



Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Santriwati

Intan Sri Ramadan¹, Kusnadi², Lena Marianti³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author: ✉ ramadanintan05@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received
December 28,
2023

Revised
February 26,
2024

Accepted
March 26, 2024

This research is entitled "The Effect of Group Counseling with Rational Emotive Behavior Therapy Approach in Increasing Self-Adjustment Female students at the Raudhatul Ulum Islamic Boarding School, Kab. Ogan Ilir." This research the background is that there are problems in adjusting to female students because they don't there is harmony with existing activities and procedures in the environment Islamic boarding school. This research aims first, to find out the picture group counseling with a Rational Emotive Behavior Therapy approach in improving students' self-adjustment. Second, to know the influence of group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach in improving students' self-adjustment. This research using quantitative methods with One Group Pretest and Posttest design in the experimental group, with a population of 85 female students in class VII MTs with the selected sample totaling 11 female students, the sample obtained by using purposive sampling. Data collection techniques use questionnaires and documentation. The data analysis technique uses the Wilcoxon Test with the help of the IBM SPSS Statistics Version 25 program. Research results showed that there was an increase between the pretest and experimental groups posttest with an average (mean) pretest score of 59.9091 and an average posttest score 84.9091. Group counseling with a Rational Emotive Behavior Therapy approach is in the high category, with results obtained by Asymp. Sig (2-tailed) value 0.03. Value $0.03 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted and H_0 rejected. So, from the results of this research, it can be concluded that the influence group counseling with a Rational Emotive Behavior Therapy approach influential in improving female student's adjustment in Islamic boarding schools Raudhatul Ulum Kabupaten Ogan Ilir.

Key words: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Self-Adjustment*

How to cite

Ramadan, I. S., Kusnadi, Marianti, L. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Santriwati. *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Perbedaan kehidupan di pondok pesantren berbeda dengan kehidupan remaja pada awalnya seperti kehidupan remaja jika diluar pondok pesantren tidak terlalu padat akan aktivitas dan kegiatan yang dilakukan dalam kesehariannya. Sedangkan kegiatan yang padat dan peraturan

yang diterapkan di lingkungan pondok pesantren, selama dalam kurung waktu 24 jam sudah terjadwal kegiatan apa saja yang dilakukan santriwati dalam kesehariannya, baik itu di lingkungan sekolah maupun di lingkungan asrama. Kegiatan yang dilakukan santriwati dimulai pukul jam 4:00 subuh sampai jam 21:30 malam, atau dimulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur kembali.

Penyesuaian diri yang berarti (adaptasi) pada awalnya berasal dari pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi, dikemukakan oleh Charles Darwin ia adalah seorang yang terkenal dengan teori evolusi. Ia mengatakan “*genetic changes can improve the ability of organisme to survive, reproduce, and in animals, raise offspring, this process is called adaptation.*” Artinya, tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya (Rosmini, R, 2022). Penyesuaian diri (adaptasi) disebut dengan istilah *adjustment* yaitu, manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya, kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus menyesuaikan diri (Fatimah, Enung, 2006). Penyesuaian diri dalam perspektif disiplin ilmu Psikologi adalah suatu proses perubahan dalam diri dan lingkungan, dimana individu harus dapat mempelajari tindakan atau sikap baru untuk hidup dan menghadapi keadaan tersebut sehingga tercapai kepuasan dalam diri, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Atiyah, K., 2020). Telaah penyesuaian diri dalam perspektif islam telah tertuang dalam isi kandungan Al-Qur’an surat Al-Isra ayat 15 yang Artinya : “*barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri dan barang siapa yang sesat maka sesungguhnya dia terseret bagi (kerugian) dirinya. Seseorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan kami tidak akan meng’adab sebelum kami mengutus seorang rasul*” (Arifin, Z, 2019). peserta didik dituntut agar mampu berinteraksi dengan orang lain, menyesuaikan diri di lingkungannya baik itu di sekolah maupun dalam keluarga dan lingkungan tempat tinggal, dan mampu menguasai keterampilan sosial seperti menghargai diri sendiri dan orang lain, menerima kritik, mendengarkan pendapat orang lain, serta bertindak dengan norma atau aturan yang berlaku.

