

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN
TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*
(REBT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA
PESERTA DIDIK DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Rosinta Putri Pertiwi

NPM : 2011080387

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H/2024**

**EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA PELAKU
BULLYING Di MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR
LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Rosinta Putri Pertiwi

NPM : 2011080387

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd. I

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H/2024 M**

ABSTRAK

Dari permasalahan yang terdapat pada peserta didik kelas VIII di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yaitu *bullying*, hal tersebut dikarekan regulasi emosi yang rendah pada pelaku *bullying*. Sehingga diperlukan sebuah upaya untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* melalui konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). *Bullying* adalah pengalaman yang terjadi ketika seseorang merasa teraniaya oleh tindakan orang lain dan takut apabila perilaku buruk tersebut akan terjadi lagi.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Sampel penelitian adalah peserta didik kelas VIII Reguler yang berjumlah 3 peserta didik. Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan bentuk atau jenis desain dari *Pre Eksperimental Design (One Group Pretest-Posttest Design)*, dan hasilnya di hitung dengan menggunakan program SPSS 25. Berdasarkan hasil penelitian, nilai t hitung $22.300 > 2.919$, maka hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian regulasi emosi pada pelaku *bullying* terdapat perbedaan setelah diberikan konseling individu dengan Teknik REBT.

Dengan demikian regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame mengalami peningkatan setelah diberikannya layanan bimbingan individu dengan menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, *bullying*, Layanan Konseling Individu, dan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

ABSTRACT

From the problems found in class VIII students at MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, namely bullying, this is due to low emotional regulation in bullying perpetrators. So that an effort is needed to improve emotional regulation in bullying perpetrators through individual counseling with the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) technique. The inability of adolescents to manage emotions, especially negative emotions, one of which can be expressed with aggressive behavior which then leads to bullying behavior. Bullying is an experience that occurs when someone feels persecuted by the actions of others and is afraid that the bad behavior will happen again.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) techniques to improve emotional regulation in bullying perpetrators at MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. The research sample was Regular VIII class students totaling 3 students. The type of research that the author uses in this research is experimental quantitative method. In this study, the authors used a form or type of design from Pre-Experimental Design (One Group Pretest-Posttest Design), and the results were calculated using the SPSS 25 program. Based on the paired t test results in the table above, the t value is 22.300, the sig value. (2-tailed) is smaller than 0.05 ($0.002 \leq 0.05$), t count 22.300 while the t table is 2.919. because $t \text{ count } 22.300 > 2.919$, this shows that H_0 is rejected H_a is accepted, thus emotional regulation in bullying perpetrators there is a difference after being given individual counseling with REBT techniques.

Thus, emotional regulation in bullying perpetrators at MTs Muhammadiyah Sukarame has increased after the provision of individual guidance services using the Rational Emotive Behavior Therapy Technique. This study concluded that individual counseling services with the Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Technique can improve emotional regulation in bullying perpetrators at MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Keywords: *Emotion Regulation, bullying, Individual Counseling Services, and Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosinta Putri Pertiwi
NPM : 2011080387
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul, “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung” Adalah benar benar hasil karya penulis sendiri. Bukan duplikasi atau saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk atau disebut dalam *footnote* atau daftar rujukan. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juli 2024

Penulis



Rosinta Putri Pertiwi

NPM. 2011080387



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

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmih Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING**
INDIVIDU DENGAN TEKNIK RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI
PADA PESERTA DIDIK DI MTs
MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR
LAMPUNG

Nama : **ROSINTA PUTRI PERTIWI**
NPM : **2011080387**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Telah Dimunaqosahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S. II
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG.** Disusun oleh: **Rosinta Putri Pertiwi, NPM: 2011080387, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: Selasa, 02 Juli 2024.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.SI (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M. Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd (.....)

Penguji Pendamping II: Indah Fajriani, M. Psi., Psikolog (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Hj. Nivya Dina, M. Pd

NIP. 196408381988032002

MOTTO

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُطْمِئِنَ الْعَيْطِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ
Artinya: “(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”(QS. Ali ‘Imran 3 : 134)¹

¹ Departemen Agama RI- Al-Quran dan Terjemahan, *QS. Ali ‘Imran [3] Ayat 134*, Depag RI Pusat (Bandung, 2007).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga kita senantiasa mendapatkan rahmat dan hidayah-Nya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Orang tuaku bapak Sugeng Dipo Mulyono dan Ibu Marsiyah yang telah bekerja keras dan bersusah payah untuk membahagiakan putri bungsunya dengan segenap kasih sayangnya memberikan semangat, dukungan penuh baik materil maupun spiritual, mendoakan, mencintai dan membesarkan saya dengan ketulusan hati sehingga mengantarkan saya hingga menyelesaikannya Pendidikan Strata Satu (S1) di UIN Raden Intan Lampung
2. Kakakku Alfiani Marchahya Dipa, yang selalu mendo'akan penulis sebagai adik satu-satunya dalam penyusunan skripsi.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Rosinta Putri Pertiwi, lahir di Tulang Bawang tanggal 21 Desember 2001, anak kedua dari dua bersaudara yang dilahirkan dari pasangan bapak Sugeng Dipo Mulyono. Pendidikan formal yang pernah penulis tempuh mulai dari TK Yapindo yang tamat pada tahun 2008, SD 02 Yapindo yang tamat pada tahun 2014, SMP Yapindo yang lulus pada tahun 2017 kemudian melanjutkan Pendidikan di SMAS Sugar Group yang tamat pada tahun 2020, penulis melanjutkan Pendidikan S1 di UIN Raden Intan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di mulai dari semester 1 tahun ajaran 2020 hingga sekarang. Pengalaman ukm yang pernah penulis ikuti selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yaitu UKM BAPINDA pada tahun 2020. Penulis juga mengikuti Asisten Lab dan klinik Konseling selama dua periode menjabat pada divisi desain grafis dan kemudian menjadi wakil ketua umum. Penulis juga mengikuti magang konselor sebaya yang diadakan oleh UPT Karir (Pusat Pengembangan Kewirausahaan dan Karir) UIN Raden Intan Lampung. Selain itu, penulis turut aktif di beberapa kegiatan diluar kampus seperti volunteer dan juga menjadi brand ambassador Literasi Psikologi Indonesia.

Segala puji Allah yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, serta dukungan dan motivasi dari orang tua tercinta sehingga penulis mampu untuk terus menuntut ilmu dan terus berproses untuk menyelesaikan studi di UIN Raden Intan Lampung, hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik, semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia Pendidikan dan dapat bermanfaat bagi sesama.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi ini dengan judul “**Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung**”.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Alhamdulillah puji dan syukur penulis selalu panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas taufiq dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul : **“Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pelaku *Bullying* Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”**. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, dan bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
2. Dr. Ali Murtadho, M.S. I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psi selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan selaku dosen pembimbing II
4. Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd. I selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi arahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu bermanfaat kepada penulis selama menuntut ilmu di UIN Raden Intan Lampung.
6. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan Pusat UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas kesediannya membantu penulisan dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
7. Kepala sekolah beserta staf jajarannya MTs Muhammadiyah Sukarame yang telah memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan dan seluruh warga MTs Muhammadiyah Sukarame.
8. Nuryakin, S.Pd, selaku guru bimbingan dan konseling MTs Muhammadiyah Sukarame dan peserta didik kelas VIII, terima

kasih telah membantu dalam pelaksanaan dan kelancaran penelitian skripsi ini.

9. Guru-guruku yang menduduki bangku sekolah, SD 02 Yapindo, SMP Yapindo, dan SMAS Sugar Group. Penulis ucapkan terimakasih atas ilmu, do'a motivasi dan kebaikan yang telah diberikan.
10. Teristimewa untuk orang tuaku Ayahanda Sugeng Dipo Mulyono, dan Ibunda Marsiyah, yang telah bekerja keras dan bersusah payah dengan penuh kesabaran, memberikan kasih sayang yang tulus, motivasi serta doa yang terus dipanjatkan demi kelancaran terselesaikannya skripsi. Sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Kakak terhebat Alfiani Marchahya Dipa, yang telah memberi support menjadi salah satu penyemangat dalam mengerjakan tugas penelitian sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2020 kelas G yang tidak dapat kusebutkan satu persatu, atas kebersamaan dalam menempuh pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
13. Teruntuk sahabatku yang sangat luar biasa dalam memberi dukungan dan bersedia menjadi pendengar yang baik ketika penulis mengalami kesulitan yaitu : Wahyu Nur Faiza, Kori Alfina Martatilofa, Dinda Dewi Ginanti, Evania Damayanti, dan Nurul Hidayah I
14. Teruntuk kakak perempuan yang seperti saudara sendiri yaitu Mba Anggun. Terimakasih atas dukungan dan motivasi, sehingga menjadi salah satu penyemangat penulis untuk menyelesaikan tugas penelitian (skripsi).
15. Teruntuk sahabatku dari semester awal hingga semester akhir, terimakasih telah memberi kisah indah selama masa perkuliahan ini yaitu : Anisa Fitria Barutu, Indana Shofia, Mei Wulansari dan Suci Rahmatu Wahidah.
16. Teman-teman KKN Melayu Serumpun Periode IV delegasi UIN Raden Intan Lampung.
17. Teman-teman KKN Kelompok 44 Desa Penyandingan, Kecamatan Marga Punduh, Kabupaten Pesawaran, Lampung Selatan

18. Teman-teman Asisten Lab dan Klinik Bimbingan dan Konseling Periode 2023/2024
19. Teman-teman PPL SMPN 35 Bandar Lampung.
20. Teman-teman magang konselor sebaya 2024
21. Terimakasih atas semua pihak yang terlibat dalam membantu proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar dan sangat paham bahwasannya skripsi ini dapat tersusun berkat dukungan, motivasi, dan bantuan dari semua pihak- pihak terkait. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas jasa- jasa yang telah diberikan serta memperhitungkan sebagai amal baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Aamiin.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Bandar Lampung, Juni 2024

