

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-REGULATION* PADA  
PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEMESTER**

**Skripsi**

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

**Oleh**

**NOVA GITA MONICA  
NPM : 1511080103**

**Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-REGULATION* PADA  
PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEMESTER**

**Skripsi**

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

**Oleh:**

**NOVA GITA MONICA  
NPM: 1511080103**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Saiful Bahri, M.Pd.I**

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

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1440 H / 2019 M**

## ABSTRAK

Oleh

**Nova Gita Monica**

Penelitian ini didasarkan pada permasalahan rendahnya kemampuan mengontrol perilaku diri sendiri pada peserta didik. Pemahaman konseling kelompok merupakan dasar untuk pengembangan materi lebih lanjut. Rendahnya pemahaman *Self regulation* dikarenakan teknik pembelajaran yang digunakan kurang tepat terhadap pokok bahasan yang akan diberikan. Suatu teknik akan mudah dikuasai dan diingat oleh peserta didik jika teknik tersebut disajikan melalui prosedur dan langkah-langkah yang tepat serta teknik pembelajaran yang menarik. Melihat permasalahan tersebut penulis tertarik untuk menggunakan salah satu alternatif yang dapat meningkatkan pemahaman teknik konseling kelompok peserta didik yaitu dengan menggunakan teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMA Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019-2020. Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan desain *Two Group Pretest dan posttest Design*. Dan teknik pengambilan sample secara acak dan terpilih dan dipilih dua kelas sebagai kelas Eksperimen dan kelas Control. Kelas X IPA sebagai kelas eksperimen yang menerapkan teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan kelas X IPS sebagai kelas control dengan menerapkan model. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors dan homogenitas dengan menggunakan varians terbesar dibandingkan dengan varians terkecil, diperoleh bahwa data hasil tes dari kedua kelompok tersebut bersifat normal dan homogenya sehingga untuk menguji hipotesisnya menggunakan uji-t, menurut hasil penelitian dan pembahasan penghitungan uji-t diperoleh  $t_{hitung} = 90,843$  sedangkan  $t_{tabel} = 2$  oleh karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti bahwa teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester peserta didik kelas X SMA Budaya Bandar Lampung.



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

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratman Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY  
(REBT) UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATION  
PADA PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN  
AKHIR SEMESTER**

Nama : NOVA GITA MONICA  
NPM : 1511080103  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk di munaqasyahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqasyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri  
Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Saiful Bahri, M.Pd.I**

**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**

**NIP. 197212042007011021**

**NIP.196104019810310031**

**Menyetujui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**

**NIP. 196706221994032002**



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

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATION PADA PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER**, disusun oleh : **NOVA GITA MONICA, NPM : 1511080103**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Senin/18 November 2019**.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua** : **Dr. H. Subandi, M.M** (.....)

**Sekretaris** : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog** (.....)

**Penguji Utama** : **Dr. Rifda El Fiah, M.Pd** (.....)

**Penguji Pendamping I** : **Saiful Bahri, M.Pd.I** (.....)

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

Mengetahui,  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Noor Diana, M.Pd**  
NIP. 19640828 198803 2 002

## MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali-Imran: 139)*<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI Al-qur'an :SYGMA creative media

## PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur dan bahagia yang begitu mendalam kupersembahkan karya ini kepada orang-orang yang telah memberikan arti dalam perjalanan hidupku:

1. Ayahanda tercinta, Bapak Gimin dan Ibu tercinta Sulmaidah, terimakasih atas setiap tetes keringat yang Bapak dan Ibu korbankan untkku, terimakasih atas setiap do'a yang selalu dipanjatkan untuk kelancaran dan kesuksesanku, terimakasih selalu memberiku semangat dan motivasi, terimakasih perjuangan kalian tanpa henti untuk memberikan segala kasih sayang kalian. Terimakasih banyak kalian orang tuaku yang terbaik dalam hidupku. Yang tak dapat terbalas.
2. Nenek ku Rusinamah yang selalu memberi motivasi dan inspirasi kepadaku, agar bersemangat dalam segala hal dan selalu mendo'akan.
3. Paman ku Muslim terimakasih atas jasa pengorbanan dan mendidik, menasehati dengan penuh kasih sayang serta mendo'akan keberhasilan ku.
4. Adikku tercinta Rani salsabilah dan M. Fahri alfajri terimakasih atas segala do'a dukungan dan kasih sayang.
5. Seluruh keluarga dan saudaraku yang telah mendukung dan mendo'akan saya.
6. Alamamater UIN tercinta.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan pada tanggal 28 November 1997 di MuaraDua, Ogan Komering Ulu, Sumatera Selatan. Penulis adalah anak pertama dari 3 bersaudara dari bapak Gimin dan ibu Sulmaidah. Penulis mengawali studi pendidikan di TK Aisyiyah Bandar Lampung lulus pada tahun 2003, lalu penulis melanjutkan studi di SD Negeri 1 Surabaya Bandar Lampung lulus pada tahun 2009, lalu melanjutkan kembali studi di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung lulus tahun 2012, setelah itu penulis melanjutkan studi di SMAN 15 Bandar Lampung lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015, penulis melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung yang sekarang telah bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Selama kuliah penulis pernah mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) di desa Rejomulyo, Tanjung Bintang Lampung selatan yang jumlah pesertanya 13 orang, kegiatan KKN dilakukan selama 40 hari. Setelah KKN penulis melanjutkan kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) yang di laksanakan selama 2 bulan bertempat di SMA Budaya Bandar Lampung.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “**Efektivitas Konseling Kelompok dengan *Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan *Self-Regulation* pada Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Ibu Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
3. Ibu Rahma Diana, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

4. Bapak Saiful Bahri M.Pd.I selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Bapak Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Terimakasih kepada kepala SMA Budaya Bandar Lampung beserta Guru dan Karyawan , serta seluruh adik-adik peserta didik khusus nya kelas X telah membantu.
7. Pihak perpustakaan pusat dan Tarbiyah, yang telah memudahkan penulis dalam mendapatkan sumber referensi seperti buku-buku yang menunjang literature dalam penulisan skripsi ini hingga pada akhirnya skripsi ini terselesaikan;
8. Terimakasih pada saudariku sahabatku seperjuangan Romaini yang telah mendukung memberikan semangat serta menemani suka maupun duka, dan mendengarkan keluh kesah ku. Serta teman-teman Bimbingan Konseling angkatan 2015 yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terimakasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama-sama selama 4 tahun ini
9. Sahabat-sahabatku Wahyuni Septia Kartika, Rika Dwi Astuti, Musyarofah, Shinta Safitri, Nanik Nur Lailiyah yang aku sayangi.
10. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas semuanya.
11. Almamater UIN