Berdasarkan observasi awal peneliti, kondisi yang dapat dilihat mengenai penyesuaian diri yang rendah di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir, memang sebagian besar dilakukan oleh santriwati yang berada pada fase remaja tingkat sekolah menengah pertama yakni madrasah tsanawiyah/mts, terdapat gejala-gejala pada beberapa santriwati yang sulit dalam menyesuaikan diri ditunjukkan dengan berbagai tingkah laku yaitu, kurang mampu untuk berinteraksi dengan temannya, menunjukkan perilaku yang negatif seperti sering melanggar peraturan di sekolah maupun di asrama, tidak bisa mengontrol emosionalnya yang mengakibatkan santriwati cenderung stres dan bersikap agresif, dan ada juga yang menunjukkan perilaku tidak betah seperti sering berdiam diri di kamar dan menangis, sehingga adanya santriwati sampai pindah sekolah dan ada juga yang sampai dikeluarkan dari pesantren karena tidak mengikuti program serta prosedur yang diterapkan. Hal ini disebabkan karena santriwati tidak bisa melakukan penyesuaian dirinya dengan baik di lingkungan pondok pesantren. Schneiders, menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungan (Hadayati, 2016). Salah satu upaya yang perlu dilakukan yaitu dengan menerapkan konseling kelompok.

Menurut Gibson dan Mitchell menjelaskan istilah konseling kelompok (*group counseling*) mengacu kepada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok (Barida, M, 2018). Konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problem

mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian mereka dari hari ke hari (Hario, R., & Nurrohman, H, 2018). Contohnya, fokus kepada modifikasi perilaku, pengembangan keahlian hubungan pribadi, problem seksualitas manusia, nilai atau sikap dan pengambilan keputusan karir. Layanan konseling kelompok bertujuan untuk membantu berkembangnya kemampuan sosialisasi santriwati. Seperti kemampuan dalam berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat mempersulit atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi individu diungkap dengan berbagai metode. Sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi santriwati berkembang secara optimal. Didalam pemberian layanan bimbingan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy*.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional serta melalui pendekatan ini konselor dapat mendorong konseli untuk mengubah pandangannya menjadi lebih baik (Neneng, K, 2023). Dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir. Peneliti melakukan layanan konseling kelompok kepada beberapa santriwati kelas VII tingkat masdrasah tsanawiyah/mts untuk diberikan layanan konseling dalam menangani masalah penyesuaian diri. Menurut Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, dan keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional atau tidak logis menjadi rasional logis Alang, H. S. (2019). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah keyakinan serta pandangan klien yang irasional perlahan diganti menjadi rasional karena pemikiran irasional akan berdampak pada diri klien yang dapat menumbuhkan emosi-emosi negatif yang ditampilkan dalam bentuk perilaku negatif yang nantinya dapat merusak diri klien (Pasaribu, P. D., 2024)

Berdasarkan fenomena yang penulis dapatkan di pondok pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Kab. Ogan Ilir, diketahui bahwa bentuk penyesuaian diri santriwati berbeda-beda. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Santriwati di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan jenis *One group Pretest-Posttest Designs*. Pada penelitian ini subjek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*Pretest*) dan pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada (*Posttest*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir.