Penulis,



Rosinta Putri Pertiwi

NPM.2011080387

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| RIWAYAT HIDUP | vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Penegasan Judul | 1 |
| B. Latar Belakang | 2 |
| C. Identifikasi Masalah | 8 |
| D. Batasan Masalah | 8 |
| E. Rumusan Masalah | 8 |
| F. Tujuan Penelitian | 8 |
| G. Manfaat Penelitian | 8 |
| H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 12 |
| A. Konseling Individu | 12 |
| 1. Pengertian Konseling Individu | 12 |
| 2. Teknik di Tiap Konseling | 12 |
| B. Teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> | 13 |
| 1. Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> | 13 |
| 2. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> | 14 |
| 3. Teori A-B-C Tentang Kepribadian | 15 |
| 4. Tahap-Tahap Konseling | 16 |
| C. Regulasi Emosi | 18 |
| 1. Pengertian Regulasi Emosi | 18 |
| 2. Aspek Regulasi Emosi | 19 |
| 3. Proses Regulasi Emosi | 20 |

| | |
|---|----|
| 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi | 21 |
| D. <i>Bullying</i> | 22 |
| 1. Pengertian <i>Bullying</i> | 22 |
| 2. Macam-Macam <i>Bullying</i> | 22 |
| 3. Aspek-Aspek Perilaku <i>Bullying</i> | 23 |
| 4. Ciri-Ciri Pelaku dan Korban <i>Bullying</i> | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 27 |
| A. Waktu dan Tempat Penelitian | 27 |
| B. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 27 |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data..... | 28 |
| D. Definisi Operasional Penelitian..... | 31 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 32 |
| F. Metode Analisis Data | 33 |
| G. Uji Hipotesis | 34 |
| H. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen..... | 34 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 36 |
| A. Hasil Penelitian | 36 |
| B. Uji Prasyarat Analisis | 42 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian | 45 |
| D. Keterbatasan Penelitian | 47 |
| BAB V KESIMPULAN | 48 |
| A. Simpulan..... | 48 |
| B. Rekomendasi..... | 48 |
| DAFTAR RUJUKAN | 50 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 53 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------------|---|----|
| Tabel 1.1 | Data Peserta Didik Dengan Hasil Angket Regulasi Emosi | |
| Tabel 3.1 | Populasi Penelitian..... | 43 |
| Tabel 3.2 | Definisi Operasional | 47 |
| Tabel 3.3 | Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi..... | 49 |
| Tabel 3.4 | Skoring Kuesioner Regulasi Emosi | 51 |
| Tabel 4.1 | Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik..... | 55 |
| Tabel 4.2 | Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik | 56 |
| Tabel 4.3 | Hasil Selisih Pretest dan Posttest | 62 |
| Tabel 4.4 | Uji Normalitas | 64 |
| Tabel 4.5 | Hasil Uji T..... | 66 |
| Tabel 4.6 | Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 67 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berfikir..... | 27 |
| Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pretest</i> Peserta Didik | 45 |
| Gambar 4.2 Grafik Hasil <i>Posttest</i> Peserta Didik | 47 |
| Gambar 4.3 Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan Selisih Perubahan Regulasi Emosi | 64 |
| Gambar 4.4 Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan pada Pelaku <i>Bullying</i> | 68 |
| Gambar 4.5 Hasil Hipotesis Z Tabel dan Z Hitung | 68 |
| Gambar 4.6 Grafik Hasil <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan pada Pelaku <i>Bullying</i> | 69 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran. 1 Uji Validitas dan Reliabilitas | 78 |
| Lampiran. 2 Angket Regulasi Emosi | 79 |
| Lampiran. 3 Tabel Tabulasi Regulasi Emosi..... | 82 |
| Lampiran. 4 Tabel Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> Regulasi Emosi..... | 84 |
| Lampiran. 5 Tabel Tabulasi Hasil <i>Posttest</i> Regulasi Emosi..... | 85 |
| Lampiran. 6 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Guru BK..... | 86 |
| Lampiran. 7 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Peserta Didik | 87 |
| Lampiran. 8 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling... | 90 |
| Lampiran. 9 Surat Pra Penelitian | 120 |
| Lampiran. 10 Surat Balasan Pra-Penelitian..... | 121 |
| Lampiran. 11 Surat Penelitian | 122 |
| Lampiran. 12 Surat Balasan Penelitian | 123 |
| Lampiran. 13 Surat Izin Adopsi Angket Regulasi Emosi | 124 |
| Lampiran. 14 Dokumentasi Kegiatan | 125 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum penulis membahas proposal ini lebih dalam, untuk menghindari berbagai persepsi terhadap judul proposal ini yang membuat kesalahan dalam pemahaman pembaca. Maka penulis menjelaskan dengan memberikan definisi dari beberapa istilah yang terkandung dalam judul proposal ini.

Penelitian yang dilakukan yaitu dengan judul “**Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung**”. Mengenai judul proposal ini terdapat beberapa istilah yang perlu penulis uraikan diantaranya sebagai berikut:

1. Efektivitas

Efektivitas adalah kemampuan melakukan hal yang tepat atau menyelesaikan sesuatu dengan baik. Meliputi pemilihan sarana yang tepat atau kepemilikan metode yang sesuai untuk mencapai sasaran tersebut. Jadi yang dimaksud efektivitas dalam penelitian ini adalah pemilihan sarana yang tepat dan metode yang sesuai sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapa.²

2. Konseling Individu

Layanan konseling individu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) sehingga teratasinya masalah yang dihadapi konseli tersebut.³

3. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

² Harmalis, “Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam,” *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–88, <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>.

³ Erman Amti, Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994).

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Menurut Corey, Teknik *Rational Emotive Behavior* adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi- dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.⁴

4. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan bentukan dari dua kata, yaitu *regulation* dan *emotion*. Secara bahasa *regulation* berarti *rule, order* (aturan) yang artinya mengatur atau mengolah. Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun intensif dalam memenuhi tujuan tertentu. Ada tiga kata penting dalam pendefinisian regulasi emosi, yaitu memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi⁵. Menurut Gross, Regulasi emosi adalah potensi yang dimiliki oleh seseorang untuk mengevaluasi mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan membuat individu untuk dapat menghadapi ketegangan dalam kehidupannya⁶

5. Pelaku *Bullying*

Pelaku *bullying*, cenderung memiliki sikap hiperaktif, *impulsive*, aktif dalam gerak, dan merengek, menangis berlebihan, menuntut perhatian, tidak patuh, menantang, merusak, ingin menguasai orang lain. Selain itu, pelaku

⁴ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Alfabeta, 2013).

⁵ A. Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni* (Surabaya: CV Global Aksara Pres, 2021).

⁶ J. J Gross, *Handbook Of Emotion Regulation* (New York, London: The Guilford Press, 2014).

bullying memiliki temperamen yang sulit dan masalah pada atensi atau konsentrasi dan hanya peduli terhadap keinginan sendiri.⁷

B. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Ketika adanya tuntutan yang terus bertambah, dapat menjadikan remaja merasa tertekan, sehingga dapat berdampak pada perubahan suasana hati yang membuat emosi dalam diri meningkat. Sulitnya mengendalikan emosi maka semakin banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Bagi remaja yang merasa dirinya *independent* dan merasa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain⁸. Perilaku dan sikap remaja yang menuju kepada hal negatif sesungguhnya bisa dicegah bila remaja memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi. Keterampilan untuk mengontrol emosi umumnya disebut dengan regulasi emosi. Apabila seorang telah sanggup mengelola emosinya secara efektif maka seseorang itu akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi setiap masalah. Orang yang kurang sanggup mengendalikan emosi akan mengalami berbagai kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain⁹. Bahkan, dalam Al-Qur'an Allah SWT memerintahkan umat muslim agar dapat menahan amarahnya dan mengendalikan emosinya dengan baik sesuai dalam ayat Al-Qur'an pada surat Ali 'Imran [3] ayat 134 yang berbunyi:

⁷ Rahmi Kusuma Dewi dan Ahzam Asade Alam Netty Herawati, *Pemberdayaan Psikologis Remaja (Mencegah Dan Mengatasi Perundungan)* (Indramayu: Penerbit Adab, 2023).

⁸ Nurfitriia Laili Hidayati and Rahma Widyana, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan," *Jurnal Psikologi* 14, no. 1 (2021): 25–37, <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>.

⁹ Rahmawati Maesaroh, Asri, Evi Afiati, "Profil Regulasi Emosi Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling," *Journal of Education and Counseling* Vol. 2 No. (2022), <https://doi.org/https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2>.

يُحِبُّ وَاللَّهُ النَّاسَ عَنِ وَالْعَافِينَ الْعَيْطُ وَالْكَظِيمِينَ وَالصَّرَاءِ السَّرَاءِ فِي يُنْفِقُونَ الَّذِينَ
١٣٤ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan¹⁰” (QS. Ali ‘Imran 3 : 134)

Pada surat Ali ‘Imran [3] ayat 134 Allah swt menjelaskan mengenai siapa yang dimaksud dari orang-orang yang bertakwa tersebut, yakni mereka yang senantiasa bersedekah dalam segala kondisi, yang menahan amarah, dan mau memaafkan kesalahan orang lain. Remaja memiliki emosi yang seringkali meluap-luap sehingga emosi yang muncul sering kali bersifat negatif. Tingkatan emosional remaja juga berubah dengan cepat dan cenderung tidak stabil Santrock (dalam Putri). Emosi muncul karena adanya respon dari situasi yang dirasakan atau diinteprestasikan oleh remaja. Kemunculan emosi merupakan respon yang dirasakan atau terjadi pada diri seseorang karena didahului oleh stimulus yang berasal dari luar diri.¹¹

Ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi, terutama emosi negatif salah satunya dapat diekspresikan dengan perilaku agresif yang kemudian mengarah pada terjadinya perilaku perundungan. Remaja yang sulit mengendalikan diri dengan baik merupakan akibat dari regulasi emosi yang tidak berjalan dengan baik. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mengontrol emosi dibawah tekanan, yaitu adanya ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan tersebut dapat membantu meredakan emosi yang

¹⁰ Departemen Agama RI- Al-Quran dan Terjemahan, *QS. Ali ‘Imran [3] Ayat 134*, Depag RI Pusat (Bandung, 2007).

¹¹ Selly Anggraini Putri and Budi Purwoko, “Pengembangan Paket Bimbingan Kelompok Kemampuan Regulasi Emosi Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Manyar Gresik,” *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 2018, 51–58.

ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengelola keadaan dirinya ketika sedang marah, sehingga dapat mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapinya. Kebahagiaan seseorang dalam hidup bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya dalam memahami dan menguasai emosi.¹²

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرِ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ
عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّأَلْقَابِ بِئْسَ
الِاسْمَ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim¹³” (QS. Al-Hujurat 49 : 11)

Surah al-Hujurat ayat 11, menjelaskan mengenai perilaku *bullying* yang dilakukan oleh seseorang untuk melukai ataupun menyakiti orang lain dengan merendahkan martabatnya didepan umum. Selain itu, dalam surat ini mengajarkan agar kita senantiasa introspeksi diri lebih dulu sebelum menilai baik buruknya orang lain. Pada ayat diatas telah jelas bahwa, agama islam telah melarang umat muslim untuk mengunjing, mencela, memanggil dengan julukan yang buruk. Selain itu, dalam ayat ini Allah mengancam bahwa kemurkaan

¹² Ibid. Hidayati and Widyana, “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan.”

¹³ Departemen Agama RI- Al-Quran dan Terjemahan, *QS. Al-Hujurat 49:11* (Bandung: Depag RI Pusat, 2007).

dan azab- Nya akan ditimpakan kepada setiap orang yang mengumpat, mencela, dan menyakiti mereka baik di hadapan maupun di belakang mereka, yaitu tertera dalam Alquran menyebutkan pada (Q.S.Al-Humazah:1)

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

Artinya: “Celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela¹⁴”
(Q.S.Al-Humazah 104: 1)

Peneliti melakukan pra penelitian di MTs Muhammadiyah Sukarame, dikarenakan perilaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame merupakan fenomena yang perlu penanganan tersendiri oleh pihak sekolah terutama guru bimbingan dan konseling. Menurut pra penelitian hasil dari wawancara yang diperoleh peneliti dengan guru BK¹⁵. Pada survey pra penelitian pada tanggal 5 November 2023, peneliti melakukan wawancara dengan guru BK yaitu Bapak Nuryakin, S.Pd merupakan lulusan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, sudah menjadi guru Bimbingan dan Konseling (\pm) 3 tahun di MTs Muhammadiyah Sukarame. Peneliti melakukan wawancara di ruangan Bimbingan dan Konseling.

