

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT
(*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN WARGA BINAAN
PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS II B BATURAJA
KABUPATEN OGAN KOMERING ULU
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Dalam Fakultas Psikologi Islam

Oleh
SITI MAISAROH
NPM : 2041040129

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT
(*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN WARGA BINAAN
PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS II B BATURAJA
KABUPATEN OGAN KOMERING ULU
SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
Dalam Fakultas Psikologi Islam

Oleh
SITI MAISAROH
NPM : 2041040129



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

PEMBIMBING

Pembimbing I : Prof. Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I.
Pembimbing II : Dr. Mubasit, S.Ag, MM.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan warga binaan di Rutan Kelas II B Baturaja. Kecemasan yang dialami warga binaan dapat muncul akibat kekhawatiran terhadap masa depan, kondisi selama menjalani masa tahanan, serta munculnya pikiran dan keyakinan yang bersifat irasional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, sedangkan pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Dalam tahap kegiatan, konseling menekankan penerapan teknik REBT, yaitu identifikasi pikiran irasional, disputing (menentang dan mempertanyakan keyakinan irasional), *rational self-talk* (membangun dialog diri yang rasional), serta *homework assignment* (pemberian tugas rumah). Teknik disputing digunakan untuk membantu warga binaan menguji kebenaran pikiran negatif dan keyakinan irasional yang memicu kecemasan. Selanjutnya, teknik rational self-talk digunakan untuk menggantikan pikiran irasional dengan pernyataan yang lebih logis dan realistis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok melalui empat tahap utama: (1) tahap awal, meliputi pengenalan, orientasi, pembentukan aturan kelompok, serta penjelasan konsep dasar REBT yang menumbuhkan rasa aman dan keterbukaan awal; (2) tahap transisi, ditandai dengan mulai meningkatnya keberanian peserta dalam mengungkapkan kecemasan dan munculnya kohesi kelompok; (3) tahap kerja, yang menjadi inti konseling melalui penerapan teknik **ABCDE REBT** (*Activating Event, Belief, Consequence, Disputation, Effect*) untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional; serta (4) tahap akhir, yang berfokus pada refleksi, evaluasi, dan penguatan strategi lanjutan untuk menghadapi kecemasan.

Analisis menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan warga binaan. Peserta tidak hanya mampu memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, tetapi juga

menunjukkan perubahan nyata berupa berkurangnya gejala kecemasan, meningkatnya kontrol diri, serta tumbuhnya dukungan sosial antaranggota kelompok. Dengan demikian, konseling kelompok REBT dapat menjadi salah satu strategi intervensi psikologis yang relevan dalam mendukung program pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Kecemasan.



ABSTRACT

This study aims to analyze the implementation of group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in reducing the anxiety levels of inmates at Class II B Baturaja Penitentiary. Anxiety is one of the most common psychological problems experienced by inmates, which may affect their emotional condition, daily behavior, and rehabilitation process. Through the REBT approach, group counseling is designed to help participants recognize irrational beliefs underlying their anxiety, challenge these beliefs logically, and replace them with more rational thoughts. This research employed a qualitative method with a descriptive approach. Data collection was conducted through observation, interviews, and documentation, while subject selection used purposive sampling. The implementation of group counseling was carried out through the formation stage, transition stage, activity stage, and termination stage. During the activity stage, counseling emphasized the application of REBT techniques, namely identifying irrational thoughts, disputing (challenging and questioning irrational beliefs), rational self-talk (developing rational self-dialogue), and homework assignment (assigning homework). The disputing technique was used to help inmates test the validity of negative thoughts and irrational beliefs that trigger anxiety. Furthermore, the rational self-talk technique was used to replace irrational thoughts with more logical and realistic statements

The findings indicate that the implementation of group counseling followed four main stages: (1) the initial stage, including introduction, orientation, establishment of group rules, and explanation of REBT concepts to foster safety and openness; (2) the transition stage, marked by the participants' growing courage to express their anxieties and the emergence of group cohesion; (3) the working stage, as the core process, applying the ABCDE REBT model (Activating Event, Belief, Consequence, Disputation, Effect) to identify and replace irrational beliefs; and (4) the termination stage, focusing on reflection, evaluation, and reinforcement of strategies to manage anxiety in daily life.

The analysis shows that group counseling with the REBT approach is effective in reducing inmates' anxiety levels. Participants were not only able to understand the relationship between thoughts,

feelings, and behavior but also demonstrated real changes, such as decreased anxiety symptoms, improved self-control, and increased peer support among group members. Therefore, group counseling based on REBT can serve as a relevant psychological intervention strategy to support rehabilitation programs in correctional institutions.

Keywords: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Anxiety*



PERNYATAAN ORISINIL

Assalamualaikum wr. wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SITI MAISAROH

NPM : 2041040129

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan” adalah benar benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Wassalamualaikum wr. wb.

Bandar Lampung, 19 Agustus 2026

Penulis,



Siti Maisaroh
(2041040129)



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM**

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

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT
(*Rational Emotive Behavior Therapy*) Dalam
Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan
Pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Baturaja
Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera
Selatan**

Nama : Siti Maisaroh

NPM : 2041040129

Program Studi: Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Psikologi Islam

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Psikologi Islam Universitas Islam Negeri
Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I.

Dr. Mubasit, S.Ag., M.M.

NIP. 197209211998032002

NIP. 19731114198031002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Umi Aisyah, M.Pd

NIP. 19890901201812003



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM**

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul **“Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan** Disusun oleh **Siti Maisaroh, NPM: 2041040129**, Program Studi : **Bimbingan Konseling Islam** Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung
Hari/Tanggal : **Selasa, 11 Agustus 2026, Pukul 08.00 – 109.30 WIB**

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Hervin Yoki Pradikta, M.H.I.

(.....)

Sekretaris : Nedi Kunaedi, M.Pd.

(.....)

Penguji I : Umi Aisyah, M.Pd.I

(.....)

Penguji II : Prof. Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag., M.Sos.I.

(.....)

Penguji III : Dr. Mubasit, S.Ag., M.M.

(.....)

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Islam**

Dr. Ahmad Zarkasi, S.Ag., M.Sos.I

NIP. 197308291998031003

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.
Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah (94) : 5-6)



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dan kita sebagai pengikutnya mendapatkan syafa'at kelak di *yaumul qiyamah*, amin. Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya kecil ini dan ucapan terimakasih kepada :

1. Teristimewa kedua orang tua penulis Almarhum Bapak Sayuti yang telah meninggalkan penulis sejak belum bisa berbicara bahkan mengingatnya pun belum mampu dan Almarhumah Ibu Entin yang sangat penulis sayangi dan cintai, perempuan tangguh yang bukan hanya melahirkan, tetapi menjadi tulang punggung keluarga dan menjalankan dua peran sekaligus, betapa berat rasanya di tinggal sejak kecil. Meskipun beliau tidak sempat mendampingi, membersamai, setiap jalan kehidupan penulis Namun keberadaan beliau akan selalu terasa di dalam hati penulis sampai kapanpun. Terimakasih atas pengorbanan mu selama 12 tahun sejak penulis dilahirkan di dunia, dan gelar sarjana ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, yang telah berada di syurga nya allah swt sebagai bentuk rasa cinta dan kasih karena telah menjadi salah satu alasan penulis tetap kuat dan bertahan sehingga pada akhirnya alhamdulillah bisa berada di tahap ini.
2. Kedua Kepada kakak dan teteh, kakak Ibrahim, Misbahul Ulum dan Teteh Epo Ponirah yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.

RIWAYAT HIDUP

Siti Maisaroh, dilahirkan di Batumarta 1, Lubuk raja Sumatera Selatan, pada 22 Agustus 2002 anak terakhir dari pasangan Sayuti dan Entin. Pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar di SD Negeri 40 Ogan Komering Ulu dan selesai pada tahun 2014, Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP YPI Batumarta Ogan Komering Ulu dan selesai pada tahun 2017, Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 02 Ogan Komering Ulu dan selesai pada tahun 2020, kemudian melanjutkan tingkat perguruan tinggi pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung dimulai pada semester 1 tahun akademik 2020.

Bandar Lampung, 19 Agustus 2026
Penulis,



Siti Maisaroh
(2041040129)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang luar biasa untuk saya dalam menuntut ilmu, kesehatan, kesabaran, ketabahan, kekuatan, dan nikmat syukur yang tidak hentinya saya panjatkan sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan” dapat selesai dengan baik dan di waktu yang tepat. Sholawat serta salam selalu saya haturkan kepada panutan semua umat, Nabi Muhammad SAW. Dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kesalahan dan kekurangan, namun semoga penelitian ini dapat memberikam manfaat untuk semua nya.

Penelitian skripsi ini merupakan suatu penghargaan untuk diri saya dapat terselesaikan dengan semaksimal kemampuan saya. Maka saya berterima kasih sebesar besar nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak Dr. Ahmad Zarkasi, S.Ag., M..Sos.I Selaku Dekan Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Umi Aisyah, M. Pd.I. Selaku Ketua Jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan saya dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Mubasit, S.Ag. MM. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan mengarahkan saya dalam proses pembuatan skripsi ini sampai saya paham.

5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan bimbingan selama saya menuntut ilmu sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.
6. Pembimbing dan staff karyawan di Rumah Tahanan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan. terima kasih telah memberikan tempat dan memberikan ilmu yang luar biasa untuk penelitian ini.
7. Teman dan sahabat diperantauan, Ella, Ayu, Lena, Lily, Dini, Ria, Rahmah, Thria. yang selalu kebersamai serta membantu dalam kerumitan dalam menyusun skripsi penulis. Terimakasih sudah menjadi teman-teman yang baik yang selalu memberikan motivasi, arahan dan semangat disaat penulis tidak percaya akan dirinya sendiri dan sempat hilang arah sehingga saat ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk Seluruh keluargaku tersayang. Terima kasih telah memberikan dukungan, doa dan semangat.
9. □Teruntuk seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu Cipto Purnomo Santoso, S.Kep., Ners. terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka. Berkontribusi dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun moril kepada penulis. Terimakasih telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal menemani dan mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk jangan menyerah dalam keadaan apapun. Semoga allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui
10. Terakhir, untuk diri penulis sendiri, Siti Maisaroh atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih kepada diri penulis sendiri yang sudah kuat melewati lika liku kehidupan hingga sekarang. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras

hingga sekarang. Penulis bangga pada diri saya sendiri! Kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ridho nya serta membalas semua kebaikan pihak yang membantu penulisan skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis dan bagi pembacanya.