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 2019

Penulis

**Nova Gita Monica**  
**NPM: 1511080103**



## DAFTAR ISI

|  | Halaman     |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....   | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....   | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....  | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO</b> .....   | <b>v</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN</b> .....   | <b>vi</b>   |
| <b>RIWAYAT HIDUP</b> .....   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....  | <b>x</b>    |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....   | <b>xiii</b> |
| <br>   |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>   |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 11          |
| C. Batasan Masalah .....   | 12          |
| D. Rumusan Masalah .....   | 12          |
| E. Tujuan Penelitian .....   | 12          |
| F. Ruang Lingkup Penelitian .....  | 12          |
| G. Manfaat dan Kegunaan Penelitian .....   | 13          |
| <br>   |             |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>   |             |
| A. Konseling Kelompok .....  | 14          |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok .....   | 14          |
| 2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok .....                     | 15          |
| 3. Tujuan Konseling Kelompok .....   | 17          |
| 4. Manfaat Konseling Kelompok .....  | 19          |
| 5. Asas-Asas Konseling Kelompok.....   | 20          |
| 6. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....                                   | 21          |
| 7. Ciri-ciri Seorang Pemimpin Kelompok.....                                      | 23          |
| B. Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....                  | 24          |
| 1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....              | 24          |
| 2. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> .....                  | 28          |
| 3. Kelebihan dan Kelemahan <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> ..... | 31          |
| 4. Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i> ..            | 32          |
| C. <i>Self-Regulation</i> .....  | 35          |
| 1. Pengertian <i>Self-Regulation</i> .....                                       | 35          |
| 2. Indikator <i>Self-Regulation</i> .....  | 37          |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Regulation</i> .....                  | 37          |
| 4. Penelitian Relevan .....  | 39          |
| 5. Kerangka Berpikir .....   | 40          |
| 6. Hipotesis Penelitian .....  | 41          |

### **BAB III METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian .....                         | 44 |
| B. Variabel Penelitian .....                      | 45 |
| C. Definisi Penelitian .....                      | 46 |
| D. Populasi dan Sampel .....                      | 49 |
| 1. Populasi .....                                 | 49 |
| 2. Sampel .....                                   | 49 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel .....                | 50 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                  | 50 |
| 1. Wawancara .....                                | 51 |
| 2. Observasi .....                                | 51 |
| 3. Angket .....                                   | 52 |
| 4. Dokumentasi .....                              | 52 |
| F. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen ..... | 53 |
| 1. Uji Validitas .....                            | 53 |
| 2. Uji Realibilitas .....                         | 54 |
| G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....      | 55 |

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian ..... | 56 |
| B. Pembahasan .....       | 63 |

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 76 |
| B. Saran.....      | 77 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi dalam proses kehidupan. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan, dan ayat (3) menegaskan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang meningkatkan keimanan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur yang diatur oleh Undang-Undang.<sup>1</sup>

Pendidikan begitu penting bagi setiap manusia karena melalui pendidikan akan dihasilkan manusia-manusia yang berilmu pengetahuan yang baik. Allah memerintahkan manusia untuk mencari ilmu pengetahuan, sebagaimana dalam firmanNya pada Al-Qur'an Q.S. Thaha Ayat 114:

فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ

وَحْيِهِ <sup>ط</sup> وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

---

<sup>1</sup>Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional, (Jakarta: Sinar Grafika, 2010). H.48.

Artinya: “Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al-Qur’an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu dan Katakanlah: “Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan”.<sup>2</sup>

Berdasarkan Q.S. Thaha Ayat 114 dapat disimpulkan bahwa ilmu lebih berharga dari pada emas, dengan ilmu manusia bisa meraih segalanya. Orang yang berilmu bisa mendapatkan emas sedangkan dengan emas manusia belum tentu mendapat ilmu. Allah berfirman dalam Q.S. Al -Mujadilah Ayat 11:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ  
 اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا  
 الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majelis", maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.<sup>3</sup>

Berdasarkan Q.S. Al -Mujadilah Ayat 11 dapat diambil kesimpulan bahwa antara iman, ilmu, dan amal merupakan rangkaian sistematis dalam struktur kehidupan setiap muslim yang akan menghantarkan mereka pada tingkat derajat yang lebih tinggi dan diridhoi oleh Allah SWT.

<sup>2</sup>Departemen Agama RI, Al-Qur’an Dan Terjemah (Surabaya: CV.Pustaka Agung Harapan,2006), H. 904.

<sup>3</sup>Ibid.

Dalam pembentukan karakter manusia, pendidikan memegang peranan yang sangat penting.<sup>4</sup> Tujuan yang dicapai dalam pendidikan fungsinya adalah untuk membentuk kepribadian yang bulat dan utuh sebagai manusia individual dan sosial serta hamba tuhan yang mengabdikan diri kepada-nya.<sup>5</sup> Setiap manusia sudah dilahirkan dengan bakat yang diberikan dalam dirinya.<sup>6</sup>

Bakat tersebut merupakan sebuah kemampuan, dimana kemampuan adalah sebuah anugerah yang sepatutnya disyukuri dengan cara memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu, dengan kemampuan yang dimilikinya, sudah seharusnya manusia tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan memaksimalkan kelebihan yang ada pada dirinya dan meminimalkan kekurangan-kekurangannya. Hal ini berkaitan erat dengan pengaturan diri atau *self-regulation* yang ada pada diri individu.

Seseorang akan termotivasi untuk melakukan sebuah tantangan dalam mewujudkan impiannya dan dapat mengembangkan kemampuannya tersebut karena memiliki tujuan yang akan dituju.<sup>7</sup> Dalam mengembangkan potensi tersebut, seseorang harus mempunyai tujuan yang jelas dalam menyelenggarakan pendidikan di sekolah yang melibatkan peserta didik, pendidik, administrator, serta orang tua peserta didik. Bimbingan dan

---

<sup>4</sup>Chairul Anwar, "The Effectiveness of Islamic Religious Education in the Universities: The Effects on the Students' TM Characters in the Era of Industry 4," *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 3, no. 1 (2018): 77–87.

<sup>5</sup>Muzayyim Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1999).

<sup>6</sup>A M Heru Basuki, "Bimbingan Konseling Pada Remaja Dan Prestasi Akademik," *Jurnal Indonesia*, 2017.

<sup>7</sup>Tri Sukitman and Mulyadi Mulyadi, "Pendidikan Karakter Dan Bimbingan Konseling," *Jurnal Pelopor Pendidikan*, 2014, doi:10.1007/s10498-016-9298-y.

Konseling sangat dibutuhkan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah dalam pelaksanaan pendidikan dimana salah satunya adalah menghadapi ujian akhir semester.

Berdasarkan wawancara dengan guru dan wali kelas di SMA Budaya Bandar Lampung, masih banyak peserta didik di sekolah tersebut yang memiliki pengaturan diri atau *self-regulation* yang rendah. Guru mata pelajaran dalam kegiatan belajar mengajar di kelas telah menggunakan media pembelajaran yang interaktif dan peserta didik cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran. Namun, ada beberapa peserta didik yang tidak memperhatikan dan sibuk dengan aktivitasnya sendiri, seperti menggambar atau mengganggu teman di sekitarnya.

