.

Sugeng Sejati, Desi Isnaini, Islam, Universitas, and Negeri Fatmawati. "Toxic Relationship: Rational Emotive Behavior Therapy" 09, no. 2 (2022): 167–172.

Suroya, Wildani Auza, and Ika Sandra Dewi. "Effect of Reality Approach Group Counseling Services on *Toxic friendship* Communication At Al-Washliyah Muslim University Medan." *Literasi Nusantara* 2, no. 3 (2022): 774–781.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Edisi Kedua. Bandung: PT. Alfabeta, 2019.

Thalib, Rilarahmawati, dan Rusli Abdullah. "Pemberian Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11 (2022): 127–137.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*

(*Berbasis Integrasi*). Edisi Revi. Jakarta: PT. Rajawali, 2015.

Untuk, Therapy, Meningkatkan Motivasi, dan Belajar Siswa. "Penerapan Pendekatan Rebt (" 1, no. 6 (2019): 249–257. Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010.

Padil, and Nashruddin. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah." *Padil & Nashruddin / 25* (2021): 25–36.

Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: PT. Pustaka Belajar, 2011.

Prafitra, Nugraheni. *Pendekatan Konseling Berorientasi Perilaku*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2021.

Praptiningsih, Novi Andayani, and Gilang Kumari Putra. "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja." *Communication 12*, no. 2 (2021): 132.

Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Bogor: PT. Ghalia Indonesia, 2017.

Prayitno. *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Renika Cipta Kardinata, 2004.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta, cv., 2010.

Suroya, Wildani Auza, and Ika Sandra Dewi. "Effect of Reality Approach Group Counseling Services on Toxic Friendship Communication At Al-Washliyah Muslim University Medan." *Literasi Nusantara 2*, no. 3 (2022): 774–781.

Voltan Acar, Nilüfer, and Ekrem Sedat Şahin. "Rational Emotive Behavior Therapy from a New Perspective." *Journal of Human Sciences 16*, no. 4 (2019): 894–906.

Walgitto, Bimo. *Bimbingan Dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset, 2005.

Willis, Sofyan S.. *Konseling Keluarga*. Bandung: PT. Alfabeta, cv., 2013.