Dari hasil wawancara peneliti dengan Bapak Nuryakin yaitu masih banyak peserta didik yang melakukan tindakan *bullying*, seperti memaki atau mengejek teman nya, melakukan tindakan fisik terhadap sesama teman. Pada kasus *bullying* ini telah tercatat 8 peserta didik, peserta didik tersebut memiliki perilaku *bullying*. Peneliti melakukan wawancara kepada guru BK untuk menganalisis data dari buku kasus guru BK. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap peserta didik sebagai pelaku *bullying* dan korban-pelaku. Hasil yang didapat peneliti yaitu guru BK menyatakan bahwa terdapat

¹⁴ Departemen Agama RI- Al-Quran dan Terjemahan, *QS. Al-Humazah 104:1* (Bandung: Depag RI Pusat, 2001).

¹⁵ Nuryakin, “Kasus Bullying Di MTs Muhammadiyah Sukarame,” *Wawancara Guru BK*, November 5, 2023.

kasus *bullying* yaitu *bullying verbal*. *Bullying verbal* seperti mengejek teman dengan kata-kata yang tidak sukai. Guru BK menyatakan bahwa korban *bullying* juga menjadi pelaku *bullying* dikarenakan sulitnya mengendalikan emosi, hal itu menandakan rendahnya regulasi emosi peserta didik yang memiliki kasus *bullying*.

Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan peserta didik yang merupakan pelaku dan korban-pelaku. Dalam wawancara, peserta didik menyatakan bahwa

“Jika saya di *bully*, terkadang hanya diam saja terkadang juga marah sama teman yang *bully* saya. Saya juga tidak terlalu peduli dengan hal sekitar, mau teman saya di *bully* ataupun jadi tukang *bully*. Karena saya pun suka *membully* teman saya”

Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pelaku *bullying* sulit dalam mengendalikan emosi, hal tersebut menandakan bahwa regulasi emosi pelaku *bullying* rendah. Dengan itu, tindakan *bullying* peserta didik terjadi karena tingkat regulasi emosi yang rendah pada 8 peserta didik.

Selanjutnya kuesioner yang diberikan oleh peserta didik yaitu kuesioner regulasi emosi dimana mengadopsi angket regulasi emosi dari Ayu Miwesfa Sukma JR, guna mengetahui regulasi emosi peserta didik pelaku *bullying*. Angket tersebut didasari oleh teori Gross & Thompson mengemukakan, ada tiga aspek dari regulasi emosi, yaitu ¹⁶, pertama kemampuan pemantauan, kemampuan penilaian dan kemampuan perubahan¹⁷. Pada angket tersebut terdapat beberapa indikator didalamnya. Dengan penyebaran angket tersebut, berikut hasil yang didapatkan

¹⁶ R. A. Gross, J.J., & Thompson, *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation Edited By James J. Gross* (New York: Guilfords Publication, 2007).

¹⁷ Ayu Miwesfa Sukma JR., “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa” (Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2021).

Tabel 1.1
Data Peserta Didik dengan Hasil Angket Regulasi Emosi

| No | Nama | Indikator | | | Kategori |
|----|------|------------|-----------|------------|----------|
| | | Pemantauan | Penilaian | Pengubahan | |
| 1 | AA | × | × | × | Rendah |
| 2 | AZ | | × | × | Rendah |
| 3 | GVS | × | × | × | Rendah |

Sumber: hasil pra penelitian berupa data hasil penyebaran angket

Dari tabel 1.1 diatas dapat dilihat data peserta didik yang memiliki regulasi emosi rendah yaitu berjumlah 3 orang. Dari data tersebut akan dijadikan sampel sejumlah 3 peserta didik, oleh peneliti dengan memberikan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku bullying kelas VIII Unggulan di MTs Sukarame. Hal tersebut didapatkan dari hasil rekomendasi guru BK dan dari hasil angket regulasi emosi 3 peserta didik tersebut rendah regulasi emosi nya yaitu dengan inisial AA, AZ, Dan GFS.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Sukarame, peneliti mengambil data dari guru BK terkait peserta didik yang telah masuk ke dalam buku kasus yang terlibat dalam tindakan *bullying*, dan peserta didik tersebut berjumlah 8 orang yang kemudian diberikan angket regulasi emosi untuk melihat tingkat regulasi emosi pelaku *bullying*. Tindakan kuratif yang diberikan guru BK disekolah tersebut yaitu dengan pemanggilan orang tua dan pemberian skor poin atas kasus *bullying* yang dilakukan. Dari hasil angket yang telah diberikan membuktikan bahwa pelaku *bullying* memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Dalam proses regulasi emosi banyak hal yang terjadi berkaitan dengan psikologis : pemusatan perhatian, penyesuaian kognitif, pemecahan masalah, strategi coping, dan penyesuaian. Dan ketika individu mampu menjalankan proses regulasi emosi dengan baik, maka individu dapat memperoleh dampak positif baginya, seperti kesehatan,

keberhasilan akademik, kemudahan dalam hubungan sosial, dan begitu pula sebaliknya ketika individu tidak mampu mengelola emosi dengan baik, maka dia akan memperoleh dampak negatif, seperti gangguan psikologis dan penyesuaian sosial dengan orang lain¹⁸. Hal tersebut juga berkaitan dengan hubungan sosioemosional terhadap teman sebaya, dan cenderung memiliki tingkat agresif yang tinggi sehingga berpotensi melakukan tindakan *bullying*.

Mauss dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa salah satu faktor penting dalam regulasi emosi adalah proses perubahan kognitif dalam menanggapi stimulus negative. Dengan mengubah pikiran seseorang menjadi positif akan mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negative, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif bukan destruktif¹⁹.

Dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), emosi penting tetapi kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis. Konselor profesional perlu membantu klien memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain, dan atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut diseperti situasinya. Ide dasar teorinya adalah, dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi. Dalam penelitian ini, *Rational Emotive Behaviour Therapy* dimaksudkan pada konsep konselor membantu peserta didik dalam membangun kemampuan regulasi emosi. Sebagai alasan konkrit bahwa pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* menekankan

¹⁸ Ibid, Harmalis, "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam."

¹⁹ Siobhan Howard Mauss, Griffin, "Individual Differences in Cognitive Reappraisal: Experiential and Physiological Responses to an Anger Provocation," *International Journal of Psychophysiology*, n.d., <https://doi.org/INTPSY-09754.10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017>, 1-9.

pada interaksi berfikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif karena pada hakikatnya pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* memandang manusia sebagai individu yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku²⁰. Dengan itu, meningkatkan regulasi emosi peserta didik dapat menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian lebih lanjut mengenai **“Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung “**, dimana konseling kelompok dengan Teknik REBT yang akan diberikan oleh peneliti yang dilakukan dengan sampel berjumlah 3 peserta didik

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka, identifikasi masalah yang didapat sebagai berikut:

1. Terdapat kasus permasalahan yaitu *bullying* verbal yang dilakukan oleh peserta didik di MTs Muhammadiyah Bandar Lampung
2. Terdapat peserta didik yang regulasi emosinya tergolong rendah di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, berdasarkan hasil wawancara oleh guru BK dan peserta didik yang dilakukan oleh peneliti dilanjutkan dengan pembagian angket regulasi emosi.
3. Masih belum efektif layanan yang diberikan guru BK dalam menangani kasus permasalahan *bullying*. Layanan

²⁰ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2018).

kuratif yang digunakan oleh guru BK adalah pemanggilan orang tua

D. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya persoalan yang mana tertera dalam identifikasi masalah, dan agar peneliti tidak terlalu luas bahkan menyimpang dalam pembahasan, maka peneliti hanya berfokus pada efektivitas konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi pada Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

E. Rumusan Penelitian

Berdasarkan Batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung ?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulisan proposal ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada Peserta Didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman yang akan dijadikan bekal dalam meniti karir sebagai calon konselor dan menambah pengalaman dalam melaksanakan konseling Individu dengan teknik *Rational Emotive*

Behaviour Therapy

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan berdampak positif terhadap efektivitas dalam meningkatkan regulasi emosi pada peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

b. Bagi peserta didik

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* dalam meningkatkan regulasi emosi.

c. Bagi guru

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun masukan dalam meningkatkan layanan bimbingan konseling di sekolah.

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti.

1. Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, dan Endang Dwi Rahayu, Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Muhammadiyah. Tahun 2022. Meneliti dengan judul, “Efektivitas Konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa”, penelitian yang ditulis oleh Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, dan Endang Dwi Rahayu memiliki persamaan yaitu sama sama menggunakan *Rasional Emotive Behavior Therapy* sebagai teknik yang digunakan untuk meneliti. Perbedaan dari penelitian ini dengan peneliti penulis adalah *Rasional Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi

emosi pada pelaku bullying.²¹

2. Amelia Astian Ningtyas dan Bambang Dibyo Wiyono. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Surabaya. Tahun 2023. Meneliti dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA”, Penelitian yang ditulis oleh Amelia Astian Ningtyas dan Bambang Dibyo Wiyono memiliki persamaan sama sama menggunakan *Rasional Emotive Behavior Therapy* sebagai teknik yang digunakan untuk meneliti. Perbedaan dari penelitian ini dengan peneliti penulis adalah *Rasional Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku bullying.²²
3. Pria Hayu Purbaning Tyas. Jurnal Fokus Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Tahun 2015. Meneliti dengan judul “Pendekatan Naratif Dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengelola Emosi” , penelitian yang ditulis oleh *Emotive Behavior Therapy* memiliki persamaan sama sama menggunakan *Rasional Emotive Behavior Therapy* sebagai teknik yang digunakan untuk meneliti. Perbedaan dari penelitian ini dengan peneliti penulis adalah *Rasional Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku bullying.²³
4. Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvianetri. Jurnal Psikodidaktika : Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi,

²¹ Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, and Endang Dwi Rahayu, “Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa,” *Jurnal Paedagogy* 9, no. 4 (2022): 734, <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>.

²² Amelia Astian Ningtyas and Bambang Dibyo Wiyono, “Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA,” *Jurnal BK UNESA* 12, no. 4 (2022): 1071–80.

²³ Pria Hayu Purbaning Tyas, “Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengelola Emosi,” *Jurnal Fokus Konseling* 5(1) (2015).

Bimbingan dan Konseling. IAIN Batusangkar. Tahun 2022. Meneliti dengan judul, “Efektivitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang”. Penelitian yang ditulis oleh Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvianetri memiliki persamaan yaitu untuk meningkatkan regulasi emosi. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis adalah teknik yang digunakan yaitu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).²⁴

5. Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada. Jurnal Pendidikan. Program Studi Bimbingan dan Konseling . Universitas Ahmad Dahlan. Tahun 2023. Meneliti dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban *Bullying*”. Penelitian yang ditulis oleh Difa Sukma Milenia dan Ulfa Danni Rosada memiliki persamaan yaitu sama sama menggunakan *Rasional Emotive Behavior Therapy* sebagai teknik yang digunakan untuk meneliti. Perbedaannya, permasalahan yang diteliti yaitu sikap tidak percaya diri pada korban *bullying* sedangkan penulis untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying*.²⁵

I. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan visibilitas dan pemahaman pembahasan dalam proposal ini secara keseluruhan, perlu dikemukakan secara jelas sistematika penulisannya.