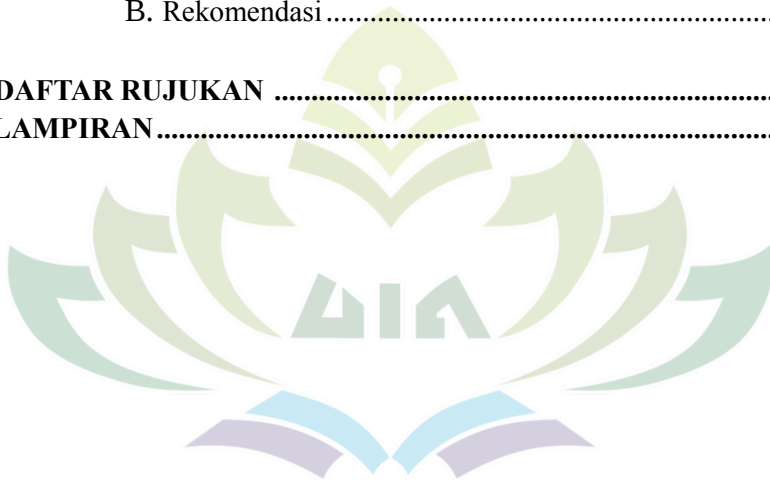
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN ORISINIL.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	vii
LEMBAR PENGESAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR BAGAN	xviii
DAFTAR TABEL	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	4
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	9
D. Rumusan Masalahwa	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
G. Kajian Terdahulu Yang Relevan	11
H. Metode Penelitian.....	15
I. Teknik Analisis Data.....	18
J. Sistematika Penulisan.....	22
BAB II KONSELING KELOMPOK DAN	
 PENDEKATAN REBT (<i>RATIONAL EMOTIVE</i>	
 <i>BEHAVIOR THERAPY</i>)	25
A. Konseling Kelompok	25
1. Pengertian Konseling Kelompok	25
2. Perbedaan Konseling Kelompok dan	
Bimbingan Kelompok	27

3. Fungsi Konseling Kelompok	29
4. Tujuan Konseling Kelompok	30
5. Asas-asas Konseling Kelompok.....	32
6. Pendekatan dan Teknik Konseling Kelompok	33
7. Tahap Tahap Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	34
B. Teknik REBT (<i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i>)	37
1. Pengertian REBT (<i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i>)	37
2. Tujuan REBT (<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>)	41
3. Kelebihan dan kelemahan Rational <i>Emotive Behavior Therapy</i>	42
4. Langkah-langkah REBT (<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>)	43
C. Kecemasan	46
1. Pengertian Kecemasan	46
2. Ciri – ciri kecemasan.....	47
3. Aspek aspek Kecemasan	47
4. Jenis dan Tingkat Kecemasan	50
5. Faktor Penyebab Kecemasan	50

BAB III GAMBARAN UMUM RUTAN KELAS II B BATURAJA DAN PROSES PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT (<i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY</i>)	53
A. Gambaran Umum Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu	53
B. Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Di Rutan Kelas II B Baturaja	58

BAB IV ANALISIS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT (<i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERPHY</i>) UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN WARGA BINAAN	79
Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (<i>Rationa Emotive Behaviour Theraphy</i>) Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan	79
BAB V PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Rekomendasi	96
DAFTAR RUJUKAN	99
LAMPIRAN	105



DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Struktur Kepegawaian Rutan Kelas II B Baturaja	57
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas II B Yang Mengalami Kecemasan	57
Tabel 1.2	Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan kelas B Baturaja /Juni 2025	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul serta mengantisipasi kesalahpahaman, maka peneliti perlu menjelaskan arti yang terdapat pada judul proposal skripsi ini. Judul proposal skripsi ini yaitu: “Konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*) dalam mengurangi tingkat kecemasan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu”

Winkel menjelaskan konseling kelompok adalah pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.¹

Adhiputra mendefinisikan konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu

¹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta) 2008, 7..

pengembangan kemampuan pribadi atau pemecahan masalah.²

Berdasarkan definisi diatas yang dimaksud dengan konseling kelompok dalam penelitian ini adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dan merupakan upaya konselor dalam membantu memecahkan masalah pribadi yang di alami oleh masing masing anggota kelompok melalui dinamika kelompok agar tercapainya perkembangan secara optimal.

Pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* merupakan pandangan yang berdasarkan tentang manusia, yang mana menjelaskan bahwa individu itu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial.³

Menurut Gerald Corey *Rasional Emotive Behavior Therapy* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi pikiran ketimbang perasaan.⁴

Erford menjabarkan bahwa *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Konsep utama REBT adalah kognisi seseorang sebagai sumber berbagai masalah psikologis.⁵

² Namora Lumongga Lubis Hasnida, *Konseling Kelompok Sustainability, (Kencana, Kharisma Putra Utama), 2019: 1–14,*

³ Amir Hamzah Harahap Dkk, *Pendekatan Rational Emotivebehavior Therapy Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa, Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI) 4, no. 1 (2022): 42–52.*

⁴ Muhammad Farid Ilhamuddin et al., *Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok, Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi 7, no. 1 (2024): 105–18, <http://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/CONS>.*

⁵ Astinah and Nur Widiasmara, *Remapping Rational Self: Rational Emotive Behavior Therapy Improves Students' Adjustment, Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya 5, no. 1 (2023): 31–39, <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ALMaarief/index>.*

Jadi yang di maksud pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) di sini adalah untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi dan mengubah pola pikir irasional yang menjadi dasar munculnya kecemasan.

Menurut Lubis kecemasan adalah perasaan yang anda alami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi.⁶

Menurut Gunarsa Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun perilaku yang mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.⁷

Menurut Sarwono bahwa masyarakat Indonesia pada umumnya menyebut *pobia*, *fear*, dan *anxiety* menjadi satu kata yaitu 'takut', padahal semua kata tersebut memiliki makna yang berbeda. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *pobia* adalah rasa takut yang tidak rasional pada objek dan situasi tertentu.⁸

Dari berbagai pengertian kecemasan yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Warga Binaan pemasyarakatan adalah individu yang telah terbukti melakukan tindak pidana dan kemudian oleh pengadilan dijatuhi hukuman atau pidana. Pengadilan mengirimkan warga binaan tersebut ke rumah tahanan atau lembaga pemasyarakatan untuk menjalani hukuman sampai habis masa pidananya.

⁶ Mukholil, *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, <https://jurnal.umko.ac.id/index.php/eksponen/article/view/1358> (2018): 1-8.

⁷ Aditya Dedy Nugraha, *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*, *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2, no. 1 (2020): 1-22, <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.

⁸ Ibid.

Warga Binaan Pemasyarakatan yang penulis maksud adalah warga binaan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu yang berumur 26-43 tahun, warga binaan yang hampir selesai masa tahanannya 6-7 tahun, kemudian warga binaan yang mengalami kasus narkoba.

Rumah Tahanan Negara (RUTAN) merupakan unit pelaksana teknis di bawah kementerian hukum dan hak asasi manusia tempat tersangka atau terdakwa ditahan selama proses penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan. Bangunan dan lahan yang diperuntukkan sebagai penunjang kegiatan pembinaan yang terdiri dari Rutan Kelas I dan Rutan Kelas II. Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU ini terletak di Jl. Imam Bonjol, Air Paoh, Baturaja Lama Kecamatan Baturaja Timur, Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membahas mengenai proses bantuan yang diberikan ahli atau konselor dalam membantu individu warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU agar kelak dapat menghadapi masyarakat jika sudah keluar dari penjara. Dengan demikian penulis ingin menelaah lebih jauh mengenai “Konseling kelompok dengan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu.

B. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk oleh warga binaan pemasyarakatan yang mendekam di lembaga pemasyarakatan (lapas) atau rumah tahanan (rutan). Salah satu lembaga yang berperan dalam melakukan pembinaan terhadap warga binaan pemasyarakatan adalah Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Baturaja, Kabupaten Ogan Komering Ulu, yang memiliki tanggung

jawab untuk tidak hanya mengawasi, namun juga membina mereka agar dapat kembali berintegrasi dengan masyarakat.⁹

Namun, kondisi psikologis yang dialami oleh sebagian besar warga binaan pemasyarakatan di rutan sering kali menjadi hambatan dalam proses pembinaan. Salah satu kondisi psikologis yang banyak ditemukan adalah kecemasan. Kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan bisa muncul akibat berbagai faktor, seperti ketidakpastian masa depan, rasa takut akan hukuman yang dijatuhkan, ketidaknyamanan tinggal di rutan, serta berbagai pengalaman traumatik yang mungkin terjadi selama berada di dalam lembaga pemasyarakatan.¹⁰

Menurut Prayitno, jumlah anggota sebuah kelompok tidak disarankan terlalu banyak yaitu antara 10-15 orang agar dinamika di dalam sebuah kelompok berjalan secara efektif serta memiliki manfaat. Hal ini sejalan dengan persepsi Tohirin, jumlah anggota kelompok yang ideal pada bimbingan kelompok adalah 8 orang dan maksimal 10 orang. Berdasarkan 4 pernyataan diatas, penulis akan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang tidak terlalu besar agar dinamika kelompok berjalan dengan efektif.

Terdapat beberapa pendekatan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dan pendekatan yang digunakan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Dalam hal ini, perlu adanya pendekatan psikologis yang tepat untuk mengatasi masalah kecemasan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir yang

⁹ Dinkes Kolaka, LKJIP (Laporan Kinerja Instansi Pemerintah) Tahun 2023, *Popo 1* Kementeri, no. 2 (2023): 1–5.

¹⁰ Djoko Nugroho, Listian Indriyani Achmad, and Saiful Muktiali, *Penerapan Terapi Perilaku Rasional Emotif Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Umum Pada Lansia*, *Journal of Counseling and Education* 5 (2024): 101–7.

irasional yang dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan negatif lainnya.¹¹

REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan tujuan mengurangi kecemasan. Menurut Latipun, pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) ini cocok untuk klien (individu) yang mengalami kecemasan. Sejalan dengan pendapat Wilde, mengatakan bahwa REBT dapat membantu seseorang mengontrol kecemasan yang dialaminya yang disebabkan oleh pikiran yang irrasional dan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh seseorang yaitu treatment kelompok menggunakan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*). REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) merupakan pendekatan konseling yang membantu individu (klien) dalam merubah keyakinan dan cara pandangnya yang irrasional (negatif) menjadi rasional (positif), membantu dalam merubah perilaku, jalan pikiran dan respons dengan harapan klien mampu mengembangkan dan mencapai aktualisasi diri lebih baik.

REBT mengajarkan individu untuk mengenali pola pikir yang tidak rasional dan membantu mereka menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Hal ini dapat membantu WBP di Rutan Klas II B Baturaja untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam menjalani proses pembinaan dan persiapan untuk kembali ke masyarakat.¹²

Menurut pembimbing di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu “Ada beberapa Warga Binaan Pemasyarakatan yang mengalami permasalahan salah

¹¹ Keith S. Dobson, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies, Rebt*, 3rd ed., vol. 3 (The Guilford Press, 2010), <https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8>.