**Tabel 1.1**

**Gambaran *Self-regulation* di SMA Budaya Bandar Lampung**

| No | Karakteristik   | Nama   |        |   |        |        |        |        |        |        |   |        |        | Jmlh |
|----|---|--------|--------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|--------|--------|------|
|    |   | A<br>K | A<br>P | A | T<br>K | R<br>S | O<br>N | W<br>P | D<br>S | R<br>S | F | A<br>D | N<br>R |      |
| 1  | Belum bisa menyesuaikan diri dengan tugas dan tuntutan situasi belajar khusus |        | √      |   | √      | √      |        | √      |        | √      | √ |        | √      | 48%  |
| 2  | Belum mampu memenejemen belajar dengan baik                                   | √      |        | √ | √      |        | √      |        | √      |        | √ |        |        | 40%  |

|   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 3 | Tidak memiliki rasa tanggung jawab dalam belajar   |   | √ |   | √ |   |   | √ | √ |   | √ |   | √ | 40% |
| 4 | Mengalami kesulitan disaat mengikuti proses pembelajaran di sekolah                      | √ |   | √ |   | √ | √ |   |   | √ |   | √ |   | 40% |
| 5 | Mengalami kontrol diri yang rendah   |   | √ |   | √ | √ |   | √ |   |   |   |   | √ | 31% |
| 6 | Kurang mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha dalam penyelesaian tugas | √ |   | √ |   | √ | √ |   | √ |   | √ |   | √ | 48% |

*Sumber : Data hasil observasi di SMA Budaya Bandar Lampung*

Pengaturan diri yang rendah juga tampak pada peserta didik yang sering tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, peserta didik yang melanggar tata tertib sekolah, peserta didik kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, peserta didik kurang mengetahui kelebihan yang dimilikinya sehingga sering mengeluh terhadap kekurangan pada dirinya, merasa tidak percaya diri, lebih banyak bermain daripada belajar, mendapatkan nilai yang rendah serta tidak memiliki semangat untuk berprestasi. Sehingga dari gejala tersebut, para peserta didik tersebut belum memahami dirinya sendiri dan kurang dapat

mengatur dirinya dan menunjukkan bahwa *self-regulation* yang ada pada dirinya rendah.

*Self-regulation* merupakan proses individu dalam mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan efek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan mereka.<sup>8</sup> Seorang peserta didik yang memiliki *self-regulation* yang tinggi memiliki tujuan yang jelas, sehingga mereka akan melakukan hal-hal yang mengatur dirinya yang mereka yakini dapat membantu mereka dan memotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.<sup>9</sup> Permasalahan yang ada tersebut dianggap tidak begitu mencolok oleh para pendidik dikarenakan banyaknya anggapan bahwa mereka hanya sekedar malas sehingga muncul gejala seperti yang tersebut di atas.

Jika ditelaah lebih dalam, hal tersebut dapat mengganggu perkembangan peserta didik dikarenakan *self-regulation* yang rendah akan berakibat pada motivasi perkembangannya, terlebih nanti di saat ia beranjak dewasa dan akan menghadapi tingkat kehidupan yang lebih tinggi. Untuk itu, diperlukan penanganan yang menyeluruh baik dari pihak keluarga, sekolah, dan masyarakat, terutama pada dirinya sendiri. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling itu sendiri, yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan, dan pengembangan maka layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri

---

<sup>8</sup>M. M. McClelland, S. B. Wanless, and K. W. Lewis, "Self-Regulation," in *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2015, doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00038-0.

<sup>9</sup>Abd Mukhid, "Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik)," *Journal of Educational Psychology*, 1998.

peserta didik, termasuk membantu peserta didik dalam mengatur dirinya sendiri.

Hal tersebut berkaitan dengan bidang bimbingan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir dengan memanfaatkan layanan yang ada di bimbingan dan konseling (layanan orientasi, informasi, penyaluran dan penempatan, penguasaan konten, konseling perorangan, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok). Semua unsur yang ada dalam bimbingan dan konseling tersebut dipadukan untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan karakter pribadi peserta didik secara optimal, terutama dalam memahami dirinya sehingga ia bisa mengatur dirinya sendiri baik itu dalam belajar, sosial, maupun kariernya di masa yang akan datang.

Layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling, konseling kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing atau konselor terhadap beberapa orang dalam sebuah kelompok konseli dalam rangka pengentasan masalah kelompok konseli.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian tersebut jelas bahwa pemberian bantuan dalam mengentaskan masalah yang dialami peserta didik melalui layanan konseling kelompok menjadi sangat penting, karena dapat merubah tingkah laku peserta didik ke arah yang lebih baik.

---

<sup>10</sup>Prayitno, *Konseling Perorangan*. (Padang: Universitas Negeri Padang Express., 2005).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengupayakan regulasi diri menjadi meningkat, melalui pendekatan yang cocok dan sistematis untuk digunakan sebagai *treatment*, yakni *Rational Emotive Behavior Therapy*. Alasan peneliti memilih pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai *treatment* ialah berangkat dari pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* bahwa manusia yang bahagia ialah manusia yang memiliki tujuan dan berusaha keras untuk mencapai tujuan tersebut.

Hal ini sesuai dengan sistem kerja regulasi diri yang diorientasikan untuk mencapai tujuan. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang bahwa perilaku manusia adalah hasil dari proses berfikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut.<sup>11</sup> Sementara prosedur tercapainya proses regulasi diri ialah bagaimana individu mengendalikan dan mengontrol mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari hasrat atas kondisi eksternal dan internal yang dapat menggagalkan tujuan. Artinya konseli dapat berfikir dalam ranah mengevaluasi atas emosinya dan perilakunya ketika suatu keadaan mempengaruhinya.

Dengan begitu peneliti berasumsi bahwa pertama, peserta didik yang mudah terpengaruh oleh kendali negatif mayoritas dikarenakan mereka tidak memiliki tujuan sesuai dengan filosofi hidupnya yang mengacu pada tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang sekaligus sebagai perwujudan dari

---

<sup>11</sup>Husrin Konadi and Yeni Karneli, "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa" 6, no. 4 (2017): 120–31.

peranannya khalifah di muka bumi serta bentuk pengabdianya kepada Allah SWT. Kedua, mereka juga tidak memiliki wawasan untuk memotivasi dirinya agar meraih tujuan tersebut. Ketiga, keirasionalan (keharusan, tuntutan, dan keakuan atas kehendak dari suatu kehendak) yang melanda mereka sehingga mereka tidak dapat melakukan evaluasi atas pikiran, emosi, dan perilakunya.