²⁴ T Reza Novita, Suswanti Hendriani, dan Silvianetri. Jurnal Psikodidaktika : Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling. Efektivitas Teknik Konseling Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa di SMP Negeri 6 Padang Panjang. 7(1). Tahun 2022.

²⁵ Difa Sukma Milenia and Ulfa Danni Rosada, “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying,” *CERDAS - Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 44–54, <https://doi.org/10.58794/cerdas.v2i1.455>.

Sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan Batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan , dan sistematika penulisan

2. BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini menyajikan beberapa landasan teori yang diperoleh dari berbagai referensi atau sitasi terhadap karya, jurnal dan disertasi yang berkaitan dengan penelitian ini. Sub-sub lainnya membahas tentang kerangka berfikir dan pengajuan hipotesis.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan tentang rencana penelitian yang akan peneliti gunakan yaitu meliputi tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan reabilitas, dan teknik analisis data.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menjelaskan tentang deskripsi data dan pembahasan hasil penelitian dan analisis.

5. BAB V PENUTUP

Pada bab ini menjelaskan tentang simpulan dan rekomendasi. Didapatkan dari hasil.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian di MTs Muhammadiyah Sukarame yang terletak di Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung. Pra penelitian dilakukan pada bulan November 2023 dan penelitian dilakukan pada bulan April-Mei.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *pre-experimental*. Jenis penelitian ini memberikan hasil eksperimen yang merupakan *variable dependen* bukan semata-mata dipengaruhi oleh *variable independent*. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya *variable control*, dan sampel tidak dipilih secara random²⁶. Dalam metode penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui apakah konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini terdapat dua kali pengukuran yaitu sebelum di berikannya *treatment* dan sesudah diberikannya *treatment*. Pengukuran sebelum diberikan *treatment* O1 yang disebut dengan *pretest* dan pengukuran sesudah diberikannya *treatment* O2 yang mana disebut dengan *posttest*. Lalu perbedaan antara O1 dan O2 = O2 – O1 diasumsikan sebagai efek dari sebuah *treatment*²⁷.

Hal-hal yang dilakukan dalam pelaksanaan *eksperimen* ini yaitu;

1. Tahapan *Pretest*

²⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung : Alfabeta Bandung, 2013), hlm 72

²⁷ Ibid, hal 73

Sebelum memberikan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam rangka meningkatkan regulasi emosi, tujuan *pre-test* adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi peserta didik dan mengetahui tinggi nya perilaku *bullying* di sekolah MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Pretest yang digunakan adalah rangkaian pernyataan yaitu kuesioner regulasi emosi.

2. Pemberian *Treatment*

Treatment yang akan dilaksanakan oleh peneliti adalah konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying*. Berikut tahap-tahapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang akan diberikan oleh peneliti²⁸ :

a. Tahap 1

Menunjukkan pada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana konseli mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa konseli telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan irasional agar klien mencapai kesadaran

b. Tahap 2

Membawa klien terhadap kesadaran dengan menunjukkan bahwa konseli sekarang mempertahankan gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang dengan kalimat yang mengalahkan diri.

c. Tahap 3

Pada tahap ini, berusaha agar konseli memperbaiki pikiran dan meninggalkan gagasan irasional, maksudnya adalah agar konseli dapat merubah fikiran yang *negative*

²⁸ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal 246.

dan tidak masuk akal menjadi pikiran yang masuk akal.

d. Tahap 4

Menenangkan konseli mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

3. *Post-test*

Pemberian *post-test* setelah diberikan perlakuan *treatment* yang telah direncanakan, tujuan *post-test* yaitu untuk mengetahui adanya efektivitas konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya²⁹. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dapat juga didefinisikan sebagai keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti³⁰. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame yang tercatat dibuku kasus melakukan tindakan *bullying*, data tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan guru BK di MTs Muhammadiyah Sukarame yaitu peserta didik dengan jumlah 8 peserta didik.

Tabel 3.1
Populasi Penelitian

²⁹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung : Alfabeta Bandung, 2013), hlm 80

³⁰ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder)* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016).

| Perempuan | Laki-Laki | Jumlah |
|-----------|-----------|-----------------|
| 0 | 8 | 8 Peserta Didik |

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dilakukan secara *non probability sampling* adalah Teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Atau, sampel dapat didefinisikan sebagai anggota populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. Sampel dalam contoh penelitian tersebut, dapat diambil sebagian mahasiswa Unsoed dengan menggunakan teknik atau metode penentuan sampel tertentu. Sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan sebuah isu yang sangat krusial yang dapat menentukan keabsahan hasil penelitian³¹. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana sampel dipilih diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti, sehingga sampel tersebut mewakili karakteristik populasi yang di inginkan³². Sampel yang akan diteliti oleh peneliti sebanyak 3 peserta didik.

Dengan kriteria inklusi :

- a. Peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame
- b. Peserta didik yang telah tercatat dalam buku kasus BK, dalam kasus *bullying*
- c. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang rendah
- d. Peserta didik yang telah direkomendasikan oleh guru BK

Dengan kriteria eksklusi :

- a. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dan sedang

³¹ Nanang Martono *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. (Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada, 2016).

³² Ibid, hlm 85

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut;

A. Observasi

Observasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Observasi secara langsung berarti peneliti langsung melakukan pengamatan terhadap objek penelitiannya di tempat dan waktu terjadinya peristiwa, sementara tidak langsung dilakukan perantara alat tertentu, seperti rekaman video, film, rangkain slide, rangkaian photo³³.

Dari penjelasan diatas pada penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengamati perilaku pada peserta didik pada saat proses pra penelitian dan saat berlangsungnya *treatment* konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

B. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya pada pengetahuan atau pada keyakinan sendiri³⁴. Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara peneliti mengajukan pertanyaan secara lisan kepada seseorang (informan atau responden). Selama melakukan wawancara, peneliti dapat menggunakan pedoman yang berupa pedoman wawancara atau menggunakan kuesioner

³³ Ibid, hlm 80

³⁴ Ibid, hal 138.

(dalam penelitian survei)³⁵. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara pada guru BK MTs Muhammadiyah Sukarame sebagai data pendukung dari buku kasus BK disekolah tersebut. Selain itu, peneliti melakukan wawancara kepada peserta didik yang tercatat pada buku kasus BK dengan kasus *bullying* sebagai pelaku dan korban-pelaku guna mengetahui faktor penyebab dari *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik.

C. Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang lebih efisien bila peneliti tahu dengan pasti variable yang akan diukur dari responden³⁶.

Kuesioner regulasi emosi digunakan untuk mengukur variable dalam sebuah penelitian. Skala regulasi emosi yang digunakan oleh peneliti adopsi dari skala milik Ayu Miwesfa Sukma JR, dengan judul penelitian “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* pada Mahasiswa” dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Prodi Psikologi Islam.

D. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-

³⁵ Nanang Martono *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. (Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada, 2016).

³⁶ *Ibid*, hlm 142.

karya monumental dari seseorang³⁷. Dokumentasi digunakan dalam menelaah seperti berbagai dokumen yang terkait dengan kebutuhan penelitian. Dokumentasi digunakan dalam pengumpulan catatan buku kasus terkait dengan kasus *bullying* yang telah terjadi di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

D. Definisi Operasional

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya³⁸.

Didalam penelitian terdapat 2 variabel yaitu, variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Variabel tersebut adalah sebagai berikut;

1. Variabel bebas (*independen*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel yang lain. Variabel yang mempengaruhi variabel lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang menjelaskan terjadinya fokus atau topik penelitian³⁹. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling individu dengan teknik REBT

2. Variabel terikat (*dependen*) adalah

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi emosi (Y).

³⁷ Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hal 240.

³⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung : Alfabeta Bandung, 2013), hlm 39

Berdasarkan kajian teoritis variable penelitian, maka definisi operasional sebagai berikut :

Tabel 3.2
Definisi Operasional

| No | Variabel | Definisi Operasional | Indikator | Alat Ukur | Skala Ukur |
|----|---|--|---|-----------|------------|
| 1. | Variabel bebas (X) adalah Konseling Individu dengan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) | Layanan konseling individu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) sehingga teratasinya masalah yang dihadapi konseli tersebut. | Langkah-langkah dalam <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) | Observasi | - |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---------|
| 2. | Variabel bebas (Y) adalah regulasi emosi | Gross menyatakan bahwa, regulasi emosi merupakan suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya | Aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari tiga macam diantaranya : a. Kemampuan Pemantauan b. Kemampuan Penilaian c. Kemampuan Pengubahan | Angket regulasi emosi berjumlah 20 item. | Ordinal |
|----|--|--|--|--|---------|

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang diperlukan atau dipergunakan untuk mengumpulkan data. Instrument berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Menyusun instrument pada dasarnya adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah di tentukan. Instrument penelitian menurut sugiyono adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dari berbagai pengertian tersebut dapat dipahami bahwa instrumen merupakan suatu alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data secara sistematis dan lebih mudah⁴⁰.

Instrumen dalam penelitian ini kuesioner atau angket. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Kuesioner ini akan disebar kepada peserta didik di MTs

⁴⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung : Alfabeta Bandung, 2013)

Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang memiliki kriteria berdasarkan pengambilan sampel yang dilakukan.

Kuesioner regulasi emosi digunakan untuk mengukur variable dalam sebuah penelitian. Kuesioner regulasi emosi yang digunakan oleh peneliti adopsi milik Ayu Miwesfa Sukma JR, dengan judul penelitian “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Cyberbullying* pada Mahasiswa” dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Prodi Psikologi Islam.

Tabel 3.3

Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi

| No | Indikator | Sub Indikator | Favorable | Unfavorable | Jumlah |
|----|----------------------|--|-----------|-------------|--------|
| 1. | Kemampuan Pemantauan | 1. Mampu menentukan Tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk emosi 2. Mampu menentukan Tindakan yang tepat untuk menghadapi segala bentuk pikiran 3. Mengetahui Konsekuensi dari setiap tindakan | 5,10,14 | 1,4,8,13,16 | 8 |
| 2. | Kemampuan Penilaian | 1. Mampu menilai setiap kejadian atau secara positif maupun negative 2. Mampu menilai setiap | 7,15,19 | 2,9,20 | 6 |

| | | | | | |
|----|---------------------|---|---------|---------|----|
| | | situasi secara positif maupun negatif | | | |
| 3. | Kemampuan Perubahan | 1. Mampu mengubah emosi negative menjadi emosi positif 2. Mampu mengidentifikasi situasi yang berpotensi memunculkan emosi negative menjadi situasi yang lebih positif | 3,11,18 | 6,12,17 | 6 |
| | Jumlah | | 9 | 11 | 20 |

Tabel 3.4
Skoring Kuesioner Regulasi Emosi

| Kategori | Rentang Skor |
|-----------------|---------------------|
| Rendah | $X < 64$ |
| Sedang | $64 \leq X < 70$ |
| Tinggi | $70 < X$ |

F. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah hasil data dari seluruh responden atau dengan sumber dari data lain yang terkumpul. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam metode ilmiah, dengan cara menganalisis data, peneliti dapat melakukan perhitungan, yang kemudian akan digunakan untuk menjawab sebuah rumusan masalah dan dapat melakukan perhitungan untuk menguji sebuah hipotesis yang telah

diajukan ⁴¹

G. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui apakah konseling individu mampu meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Teknik analisis data merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Yang dimaksud interpretasi data adalah memberi arti yang signifikan terhadap analisis, menjelaskan pola uraian, dan mencari hubungan diantara dimensi-dimensi uraian⁴². Oleh karena itu, setelah adanya data terkumpul maka segera melakukan sebuah analisis data karena apabila data tersebut tidak dianalisis data itu tidak dapat menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan sesuai dengan hipotesis yang diajukan untuk mengetahui apakah konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame, Untuk menguji apakah hipotesis diterima atau tidak. Peneliti melakukan uji parametrik dengan data harus berdistribusi normal. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji T dua sampel berpasangan.

H. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. (Bandung : Alfabeta Bandung, 2013)

⁴² Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Banjarasin : Antasari Press, 2011)Hal 92

rendah. untuk mengetahui validitas tidaknya dalam penelitian ini maka digunakan teknik analisis regresi⁴³.

Berdasarkan hasil validitas, dari 36 aitem terdapat 20 aitem yang dinyatakan valid. Tabel hasil validitas penelitian (terlampir). Sehingga dapat disimpulkan bahwa 20 aitem pernyataan angket tersebut dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Salah satu tujuan penelitian yang baik adalah untuk mendapatkan ukuran atau observasi yang reliabel. Skor dari suatu instrument reliabel dan akurat jika skor seorang inividu konsisten secara internal diberbagai item pada instrument tersebut. Jika seseorang melengkapi item-item awal instrument dengan cara tertentu⁴⁴. Adapun teknik yang mengetahui reliabilitas penelitian adalah teknik *Alpha Chornbach*.

Berdasarkan hasil output uji realibilitas terlihat bahwa pada kolom Cronbach's Alpha $0.842 > 0.50$ sehingga dapat dikatakan angket tersebut realibel.

⁴³ Sukma JR, Miwesfa Ayu. “*Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa*”. Lampung : UIN Raden Intan Lampung, (2021), hal 26.

⁴⁴ John Creswell, *Riset Pendidikan (Perencanaan, Pelaksanaan, Dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015).

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor regulasi emosi pada pelaku *bullying* dapat disimpulkan bahwasanya dapat disimpulkan layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, mengalami perubahan yang cukup baik, dapat dilihat dari hasil sebelum diadakannya konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, dilihat dari perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya treatment menggunakan *pretest* dan *posttest*.

1. Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* dan *posttest*, t hitung 22.300. Sedangkan t tabel sebesar 2.919. karena t hitung $22.300 > 2.919$, maka hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, dengan demikian regulasi emosi pada pelaku *bullying* terdapat perbedaan setelah diberikan konseling individu dengan Teknik REBT.
2. Disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan Teknik REBT efektif terhadap regulasi emosi pada pelaku *bullying* Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Dengan demikian kesimpulannya regulasi emosi pada pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikannya layanan bimbingan individu dengan menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*. Dan dapat dikatakan layanan konseling individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif bagi pelaku *bullying* di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak diantaranya yaitu:

1. Bagi peserta didik

Peserta didik perlu menindak lanjuti dan meningkatkan regulasi emosi bagi pelaku *bullying* sehingga dapat mengembangkan diri, dapat mengendalikan emosi, dapat berpikir rasional dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.

2. Bagi guru bimbingan konseling

Guru bimbingan konseling hendaknya dapat memprogramkan dan melaksanakan pelayanan bimbingan konseling sesuai dengan kurikulum serta diharapkan mampu lebih memperhatikan peserta didik dalam berinteraksi pada teman sebayanya agar peserta didik dapat meningkatkan regulasi emosi sehingga tidak terjadinya *bullying* kembali.

3. Bagi penulis

Kepada para penulis selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi, baik dengan masalah dan subjek yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Aznan. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bullying Pada Remaja. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Budaya." Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2008.
- Aminudin, Karyanti &. *Cyberbullying & Body Shaming*. Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2019.
- Apriyanto, Tomy Dwi, Nurul Fanisa, and Endang Dwi Rahayu. "Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Paedagogy* 9, no. 4 (2022): 734. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>.
- Baron, A Robert & Nyla R. Branscombe. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2013.
- Chen, Hong. "Tinjauan Teoritis Tentang Regulasi Emosi." *Jurnal Ilmu Sosial* 4. 147-153 (2016).
- Corey, Gerald. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Creswell, John. *Riset Pendidikan (Perencanaan, Pelaksanaan, Dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Departemen Agama RI- Al-Quran dan Terjemahan. *QS. Al-Hujurat 49:11*. Bandung: Depag RI Pusat, 2007.
- Dian, Wardani Kusuma. "Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif Dan Asosiatif)." Jombang : LPPM Universitas KH. A Wahab Hasbullah, 2020.
- Difa Sukma Milenia, and Ulfa Danni Rosada. "Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying." *CERDAS - Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 44–54. <https://doi.org/10.58794/cerdas.v2i1.455>.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*.

Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.

Fitriyana, Rika. “Regulasi Emosi Dan Kesadaran Diri Pada Masyarakat Dalam Menanggapi Bantuan Sosial Di Kelurahan Bekasi Jaya.” *Social Philanthropic* 1, no. 2 (2022): 1–8. <https://doi.org/10.31599/sp.v1i2.1807>.

Gross, J.J., & Thompson, R. A. *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation Edited By James J. Gross*. New York: Guilfords Publication, 2007.

Gross, J . J. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York, London: The Gulford Press, 2014.

Harmalis. “Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam.” *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–88. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>.

Hidayati, Nurfitriia Laili, and Rahma Widyana. “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan.” *Jurnal Psikologi* 14, no. 1 (2021): 25–37. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>.

Ilma Fariz Fauziana., Darmayanti, A., & Atikah, C. “Kajian Literature : Pengaruh Bullying Terhadap Prestasi Belajar Siswa.” *Journal of Eduaction Research* 4(4), hal (n.d.).

Irmayanti, Ardianti Agustin dan Nur. *Bullying Dalam Perspektif Psikologi (Teori Perilaku)*. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023.

JR., Ayu Miwesfa Sukma. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa.” Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2021.

Maesaroh, Asri, Evi Afiati, Rahmawati. “Profil Regulasi Emosi Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling.” *Journal of Education and Counseling* Vol. 2 No. (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2>.

- Martono, Nanang. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2016.
- Mauss, Griffin, Siobhan Howard. "Individual Differences in Cognitive Reappraisal: Experiential and Physiological Responses to an Anger Provocation." *International Journal of Psychophysiology*, n.d. <https://doi.org/INTPSY-09754.10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017.1-9>.
- Muti'ah, Rahma. "GAMBARAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REBT (RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY) DALAM UPAYA MENGATASI KECEMASAN MATEMATIKA SISWA SMP Rahma Muti ' Ah Kecemasan Belajar Matematika (Anxiety Mathematic) Memiliki Peran Yang Matematika . Ini." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 4, no. 1 (2019): 37–44.
- N, Lustyantie. *Metodologi Penelitian Bahasa*. Yogyakarta: Dee Publish, 2023.
- Namora Lumongga Lubis & Hasnida. *Konseling Kelompok*. Edited by Kencana. Jakarta, 2016.
- Netty Herawati, Rahmi Kusuma Dewi dan Ahzam Asade Alam. *Pemberdayaan Psikologis Remaja (Mencegah Dan Mengatasi Perundungan)*. Indramayu: Penerbit Adab, 2023.
- Ningtyas, Amelia Astian, and Bambang Dibyو Wiyono. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik SMA." *Jurnal BK UNESA* 12, no. 4 (2022): 1071–80.
- Nurhalimah, Sri Marwanti, and Heru Irianto. "Analisis Dampak Pembangunan Pelabuhan Perikanan Pantai Di Tamperan Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan Terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Masyarakat Sekitar." *Agrista* 5, no. 1 (2017): 193. <https://jurnal.uns.ac.id/agrista/article/view/30982>.
- Nuryakin. "Kasus Bullying Di MTs Muhammadiyah Sukarame."

Wawancara Guru BK, 2023.

- Permata, Juwita Tria, and Fenty Zahara Nasution. "Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 2 (2022): 614–20. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.83>.
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- Putri, Selly Anggraini, and Budi Purwoko. "Pengembangan Paket Bimbingan Kelompok Kemampuan Regulasi Emosi Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Manyar Gresik." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 2018, 51–58.
- Santoso, A. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*. Surabaya: CV Global Aksara Pres, 2021.
- Setyowati, R. dkk. *Modul Pendampingan Regulasi Emosi*. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media, 2022.
- Terjemahan, Departemen Agama RI- Al-Quran dan. *QS. Al-Humazah 104:1*. Bandung: Depag RI Pusat, 2001.
- Terjemahan, Departemen Agama Ri- Al-Quran dan. *QS. Ali 'Imran [3] Ayat 134*. Depag RI Pusat. Bandung, 2007.
- Tyas, Pria Hayu Purbaning. "Pendekatan Naratif Dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengelola Emosi." *Jurnal Fokus Konseling* 5(1) (2015).
- Wahyuni, Gantina Komalasari & Eka. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2018.
- Willis, Sofyan. *Konseling Individual (Teori Dan Praktek)*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran. 1 Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability Statistic

| | |
|-------------------------|------------------|
| Cronbach's Alpha | N of Item |
| .842 | 36 |

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| VAR00001 | 115.03 | 83.323 | .015 | .846 |
| VAR00002 | 114.91 | 81.375 | .206 | .841 |
| VAR00003 | 115.14 | 81.185 | .197 | .842 |
| VAR00004 | 115.03 | 83.323 | .023 | .845 |
| VAR00005 | 115.03 | 80.852 | .236 | .841 |
| VAR00006 | 115.23 | 80.005 | .220 | .842 |
| VAR00007 | 115.23 | 79.476 | .346 | .838 |
| VAR00008 | 114.97 | 79.911 | .320 | .839 |
| VAR00009 | 115.17 | 81.970 | .130 | .843 |
| VAR00010 | 115.09 | 77.728 | .464 | .834 |
| VAR00011 | 115.26 | 83.961 | -.051 | .849 |
| VAR00012 | 114.94 | 79.526 | .355 | .838 |
| VAR00013 | 115.03 | 81.558 | .192 | .842 |
| VAR00014 | 114.94 | 81.761 | .168 | .842 |
| VAR00015 | 115.20 | 78.635 | .451 | .835 |
| VAR00016 | 114.97 | 83.146 | .041 | .845 |
| VAR00017 | 114.94 | 81.291 | .192 | .842 |
| VAR00018 | 114.71 | 81.975 | .192 | .841 |
| VAR00019 | 114.97 | 81.676 | .203 | .841 |
| VAR00020 | 114.89 | 87.045 | -.301 | .855 |
| VAR00021 | 114.86 | 83.067 | .050 | .844 |
| VAR00022 | 115.11 | 77.281 | .508 | .833 |
| VAR00023 | 115.63 | 74.711 | .554 | .831 |
| VAR00024 | 115.37 | 77.476 | .453 | .835 |
| VAR00025 | 115.37 | 78.358 | .443 | .835 |
| VAR00026 | 115.49 | 76.022 | .572 | .831 |
| VAR00027 | 115.17 | 79.911 | .355 | .838 |
| VAR00028 | 115.71 | 73.387 | .601 | .828 |
| VAR00029 | 115.34 | 74.644 | .571 | .830 |
| VAR00030 | 115.23 | 78.829 | .405 | .836 |

| | | | | |
|----------|--------|--------|------|------|
| VAR00031 | 115.37 | 75.005 | .585 | .830 |
| VAR00032 | 115.06 | 79.114 | .405 | .836 |
| VAR00033 | 115.11 | 77.457 | .493 | .834 |
| VAR00034 | 115.03 | 79.852 | .415 | .837 |
| VAR00035 | 115.34 | 73.644 | .711 | .826 |
| VAR00036 | 115.11 | 75.281 | .686 | .828 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|-------------|-----------------|-----------------------|-------------------|
| 118.43 | 83.782 | 9.153 | 36 |

Lampiran. 2 Angket Regulasi Emosi

I. Data Identitas Diri

Istilah data-data berikut dengan sebenarnya pada tempat yang tersedia

Nama :

Jenis Kelamis :

Usia :

Kelas :

II. Petunjuk Pengisian Angket

Di bawah ini ada pernyataan yang menggambarkan keadaan anda. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan, kemudian nyatakanlah tanggapan anda terhadap pernyataan tersebut dengan cara memilih dan kemudian berilah tanda (v) pada salah satu pilihan yang anda anggap sesuai dengan diri anda pada jawaban yang tersedia.