¹² Nurul L Mauliddiyah, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Orang Dalam Pemantauan (ODP) Rumah Jabatan Bupati Satgas Covid Di Kabupaten Ende*, <https://jurnal.uin-palangkaraya.ac.id/TF/article/view/916>, 2021, 6.

satunya yaitu kecemasan sosial. Seharusnya dalam kondisi saat ini ia sangat memerlukan dukungan dari keluarga, teman, dan kerabat, karna pada saat inilah mental para warga binaan akan turun lantaran ia merasa sudah putus asa dalam hidupnya, tetapi yang terjadi ia justru dijauhi lantaran ia sudah melakukan tindakan kejahatan yang membuat nama baik keluarga maupun nama baik ia sendiri menjadi rusak. Selain itu pasti akan dikucilkan dan tidak di anggap ketika mereka bebas dari rutan”.¹³

Untuk itu harus adanya upaya penguatan untuk mengurangi *social anxiety* yaitu dengan pembinaan kepada warga binaan agar apa yang mereka pikirkan setelah mereka keluar dari penjara tidak terjadi sehingga mereka tidak melakukan tindak kejahatan yang akan membawanya kembali lagi ke penjara dan di pidana kemudian bisa mengantisipasi ketika berhadapan langsung dengan masyarakat yang memandang dari sisi negatif para mantan narapidana. Tujuannya agar warga binaan dapat belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain, memperoleh pengetahuan tentang diri sendiri dan perkembangan rasa identitas yang unik, agar warga binaan juga dapat mengurangi *social anxiety*, dan penghargaan diri untuk mencapai suatu pandangan baru tentang diri. Warga binaan dapat meningkatkan tanggung jawab, kemandirian dan meningkatkan pengarahan diri terhadap diri sendiri dan orang lain. Pembinaan yang dilakukan untuk mengurangi *social anxiety* yaitu dengan melakukan pelayanan konseling, layanan konseling yang dilakukan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten OKU dilakukan dengan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Dengan

¹³ Deli Fitriani, *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Confidence Warga Binaan Pemasarakatan (WBP) Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu*, <https://repository.radenintan.ac.id/29362/>, 2023.

memberikan layanan Konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengurangi tingkat kecemasan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu dalam membantu menuntaskan masalah yang dialami oleh sebagian warga binaan salah satunya yaitu Mengurangi tingkat kecemasan sosial (*social anxiety*) diharapkan ada perubahan setelah diberikan layanan sehingga mereka setelah keluar dari penjara tidak akan melakukan kejahatan yang akan membawanya kembali ke penjara dan membuat mereka percaya diri di dalam lingkungan masyarakat.

Dengan demikian peran konseling sangat penting sehingga Rutan Kelas IIB Baturaja perlu terus menjalin kerja sama dengan pihak-pihak penyedia layanan konseling dengan memfasilitasi sarana dan prasarana yang diperlukan, sehingga pelayanan dapat dilakukan secara berkesinambungan dan terarah. Diperlukan pula dukungan sarana dan prasarana agar pelayanan konseling dapat terlaksana secara optimal.

Berdasarkan dari pernyataan diatas hal yang menarik dalam penelitian ini untuk diteliti lebih dalam yaitu mengurangi kecemasan sosial pada diri warga binaan melalui konseling kelompok agar mereka bisa tetap percaya diri dengan keadaannya sendiri maupun dalam bersosialisasi dengan orang lain di dalam rutan maupun setelah mereka bebas dari rutan. Sehingga penulis termotivasi untuk mengadakan penelitian tersebut guna mengkaji lebih lanjut dan kemudian dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul “Konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengurangi tingkat kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu”

Dengan menggunakan REBT, diharapkan tingkat kecemasan yang tinggi di kalangan warga binaan pemasyarakatan dapat berkurang, dan mereka dapat mengembangkan keterampilan yang lebih baik untuk

menghadapi tekanan hidup di rutan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendekatan konseling kelompok dengan menggunakan REBT sebagai salah satu solusi untuk mengatasi kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan Klas II B Baturaja.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti memiliki ketertarikan guna melaksanakan penelitian dengan judul yaitu “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas IIB Baturaja, Kabupaten Ogan Komering Ulu.”

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus penelitian adalah penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan rutan klas II B Baturaja.

2. Sub Fokus Penelitian

Langkah-langkah penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus dan sub fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana langkah-langkah penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan rutan klas II B Baturaja.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas adalah untuk mengetahui langkah-langkah penerapan konseling

REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan rutan klas II B Baturaja.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah di paparkan, maka manfaat yang di harapkan peneliti ialah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi klinis, terutama dalam konteks penerapan REBT untuk mengatasi kecemasan pada individu dalam lingkungan pemasyarakatan. Selain itu, penelitian ini dapat memperkuat teori-teori yang ada mengenai hubungan antara pola pikir irasional dan kecemasan pada individu yang berada dalam situasi stres tinggi dan juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkenalkan dan memvalidasi efektivitas penggunaan REBT dalam konteks pemasyarakatan, khususnya dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan. Hal ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai terapi ini di institusi pemasyarakatan lainnya.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Akademik, sebagai tambahan informasi yang bermanfaat bagi pembaca dan sebagai suatu sumber referensi bagi kepentingan keilmuan dalam mengatasi masalah yang sama atau terkait dimasa yang akan datang guna memperoleh gelar Sarjana.
- b. Bagi Rutan, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan konseling kelompok mengurangi tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya, sebagai pijakan dan referensi pada peneliti selanjutnya yang

berhubungan dengan Proses Konseling Kelompok dalam menangani kasus kecemasan warga binaan pemasyarakatan.

G. Kajian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian ini bukan termasuk penelitian yang baru. Akan tetapi, terdapat penelitian sebelum nya yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu peneliti yang sejenis dan juga relevan menurut penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Citra Sari dan Makin. Yang mengangkat judul Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) Untuk Mengurangi Kecemasan peserta didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan menemukan bukti empiris keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) untuk menurunkan kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Masjid Syuhadak Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 7 peserta didik yang diidentifikasi memiliki kecemasan tingkat tinggi berdasarkan hasil asamen menggunakan instrumen angket. Prosedur penelitian ini mengacu pada tahap-tahap pelaksanaan penelitian eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dapat menurunkan tingkat kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP IT) Masjid Syuhadak. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*), tetapi terdapat perbedaan yang ditemukan peneliti.

Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan dan tujuan penelitian. Metode yang digunakan

oleh Citra Sari dan Makin adalah metode eksperimen dengan One-Group Pretest-Posttest Design, sedangkan metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah metode kualitatif case study (studi kasus). Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengatasi masalah.¹⁴

2. Penelitian oleh Tasya Anjum Adnina dan Hadi Warsito Wiryosutomo pada tahun 2022, dengan jurnal yang berjudul Efektivitas Layanan Konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri korban bullying. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperiment dengan desain penelitian one group pretest-posttest. Berdasarkan hasil pretest dan posttest dari hasil uji Wilcoxon terdapat peningkatan yang signifikan. Sehingga kesimpulan yang didapat dari penelitian ini yaitu layanan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri korban bullying.¹⁵

Perbedaannya adalah fokus pada penelitian ini meningkatkan kepercayaan diri korban *bullying*. Sedangkan penulis memfokuskan mengurangi kecemasan sosial akibat *bullying*. Letak persamaan pada penelitian penulis adalah sama-sama menggunakan pendekatan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam memberikan layanan bimbingan kelompok.

¹⁴ Citra Sari, Makin, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Smp It Masjid Syuhadak Yogyakarta*, G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 3, no. 1 (2019): 155–61, <https://doi.org/10.31320/g.couns.v3i1.91>.

¹⁵ Tasya Anjum Adnina and Hadi Warsito Wiryosutomo, *Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Bullying*, Jurnal Unesa, 2022, 1203–81.

3. Penelitian oleh Kurnia Rizki, Sukarti dan Quratul Uyun pada tahun 2015, dengan jurnal yang berjudul *Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa akibat bullying. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *the untreated control group design with pretest-posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sosial antara kelompok control dan kelompok eksperimen setelah dilakukan pelatihan asertivitas.¹⁶

Perbedaannya adalah penelitian ini meneliti tentang keefektifan pelatihan asertivitas untuk menurunkan kecemasan sosial pada siswa yang mengalami *bullying*. Sedangkan penulis meneliti keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) untuk mengurangi kecemasan sosial pada narapidana anak akibat *bullying*. Letak persamaan pada penelitian ini terletak pada fokus penelitian yaitu mengurangi kecemasan sosial akibat *bullying* yang dialami korban.

4. Penelitian oleh Marliani Nurasia pada tahun 2021, dengan skripsi yang berjudul *Efektivitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi dalam upaya mengurangi kecemasan korban *bullying* di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan

¹⁶ Kurnia Rizki, Sukarti, and Quratul Uyun, *Pelatihan Asertivitas Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Pada Siswa Korban Bullying*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 03, no. 02 (2015): 200–214.

teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan korban akibat bullying. Hal tersebut dibuktikan dengan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment.¹⁷

Adapun perbedaannya adalah penelitian ini melakukan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi sedangkan penulis menggunakan pendekatan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam melakukan bimbingan kelompok. Persamaan pada penelitian ini terletak pada fokus penelitian yaitu mengurangi kecemasan korban akibat bullying.

5. Penelitian Oleh Nada Mu'afa, Sofyan Abdi dan Salohot Batubara pada tahun 2019, dengan jurnal berjudul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) untuk Meningkatkan Hubungan Sosial Siswa. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan hubungan sosial pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain penelitian *non-equivalent control group design*. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) untuk meningkatkan hubungan sosial pada siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan terdapat selisih perbedaan hasil pretest-posttest pada kelompok eksperimen terhadap pretest-posttest kelompok kontrol yang signifikan.¹⁸

¹⁷ Marliani, Nurasia, *Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar*, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2021, 5–24.

¹⁸ Anisa Melamita and Yarmis Syukur, *Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Tendensi Perilaku Self Injury Siswa JPGI Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7, no. 1 (2022): 202, <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>, 87.

Adapun perbedaannya adalah fokus pada penelitian ini meningkatkan hubungan sosial siswa. Sedangkan penulis memfokuskan mengurangi kecemasan sosial akibat *bullying*. Letak persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama meneliti keefektifan layanan bimbingan kelompok pada subjek dan sama-sama menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam memberikan bimbingan kelompok.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan jenis penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif bertujuan menemukan jawaban terhadap suatu fenomena secara sistematis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. John W. Creswell mengemukakan penelitian kualitatif adalah salah satu jenis metode guna untuk mendeskripsikan, mengeksplorasi dan memahami makna dari individu atau kelompok orang yang terkait dengan masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif melibatkan upaya yang penting seperti mengajukan

Pertanyaan dan prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis secara induktif mulai dari tematis khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data. Laporan akhir penelitian ini memiliki struktur atau kerangka yang fleksibel. Siapa pun yang terlibat dalam bentuk penelitian ini menerapkan perspektif penelitian yang bergaya induktif, yang berfokus pada makna individual, dan menerjemahkan kompleksitas suatu persoalan.¹⁹

Penelitian kualitatif berfokus pada konteks kehidupan sehari-hari yang spesifik, dan bukan sebuah

¹⁹ John Creswell and David Creswell, *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. (Los Angeles, London, Singapore, Meulborne: SAGE Publications, 2018), 99.

jenis studi yang sederhana. Penelitian kualitatif melibatkan suatu proses pengumpulan data dan analisis yang kompleks, yang dilakukan dari awal hingga akhir penelitian.

2. Sumber data

Sumber data dalam penelitian kualitatif merupakan narasumber atau partisipan, informan, teman atau pendidik dalam penelitian. Sementara sumber data dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, *purposive sampling* adalah pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut di anggap paling tahu tentang persoalan yang akan di teliti.

Sumber data dengan teknik *purposive sampling* adalah orang yang terlibat langsung dengan penelitian ini, yaitu konselor bimbingan dan konseling para tahanan, dan kepala rutan. Adapun data yang di peroleh dari beberapa sumber tersebut, akan menjadi acuan atau pertimbangan terkait dengan penelitian.²⁰

Dalam penelitian ini terdapat dua sumber, yaitu primer dan data sekunder:

a. Data Primer

Data primer adalah informasi yang di hasilkan secara lisan atau verbal dari seorang subjek yang dapat di percaya, dalam hal ini peneliti (informan), berupa kata-kata, gerak-gerik atau tingkah laku yang berkaitan dengan variable yang di teliti.. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer sebagai data yang akan diteliti. Data primer, yaitu semua sumber yang sifatnya direct atau langsung.²¹ Adapun sumber data primer dalam

²⁰Suwidi, 1995. *Pendidikan Kritis dan Komunikatif ; Dialog Epistemologis Paulo Freiredan Jurgen Habermas*. Skripsi. Jakarta: Fakultas IlmuTarbiayah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 87.