1. Muhammad Ulil Absor, Efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.<sup>12</sup>
2. Penelitian yang di lakukan oleh Puti Ami Nurjannah pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung” dengan sampel penelitian 12 Peserta didik yang memiliki harga diri yang rendah.<sup>13</sup>
3. Penelitian yang di lakukan dilakukan oleh Intan Mariska Putri pada tahun 2017 dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Managagement* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun 2017” dengan subyek penelitian 17 Peserta

---

<sup>12</sup> Muhammad Ulil Absor. 2017, Skripsi “Efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya”

<sup>13</sup> Puti Ami Nurjannah. 2016, Skripsi “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung”

Didik yang memiliki kecemasan tinggi menghadapi pelajaran matematika.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penggunaan teknik *REBT* dalam pembelajaran memberikan efek yang positif. Maka peneliti akan melihat efektivitas teknik *REBT*. Memahami kutipan dari permasalahan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Meningkatkan *Self-Regulation* Pada Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”**

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang diatas, maka dapat diidentifikasi bahwa masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat peserta didik yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan
2. Terdapat peserta didik yang tidak memperhatikan pelajaran ketika jam pembelajaran berlangsung
3. Terdapat peserta didik yang terlambat masuk jam pelajaran
4. Terdapat peserta didik yang memiliki nilai rendah
5. Terdapat peserta didik yang banyak bermain ketika pelajaran berlangsung
6. Terdapat peserta didik yang terlambat mengumpulkan tugas
7. Terdapat peserta didik yang tidak memiliki semangat berprestasi.
8. Terdapat peserta didik yang masih tidak memiliki *self-regulation* dalam menghadapi ujian akhir sekolah.

### C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas dan mengingat batasan masalah yang dimiliki penulis agar penelitian yang akan dilakukan lebih terarah maka penulis memfokuskan kepada pembahasan atas masalah-masalah antara lain :

1. Penelitian hanya dilakukan pada peserta didik kelas X ipa dan ips SMA Budaya Bandar Lampung.
2. Konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan apakah konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester pada peserta didik kelas X IPA dan IPS SMA Budaya Bandar Lampung ?

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian

akhir semester pada peserta didik kelas X IPA dan IPS SMA Budaya Bandar Lampung.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Objek Penelitian ini adalah efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester.
2. Subjek Penelitian ini adalah peserta didik kelas X IPA dan IPS semester genap SMA Budaya Bandar Lampung.
3. Waktu Penelitian ini yaitu pada tahun pelajaran 2019/2020.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Lembaga
  - a. Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang peran Guru Pembimbing (Guru BK) dalam meningkatkan *self-regulation* peserta didik dalam mengikuti proses kegiatan pembelajaran dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* di SMA Budaya Bandar Lampung
  - b. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama namun pada ruang lingkup yang cakupannya mendalam dan lebih luas terhadap efektivitas konseling kelompok dengan

teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester

## 2. Bagi Pendidik

Melalui penelitian ini pendidik bisa memperoleh informasi dan pengetahuan tentang teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* peserta didik.

## 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi tempat dan pengembangan diri untuk menuangkan ide dan gagasan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada kegiatan pembelajaran yaitu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* peserta didik, sehingga pada nantinya ketika penulis menjadi pendidik bisa mengupayakan untuk menciptakan ide-ide kreatif dalam meningkatkan kemampuan *self-regulation* peserta didik.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Menurut Tohirin konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (peserta didik) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan.<sup>1</sup>

Melalui konseling kelompok peserta didik dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menghargai

---

<sup>1</sup> Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007)h.172

dan menerima pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lain.<sup>2</sup>

## **2. Perbedaan Konseling Kelompok dan Bimbingan Kelompok**

Konseling kelompok merupakan satu proses pencegahan dan penyelesaian masalah serta mengarahkan kepada pemberian bantuan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Bimbingan bisa diartikan sebagai bantuan atau nasihat yang diberikan kepada seseorang secara kelompok. Jadi bimbingan kelompok lebih bersifat membantu dalam situasi kelompok dengan tujuan mengoptimalkan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok.<sup>3</sup> Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam konseling kelompok, tugas pemimpin kelompok adalah:

1. Membentuk kelompok yang terdiri atas 8-10 orang sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu:
  - a) terjadinya hubungan antara anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka;
  - b) tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana keakraban;

---

<sup>2</sup> Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2009)

<sup>3</sup> Amla Salleh, Zuria Mahmud, and Salleh Amat, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*, (Kuala Lumpur Malaysia: WATAN SDN. BHD, n.d.).

- c) berkembangnya iktikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok;
  - d) terbinanya kemandirian pada setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara;
  - e) terbinanya kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lainnya.
2. Memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling
  3. Melakukan penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan
  4. Melakukan pentahapan kegiatan konseling kelompok
  5. Memberikan penilaian segera hasil layanan konseling kelompok
  6. Melakukan tindak lanjut layanan konseling kelompok.<sup>4</sup>

Untuk dapat menjalankan tugas dan kewajiban profesional secara baik seperti tersebut diatas, seorang pemimpin kelompok dalam layanan konseling kelompok harus mampu:

1. Membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan,

---

<sup>4</sup>Kurnanto, M.E. *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003), h.7

memberikan rasa nyaman, menggembirakan serta mencapai tujuan bersama kelompok;

2. berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok;
3. memiliki hubungan antarpersonal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik atau tidak antagonistik, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.<sup>5</sup>

### **3. Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua yaitu:

#### a) Tujuan Umum

Menurut Prayitno secara umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi speserta didik berkembang secara optimal.

#### b) Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus menurut Prayitno dalam Tohirin, Prayitno mengatakan oleh karena fokus layanan konseling kelompok yang

---

<sup>5</sup>Ibid, Kurnanto, M.E. 2013. h.7

intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- 1) Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi,
- 2) Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>6</sup>

Pengertian kelompok didalam Al-Qur`an disebutkan bahwa manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal dan tolong menolong dalam kebaikan sesuai firman Allah SWT dalam Al-Qur`an surat Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِاللُّغَبِ ۗ بِنِسِّ الْاِسْمِ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ

الظَّالِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka

<sup>6</sup>Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. (Padang: Universitas Negeri Padang 2004), h.20.

mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim.”<sup>7</sup>

#### 4. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok menurut Shertzer dan Stone dalam Prayitno mengatakan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:

- a) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik;
- b) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling kelompok, peserta didik yang bermasalah;
- c) Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal;
- d) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan juga uang;
- e) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok;
- f) Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan orang dewasa;

---

<sup>7</sup> Departemen Agama RI Al-qur'an :SYGMA creative media

- g) Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah. menjadikan peserta didik lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.<sup>8</sup>

### **5. Asas-asas Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki asas-asas yang harus dijunjung, adapun menurut Prayitno asas yang dipakai dalam konselin kelompok antarlain:

- a) Asas kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota (mencakup masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, kemauan dan aktifitas kesehariannya)
- b) Asas kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik mengikuti kegiatan yang diperentukan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu;
- c) Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka atau tidak berpura-pura baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi atau materi tentang dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik, agar peserta didik mau membuka, guru pembimbing terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan;

---

<sup>8</sup>Prayitno, *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok* (Padang: Ghalia Indonesia, 1995).h.21

d) Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.<sup>9</sup>

## 6. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling didalam pelaksanaannya melalui berbagai tahapan dalam berbagai pelaksanaannya. Pengistilahaan tahapan tidak dimaksud untuk memberikan kesan bahwa dalam kegiatan konseling kelompok terdapat berbagai kegiatan yang berdiri sendiri, semua tahapan dalam konseling kelompok menjadi satu kesatuan, dimana antara kegiatan yang satu dengan kegiatan yang lain merupakan kegiatan yang utuh, yang dalam peraktiknya tidak dibatasi oleh jeda waktu, yang merupakan kegiatan yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya.<sup>10</sup>

Suatu kelompok yang sukses dihasilkan dari perencanaan yang cermat dan terperinci. Perencanaan meliputi tujuan, dasar pembentukan kelompok, dan kelompok yang menjadi anggota, lama waktu, frekuensi dan lama waktu pertemuan, struktur dan format kelompok, metode, prosedur, dan evaluasi.