Pilihan

SS : Jika pernyataan sangat sesuai dengan perasaan, pikiran, dan keadaan anda

S : Jika pernyataan sesuai dengan perasaan, pikiran dan keadaan anda

TS : Jika pernyataan tidak sesuai dengan perasaan, pikiran dan keadaan anda

STS : Jika pernyataan sangat tidak sesuai dengan perasaan, pikiran, dan keadaan anda

| NO | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Saya dapat menikmati situasi ketika saya sedang sedih | | | | |
| 2. | Tidak pernah saya mengontrol emosi ketika saya sedang sedih | | | | |
| 3. | Sulit bagi saya mengontrol emosi ketika saya sedang sedih | | | | |
| 4. | Sulit bagi saya untuk berfikir positif ketika saya sedang marah | | | | |
| 5. | Saya tidak dapat beraktivitas seperti biasa ketika saya sedang marah | | | | |
| 6. | Saya akan tetap bertegur sapa dengan ramah kepada orang yang membuat saya kecewa | | | | |
| 7. | Ketika saya merasa sedih saya sangat sulit untuk berinteraksi dengan orang lain | | | | |
| 8. | Saya mampu mengendalikan rasa marah ketika orang lain melakukan hal yang tidak saya sukai | | | | |
| 9. | Sulit bagi saya meredam amarah yang saya rasakan | | | | |
| 10. | Suasana hati saya tidak merasa cemas ketika ada orang yang menjatuhkan saya | | | | |
| 11. | Bagi saya sedih adalah tanda kelemahan | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 12. | Saya dapat menenangkan hati ketika saya sedang marah | | | | |
| 13. | Bagi saya merasa sedih adalah tanda kelemahan | | | | |
| 14. | Saya selalu menahan amarah saya untuk tidak keluar | | | | |
| 15. | Ketika ada yang membuat saya kecewa, saya bisa berubah menjadi orang yang tidak ramah dan cuek | | | | |
| 16. | Ketika saya sedang marah perilaku saya menjadi tidak tenang | | | | |
| 17. | Saya malu ingin menunjukkan kepada orang lain ketika saya sedang sedih | | | | |
| 18. | Sulit bagi saya untuk merasa tenang ketika gagal | | | | |
| 19. | Saya malu ketika harus menunjukkan kesedihan kepada orang lain | | | | |
| 20. | Saya mengabaikan orang lain ketika saya sedang gembira | | | | |

Lampiran. 3 Tabel Tabulasi Hasil Data Awal Angket Regulasi Emosi

| No | Pernyataan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah Skor | Kategori |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 48 | Rendah |
| 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 52 | Rendah |
| 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 55 | Rendah |

Lampiran. 4 Tabel Tabulasi Hasil *Pretest* Angket Regulasi Emosi

| No | Pernyataan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah Skor | Kategori |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 31 | Rendah |
| 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 37 | Rendah |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 30 | Rendah |

Lampiran. 5 Tabel Tabulasi Hasil *Posttest* Angket Regulasi Emosi

| No | Pernyataan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah Skor | Kategori |
|----|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 71 | Tinggi | |
| 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 73 | Tinggi |
| 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 72 | Tinggi |

Lampiran. 6 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Guru BK

Kisi-Kisi Wawancara Pra-Penelitian

Narasumber :
Tanggal/Waktu :
Tempat :
Ruangan :

1. Apakah peserta didik di sekolah MTs Muhammadiyah Sukarame memiliki kasus *bullying* ?
2. Jika iya, jenis *bullying* seperti apa yang terdapat di sekolah MTs Muhammadiyah Sukarame ?
3. Di kelas manakah kasus *bullying* terjadi ?
4. Berapa jumlah peserta didik yang tercatat dibuku kasus sebagai pelaku *bullying* ?
5. Apakah terdapat peserta didik yang tercatat dibuku kasus sebagai provokator dalam melakukan tindakan *bullying* ?
6. Apakah kasus *bullying* ini terjadi berulang-ulang ?
7. Tindakan *preventif* dan *kuratif* seperti apa yang dilakukan oleh pihak sekolah terutama guru BK untuk kasus *bullying* yang terdapat di MTs Muhammadiyah Sukarame ?
8. Apakah peserta didik dapat mengontrol emosi disaat sedih ?
9. Apakah peserta didik sulit berfikir positif (*positive thinking*) ketika sedang marah ?
10. Apakah peserta didik sulit menjalankan aktivitas seperti biasanya ketika sedang marah ?

11. Apakah peserta didik sulit menunjukkan kesedihan atau rasa gembira nya kepada orang lain ?
12. Bagaimana peserta didik berinteraksi dengan orang yang pernah membuat kecewa ?
13. Apakah peserta didik dapat mengendalikan emosi atau rasa marah ketika teman nya melakukan hal yang tidak disukai ?
14. Apakah peserta didik dapat mengabaikan orang lain ketika sedang senang ?
15. Apakah peserta didik ketika merasa sedih sulit berinteraksi dengan orang lain ?

Lampiran. 6 Kisi-Kisi Instrumen Wawancara Peserta Didik

Kisi-Kisi Wawancara Pra-Penelitian

Narasumber :
Tanggal/Waktu :
Tempat :
Ruangan :

1. Apakah peserta didik di sekolah MTs Muhammadiyah Sukarame memiliki kasus *bullying* ?
2. Apa alasan anda melakukan *bullying* ?
3. Apakah kasus *bullying* ini terjadi berulang-ulang ?
4. Seperti apa *bullying* yang terjadi di MTs Muhammadiyah ?
5. Apa yang anda lakukan jika teman anda melakukan *bullying* kepada anda ?
6. Bagaimana tanggapan anda jika teman anda melakukan *bully* ?
7. Bagaimana tanggapan anda jika melihat teman anda di *bully* ?
8. Apakah anda sering merasa gelisah setelah melakukan suatu hal ?
9. Apakah anda lebih suka sendiri atau bersama dengan teman-teman ?
10. Apakah anda sering melakukan hal yang tidak anda sadari bila itu salah ?
11. Apakah anda sulit untuk menghindari hal yang menurut anda salah ?
12. Apakah anda sering merasa bersalah setelah melakukan suatu hal yang menurut anda salah ?



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
MUHAMMADIYAH
KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTs.M)
(TERAKREDITASI A)
NSM : 121218710017 – NPSN : 10816969**

Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telpon: 0813 7778 2465

Lampiran. 8 Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling

Pertemuan I

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

Komponen Layanan : Layanan responsif

Bidang Layanan : Pribadi

Topik Bimbingan : Pemberian kuesioner berupa *pretest*
regulasi emosi

Fungsi Layanan

Sasaran Layanan : 3 Peserta didik

Waktu : 1 x 45 menit

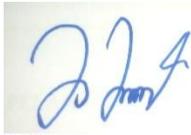
Media / Alat : Alat tulis

| Tahapan | Pelaksanaan | Waktu |
|--------------|---|---------|
| Tahapan Awal | <ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengucapkan salam terlebih dahulu sebelum memulai proses konseli2. Konselor membina hubungan baik dengan anggota3. Konselor menyapa anggota dengan kalimat yang membuat mereka bersemangat. | 5 Menit |

| | | |
|-------------|--|----------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor menyampaikan tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotorik. | |
| Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai memasuki tahap inti 2. Konselor memberikan kuesioner regulasi emosi guna mengetahui tingkat regulasi emosi peserta didik 3. Konselor memberikan penjelasan terkait cara mengisi kuesioner regulasi emosi 4. Konselor meminta peserta didik untuk mengisi kuesioner dengan jujur 5. Peserta didik mengumpulkan lembar kuesioner kepada konselor | 35 Menit |
| Tahap Akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan akan berakhir. 2. Ucapan terima kasih yang disampaikan konselor terhadap | 5 Menit |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>anggota yang sudah antusias dalam kegiatan.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Konselor mengajak anggota untuk berdoa Bersama-sama.4. Konselor mengucapkan salam | |
|--|--|--|

Mengetahui
Guru BK



Nuryakin, S.Pd

Bandar Lampung, Mei 2024
Peneliti



Rosinta Putri Pertiwi
2011080387



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
MUHAMMADIYAH
KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTs.M)
(TERAKREDITASI A)
NSM : 121218710017 – NPSN : 10816969**

Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telpon: 0813 7778 2465

Pertemuan II

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

Komponen Layanan : Layanan Responsif

Bidang Layanan : Pribadi

Topik Bimbingan : Menerapkan regulasi emosi yang baik dan menghilangkan pikiran *irrasional*

Fungsi Layanan

Sasaran Layanan : 3 Peserta didik

Waktu : 1 x 45 menit

Metode : *Rational Emotive Behavior*

Media / Alat : Laptop, dan alat tulis

Sumber Materi : Video tentang “Regulasi Emosi“

<https://youtu.be/7vkvxxdUvoc?si=BKmA4gc> lwpJvAJjd

| Tahapan | Pelaksanaan | Waktu |
|----------------|--|--------------|
| Tahapan Awal | 1. Konselor mengucapkan salam terlebih dahulu sebelum memulai proses | 5 Menit |

| | | |
|-------------|---|----------|
| | <p>konseli</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Konselor membina hubungan baik dengan peserta didik 3. Konselor menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat mereka bersemangat. 4. Konselor menyampaikan tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotorik. 5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa bersama - sama. | |
| Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Disputing awal tentang regulasi emosi 2. Identifikasi keadaan diri 3. Menghentikan <i>irrational belief</i> dan <i>emotional belief</i> 4. Merumuskan pemikiran dan perasaan yang rasional terhadap regulasi emosi | 35 Menit |
| Tahap Akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan akan berakhir. 2. Mengajak peserta didik untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari kegiatan konseling individu. | 5 Menit |

| | | |
|--|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">3. Konselor mengajak peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan.4. Ucapan terima kasih yang disampaikan konselor terhadap peserta didik yang sudah antusias dalam kegiatan.5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa Bersama-sama.6. Konselor mengucapkan salam | |
|--|--|--|