²¹ Adon Nasrullah Jamaludin, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: May) 2016, 66.

penelitian ini adalah hasil penelitian langsung pada warga binaan pemasyarakatan di Rutan kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan. Data digunakan untuk memperkuat dan melengkapi informasi, yaitu berupa sejarah, visi-misi, jumlah korban inses, struktur organisasi/kepengurusan, dan dokumen tertulis maupun foto di Rutan kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan.

Teknik pengambilan data primer yang digunakan peneliti adalah target sampling atau *purpose sampling*. *Purpose sampling* adalah pengambilan data yang dipilih berdasarkan penilaian peneliti terhadap pemangku kepentingan terbaik untuk digunakan sebagai sampel penelitian. Untuk memperoleh data primer yang harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Mampu bersosialisasi dengan baik
- 2) Tingkat kecemasan yang tinggi dengan dilihat dari keseharian dan aktivitas selama masa rehabilitasi.
- 3) Tergolong dalam dewasa usia 19-35 tahun

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Rutan kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan, terdapat 4 pasien yang mengalami tingginya tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan masa rehabilitasi dan ada 2 konselor 1 pegawai sosial yang ada di Rutan kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan. Sehingga keseluruhan yang menjadi sumber data dari penelitian ini berjumlah 7 orang.

b. Data Sekunder

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari bahan-bahan kepustakaan. Yang dimaksud dengan disini adalah data penunjang dari data primer. Data ini peneliti peroleh dari buku-buku ilmiah yang

relevan, khususnya buku-buku penelitian, buku-buku metode penelitian, majalah, jurnal, dan internet.

3. Subjek penelitian, tempat dan waktu penelitian

a. Subjek penelitian

Subjek penelitian yaitu seorang yang terlibat dalam penelitian dan keberadaannya menjadi sumber data penelitian. Dalam menentukan subjek untuk penelitian yang bersifat subjektif yaitu informan yang dapat memberikan tentang masalah yang akan diteliti.

b. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Rutan Kelas II B Baturaja, Kabupaten Ogan, Komering Selatan

c. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada periode 2025.

I. Teknik Analisis Data

Adapun teknik mengumpulkan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1) Pengamatan (*Observasi*)

Observasi aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian.

Observasi menurut ngalim purwanto (dalam basrowi) merupakan suatu teknik pengumpulan data secara sistematis mengenai tingkah laku dengan cara melihat dan mengamati individu maupun kelompok yang diteliti. Dengan pengamatan yang dilakukan secara visual maka validitas data sangat tergantung pada

kemampuan observer. Penagamatan sebagai teknik pengumpulan data yang mengadakan indra mata dan telinga.dilakukan secara terlibat dan terkontrol.²²

Berdasarkan segi pelaksanaannya pengumpulan data observasi dibedakan menjadi dua jenis yaitu:

a) Observasi partisipan

Dalam observasi ini peneliti terlibat secara langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang dijadikan sumber data penelitian.

b) Observasi non partisipan

Dalam observasi ini peneliti tidak terlibat hanya menjadi pengamat independen peneliti hanya mencatat, menganalisis kemudian membuat kesimpulan data yang diperoleh. Pengumpulan data dalam penelitian ini tidak akan mendapatkan data yang mendalam dan tidak sampai pada tingkat makna.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan yang dilakukan dalam pelaksanaannya peneliti hanya mengamati dan melihat upaya konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan warga binaan pemasyarakatan di rutan.²³

1) Wawancara

Wawancara merupakan suatu percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber.

2) Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu catatan peristiwa yang sudah lama atau sudah berakhir. Dokumen ini dapat berbentuk

²² Sugiono, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), 35.

²³ Ibid. 7.

tulisan, gambar atau karya-karya seseorang. Dokumen tulisan misalnya geografi, sejarah kehidupan, buku harian dan lain-lain. Dokumen gambar misalnya foto, sketsa dan lain-lain. Sedangkan dokumen karya misalnya patung, file dan dokumen lainnya yang berbentuk karya.

Metode dokumentasi merupakan pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan yang berhubungan dengan masalah yang teliti, sehingga data yang diperoleh lengkap, sah, serta bukan berdasarkan perkiraan. Metode ini mengambil data yang sudah ada seperti indeks prestasi, pendapatan, jumlah penduduk dan lain sebagainya. Selain itu metode ini juga digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah tersedia dalam catatan dokumen.

3) Metode analisis data

Menurut bodgan & biglen (dalam basrowi) analisis data adalah “suatu upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan, memilah data menjadi kesatuan yang dapat di kelola, mengadakan sintesis, mencari dan menemukan pola, menemukan yang penting dan apa yang di pelajari, membuat keputusan apa yang dapat di ceritakan kepada orang lain”.

Teknik analisa data ini digunakan untuk menguraikan atau memaparkan data yang diperoleh supaya data tersebut dapat di pahami oleh orang lain. Analisa data ini diartikan sebagai hasil perolehan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi,

kemudian data yang di peroleh akan di klasifikasikan di jabarkan,disintesisikan,memilih dan memilah mana yang penting dan di pelajari, kemudian menyimpulkan nya di pahami .

Dalam penelitian kualitatif banyak sekali model analisis data yang dapat digunakan. Namun demikian, semua analisis data penelitian kualitatif biasanya mendasarkan bahwa analisis data ini dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kualitatif yaitu mengurangaikan data sesuai dengan fenomena-fenomena yang terjadi. Terdapat langkah-langkah yang digunakan sebagai berikut:

1) Reduksi data

Reduksi data atau proses transportasi adalah kegiatan merangkum memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan pada hal-hal yang penting, sehingga akan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencari jika diperlukan.

2) Display data

Setelah melakukan reduki data, langkah berikutnya yaitu mendisplaykan data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katego, flowchart, dan sejenisnya. Yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menyajikan data adalah dengan teks yang bersifat naratif.

3) Vertifikasi (menarik kesimpulan)

Langkah selanjutnya adalah vertifikasi atau menarik kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menemukan atau memahami makna data yang telah disajikan. Dalam tahapan ini penelitian

membuat rumusan proposisi yang terkait dengan prinsip logika, mengangkat sebagai temuan penelitian, kemudian dilanjutkan dengan mengkaji secara berulang ulang terhadap data yang ada, pengelompokan data yang telah terbentuk, dan proposisi yang telah dirumuskan.

4) Triangulasi data

Dalam penelitian kualitatif data yang disajikan haruslah benar dan objektif. Dengan demikian keabsahan data sangatlah penting . dalam penelitian ini penulis menggunakan triangulasi data untuk mendapatkan keabsahan data atau kredibilitas.

J. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dalam suatu laporan penelitian yang terdiri atas lima bab. Setiap bab memiliki beberapa subsub bab yang sesuai dengan tema-tema pembahasan yang dibutuhkan agar dapat mempermudah dalam pemahaman dengan pembahasan yang sistematis dan terarah, maka penulisan ini disusun sebagai berikut: Pada bagian awal meliputi: halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar grafik dan lampiran.

Bab I adalah sebagai pendahuluan, Bab ini terdiri dari beberapa sub bab yaitu penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Hal ini dimaksudkan sebagai kerangka awal dalam megantarkan isi pembahasan kepada bab selanjutnya.

Bab II adalah landasan teori. Dalam bab ini berisi kajian teori tentang landasan teori. Landasan teori ini terdiri dari tiga sub bab yaitu sub bab pertama tentang layanan konseling kelompok, meliputi pengertian konseling

kelompok, asas-asas konseling kelompok, fungsi konseling kelompok tujuan konseling kelompok, pendekatan dan teknik konseling kelompok, tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok. Untuk sub bab kedua tentang kecemasan. Untuk sub bab ketiga yaitu warga binaan pemasyarakatan yang meliputi pengertian warga binaan pemasyarakatan, hak-hak warga binaan pemasyarakatan.

Bab III adalah gambaran umum penelitian. Bab ini berisi tentang gambaran umum Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu gambaran umum ini terdiri dari dua sub bab yaitu sub bab pertama tentang profil Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu yang meliputi sejarah berdirinya rutan, dasar hukum rutan, tugas dan fungsi rutan, visi misi, tujuan, tata nilai, dan motto rutan, struktur organisasi rutan, keadaan pegawai rutan, keadaan sosial warga binaan pemasyarakatan, jadwal kegiatan warga binaan pemasyarakatan, data warga binaan yang mengikuti konseling kelompok. Sementara untuk sub bab kedua pelaksanaan konseling kelompok di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu yang meliputi tentang gambaran kecemasan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu, pelaksanaan konseling kelompok Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu.

Bab IV adalah analiss data penelitian dan temuan penelitian yang dilakukan peneliti dengan fakta dan terarah. Bab ini berisi tentang analisis pelaksanaan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu.

Bab V adalah penutup. Pada bab ini penutup berisi tentang kesimpulan dan saran.



BAB II

KONSELING KELOMPOK DAN PENDEKATAN REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*) DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dengan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.¹

Menurut Jones dalam Prayitno, konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk konseli. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan. Menurut Smith dalam Prayitno, konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seseorang individu yang terganggu oleh masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai kesulitan pribadi.²

¹ Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung:

Reflika Aditama, 2010), 10

² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 19.

Konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Sejalan dengan itu Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli atau konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.³

Berdasarkan beberapa pengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat dinyatakan bahwa konseling merupakan salah satu bentuk kegiatan yang terdiri dari dua individu yaitu seorang konselor dan seorang konseli, dimana seorang konselor membantu konseli untuk dapat memecahkan permasalahan yang sedang dialami melalui proses tatap muka dan melontarkan pertanyaan kepada seorang konseling, sehingga konseli itu sendiri dapat menemukan solusi dari masalahnya sendiri serta konseli mampu mengembangkan potensi dirinya melalui kegiatan konseling dan mampu mendedikasikan diri untuk lebih baik lagi. Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa, individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti sifat permisif orientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling

³ Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka, 2010), 15.

memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.⁴

Menurut Larrabe & Terres, layanan konseling kelompok mendominasi segenap upaya pelayanan bimbingan dan konseling.⁴ Menurut Goerge M Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.⁵ Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang menempatkan peserta didik dalam suatu kelompok kecil untuk memberikan kesempatan dalam pembahasan dan pengentasan permasalahan dari masing-masing anggota kelompok dengan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor sebagai pemimpin kelompok.

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 para tahanan dengan menggunakan dinamika kelompok.⁶ Sebagaimana halnya bimbingan kelompok, konseling kelompok pun harus dipimpin oleh seorang pembimbing (konselor) terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling professional. Dalam konseling kelompok, tugas pemimpin kelompok adalah:

- a. Membentuk kelompok yang terdiri atas 8-10 orang sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu:

⁴ Ibid, 307.

⁵ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), 590.

⁶ H Kamaluddin, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*, Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan 20 (2011): 447–54.