Layanan konseling kelompok tidak selalu efektif untuk semua orang. Ada beberapa kondisi anggota yang perlu diperhatikan sehingga

---

<sup>9</sup>Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta,2009)h.115

<sup>10</sup> Winkel (dalam Kurnanto), *Konseling Kelompok*. (Bandung: Alfabeta, 2003), h.10.

kelompok tidak direkomendasikan. Kondisi tersebut adalah keadaan kritis, misalnya depresi dan ingin bunuh diri, sangat takut berbicara dalam kelompok, tidak memiliki keterampilan sosial, peserta didik tidak menyadari akan perasaan, motivasi, maupun pikirannya, serta menunjukkan perilaku menyimpang, dan terlalu banyak meminta perhatian dari orang lain sehingga dapat mengganggu di kelompok.

- 1) Peserta didik sebelum melakukan layanan konseling kelompok merencanakan dan mengkomunikasikan apa yang ingin dibahas, selanjutnya peserta mengorganisasikan secara bersama-sama kegiatan apa yang akan dilaksanakan, ketika pelaksanaan konseling kelompok telah berjalan maka peserta wajib melalui tahapan-tahapan seperti pembentukan, peralihan kegiatan dan pengakhiran.
- 2) Setelah melakukan layanan konseling kelompok peserta mengevaluasi seperti, menetapkan materi, menetapkan prosedur, menyusun instrument, mengoptimalkan instrument dan mengolah hasil aplikasi instrument.
- 3) Analisis dari hasil evaluasi peserta agar semua peserta layanan konseling kelompok dapat menetapkan norma atau standar dalam kelompok, melakukan analisis, dan menafsirkan hasil dari analisis tersebut.
- 4) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan, menetapkan jenis dan arah, mengkomunikasikan rencana kepada pihak-pihak terkait, setelah segala rencana tersepakati maka akan dilaksanakan.

- 5) Kegiatan paling ahir yaitu pelaporan, dari hasil yang telah dicapai melalui layanan konseling kelompok maka hasil akan disampaikan kepada kepala dan mengomunikasikan laporan layanan.<sup>11</sup>

## 7. Ciri-ciri Seorang Pemimpin Kelompok

Untuk dapat menjalankan tugas dan kewajiban professional secara baik, seorang pemimpin kelompok dalam layanan konseling kelompok harus mampu;

- 1) Membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan serta mencapai tujuan bersama kelompok;
- 2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan, konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok;
- 3) Memiliki kemampuan hubungan antarpersonal yang hangat dan nyama, sabar dan member kesempatan, demokratis dan kompromistik atau tidak antagonistic, dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin, dan kerja keras.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Hallen *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press,2002)

<sup>12</sup> *Ibid.* Hallen h,173

## **B. Teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)***

### **1. Pengertian *Rasional Emotive Behavior Therapy***

*Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* sebelumnya disebut *Rational Therapy* dan *Rational Emotive Therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*).<sup>13</sup>

*REBT* diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis (1950an), seorang psikoterapis yang terinspirasi oleh ajaran-ajaran filsuf Asia, Yunani, Romawi dan modern yang lebih mengarah pada teori belajar kognitif untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan irasional. Individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.<sup>14</sup>

Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara

---

<sup>13</sup>Rosya Linda Hasibuan, Rr Lita, and Hadiati Wulandari, "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP Korban Bullying," *Jurnal Psikologi*, 2015.

<sup>14</sup>Lusiani Laksmi, Ni Nengah Madri Antari, And Nyoman Dantes, "Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014," *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling Volume 2*, no. 1 (2014).

tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat di manadibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.<sup>15</sup> Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

*Antecedent event (A)* yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi peserta didik, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

*Belief (B)* yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan kerana itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau system berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan keran itu tidak produktif.

---

<sup>15</sup>Rosya Linda Hasibuan, *Op, Cit*

*Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang *rational belief* maupun yang *irasional belief*.<sup>16</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* memandang manusia pada dasarnya adalah memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk *self-preservation*, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk *self-destruction*, menghindari buah pikiran, prokrantasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi.

Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh system berfikir dan system perasaan yang berkaitan dalam system psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karna satu aspek mempengaruhi aspek lainnya secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.

---

<sup>16</sup>Muhammad Ahmud and Mohamad Thohir, "Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 03, no. 02 (2013): 184–204.

- 1) Pemikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 2) Manusia adalah makhluk yang verbal dan berpikir melalui symbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 3) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 4) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 5) Pikiran dan perasaan yang negative dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.<sup>17</sup>

Konsep dasar mengatakan beberapa asumsi dasar *REBT* yang dapat dikategorikan, antara lain:

- a) Pikiran, perasaan dan tingkahlaku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
- b) Gangguan emosional disebabkan oleh factor biologi dan lingkungan.
- c) Manusia dipengaruhi orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain disekitarnya.
- d) Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional dan tingkahlaku.<sup>18</sup> Individu sering berpikir dan menyakiti diri sendiri dan orang lain.

---

<sup>17</sup>Windy Dryden, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)," in *Cognitive Behaviour Therapies*, 2012, doi:10.4135/978144628836s8.n9.

Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya. Ketika individu bertingkah laku yang menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavioral*). Sedangkan menurut Nelson dan Jones pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* memiliki tiga hipotesis fundamental yang menjadi landasan berpikir dari teori ini, yaitu:

- 1) Pikiran dan emosi saling berkaitan.
- 2) Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab akibat dan pada poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama. Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk* (perbincangan yang kerap kali diucapkan sehingga menjadi pikiran dan emosi).<sup>19</sup>

## **2. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy***

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar peserta didik dapat mengembangkan

---

<sup>18</sup>Martin J. Turner, "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes," *Frontiers in Psychology*, 2016.

<sup>19</sup>Imalatul Khaira, Firman Firman, and Neviyarni S, "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh Di Panti Asuhan Wira Lisna Padang," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 1, no. 1 (2018): 1.

diri, meningkatkan aktualisasi dirinyaseoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah mengajari konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri esensi dan totalitasnyadan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya.<sup>20</sup> Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsional emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat.

Tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu konseli dalam meminimalisir gangguan emosi, menurunkan *self- defeating*, *self-behavior*, dan membantu konseli lebih mengaktualisasikan diri sehingga mereka bisa menuju ke kehidupan yang bahagia.<sup>21</sup>

Menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk merubah sikap, persepsi, cara berfikir yang tidak logis menjadi logis atau merubah kebiasaan negatif menjadi positif.