Evaluasi Proses

1. Peserta didik menunjukkan kreatifitas dalam pelaksanaan layanan



didik menyampaikan gagasan atau ide

didik menunjukkan Kerjasama selama proses

4. Kesesuaian layanan dengan RPL
5. Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan

Evaluasi Hasil : Evaluasi

Mengetahui
Guru BK

Nuryakin, S.Pd

Bandar Lampung, Mei 2024
Peneliti

Rosinta Putri Pertiwi
2011080387

Pertemuan III

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

- Komponen Layanan : Layanan Responsif
- Bidang Layanan : Pribadi
- Topik Bimbingan : Penerapan relaksasi dengan baik ketika emosi negatif muncul
- Fungsi Layanan : Pemahaman melakukan relaksasi ketika emosi negative muncul
- Sasaran Layanan : 3 Peserta didik
- Waktu : 1 x 45 menit
- Metode : *Rational Emotive Behavior*
- Media / Alat : laptop dan Alat tulis
- Sumber Materi : “Sulit Mengendalikan Amarah ?
Lakukan Meditasi Untuk Mengatasinya
“<https://youtu.be/2HMus80t5lk?si=fAjF5CaXAsLyqbE5>.”

| Tahapan | Pelaksanaan | Waktu |
|----------------|-------------------------------|--------------|
| Tahapan Awal | 1. Konselor mengucapkan salam | 5 Menit |

| | | |
|-------------|--|----------|
| | <p>terlebih dahulu sebelum memulai proses konseli</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Konselor membina hubungan baik dengan peserta didik 3. Konselor menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat mereka bersemangat. 4. Konselor menyampaikan tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotorik. 5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa bersama - sama. | |
| Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap persuasive : mempengaruhi siswa untuk lebih menyakinkan dirinya bahwa apa yang difikirkan dan dirasakan tentang meluapkan emosi adalah salah. 2. Latihan relaksasi ketika emosi negative muncul 3. <i>Home Work</i>, untuk mencoba teknik relaksasi ketika emosi negative muncul | 35 Menit |
| Tahap Akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan | 5 Menit |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>akan berakhir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mengajak peserta didik untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari kegiatan konseling. 3. Konselor mengajak peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan. 4. Ucapan terima kasih yang disampaikan konselor terhadap peserta didik yang sudah antusias dalam kegiatan. 5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa Bersama-sama. 6. Konselor mengucapkan salam | |
|--|---|--|

Evaluasi Proses

1. Peserta didik menunjukkan kreatifitas dalam pelaksanaan layanan
2. Peserta didik menyampaikan gagasan atau ide
3. Peserta didik menunjukkan Kerjasama selama proses layanan
4. Kesesuaian layanan dengan RPL
5. Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan

Evaluasi Hasil : Evaluasi



Nuryakin, S.Pd

Bandar Lampung, Mei 2024
Peneliti

Rosinta Putri Pertiwi
2011080387

**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
MUHAMMADIYAH
KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTs.M)
(TERAKREDITASI A)
NSM : 121218710017 – NPSN : 10816969**

Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telpn: 0813 7778 2465

Pertemuan IV

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

Komponen Layanan : Layanan Responsif Bidang Layanan Pribadi

Topik Bimbingan : Pengulangan cara menghilangkan pikiran *irrational* pada peserta didik

Fungsi Layanan : Pemahaman terhadap cara menghilangkan pikiran *irrational* pada peserta didik

Sasaran Layanan : 3 Peserta didik

Waktu : 1 x 45 menit

Metode : *Rational Emotive Behavior*

Media / Alat : Laptop, dan alat tulis

| Tahapan | Pelaksanaan | Waktu |
|--------------|--|---------|
| Tahapan Awal | 1. Konselor mengucapkan salam terlebih dahulu sebelum memulai proses konseli | 5 Menit |

| | | |
|-------------|---|----------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 2. Konselor membina hubungan baik dengan anggota 3. Konselor menyapa anggota dengan kalimat yang membuat mereka bersemangat. 4. Konselor menyampaikan tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotorik. 5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa bersama - sama. Konselor melakukan <i>Ice Breaking</i> | |
| Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Konfrontasi : Memeriksa hasil <i>home work</i> siswa dan mengkonfrontasikan hasil pemikiran siswa yang masih <i>irrational belief</i> dan <i>emotional belief</i> 2. Meminta siswa untuk menuliskan kembali dilembar <i>self talk</i> | 35 Menit |
| Tahap Akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan akan berakhir. 2. Mengajak peserta didik untuk | 5 Menit |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>menyimpulkan apa yang diperoleh dari kegiatan konseling.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor mengajak peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan. 4. Ucapan terima kasih yang disampaikan konselor terhadap anggota yang sudah antusias dalam kegiatan. 5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa Bersama-sama. 6. Konselor mengucapkan salam | |
|--|---|--|

Evaluasi Proses

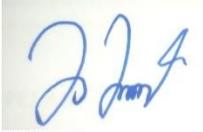
1. Peserta didik menunjukkan kreatifitas dalam pelaksanaan layanan
2. Peserta didik menyampaikan gagasan atau ide
3. Peserta didik menunjukkan Kerjasama selama proses layanan
4. Kesesuaian layanan dengan RPL
5. Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan

Evaluasi Hasil : Evaluasi

Mengetahui

Bandar Lampung, Mei 2024

Guru BK



Nuryakin, S.Pd

Peneliti



Rosinta Putri Pertiwi
2011080387



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
MUHAMMADIYAH
KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTs.M)
(TERAKREDITASI A)
NSM : 121218710017 – NPSN : 10816969**

Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telpn: 0813 7778 2465

Pertemuan V

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

| | |
|------------------|--|
| Komponen Layanan | : Layanan Responsif |
| Bidang Layanan | : Pribadi |
| Topik Bimbingan | : Melatih peserta didik melakukan relaksasi dengan baik |
| Fungsi Layanan | : Pemahaman terhadap cara melakukan relaksasi dengan baik. |
| Sasaran Layanan | : 3 Peserta didik |
| Waktu | : 1 x 45 menit |
| Media / Alat | : <i>Rational Emotive Behavior</i> : Laptop, dan alat tulis |

| Tahapan | Pelaksanaan | Waktu |
|--------------|---|----------|
| Tahapan Awal | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengucapkan salam terlebih dahulu sebelum memulai proses konseli 2. Konselor membina hubungan baik dengan anggota 3. Konselor menyapa anggota dengan kalimat yang membuat mereka bersemangat. 4. Konselor menyampaikan tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotorik. 5. Konselor mengajak peserta didik untuk berdoa bersama - sama. Konselor melakukan <i>Ice Breaking</i> | 5 Menit |
| Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun tugas-tugas yang harus dilakukan siswa ketika emosi negative dirasakan oleh peserta didik 2. Mengingatkan siswa untuk melatih diri melakukan relaksasi ketika emosi negative muncul | 35 Menit |

| | | |
|-------------|--|---------|
| Tahap Akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan akan berakhir. 2. Mengajak peserta didik untuk menyimpulkan apa yang diperoleh dari kegiatan konseling. 3. Konselor mengajak peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesan terhadap kegiatan. 4. Ucapan terima kasih yang disampaikan konselor terhadap peserta didik yang sudah antusias dalam kegiatan. 5. Konselor mengajak anggota untuk berdoa Bersama-sama. 6. Konselor mengucapkan salam | 5 Menit |
|-------------|--|---------|

Evaluasi Proses

1. Peserta didik menunjukkan kreatifitas dalam pelaksanaan layanan
2. Peserta didik menyampaikan gagasan atau ide
3. Peserta didik menunjukkan Kerjasama selama proses layanan
4. Kesesuaian layanan dengan RPL
5. Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan

Evaluasi Hasil : Evaluasi

Mengetahui
Guru BK



Nuryakin, S.Pd

Bandar Lampung, Mei 2024
Peneliti



Rosinta Putri Pertiwi
2011080387



KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTs.M)
(TERAKREDITASI A)
NSM : 121218710017 – NPSN : 10816969

Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telpn: 0813 7778 2465

Pertemuan VI

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDU

- Komponen Layanan : Layanan dasar
- Bidang Layanan : Pribadi
- Topik Bimbingan : Pemberian kuesioner berupa *post test* regulasi emosi
- Fungsi Layanan
- Sasaran Layanan : 3 Peserta didik
- Waktu : 1 x 45 menit
- Media / Alat : Alat tulis

| Tahapan | Pelaksanaan | Waktu |
|----------------|---|--------------|
| Tahapan Awal | <ol style="list-style-type: none">1. Konselor mengucapkan salam terlebih dahulu sebelum memulai proses konseli2. Konselor membina hubungan baik dengan peserta didik3. Konselor menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat mereka bersemangat. | 5 Menit |

| | | |
|-------------|--|----------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 4. Konselor menyampaikan tujuan konseling yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotorik. | |
| Tahap Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai memasuki tahap inti 2. Konselor memberikan kuesioner regulasi emosi guna mengetahui tingkat regulasi emosi peserta didik 3. Konselor memberikan penjelasan terkait cara mengisi kuesioner regulasi emosi 4. Konselor meminta peserta didik untuk mengisi kuesioner dengan jujur 5. Peserta didik mengumpulkan lembar kuesioner kepada konselor | 35 Menit |
| Tahap Akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan akan berakhir. 2. Ucapan terima kasih yang disampaikan konselor terhadap | 5 Menit |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>anggota yang sudah antusias dalam kegiatan.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Konselor mengajak anggota untuk berdoa Bersama-sama.4. Konselor mengucapkan salam | |
|--|--|--|

Mengetahui
Guru BK



Nuryakin, S.Pd

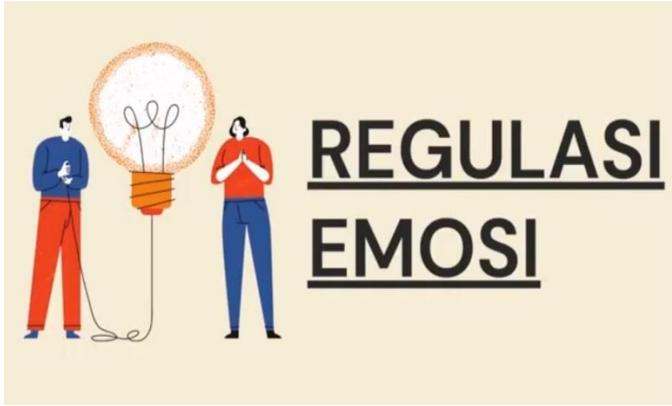
Bandar Lampung, Mei 2024
Peneliti



Rosinta Putri Pertiwi
2011080387

Pada pelaksanaan layanan konseling individu, ditayangkan video :

1. “Regulasi Emosi“ yang diunduh dari platform youtube pada link berikut :
<https://youtu.be/7vkvxxdUvoc?si=BKmA4gclwpJvAJjd>