- 1) Terjadinya hubungan antara anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka;
 - 2) Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana keakraban;
 - 3) Berkembangnya iktikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok;
 - 4) Terbinanya kemandirian pada setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara;
 - 5) Terbinanya kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lainnya.
- b. Memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling
 - c. Melakukan penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan
 - d. Melakukan pentahapan kegiatan konseling kelompok
 - e. Memberikan penilaian segera hasil layanan konseling kelompok
 - f. Melakukan tindak lanjut layanan konseling kelompok.⁷

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

- a. 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, menggembarakan serta mencapai tujuan bersama kelompok;

⁷ Ahmad Susanto, *Bimbingan Dan Konseling. Konsep, Teori, Dan Aplikasinya*, CV. Budi Karya: Sleman. 2018. 76.

- b. Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok;
- c. 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.

3. Fungsi Konseling Kelompok

Layanan konseling mempunyai beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling tersebut adalah:⁸

a. Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (seperti bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya (seperti lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pendidikan dan informasi karir)

b. Fungsi pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegah nya atau terhindar nya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangan nya.

c. Fungsi pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

⁸ Moh. Surya, *Psikologi Konseling*, 2003, (Jakarta: Penerbit Jaya), 98.

d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Beberapa fungsi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individu adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang dihadapinya, ketika klien telah memahami maka permasalahan tersebut dapat diatasi dan dicegah dampak dari permasalahan klien serta klien juga dapat memelihara dan mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan menjadi lebih baik lagi.

4. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua yaitu:

a. Tujuan Umum

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

b. Tujuan Khusus

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

masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- 1) Berkembangnya 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.⁹

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:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُمْ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللُّغَابِ بِبُغْسٍ ؕ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

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 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. (QS Al-Hujurat[49] 11)

⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*, (Padang: Universitas Negeri Padang 2004), 20.

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

- a) Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak para tahanan;
- b) Para tahanan lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling kelompok, para tahanan yang bermasalah;
- c) Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan para tahanan 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;
- g) Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk kegiatan pemecahan masalah menjadikan para tahanan lebih bersikap terbuka dalam berbagai hal.¹⁰

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 para tahanan mengikuti kegiatan

¹⁰ Prayitno, Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Padang: Ghalia Indonesia, 1995) 2.

yang ditentukan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

- c. Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar para tahanan 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 para tahanan, agar para tahanan mau membuka, guru pembimbing terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.
- d. Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar para tahanan yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif didalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru Pembimbing perlu mendorong dan memotivasi para tahanan untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.

6. Pendekatan dan Teknik Konseling Kelompok

Teknik yang digunakan dalam konseling kelompok dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan kognitif - behavioral. Guna memperkuat dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk menggarisbawahi bahwa konseling diharapkan menghasilkan perubahan yang nyata dalam perilaku sekelompok individu melalui dinamika kelompok.

Menurut Sudiyanto menyatakan bahwa kognitif - behavioral bentuk psikoterapi yang dapat digunakan terhadap masalah emosional yang bertujuan menghilangkan tanda, gejala, atau masalah emosional dengan cara merubah dan membangun kembali status kognitif yang positif dan rasional sehingga mempunyai perilaku dan reaksi somatic dan sehat. Adapun teknik yang dipakai dalam terapi perilaku adalah teknik Desentisasi

Sistematik, teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neoritik adalah ekspresi dari kecemasan. kemudian respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi dengan menemukan respon antagonistik.

Dalam teknik Desentisasi Sistemik ini juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Konseli dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santau dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau yang divisualisasi. Situasi-situasi dihadirkan dalam suatu rangkaian dari yang sangat tidak mengancam kepada yang sangat mengancam. Tingkatan stimulus-stimulus penghasil kecemasan dipasangkan secara berulang-ulang dengan stimulus-stimulus penghasil keadaan santai kaitan antara stimulus-stimulus penghasil kecemasan dan respon kecemasan itu terhapus.¹¹

Pada teknik pendekatan ini konselor dalam membantu konseli untuk memunculkan perilaku yang baru dan mengeliminasi perilaku yang lama, konselor menggunakan seting lingkungan dengan memberikan stimulus-stimulus terhadap setiap kegiatan yang dilakukan. Teknik ini mampu meningkatkan kepercayaan diri warga binaan yang takut keberadaannya tidak bisa diterima di masyarakat. Dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral karena mereka dalam proses belajar diharapkan ada perubahan setelah diberikan layanan sehingga mereka setelah keluar dari penjara tidak lagi melakukan kejahatan yang akan membawanya kembali ke penjara.

7. Tahap Tahap Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:¹²

¹¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 208-209.

¹² Lilis Satriah, *Bimbingan Dan Konseling Masyarakat*, (Bandung: PT Refika Aditama) 2020, 87.

a. Tahap Awal

Pada tahap awal ini konseling lebih berfokus pada upaya membentuk dan mempersiapkan kelompok dalam memasuki proses konseling. Adapun upaya-upaya untuk mengkondisikan anggota kelompok adalah: penyesuaian dengan masa-masa percobaan, meriview tujuan dan kontrak, memperjelas dan menguraikan tugas, menentukan batasan dan membangun hubungan positif antar anggota. Tahap awal bertujuan untuk memfasilitasi terbentuknya kelompok, terjadinya kontrak dan tujuan kelompok, jalannya tugas kelompok, terciptanya batasan, terciptanya hubungan positif antar anggota kelompok.

b. Tahap Transisi

Tahap ini bertujuan untuk tercapainya kesepakatan-kesepakatan yang berlaku di dalam kelompok, terbentuknya kesiapan dalam mengambil resiko, tersusunnya agenda kegiatan, meningkatnya keakraban antar anggota kelompok, meningkatnya apresiasi terhadap orang lain, hubungan emosional yang lebih intensif, kesiapan menerima tugas. Tahap ini dibagi menjadi dua fase yaitu storming dan norming. Pada tahap storming konseling difokuskan pada upaya membahas isu-isu permukaan, memfasilitasi jalinan komunikasi, dan memperkuat interaksi. Sedangkan pada norming konseling lebih difokuskan untuk mengemukakan ide-ide dan sumber-sumber peran.

c. Tahap Kerja

Tahap ini bertujuan untuk terbentuknya tim kerja yang produktif, terjadinya proses pelepasan ketegangan dan pencerahan, terciptanya kesempatan untuk pengembangan diri, terciptanya kekompakan antar anggota. Pada tahap ini konseling difokuskan untuk membentuk team work (kerja tim) yang efektif dan membangun kekompakan kelompok. Tahap kerja sering disebut tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sebagai konselor dapat melakukan

langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defenisifnya, adanya perilaku modeling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

d. Tahap Akhir

Tahap ini bertujuan untuk meninjau kembali dan meringkas pengalaman kelompok, menilai pertumbuhan anggota, perubahan terhadap prestasi, menyelesaikan permasalahan, menjalankan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap ini konseling difokuskan pada refleksi pengalaman masa lalu, memproses memori, mengevaluasi apa yang telah dipelajari, mengungkapkan perasaan-perasaan yang sulit, dan pembuatan keputusan.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling ini terdapat lima tahapan. Pada tahapan yang pertama, konselor membangun hubungan terlebih dahulu kepada konseli, setelah hubungan terjalin dengan baik maka konselor mulai untuk mengidentifikasi masalah konseli, kemudian pada tahapan kedua konselor mulai untuk menilai masalah pokok yang sedang dialami konseli, pada tahapan ketiga yaitu menentukan

tujuan serta merencanakan apa yang harus dilakukan oleh konseli agar dapat menyelesaikan masalahnya, untuk tahapan keempat yaitu konselor memberikan tugas kegiatan untuk menunjang konseli mengembangkan keterampilannya untuk menghadapi masalah, dan pada tahapan kelima konselor mengakhiri pertemuan konseling dan melakukan konsolidasi.

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

1. Pengertian REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*)

REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*) 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*).¹³

REBT diciptakan dan dikembangkan oleh Albert Ellis, 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.¹⁴

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

¹³ Simbolon, R. S. (2021). *Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam konseling individu*. Al-Mursyid: Jurnal Tarbiyah, 14(1), 45–55. <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/almursyid/article/download/1248/877>.

¹⁴ Rusydi, A., Suhesti, E., & Hidayat, T. (2024). *Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam konseling kelompok*. Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan, 7(2), 101–113. <https://ejurnal.uji.ac.id/index.php/CONS/article/download/2511/2020/9999>

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. 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 para tahanan, 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 caraberpikir 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.

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 akibatlangsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rational belief maupun yang *irational belief*.

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, prokantinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi.

Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) 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 REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut: Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.

- a) Pemikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- b) 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.
- c) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karna kejadian itu sendiri.
- d) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- e) Pikiran dan perasaan yang negative dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.¹⁵

¹⁵Wahyuni, R., & Asmara, R. (2022). *Implementasi teknik REBT dalam layanan konseling untuk mengurangi kecemasan siswa*. Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK), 4(2), 233–241.

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 tingkah laku. Individu sering berpikir dan menyakiti diri sendiri dan orang lain.

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 bertindak yang menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavioral*). Sedangkan menurut nelson dan jones pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) 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).

2. Tujuan REBT (*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 para tahanan dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi dirinya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif.

Tujuan umum REBT (*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.¹⁶ Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsiional emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat.

Tujuan umum REBT (*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.¹⁷

Menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan tujuan REBT (*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.

¹⁶ Mahmoud Roghanchi et al., *The Effect of Integrating Rational Emotive Behavior Therapy and Art Therapy on Self-Esteem and Resilience*, *Arts in Psychotherapy*, vol. 40, 2013, <https://doi.org/10.1020/j.aip.2012.12.006>.

¹⁷ Martin J. Turner and Jamie B. Barker, *Using Rational Emotive Behavior Therapy with Athletes*, *Sport Psychologist* 28, no. 1 (2014): 75–90, <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>.

Sebagaimana firman Allah yang dijelaskan dalam surat Al-Baqarah 281 sebagai berikut:

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

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). (QS.Al-Baqarah [2]:281)

3. Kelebihan dan kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

- 1) Kelebihan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*
 - a) Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh para tahanan
 - b) Kaedah berfikir logis yang diajarkan kepada para tahanan dapat digunakan dalam menghadapi masalah yang lain.
 - c) Para tahanan merasa dirinya mempunyai ke upaya intelektual dan kemajuan dari cara berpikir.
- 2) Kelemahan *Rational Emotive Behavior Therapy*
 - a) Sebagian para tahanan boleh ditolong melalui analisa logis dan filsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu sulit cara berpikirnya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan pada logika.
 - b) Selain itu, para tahanan yang terpisah jauh dari realita sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata yang sukar sekali dicapai.
 - c) Dan juga ada para tahanan yang terlalu berprasangka terhadap logika, sehingga sukar untuk mereka menerima analisis secara logika.

4. Langkah-langkah REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*)

Langkah-langkah terapi dapat dikelompokkan lagi berdasarkan tahapannya, yaitu awal, tengah, dan akhir:¹⁸

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.

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 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

¹⁸ Budi Purwoko, 2020, *Pendekatan Konseling*, (CV. Pena Persada: Purwokerto), 70.