Allah telah berfirman didalam Al-Qur`an yang ditujukan kepada hambanya supaya selalu mengontrol dan mengatur hati dan diri manusia dalam bertingkah laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasil usahanya kepada Allah. Sebagaimana firman Allah yang dijelaskan dalam surat Al-Baqarah 281 sebagai berikut:

---

<sup>20</sup>Mahmoud Roghanchi et al., "The Effect of Integrating Rational Emotive Behavior Therapy and Art Therapy on Self-Esteem and Resilience," *Arts in Psychotherapy*, 2013, doi:10.1016/j.aip.2012.12.006.

<sup>21</sup>Martin J. Turner and Jamie B. Barker, "Using Rational Emotive Behavior Therapy with Athletes," *The Sport Psychologist*, 2014, doi:10.1123/tsp.2013-0012.

وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا

يُظْلَمُونَ ﴿٢٢١﴾

Artinya :” Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang Sempurna terhadap apa yang Telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan).”<sup>22</sup>

Berdasarkan firman Allah diatas bahwa kita diperintahkan agar hambanya selalu menjaga diri dan selalu melakukan kebajikan dan berserah diri kepada Allah, dengan harapan tidak ada kekhawatiran didalam hidup mereka karena sudah berikhtiar mengenai *self-regulation*. Mereka telah mengatur dan mengontrol dirinya dalam bertingkah laku yang sesuai dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasil usahanya pada Allah, sehingga apapun hasil yang diperoleh dari pengaturan diri tersebut diterima dengan hati yang ikhlas. Allah juga menjelaskan *self-regulation* tersebut didalam Al-Qur`an surat Ar-Ra`d ayat 11 sebagai berikut:

لَهُمْ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۖ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا

يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ

وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

<sup>22</sup> Departemen Agama RI Al-qur'an :SYGMA creative media

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>23</sup>

### 3. Kelebihan dan kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy*

#### 1) Kelebihan *Rational Emotive Behavior Therapy*

- a. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh peserta didik
- b. Kaedah berfikir logis yang diajarkan kepada peserta didik dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
- c. Peserta didik merasa dirinya mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berfikir.<sup>24</sup>

#### 2) Kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy*

- a. Sebagian peserta didik boleh ditolong melalui analisa logis dan filsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu sulit cara berfikirnya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan pada logika.
- b. Selain itu, peserta didik yang terpisah jauh dari realita sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata yang sukar sekali dicapai.

<sup>23</sup> Departemen Agama RI Al-qur'an : SYGMA creative media

<sup>24</sup> Kharisma A. Amaliyah and Sara Palila, “Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training Terhadap The Effectiveness Of Rational Emotive Behavioral Training To Decreasing Arrange Minithesis Anxiety Of College Student Perguruan Tinggi Adalah Suatu Fisika , Dan Pendidikan Biologi ) Dan 4 Fisika Da,” *Jurnal Intervensi Psikologi* 7, no. 2 (2015): 143–57.

- c. Dan juga ada peserta didik yang terlalu berprasangka terhadap logika, sehingga sukar untuk mereka menerima analisis secara logika.<sup>25</sup>

#### **4. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy***

Langkah-langkah terapi dapat dikelompokkan lagi berdasarkan tahapannya, yaitu awal, tengah, dan akhir.

##### **a. Tahap awal (*beginning stage*)**

Pada tahap pertama terapi diarahkan untuk membangun keakraban dan kesepahaman yang menjadi landasan kegiatan terapi berikutnya. Terdapat tiga langkah dalam tahap ini, langkah pertama adalah menetapkan kesepakatan dalam terapi. Kesepakatan yang dimaksud meliputi kesepakatan berkaitan dengan keterikatan antara terapis dan konseli (bond), penetapan tujuan (goals), dan tugas yang harus dilakukan terapis dan konseli. Langkah kedua adalah terapis mengajarkan konseli mengenai teori ABC. Cara yang baik dalam mengajarkan teori ABC adalah dengan metode didaktik dibandingkan dengan metode Socrates.<sup>26</sup>

Pada langkah kedua ini, terapis harus dapat membawa konseli pada tiga insight utama (three main insight), meliputi; bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irrasional tersebut, cara mengatasinya adalah keluar dari pikiran irasional tersebut dan

---

<sup>25</sup>Husrin Konadi and Yeni Karneli, "Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa" 6, no. 4 (2017): 120–31

<sup>26</sup>Windy Dryden and Daniel David, "Rational Emotive Behavior Therapy: Current Status," *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2008.

menggantikannya dengan pikiran rasional. Langkah yang ketiga adalah mendiskusikan keraguan konseli berkenaan dengan pendekatan *REBT*.

Konseli yang ragu akan pendekatan *REBT* tentunya perlu terlebih dahulu diyakinkan dengan membenarkan salah konsep (miskonsepsi) mengenai *REBT* apabila konseli masih ragu, maka dorong konseli untuk melakukannya dalam beberapa sesi, apabila masih ragu juga maka lakukanlah referral. Penting untuk dicatat bahwa bisa jadi konseli tidak ragu dengan pendekatan *REBT* akan tetapi ragu dengan teknik yang digunakan terapis. Jika begitu, maka terapis perlu mencari teknik yang lebih tepat untuk konselinya.

**b. Tahap tengah (*middle stage*)**

Tahap kedua merupakan tahap yang banyak menyita waktu dan tenaga. Pada tahap ini terapis dan konseli bekerja keras mengidentifikasi masalah, dan berupaya mengatasinya. Terdapat 10 langkah dalam tahap tengah ini. Langkah pertama adalah berdamai dengan banyaknya masalah yang dialami konseli. Idealnya memang konselor fokus membahas dan menuntaskan 1 masalah baru kemudian pindah pada masalah yang lain. Akan tetapi pada beberapa kondisi bisa tidak seperti itu. Untuk itu, maka konselor perlu mendiskusikannya dengan konseli apakah perlu untuk menyelesaikan masalah tersebut dahulu atau melanjutkannya.

Perlu diingat bahwa apabila memang perlu dibahas, maka terapis jangan memaksakan kembali ada masalah yang pertama. Langkah yang kedua adalah mengidentifikasi inti keyakinan irasional. Pada langkah ini terapis melakukan eksplorasi. Langkah yang ketiga adalah membantu konseli

memahami mengapa ia memelihara keyakinannya yang irasional. Terdapat 3 alasan, pertama mungkin karena ia senang dengan situasi dan kondisi dimana ia terus memelihara keyakinan irasional. Kedua, mungkin ia menghindari keyakinan irasionalnya sehingga melakukan perbuatan yang berlawanan.

Ketiga, bisa jadi pikiran irasional tersebut tampak pada perbuatan yang merupakan kompensasi. Langkah keempat adalah mendorong konseli terlibat dalam mengerjakan tugas di rumah. Tugas yang diberikan tentunya harus menantang tetapi tidak berlebihan, sesuaikan dengan kemampuan konseli. Tugas yang telah dikerjakan konseli tentunya perlu untuk direview dalam sesi konseling. Langkah yang kelima adalah berdamai dengan hambatan dalam perubahan. Mungkin saja konseli tidak mengerjakan tugas rumahnya sehingga perubahan tidak optimal. Untuk itu, maka terapis perlu berdamai dengan hambatan-hambatan yang ada dan mencari jalan keluar dari hambatan tersebut. Langkah yang keenam adalah mendorong konseli untuk menjaga dan meningkatkan capaian terapetiknya.