2. “Sulit Mengendalikan Amarah ? Lakukan Meditasi Untuk Mengatasinya “ yang diunduh dari platform youtube pada link berikut :
<https://youtu.be/2HMus80t5lk?si=fAjF5CaXAsLyqbE5>



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

“Situasi Yang Dihadapi “

Nama Inisial :

Kelas :

| Situasi | Perasaan Saya | Pikiran Saya | Yang Saya Lakukan |
|----------------|----------------------|---------------------|--------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
“Studi Kasus Yang Dihadapi”

Petunjuk Mengerjakan

1. Pilihlah salah satu situasi pada worksheet “situasi yang dihadapi “
2. Peneliti memberikan selembar kertas dan peserta diminta untuk menuliskan mengenai apa yang sebaiknya peserta didik lakukan untuk mengalihkan perhatian pada situasi yang dipilih tersebut agar tidak terjadi perilaku tersebut

| | |
|------------------------------------|--|
| Nama Inisial | |
| Situasi | |
| Yang Sebaiknya Saya Lakukan | |

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Buatlah sebuah rencana solusi yang akan kamu lakukan untuk mengatasi masalah yang kamu hadapi pada tabel dibawah ini !

| | |
|--|--|
| A. Tulislah <i>self talk negatif</i> yang dialami, yang menyebabkan regulasi emosi rendah (pikiran-pikiran negative terhadap diri sendiri) | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| B. Tulislah <i>self talk</i> yang dirasa tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi ! | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |

C. Tulislah rencana solusi yang tepat agar dapat menerapkan *self talk* positif untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

EVALUASI PROSES

A. Identitas

1) Kelas :

2) Tanggal Layanan :

:

B. Bentuk Pengisian

- 1) Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda
- 2) Kolom skor angka 1=kurang baik, 2=cukup baik, 3=baik, 4= sangat baik.

| No | Pernyataan | Skor | | | |
|----|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Peserta didik menunjukkan kreatifitas dalam pelaksanaan layanan | | | | |
| 2 | Peserta didik menyampaikan gagasan atau ide | | | | |
| 3 | Peserta didik aktif bertanya atau menjawab pertanyaan saat pelaksanaan layanan | | | | |
| 4 | Peserta didik menunjukkan kerjasama selama proses layanan | | | | |
| 5 | Kesesuaian layanan dengan RPL | | | | |
| 6 | Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan | | | | |
| | Jumlah | | | | |
| | Total | | | | |

Lampung, 20 September 2023

Penilai

.....

Keterangan

- 1) Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor maksimal adalah $4 \times 6 = 24$
- 2) Kategori hasil
 - a. Sangat baik = 21-24
 - b. Baik = 17-20
 - c. Cukup = 13-16
 - d. Kurang = ...-12

EVALUASI PENILAIAN HASIL

A. Identitas

1. Nama :
2. Kelas :
3. Tanggal Layanan :

B. Pengetahuan

1. Apa yang anda ketahui tentang konseling ?

Jawaban :

2. Apa yang anda ketahui tentang regulasi emosi ?

Jawaban :

3. Apa saja yang anda dapatkan dari layanan konseling pada pertemuan hari ini ?

Jawaban :

4. Apa hal positif yang akan anda lakukan setelah mendapatkan konseling pada pertemuan ini ?

Jawaban :

C. Sikap/Perasaan positif

Berilah tanda cek (v) pada kelompok S (setuju) jika pertanyaan sesuai dengan kondisi anda, dan berilah tanda

cek (v) pada kolom tidak setuju TS (tidak setuju) jika pertanyaan tidak sesuai dengan kondisi anda !

| No | Pertanyaan | Setuju | Tidak Setuju |
|-----------|---|---------------|---------------------|
| 1. | Saya merasa senang menerima materi konseling kelompok dengan menggunakan Teknik REBT untuk meningkatkan regulasi emosi | | |
| 2. | Saya menerima materi konseling Individu dengan menggunakan Teknik REBT akan membantu saya untuk meningkatkan regulasi emosi | | |

Lampiran. 9 Surat Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jalan Letkol H. Endro Suratmín I. Sukarame Bandar Lampung 35131
Telepon (0721) 70360; email.tarbiyah@radenintan.ac.id
Website: www.tarbiyah.radenintan.ac.id

Nomor : B/24/Un.16/DT.I/PP.009.7/11/2023 Bandar Lampung, 1 November 2023
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Izin Melaksanakan Kegiatan Pra-Penelitian

Yth. Kepala MTs Muhammadiyah Sukarame
di Bandar Lampung

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Dalam rangka memenuhi persyaratan penyelesaian studi Strata Satu (S1) UIN Raden Intan Lampung; dengan ini kami mohon kepada bapak/ibu untuk berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/ i:

Nama : Rosinta Putri Pertiwi
NPM : 2011080387
Semester : 7
Prodi/ Fakultas : BKPI/ Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Untuk melaksanakan Pra-Penelitian di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Data hasil Pra-Penelitian tersebut akan dipergunakan oleh mahasiswa yang bersangkutan dalam rangka penyusunan penulisan tugas akhir (Skripsi).

Demikian surat permohonan ini dibuat; atas kerjasama dan izinnya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Wakil Dekan I
Kaprodi BKPI



Dr. Ali Murtadho, M. S. Iq
NIP. 197907012009011014

Tembusan :

1. Yth Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
2. Kasubag Akademik FTK UIN Raden Intan Lampung
3. Mahasiswa/ i yang bersangkutan
4. Arsip

Lampiran. 10 Surat Balasan Pra Penelitian

**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTs.M)
(TERAKREDITASI)
NSM : 121218710017 - NPSN : 10816969
Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telp: 0821 7879 7512**

Bandar Lampung, 19Rabiul Akhir 1445 H
3 Oktober 2023 M

Nomor : 448/III.4.AU/O/2023
Lampiran : -
Hal : Persetujuan Mengadakan Pra Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Di
Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Berdasarkan surat permohonan Mengadakan Pra Penelitian dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan nomor: B-1746 Un.16/DT.I/PP.009.7/11/2023 tertanggal 1 November 2023, maka dengan ini Kepala MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung memberikan izin untuk mengadakan Penelitian kepada :

Nama : **ROSINTA PUTRI PERTIWI**
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
NPM : 2011080387
Semeter : 7
Program Studi : BKPI/ Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Demikian surat persetujuan mengadakan penelitian ini kami berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wasalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

DOIKAN Kepala Madrasah,


Hevi Hellen Sofia, S.Pd.I
NIP. 197507092005012007

Lampiran. 11 Surat Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURURAN
Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung
☎ (0721) 703260

Nomor : B- 33/ Un.16/DT/PP.009.7/04/2024 Bandar Lampung, April 2024
Sifat : Penting
Perihal : Permohonan Mengadakan Penelitian

Kepada Yth,
Kepala MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah memperhatikan Judul Skripsi dan Out Line yang sudah disetujui oleh dosen Pembimbing Akademik (PA), maka dengan ini Mahasiswa/i Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung :

Nama : Rosinta Putri Pertiwi
NPM : 2011080387
Semester/T.A : VIII (Delapan)
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pelaku Bullying di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.

Akan mengadakan penelitian di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung.Guna mengumpulkan data dan bahan-bahan skripsi yang bersangkutan. Waktu yang diberikan mulai tanggal 01 April 2024 sampai dengan selesai.

Demikian, atas perkenan dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Dekan,



Tembusan :

1. Wakil Dekan Bidang Akademik;
2. Kajur/Kaprodi BKPI
3. Kabag.TU FTK
4. Mahasiswa/i yang bersangkutan

Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
KOTA BANDAR LAMPUNG
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH (MTsM)
CITRAKRI DITANI A
NSM : 121218710017 - NPSN : 10816969

Jalan P. Sangiang Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung Kode Pos 35131 Telpn: 0821 7879 7512

Nomor : 344/III.4-AU/O/2024
Lampiran : -
Hal : Balasan Melaksanakan Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Di -

Tempat

Assalamuallaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Berdasarkan surat permohonan mengadakan penelitian dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor : B-3331 Un.16/DT/PP.009.7/04/2024 tertanggal 04 April 2024. Maka dengan ini Kepala MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung memberikan izin kepada nama yang tercantum dibawah ini :

Nama : ROSINTA PUTRI PERTIWI
NPM : 2011080387
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi :

"Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pelaku Bullying di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung"

Demikian surat balasan ini kami berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamuallaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Bandar Lampung, 29 Syawal 1445 H
07 Mei 2024 M

Kepala Madrasah,

HEVIHELLEN SOFIA, S.Pd.I
NBM. 945019



Lampiran 13. Surat Izin Adopsi Angket Regulasi Emosi

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Miwesfa Sukma JR
Tempat/Tanggal lahir : Bandar Lampung / 6 Oktober 1998
Alamat : Gunung Langgar
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Cyberbullying*

Menyatakan bahwa saya memberikan izin skripsi angket yang saya buat untuk penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Rosinta Putri Pertiwi
Tempat/Tanggal lahir : Gedung Meneng / 21 Desember 2001
Alamat : Jalan Pulau Sebesi, Kost Putri Ivara, Sukarame, Bandar Lampung
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pelaku Bullying Di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan semestinya

Bandar Lampung, November 2023

Hormat Saya



Ayu Miwesfa Sukma JR

Lampiran. 14 Dokumentasi Kegiatan





Lampiran. 15 Hasil Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN
Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
Telp.(0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-2045/Un.16 / P1 /KT/VI/ 2024

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I**
NIP : 197308291998031003
Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung
Menerangkan bahwa Artikel Ilmiah dengan judul :

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA PELAKU BULLYING DI MTs MUHAMMADIAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG
Karya

| NAMA | NPM | FAKULTAS/PRODI |
|-----------------------|------------|----------------|
| ROSINTA PUTRI PERTIWI | 2011080387 | FTK/ BKPI |

Bebas Plagiasi dengan tingkat kemiripan sebesar 20%. Dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 27 Juni 2024
Kepala Pusat Perpustakaan



Dr. Ahmad Zarkasi, M. Sos. I
NIP. 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan.

EFEKTIVITAS KONSELING
INDIVIDU DENGAN TEKNIK
RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOUR THERAPY (REBT)
UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI PADA PELAKU
BULLYING DI MTs

MUHAMMADIYAH SUKARAME

Submission date: 27-Jun-2024 01:33PM (UTC+0700)

Submission ID: 240914773

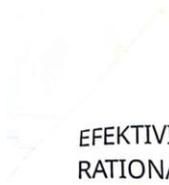
File name: TURNITIN_-_ROSINTA_PUTRI_PERTIWI.docx (191.14K)

Word count: 7504

Character count: 47286

BANDAR LAMPUNG

by Perpustakaan Pusat



EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA PELAKU BULLYING DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

18%
INTERNET SOURCES

16%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** Putri Mayang Sari, Saiful Akhyar Lubis, Nurussakinah Daulay. "Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas", GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 2023
Publication **2%**
- 2** Ahmad Ali Fathi Zain, Marfuatun Marfuatun, Musifuddin Musifuddin. "EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK ICEBREAKING BERBASIS KEARIFAN LOKAL UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS XI IPA MA NW RENSING RAJAK", JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 2021
Publication **1%**
- 3** Yustisi Maharani Syahadat. "PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF PADA ANAK", **1%**