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 di ingat 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.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Ada dua hal penting dalam gaya neuretik ini, yaitu intin neurotic (*neurotic nucleus*) berupa persepsi bahwa lingkungan penuh ancaman, dan pertentangan neurotic (*neurotic paradox*) berupa perasaan mengenai dirinya berada dalam keadaan darurat sehingga melakukan tindakan dan membangun sikap yang bertentangan dengan proses penyembuhan yang sesungguhnya.¹⁹

Jeffry S. Nevid mendefinisikan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangasan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.²⁰

Kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Kaplan menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu, sedangkan jika kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

¹⁹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung : Refika Aditama, 2005), 70.

²⁰ Jeffry S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), 203.

2. Ciri Ciri Kecemasan

Kecemasan sebagai emosi negati yang dialami dalam situasi sosial tidak bisa dilepaskan dari ciri-ciri fisik dan kognitif dari individu yang mengalaminya. Ciri-ciri fisik ditandai dengan adanya kegelisahan, kegugupan, tidak jarang ada yang berkeringan biasanya ditelapak tangan. Kemudian juga ditandai dengan jari-jari tangan atau anggota tubuh yang menjadi dingin, lemas dan pusing.

Ciri-ciri fisik individu yang mengalami kecemasan merasa sulit bernafas dan juga sulit untuk bicara. Ciri-ciri perilaku ditandai dengan adanya perilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. Ciri-ciri kognitif berupa penilaian dan ekspektasi bahwa individu akan dinilai negative. Individu yang mengalami merasakan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa mendatang. Adanya keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa ramai atau kegelisahan dan juga sulit untuk konsentrasi.

3. Aspek aspek Kecemasan

La Greca & Lopez mengemukakan ada tiga aspek kecemasan yaitu:²¹

- a. Ketakutan akan evaluasi negative.
- b. Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing.
- c. Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal.

4. Jenis dan Tingkat Kecemasan

- a. Jenis kecemasan

Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistic, kecemasan neurotic, dan kecemasan moral.

²¹ Ibid.

- 1) Kecemasan realistic yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.
- 2) Kecemasan neurotic yaitu rasa takut, jaringan insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu. Kecemasan ini bukanlah ketakutan terhadap insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotic berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan impulsive.
- 3) Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama hal nya dengan kecemasan neurotic, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika ia melakukan perbuatan yang melanggar aturan.

b. Tingkat kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, *peplau* mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan, yaitu:²²

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar

²² Ibid. 109.

akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan ini yakni: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini, individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, papitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

4) *Panic*

Tingkatan ini, kecemasan berhubungan dengan terperengah, ketakutan, dan terror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panic tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panic menyebabkan peningkatan aktivitas motoric, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat ini yaitu tidak dapat focus pada suatu kejadian.

5. Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor yang menyebabkan kecemasan menurut Dadang Hawari, yaitu²³

a. Usia

Usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Usia berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan, pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme coping yang baik dibandingkan kelompok umur anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok umur anak yang mengalami insiden fraktur cenderung lebih mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok umur dewasa.

b. Jenis Kelamin

Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif,

²³Ibid.

eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Laki-laki lebih rileks dibanding perempuan pada umumnya seorang laki-laki dewasa mempunyai mental yang kuat terhadap sesuatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Laki-laki lebih mempunyai tingkat pengetahuan dan wawasan lebih luas dibanding perempuan, karena laki-laki lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan luar sedangkan sebagian besar perempuan hanya tinggal dirumah dan menjalani aktivitasnya sebagai ibu rumah tangga.

c. Pengalaman

Pengalaman masa lalu terhadap penyakit baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan menggunakan coping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan kekuatan coping, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan coping yang maladaptif terhadap stressor tertentu.

d. Dukungan

Dukungan psikososial keluarga adalah mekanisme hubungan interpersonal yang dapat melindungi seseorang dari efek stress yang buruk. Pada umumnya jika seseorang memiliki sistem pendukung yang kuat, kerentanan terhadap penyakit mental akan rendah.



DAFTAR RUJUKAN

Sumber Buku :

- Abror, Sodik, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta : Aswaja 2015).
- Adi, Kusno. *Diversi Sebagai Upaya Alternatif Penanggulangan Tindak Pidana Narkotika Oleh Anak*, (Malang: UMM Press).
- Ahmad, Juantika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Reflika Aditama, 2010).
- Anas, Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: CV Pustaka, 2010).
- AR. Sujono dan Bony, Daniel. *Komentar dan Pembahasan Undang-undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika*. (Jakarta: Sinar Grafika, 2011).
- Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010).
- Caplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada 1997).
- Diktat Akpol, *Sisdil di Indonesia*, (Semarang: Markas Besar Kepolisian Republik Indonesia, 2005).
- Gosita, Arif, *Masalah Perlindungan Anak*, (Bandung: Mandar Maju, 2009).
- Husaini Usman, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: Bumi Askara, 2010).
- Imam Suprayogo Tubrono, *Metode Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003).
- Irawan Suehartono, *Metode Penelitian sosial suatu Teknik penelitian bidang kesejahteraan sosial dan ilmu sosial lainnya*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011),
- Jokie Siahaan, *Perilaku Menyimpang Pendekatan Sosiologi*, (Jakarta: PT Indeks, 2009)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008)

- Koentjotoningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 2017)
- Marzuki, *Metodologi Riset Panduan Penelitian Bidang Bisnis Dan Sosial*, (Yogyakarta: Ekonisia, 2005)
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2016),
- Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003).
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Pressindo, 2015).
- Qoleman, *Pedoman Operasional Rehabilitasi Sosial Psikologis*. Surakarta Rineka Cipta, 2013).
- Siswanto. S, 2012, *Politik Hukum dalam dalam Undang-undang Narkotika (UU RI Nomor 35 Tahun 2009*, PT. Rineka Cipta, Jakarta).
- Subagyo Partodiharjo, *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaanya* (Jakarta: Erlangga, 2010).
- Sudarsono, *Kenakalan Remaja* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1995).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).
- Sutanto Leo, *Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis Dan Desertasi*, (Jakarta: Erlangaa, 2015)
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007).
- Usein Umar, *Metode Riset Bisnis*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2002).
- Wardi Bahtiar, *Metode Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos, 2013).
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004).

Sumber Karya Ilmiah :

- FITRIANI, D. (2023). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Confidence Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu*.
- Heru Basuki, A. M. (2017). *Bimbingan Konseling Pada Remaja dan Prestasi Akademik*. Jurnal Indonesia.
- Ilhamuddin, M. F., Sania, F. N., Rusyid, W. R. S., & Arisona, T. P. A. (2024). Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 105–118.
- Kamaluddin, H., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17, 447–454.
- 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*. Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik (Bikotetik), 1(1), 1
- Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(1), 162. <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nugroho, D., Achmad, L. I., & Muktiali, S. (2024). Penerapan Terapi Perilaku Rasional Emotif Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Umum Pada Lansia. *Journal of Counseling and Education*, 5, 101–107.
- Nurasia, M. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Korban Bullying Di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Rizki, K., Sukarti, & Uyun, Q. (2015). Pelatihan Asertivitas terhadap Penurunan Kecemasan Sosial pada Siswa Korban Bullying.

- Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(02), 200–214.
- Satriah, L. (2016). *Lilis Satriah, Bimbingan dan Konseling Masyarakat.pdf* (p. 180). Surya, M. (2003). *Psikologi Konseling*.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan Dan Konseling. Konsep,Teori,Dan Aplikasinya*.
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes.
- Windy Dryden. (2019). REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), in Cognitive Behaviour Therapies. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Konadi, H., & Karneli, Y. (2017). *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*. 6(4), 120–131.
- Maryunis, A. (2007). *Konsep Dasar Penerapan Statistika Dan Teori Probabilitas*. Jurnal Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Padang, 34.
- Nugroho, P. (2017). *Studi tentang Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan pada Warga Binaan di Lapas*. Jurnal Psikologi Klinis, 8(2), 101–110.

Sumber Online :

- Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. (2023). *Laporan Tahunan Kinerja Direktorat Jenderal Pemasyarakatan*. Jakarta: Kemenkumham RI.
- Melamita, A., & Syukur, Y. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(1), 162. <https://doi.org/10.29210/022045jpgi0005>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- 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. In *Arts in Psychotherapy* (Vol. 40, Issue 2).
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>
- Sari, C., & -, M. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Smp It Masjid Syuhadak Yogyakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 155–
161. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.91>
- Turner, M. J., & Barker, J. B. (2014). Using rational emotive behavior therapy with athletes. *Sport Psychologist*, 28(1), 75–90.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0012>

Sumber Narasumber Wawancara :

- Mirullah, Wawancara konselor Rutan Kelas II B Baturaja, 17 Juni 2025.
- Warga Binaan H. Wawancara warga binaan Rutan Kelas II B Baturaja, 16 Juni 2025.
- Warga Binaan R-A. Wawancara warga binaan Rutan Kelas II B Baturaja, 16 Juni 2025.
- Warga Binaan Z. Wawancara warga binaan Rutan Kelas II B Baturaja, 16 Juni 2025.
- Warga Binaan A-A. Wawancara warga binaan Rutan Kelas II B Baturaja, 16 Juni 2025.
- Hasil Observasi dan wawancara di Rutan Kelas II B Baturaja, 7 Juni 2025.
- Observasi di Rutan Kelas II B Baturaja, 17 Juni 2025.
- Dokumentasi, Data dan Profil Rutan Kelas II B Baturaja, 17 Juni 2025.



LAMPIRAN





PEDOMAN WAWANCARA

A. Pedoman Wawancara Kepada Warga Binaan Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu

Identifikasi Kecemasan Warga Binaan

No	Pokok-Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan bapak selama menjalani masa tahanan di rutan ini?	
2.	Apa hal-hal yang paling sering membuat bapak merasa cemas atau gelisah?	
3.	Bagaimana bapak biasanya mengatasi perasaan cemas tersebut?	
4.	Apakah kecemasan itu muncul setiap hari atau pada waktu-waktu tertentu saja?	
5.	Apakah kecemasan tersebut memengaruhi tidur, makan, atau hubungan dengan sesama warga binaan?	

Faktor Penyebab Kecemasan

No	Pokok-Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Menurut bapak, apa yang paling membuat bapak merasa takut atau khawatir selama di sini?	
2.	Apakah faktor keluarga, masa depan, atau pandangan orang luar turut memengaruhi kecemasan bapak?	
3.	Bagaimana peran lingkungan rutan terhadap kondisi	

	emosional bapak?	
--	------------------	--

Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

No	Pokok-Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Bisa bapak ceritakan bagaimana kegiatan konseling kelompok yang Ibu ikuti?	
2.	Apa saja kegiatan yang dilakukan dalam setiap pertemuan (misalnya berbagi pengalaman, diskusi, latihan berpikir positif, dll)?	
3.	Bagaimana cara konselor menjelaskan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku?	
4.	Apakah bapak, merasa lebih memahami bagaimana cara mengendalikan pikiran negatif setelah mengikuti konseling ini?	
5.	Menurut bapak, apakah kegiatan konseling kelompok terasa aman dan mendukung?	

Perubahan Setelah Mengikuti Konseling

No	Pokok-Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, apakah bapak merasa ada perubahan dalam diri?	
2.	Bagaimana perbedaan perasaan bapak sebelum dan sesudah mengikuti konseling?	
3.	Apakah sekarang bapak lebih bisa mengontrol emosi, marah,	

	atau rasa takut?	
4.	Adakah pengalaman tertentu yang paling berkesan selama proses konseling?	