Langkah yang ketujuh adalah membuat generalisasi perubahan-perubahan psikoterapetik. Setelah konseli mampu membuat generalisasi maka langkah yang kedelapan adalah menjadikan konseli sehat secara psikologi. Artinya konseli didorong untuk menggunakan capaian-capaian dalam terapi pada keadaan/situasi lain dalam hidup konseli. Langkah kesembilan adalah menjadikan konseli lebih dapat mengaktualisasikan diri. Dan langkah yang kesepuluh (terakhir pada tahap tengah) adalah mendorong konseli untuk menjadi konselor untuk dirinya sendiri.

### c. Tahap Akhir

Tahap akhir dalam proses terapi adalah tahap dimana konselor akan mengakhiri sesi konseling. Tahap ini memiliki dua langkah. Pertama adalah memberikan gambaran kepada konseli mengenai bagaimana mencegah agar konseli tidak mengulangi kesalahannya. Dan kedua mengakhiri sesi konseling. Terdapat 5 keadaan prasyarat dimana konselor dapat mengakhiri sesi terapi, meliputi; 1. Sudah menginternalisasikan teknik *REBT* dan tampak adanya perubahan; 2. Kesuksesan pengentasan masalah dengan *REBT* berdampak pada area lain dalam hidup konseli; 3. Konseli berhasil mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinannya yang irasional; 4. Membangun kompetensi dan kepercayaan diri menjadi seorang terapis bagi dirinya sendiri; dan 5. Setuju untuk mengakhiri sesi terapi.<sup>27</sup>

## C. *Self-regulation*.

### 1. Pengertian *Self-regulation*

*Self regulation* juga mengacu pada tingkatan bagaimana seseorang dapat menggunakan dirinya untuk mengatur strategi dalam bertingkah laku serta mengatur lingkungannya. Dengan demikian *self-regulation* memerlukan pengaturan, pengelolaan, pengendalian atas segenap sumber daya, kemampuan usaha oleh individu yang bersangkutan untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

---

<sup>27</sup>Hirmaningsih and Irna Minauli, "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Anak Enuresis," *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Desember (2015): 64–70.

*Self-regulation* merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia.<sup>28</sup> Untuk mencapai suatu tujuan yang optimal, seseorang harus mampu untuk mengontrol perilakunya sendiri, mengarahkan perilaku tersebut agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

*Self-regulation* adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>29</sup> Manusia dikatakan memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada dibawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain atau lingkungannya.

Proses *self-regulation* dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, social, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self-regulation* yang baik. Rendahnya *self-regulation* dalam belajar diantaranya membolos, mencontek pada saat ujian, menunjukkan perilaku kuasa dan lain sebagainya.

---

<sup>28</sup>Abd Mukhid, "Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik)," *Journal of Educational Psychology*, 1998.

<sup>29</sup>M. M. McClelland, S. B. Wanless, and K. W. Lewis, "Self-Regulation," in *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2015.

## 2. Indikator *self regulation* dalam belajar

- a. Kesadaran akan tujuan belajar
- b. Kesadaran akan tanggung jawab belajar
- c. Kontinuitas belajar (belajar secara berkesinambungan meliputi :  
mengulangi bahan pelajaran, selalu mengerjakan tugas yang  
diberikan guru, dan membuat ringkasan).
- d. Keaktifan belajar
- e. Efisiensi belajar (belajar secara teratur).<sup>30</sup>

## 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

#### a. Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh - pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

---

<sup>30</sup> Vivik Sofiyah dan Raudatus Salamah, "Self-Efficacy dan Self-Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter, (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlaq Tasawuf), Jurnal Penelitian sosialisasi Keagamaan Vol. 17. No. 2. (Juli-Desember 2014). h.222.

### b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan.

Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

## 2) Faktor internal

### a. Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

### b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*).

Judgmental process adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi

### c. Reaksi Diri Afektif (*Self response*).

Setelah melakukan pengamatan dan judgment itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi

atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.<sup>31</sup>

#### 4. Penelitian Relevan

Sebagai acuan dalam penelitian ini, ada beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan efektifitas konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester, antara lain:

1. Muhammad Ulil Absor, Efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya.<sup>32</sup>
2. Penelitian yang dilakukan oleh Puti Ami Nurjannah pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung” dengan sampel penelitian 12 Peserta didik yang memiliki harga diri yang rendah.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Vivik Sofiyah dan Raudatus Salamah, *Op,Cit*

<sup>32</sup> Muhammad Ulil Absor. 2017, Skripsi “Efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Santri Kelas *Isti'dad Ulya B* (Kelas Persiapan) Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya”

<sup>33</sup> Puti Ami Nurjannah. 2016, Skripsi “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung”