Kendala dan Harapan

No	Pokok-Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa kendala atau kesulitan yang bapak rasakan selama mengikuti konseling kelompok?	
2.	Bagaimana sikap teman-teman satu kelompok selama proses konseling?	
3.	Apakah bapak berharap kegiatan seperti ini diadakan secara rutin di rutan?	
4.	Menurut bapak, apa yang bisa ditingkatkan dari kegiatan konseling ini agar lebih bermanfaat?	

B. Pedoman Wawancara Kepada Pembimbing kemasyaratan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu

No	Pokok-Pokok Pertanyaan	Jawaban
1.	Bisa Bapak/Ibu jelaskan bagaimana peran Bapak/Ibu sebagai konselor di rutan ini?	
2.	Apa motivasi Bapak/Ibu menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)?	
3.	Sejak kapan pendekatan REBT	

	mulai diterapkan di kegiatan konseling rutan ini?	
4.	Bagaimana proses perencanaan kegiatan konseling kelompok di rutan ini?	
5.	Apa saja tahapan yang dilakukan dalam setiap sesi konseling REBT?	
6.	Bagaimana Bapak/Ibu menjelaskan konsep dasar REBT kepada warga binaan yang mungkin belum familiar dengan istilah psikologis?	
7.	Teknik apa yang biasanya digunakan dalam konseling REBT di sini (misalnya <i>disputing irrational beliefs</i> , <i>reframing</i> , atau <i>homework</i>)?	
8.	Bagaimana cara Bapak/Ibu membangun kepercayaan dan rasa aman dalam kelompok konseling?	
9.	Berapa kali sesi biasanya dilakukan dan berapa lama durasi tiap pertemuan?	
10.	Menurut pengamatan Bapak/Ibu, seperti apa bentuk kecemasan yang paling sering dialami oleh warga binaan?	
11.	Faktor-faktor apa yang umumnya menyebabkan kecemasan di kalangan mereka?	
12.	Bagaimana perbedaan kondisi emosional warga binaan	

	sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok?	
13.	Apa saja perubahan positif yang Bapak/Ibu lihat setelah warga binaan mengikuti konseling REBT?	
14.	Apakah pendekatan ini efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan menurut Bapak/Ibu?	
15.	Apakah ada peserta yang mengalami perkembangan signifikan setelah mengikuti beberapa sesi? Bisa diceritakan contohnya?	
16.	Bagaimana respon umum peserta terhadap kegiatan konseling kelompok ini?	
17.	Kendala apa saja yang biasanya dihadapi dalam pelaksanaan konseling kelompok di rutan?	
18.	Bagaimana cara Bapak/Ibu mengatasi hambatan tersebut (misalnya keterbatasan waktu, tempat, atau kondisi psikologis peserta)?	
19.	Dukungan apa yang dibutuhkan dari pihak rutan agar kegiatan ini bisa berjalan lebih optimal?	
20.	Apa harapan Bapak/Ibu terhadap pelaksanaan konseling kelompok ke depan, khususnya untuk program pembinaan mental warga binaan?	

PEDOMAN OBSERVASI

No	Aspek yang diamati	Keterangan
1.	Mengamati proses pemberian layanan konseling kelompok dengan tujuan peningkatan dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) yang diberikan oleh pembimbing kemasyarakatan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.	
2.	Mengamati warga binaan yang telah menerima layanan konseling kelompok di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.	
3.	Mengamati hambatan apa saja yang terjadi selama proses pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (<i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.	
4.	Mengamati suasana, sarana, dan prasarana penunjang kegiatan pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT (<i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.	

PEDOMAN DOKUMENTASI

No.	Melalui Arsip Tertulis
1.	Sejarah Umum Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
2.	Profil Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
3.	Visi, Misi, dan Tujuan Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
4.	Struktruk Kepengurusan/pegawai di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
5.	Sarana dan Prasarana di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
6.	Kondisi Pasien warga binaan yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan REBT (<i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>) dalam mengurangi tingkat kecemasan warga binaan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
7.	Kondisi warga binaan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
8.	Data Warfga Binaan di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
9.	Kondisi Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.

No.	Melalui Foto
1.	Kegiatan Penelitian.
2.	Kegiatan Wawancara dengan Warga Binaan Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
3.	Kegiatan Wawancara dengan Pembimbing Kemasyarakatan Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.
4.	Kegiatan Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) di Rutan Kelas II B Baturaja Ogan Komering Ulu.

SK JUDUL



**SURAT PERINTAH DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

NOMOR : 29 TAHUN 2023

TENTANG
PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GANJIL TA. 2023/2024 TAHAP II

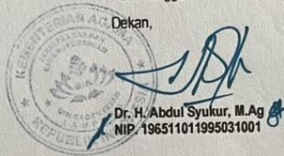
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Ganjil TA 2023/2024 perlu ditetapkan judul dan menunjuk dosen pembimbing skripsi;
2. Bahwa nama yang tercantum dalam lampiran surat perintah ini dipandang mampu melaksanakan tugas dimaksud.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah RI No. 4 tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 31 tahun 2017 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung;
5. Surat keputusan Rektor UIN Raden Intan Lampung No 358.c Tahun 2023 Tentang Kalender Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Akademik 2023/2024
6. Keputusan Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung No 593.a Tahun 2019 tentang Pedoman Akademik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Memperhatikan** : Hasil keputusan tim Sidang Judul Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tanggal 08 Desember 2023
- MEMERINTAHKAN :**
- Menetapkan** : DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG TENTANG PENETAPAN JUDUL DAN PENUNJUKKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG SEMESTER GANJIL TA. 2023/2024 TAHAP II
- Kesatu** : Menetapkan Judul dan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana tersebut dalam lampiran surat perintah ini.

- Kedua : Mahasiswa yang tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini harus segera menyusun proposal penelitian untuk diseminarkan selambat-lambatnya 3 (tiga) bulan sejak ditetapkan surat keputusan ini. Apabila hal tersebut tidak dilaksanakan, maka Dekan dapat membatalkan judul dan pembimbing yang telah ditetapkan.
- Ketiga : Dosen Pembimbing harus menyediakan waktu kepada mahasiswa untuk berkonsultasi minimal satu kali dalam seminggu, mengarahkan, membimbing dan memberikan petunjuk kepada mahasiswa bimbingannya. Apabila pembimbing tidak dapat melaksanakan tugasnya maka mahasiswa dapat mengajukan pergantian pembimbing.
- Keempat : Surat Perintah ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bandar Lampung
Pada Tanggal : 19 Desember 2023

Dekan,



Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

Lampiran: Surat Perintah Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Nomor : 29 Tahun 2023

Tanggal : 19 Desember 2023

Tentang : Penetapan Judul dan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Semester Ganjil TA. 2023 /2024 Tahap II

No	Nama	NPM	Judul	Pembimbing Akademik	Gol
1	Abyadh Al Mahdi	2041040286	Peran Pembimbing Rohani Islam Dalam Menghadapi Stres Pasien Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Agung Kabupaten Tanggamus	Dr. Rosidi.MA Drs. Mansur Hidayat, M.Sos.I	IV/c III/d
2	Alfajar Ramadhan Dika	2041040293	Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Siswa Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung	Dr. Fitri Yanti., M.A Noffiyanti, MA	IV/c III/c
3	Andi Dibba Zati Iwani	2041040270	Pengaruh Bimbingan Konseling <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> Dalam Mengatasi Perundungan Santri di Pondok Pesantren Al-Ihya Kalirejo	Dr. Khairullah, S.Ag., M.A. Risna Rogamelia, M.Pd	IV/a III/b
4	Angga Danis Wara Ukum	1941040174	Terapi Zikir dan Herbal dalam Membantu Proses Penyembuhan Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Al-Hikamul Qur'an Dusun Sinar Maju Desa Kedondong	Dr.H.Rosidi, MA Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH	IV/c IV/a
5	Annisa Wintasari	2041040015	Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Sikap <i>Self Esteem</i> Anak Di UPTD PSAA Harapan Bangsa Lampung Selatan	Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos.I	IV/e IV/b
6	Arma Imba Safitri	2041040019	Peran Konselor Dalam Meningkatkan Kreativitas Dan Minat Belajar Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Penyelenggara Inklusi SMP IT Baitul Jannah Bandar Lampung	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos. I Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/c
7	Aulia Rachma Nia	2041040272	Pengaruh <i>Social Support</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung)	Dr. Khairullah, S.Ag., M.A. Noffiyanti, MA	IV/a III/c
8	Dea Mariska	2041040318	Layanan Bimbingan Kelompok Pada Anak Yang Mengalami <i>Cyberbullying</i> Di SMP 17 Bandar Lampung	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA Risna Rogamelia, M.Pd	IV/d III/b
9	Dila Rani Putri	2041040221	Bimbingan Sosial Dengan Terapi Vokasional Untuk Meningkatkan Keterampilan Kerja Pada Pasien Penderita Gangguan Jiwa Di LKS Sahabat Jiwa Natar	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Dr. H. Zamhariri, S.Ag, M.Sos.I	IV/a III/d

10	Dini Safitri	2041040164	Konseling Kelompok dengan Teknik Sosial Skill Training pada Klien Pengidap Isolasi Sosial di LKS Rumah Penitipan Klien Gangguan Jiwa Mitra Sakti Pesawaran	Dr. Mubasit, S.Ag., MM Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/c
11	Elak Maharani	2041040152	Bimbingan Kelompok Melalui <i>Support Group Motivation</i> Terhadap Rasa Percaya Diri Penyandang Disabilitas Tuna Daksa Di UPTP Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Dinsos Provinsi Lampung.	Dr. Mubasit, S.Ag., MM Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/c
12	Elfina Febrian	2041040156	Konseling Gestalt Profetik Terhadap Tingkat Kesadaran Diri Dalam Perilaku Bolos Santri Di Pesantren Di'Ayatul Islamiah Seriguna (OKI) Sumatera Selatan.	Dr. Rosidi.MA Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/c III/c
13	Ferdi Julianda	2041040356	Layanan Informasi Guna Pencegahan Pemberantasan Penyalahgunaan Dan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN) Dalam Mencegah Peredaran Narkoba Di SMA 5 Bandar Lampung Oleh BNN Provinsi Lampung	Dr. Mubasit, S.Ag., MM Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/c
14	Farama Syauqi	2041040294	Bimbingan Agama Islam Dengan Metode Tahfidz Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Di MTs N 1 PESAWARAN	Dr. Fitri Yanti, MA Risna Rogamelia, M.Pd	IV/c III/b
15	Hani Santia	2041040050	Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Pada Warga Binaan Perumahan (WBP) Di Rutan Kelas IIB Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan	Dr.H.Abdul Syukur, M.Ag. Rahmad Purnama, M.Si	IV/c III/b
16	Harija Oktara	2041040211	Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Remaja Pecandu Pornografi Di Rumah Sehat Hipnoterapi Lampung Selatan	Dr. M. Mawardi J., M.Si Hj. Mardiah S.Pd, M.Pd	IV/b III/d
17	Hesty Anggi Andari	2041040357	Bimbingan Karir Untuk Pengembangan <i>Life Skill</i> Masyarakat Pada Kawasan Rawan Narkoba Di Kelurahan Keteguhan Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Umi Aisyah.M.Pd.I	IV/a III/c
18	Isnaini Aminatur Rahmah	1941040069	Pola Asuh Orang Tua Dalam Menumbuhkan Kemampuan Sosial Anak Di Desa Bumi Raya Kecamatan Abung Selatan	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA. Noffiyanti, MA	IV/d III/c
19	Lina Kurniatun	2041040068	Bimbingan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Rasa Kesenian Pada Lansia Di LKS Pondok Lansia Gimbar Alam Pringsewu	Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag Noffiyanti, MA	IV/c III/c

20	Lulu Dewayanti	2041040317	Konseling Individu Untuk Meningkatkan <i>Self Confidence</i> Pada Orang Tua Dengan Anak Penyandang Disabilitas Di Yayasan Anak Taman Syurga Kedaton	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/a III/c
21	Mely Handayani	2041040290	Hubungan <i>Toxic Friendship</i> Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam	Bambang Budwiranto, Ph.D Risna Rogamelia, M.Pd	III/d III/b
22	Mu'ammarr Risky Hamdani	2041040176	Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi (Pada Siswa/Siswi SMAN1 Terusan Nunyai Lampung Tengah)	Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA Dr. H. M. Saifudin, M.Pd	IV/d IV/b
23	Muhamad Risky Darmawan	2041040308	Penerapan Layanan Mediasi Untuk Membantu Menyelesaikan Konflik Interpersonal Anak Di UPTD Pelayanan Sosial Bina Remaja (PSBR)	Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag Rahmad Purnama, M.Si	IV/c III/b
24	Muhammad Andra Bagastara	2041040205	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Individual Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pasien Rumah Sakit Jiwa Di Yayasan Aulia Rahma 2 Natar	Dr. Mubasit, S.Ag, MM Noffiyanti, MA	III/d III/b
25	Muhammad Safi'i Hasani	2041040296	Terapi Realitas Untuk Mengendalikan <i>Self Control</i> Anak Pelaku Bullying Di Sekolah SD 1 Atap Desa Talang Mulya Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran.	Dr. Fitri Yanti, MA Risna Rogamelia, M.Pd	IV/c III/b
26	Muhammad Shaky Putra Shevchenko	1941040220	Penerapan Konseling Individu Dengan Strategi Pengelolaan Diri (<i>Self Management</i>) Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Sukau Lampung Barat	Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH.	IV/c IV/b
27	Rizka Fitriani	2041040263	Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal Di Biro Psikolog Klinis	Dr. H. Rosidi, MA Subhan Arif, S.Ag, M.Ag	IV/c IV/a
28	Rosa Ramanda	2041040274	Hubungan Antara Kematangan Karir Dengan <i>Purpose In Life</i> Mahasiswa Dewasa Awal Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung	Badarudin, S.Ag., M.Ag Noffiyanti, MA	IV/a III/b
29	Rossa Bella Sundari	2041040273	Pembinaan Mental untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Prajurit TNI AL di Batalyon Infantri 7 Kabupaten Pesawaran	Dr. H. Rosidi, MA Badarudin, S.Ag., M.Ag	IV/c IV/a
30	Sara Widyasari	1941040279	Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Self Concept Terhadap Narapidana Pencurian Di Lembaga Permasayarakatan Kelas II Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan	Dr. Mubasit, S.Ag., MM Umi Aisyah, M.Pd.I	III/d III/c

31	Siti Maisaroh	2041040129	Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos. I Dr. Mubasit, S.Ag.MM.	IV/b III/d
32	Siti Nur Sakira	2041040247	Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Minat Akademik Anak Kurang Mampu Oleh Komunitas Jendela Lampung Di TPA Bakung Teluk Betung Barat	Dr. H. Jasmadi, M.Ag Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos. I	IV/c IV/b
33	Vanni Indriyani	2041040292	Efektivitas Metode Interaksi Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Santri Di Pondok Pesantren Roudatul Maarif Desa Hurun Kecamatan Teluk Pandan	Dr. H. Jasmadi, M.Ag Mulyadi, S.Ag..M.Sos.I	IV/c III/d
34	Widyawati	1941040302	Bimbingan Konseling Pada Lansia Post Power Syndrome Di Yayasan Rehabilitasi Alza Bersinar, Kecamatan Baradatu	Dr. Hj. Rini Setiawati, M.Sos. I Umi Aisyah, M.Pd.I	IV/b III/c
35	Yesiyana	2041040300	Konseling Individu Melalui Cognitive Behavior Therapy Untuk Menangani Trauma Pada Anak Korban Kekerasan Seksual Fisik Di UPTD PPPA Kabupaten Lampung Timur	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Mardiyah, S.Pd, M.Pd	IV/a III/d
36	Yunta Bintang Pamungkas	2041040252	Pengaruh Konseling Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Warga Binaan Lapas Narkotika Kelas Ila B.Lampung	Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH., MH Hj. Rodiyah, S.Ag.MM	IV/a III/d
37	Yuyun Puspita	2041040334	Layanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Ketahanan Jiwa Pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Amanah Bunda Pringsewu	Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd Dr. H. M. Saifuddin, M.Pd	IV/a IV/b

Dekan,



Dr. H. Abdur Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

SURAT IZIN PENELITIAN DARI FAKULTAS DAKWAN DAN ILMU KOMUNIKASI



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

*Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131. ☎ (0721) 704030
e-mail : fdiuinrif@gmail.com*

Nomor : B-1787/Un. 16/DD/TLJ.002.5/05/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Izin Survey/Penelitian**

Kepada Yth
Kepala Rutan Kelas IIB Baturaja
Kabupaten Ogan Komering Ulu
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Nomor 29 Tahun 2023 tentang : Penetapan Judul dan Penunjukkan Pembimbing Skripsi Atas Nama Mahasiswa di Bawah Ini:

Nama : Siti Maisaroh
NPM : 2041040129
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Warga Binaan Masyarakat Di Rutan Kelas II B Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Sumatera Selatan

Mohon kiranya Bapak/ Ibu dapat memberikan Izin dan Bantuan Kepada Mahasiswa/i tersebut untuk Melakukan survey /penelitian guna memperoleh data penulisan skripsi sebagai mana judul di atas.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 20 Mei 2025


Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag
NIP. 196511011995031001

**SURAT IZIN PENELITIAN DARI KEMENTERIAN HUKUM
DAN HAK ASASI MANUSIA, KANTOR WILAYAH
SUMATERA SELATAN**



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH SUMATERA SELATAN
Jl. Inspektur Marzuki, Siring Agung, Kec. Ilir Barat I Palembang
Laman: kemenipas.go.id, Email: kanwiliditjenpasumsel@gmail.com

1 Agustus 2025

Nomor : WP.6.HK.01.04-0549
Sifat : Biasa
Hal : Izin Survey/Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Dakwah & Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
di tempat

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor B-1787/Un.16/DD/TL.002.5/05/2025 Tanggal 20 Mei 2025 Perihal *Mohon Izin Survey/Penelitian* dengan hormat disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat memberi izin kepada:

No	NAMA	NIM	JURUSAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Siti Maisaroh	2041040129	Bimbingan Konseling Islam (BKI)	Rutan Kelas IIB Baturaja

Dalam rangka melaksanakan kegiatan Survey/Penelitian guna memperoleh data penulisan skripsi di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Baturaja selama 1 bulan (30 hari kerja) mulai tanggal 9 Agustus – 10 September 2025 dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Mematuhi segala ketentuan yang berlaku di tempat penelitian;
2. Mengikuti mekanisme penelitian dan jadwal penelitian sesuai ketentuan yang berlaku di tempat penelitian;
3. Bahan penelitian yang diperoleh tidak untuk dipublikasikan/ disebarluaskan kepada pihak lain dan semata-mata digunakan hanya untuk pengembangan ilmu pengetahuan;
4. Laporan hasil penelitian disampaikan kepada Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Sumatera Selatan sebagai bahan perpustakaan/ dokumentasi.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.



Kepala Kantor Wilayah,

Wedi Supriatno

Tembusan:
Kepala Rutan Kelas IIB Baturaja

SURAT IZIN PENELITIAN DARI RUTAN KELAS IIB BATURAJA KABUPATEN OGAN KOMERING ULU



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH SUMATERA SELATAN
RUMAH TAHANAN NEGARA KELAS IIB BATURAJA
Jl. Imam Bonjol Saranglang, Kab. Ogan Komering Ulu
Surel : rutanbaturaja@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN WP.6-UM.01.05-0053

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Fitri Yady, S.H.,M.Si
2. NIP : 1198107312008011007
3. Pangkat / Gol : Penata / III.c
4. Jabatan : Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Baturaja
5. Unit Kerja : Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Baturaja
6. Instansi : Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Nama : Siti maisaroh
2. NPM : 2041040129
3. Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Bahwa mahasiswi yang tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian pada Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Baturaja Kantor Wilayah Ditjen Pemasyarakatan Sumatera Selatan Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan Republik Indonesia.

Surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Baturaja, 13 September 2025

Fitri Yady, S.H., M.Si
NIP. 1198107312008011007

DOKUMENTASI



Dokumentasi, Wawancara Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, Proses kegiatan di Rutan Kelas II B Baturaja, 22 Agustus 2025.



Dokumentasi, Proses Konseling Kelompok di Rutan kelas II B
Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, Proses Konseling Kelompok di Rutan kelas II B
Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, Wawancara Warga Binaan di Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, Rutan kelas II B Baturaja, 22 Agustus 2025.



Dokumentasi, Wawancara Warga Binaan di Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, R-A Wawancara Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, Z Wawancara Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, H Wawancara Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



Dokumentasi, A-A Wawancara Rutan kelas II B Baturaja, 20 Agustus 2025.



TURNITIN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIK PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B- 3073/Un.16 /P1 /KT /VI /2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
NIP : 197005121998032002
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Penelitian Karya Ilmiah dengan Judul :

KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT (RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN DI RUTAN KELAS II B BATURAJA KABUPATEN OGAN KOMERING ULU SUMATERA SELATAN

Karya :

NAMA	NPM	FAKULTAS/PRODI
Siti maisaroh	2041040129	FPI/BKI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 17% dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Bandar Lampung, 30 Juni 2026
Kepala UPT Perpustakaan

Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
NIP.197005121998032002

Ket:

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

Page 1 of 43 - Cover Page

Submission ID: trnoid::3618:144477480

RADEN INTAN LIBRARY

**KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REBT
(RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY) DALAM MENGUR...**

 SKRIPSI

Document Details

Submission ID	39 Pages
trnoid::3618:144477480	9,261 Words
Submission Date	63,241 Characters
29 Jun 2026, 12:13 GMT+7	
Download Date	
30 Jun 2026, 12:33 GMT+7	
File Name	
STTI MAISAROH 2041040129 (1).docx	
File Size	
118.6 KB	

Page 1 of 43 - Cover Page

Submission ID: trnoid::3618:144477480



Page 2 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: trmold::3618:144477480

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Exclusions

1 Excluded Source

Top Sources

10% Internet sources

4% Publications

15% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Page 2 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: trmold::3618:144477480

turnitin Page 3 of 43 - Integrity Overview Submission ID: 3618:144477480

Top Sources

10% Internet sources
4% Publications
15% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-11	9%
2	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2023-08-18	2%
3	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-06-26	1%
4	Internet	repository.uin-suska.ac.id	1%
5	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-05-26	<1%
6	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-03-10	<1%
7	Internet	text-id.123dok.com	<1%
8	Internet	repository.uinpalopo.ac.id	<1%
9	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
10	Internet	www.scribd.com	<1%
11	Internet	www.researchgate.net	<1%

turnitin Page 3 of 43 - Integrity Overview Submission ID: 3618:144477480