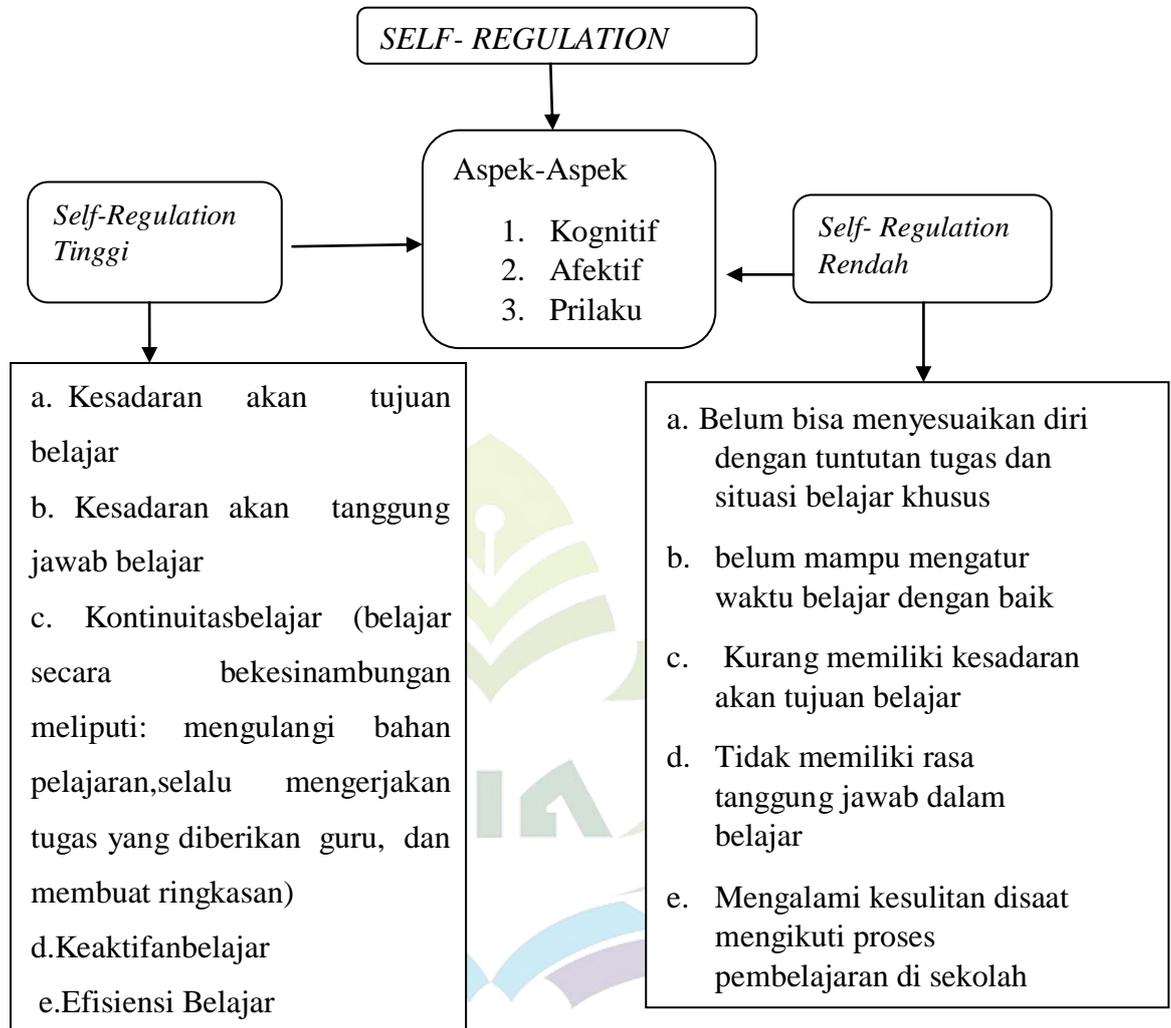
3. Penelitian yang dilakukan oleh Intan Mariska Putri pada tahun 2017 dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung Tahun 2017” dengan subyek penelitian 17 Peserta Didik yang memiliki kecemasan tinggi menghadapi pelajaran matematika.

Berdasarkan penelitian yang relevan tersebut, terdapat persamaan yaitu penelitian yang dilakukan sama-sama menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai pendekatan yang diberikan dalam penelitian meningkatkan *self-regulation*. Dan Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Sehingga jelas dari metode penelitian dan subyek penelitiannya sama. Adapun perbedaan penelitian yang relevan ialah peneliti menggunakan pendekatan konseling kelompok dengan jumlah sampel 16 peserta didik dan lokasi dalam penelitian di SMA Budaya yang tentunya akan menunjukkan hasil yang berbeda.

## 5. Kerangka Berfikir

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu *independen* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *REBT* sedangkan variabel terikatnya yaitu meningkatkan *self-regulation* peserta didik dalam menghadapi Ujian Akhir Semester

**Tabel 1.2**  
**Peneliti membuat kerangka seperti bagan di bawah ini :**



## 6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan anggapan sementara yang perlu adanya pembuktian adanya pembenaran. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi kebenarannya masih perlu diuji.<sup>34</sup> Hipotesis dikaitkan sementara karena kebenaran masih perlu diuji atau dites kebenarannya dengan data yang asalnya dari lapangan. Hipotesis juga

<sup>34</sup>Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013).h.18

penting perannya karena dapat menunjukkan harapan dari peneliti yang direfleksikan dalam hubungan ubahan atau variabel dalam permasalahan peneliti.<sup>35</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan *self-regulation* pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester.

Ho : Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan meningkatkan regulasi diri (self regulation) pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester kelas X SMA Budaya Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020.

H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan positif yang signifikan meningkatkan regulasi diri (self regulation) pada peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester kelas X SMA Budaya Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020.

---

<sup>35</sup>Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003).h.41

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmud, M., & Thohir, M. (2013). KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR UNTUK MENGUBAH WANITA PENYANYI CAFE YANG SUKA MINUM MINUMAN KERAS. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 03(02), 184–204.
- Amaliyah, K. A., & Palila, S. (2015). EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL TRAINING TERHADAP THE EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL TRAINING TO DECREASING ARRANGE MINITHESIS ANXIETY OF COLLEGE STUDENT Perguruan tinggi adalah suatu Fisika , dan Pendidikan Biologi ) dan 4 Fisika da. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2), 143–157.
- Anwar, C. (2018). The Effectiveness of Islamic Religious Education in the Universities: The Effects on the Students 'TM Characters in the Era of Industry 4. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 3(1), 77–87.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- arikunto, suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Astuti, R. D., Nashori, H. F., & Kumolohadi, R. R. (2011). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY EFFORTS TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE AMONG DIABETES. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 211–231.
- Creswell, J. W. (2007). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches*. SAGE Publications, 203–223.
- Dryden, W. (2012). Rational emotive behaviour therapy (REBT). In *Cognitive Behaviour Therapies*.
- Hasibuan, R. L., Lita, R., & Wulandari, H. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*.

- Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H. (2016). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 103–110.
- Hellen. (2005). *Bimbingan Dan Konseling. Quantum Teaching*. Jakarta.
- Heru Basuki, A. M. (2017). Bimbingan Konseling Pada Remaja dan Prestasi Akademik. *Jurnal Indonesia*.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Khaira, I., Firman, F., & S, N. (2018). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh Di Panti Asuhan Wira Lisna Padang. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, *1*(1), 1.
- Konadi, H., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa, *6*(4), 120–131.
- Laksmi, K. L., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Reframing Untuk Meminimalisir Learned Helplessness Pada Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Online Jurusan Bimbingan Konseling Volume*, *2*(1).
- Margono, S. (2004). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Margono, S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maryunis, A. (2007). Konsep Dasar Penerapan Statistika Dan Teori Probabilitas. *Jurnal Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Padang*, 34.
- McClelland, M. M., Wanless, S. B., & Lewis, K. W. (2015). Self-Regulation. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*.
- Mukhid, A. (1998). STRATEGI SELF-REGULATED LEARNING (Perspektif Teoritik). *Journal of Educational Psychology*.
- Muzayyim Arifin. (1999). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang Express.
- Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *Arts in Psychotherapy*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*.
- S, H. R. (2008). *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santoso, G. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sastrawinata, H. (2011). Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kinerja Auditor Pada Kap Di Kota Palembang. *SOSIALITA*.
- Sava, F. A., Yates, B. T., Szentagotai, A., & David, D. (2009). Managing Depression Using Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT ). *Journal of Clinical Psychology*.
- Subagyo, J. (2011). *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (p. 2). Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukitman, T., & Mulyadi, M. (2014). Pendidikan karakter dan bimbingan konseling. *Jurnal Pelopor Pendidikan*.

- Tanzeh, A. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan madrasah(berbasis integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*.
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using Rational Emotive Behavior Therapy with Athletes. *The Sport Psychologist*.
- Walpole, R. E. (1995). *Pengantar Statistika Edisi ke-3*. Jakarta: PT GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.