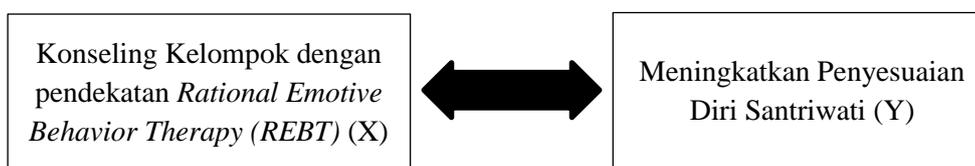
Pengumpulan data pada penelitian dilakukan menggunakan angket dan dokumentasi. Angket menggunakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis. Untuk mendapatkan informasi dari sampel. Teknik ini dapat menggunakan kuesioner, yakni skala ordinal (*likert*) jawaban untuk setiap instrumen penelitiannya memiliki skala sangat positif sampai sangat negatif yang dapat berupa kata-kata sebagai berikut:

Tabel I Kategorisasi

Pernyataan	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dokumentasi adalah upaya agar segala bentuk sumber data yang berkaitan dengan kegiatan konseling kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati, terdiri dari hasil (*pre-test*) dan (*post-test*) pada santriwati yang mengikuti konseling kelompok.

Gambar I Variabel Penelitian



Variabel X: Variabel independen yakni Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Variabel Y: Variabel Dependen/terikat yakni Meningkatkan Penyesuaian Diri Santriwati

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh kelas VII MTs PPRU dalam hal ini berjumlah 85 Santriwati. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti memilih teknik *Purposive Sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan berjumlah 11 responden.

Uji Validasi dan Reliabilitas

Uji Validitas merupakan suatu alat ukur untuk menguji valid atau tidaknya suatu instrument. Jika suatu instrument valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Jadi, untuk menguji validitas ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics Versi 25.

Adapun ketentuan valid atau tidak validnya suatu butir pernyataan adalah jika nilai *r hitung* dengan menyelisih *r tabel*, jika *r hitung* lebih besar dari *r tabel* maka dinyatakan valid (Arianty, Nel, 2014). Dalam reliabilitas dianalisis menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Menurut Ghazali suatu penelitian dianggap reliabel apabila nilai pada *Cronbach's Alpha* > 0,70 dan apabila nilai *Cronbach's Alpha* < 0,70 penelitian tersebut dianggap tidak reliabel (Angesti, Ni Kadek Dwi, dkk, 2019).

Uji Hipotesis

Apa bila hasil uji *Wilcoxon Signed rank test* menentukan nilai $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ 0.05 maka dinyatakan hipotesis H_a diterima. Sehingga uji hipotesisnya yang tepat itu adalah memakai uji *Wilcoxon Signed rank test* dengan rumus sebagai berikut :

$$Z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T}$$

Keterangan :

Z = Nilai hasil pengujian statistic Wilcoxon match Asymp

Sig. X = Hasil pengamatan langsung jumlah tanda (+)

T = Jumlah rangking yang kecil

μ_T = Mean (rata-rata) = $\frac{n(n+1)}{4}$

σ_T = Simpangan baku = $\frac{\sqrt{n(n+1)(2n+1)}}{24}$

n = Jumlah Sampel

P = Probabilitas untuk memperoleh tanda (=) dan (-) = 0,5

Uji hipotesis digunakan untuk menguji hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini menggunakan uji t. hipotesis yang akan diajukan adalah sebagai berikut:

H_a : Adanya pengaruh tingkat penyesuaian diri santriwati sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir.

H_0 : Tidak Adanya pengaruh tingkat penyesuaian diri santriwati sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Penyesuaian Diri Pada Santriwati Sebelum Dilakukannya Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Tabel 2 Kategori Gambaran Tingkat Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen

Nilai	Kategori	Pretest		Nilai	Kategori	Posttest	
		Frek	%			Frek	%
>84	Tinggi	1	9,1	>84	Tinggi	6	54,5
56-84	Sedang	4	36,4	56-84	Sedang	5	45,5
<56	Rendah	6	54,5	<56	Rendah	0	0,0
Total		11	100			11	100

Hasil data tabel diatas menunjukkan gambaran tingkat penyesuaian diri pada santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Sakatiga Kab. Ogan Ilir yang berjumlah 11 responden dan 28 butir pertanyaan. Pada hasil penilaian pretest kelas eksperimen dengan rincian 6 orang dalam keadaan rendah dengan persentase 54,5%, ada 4 orang dalam keadaan sedang dengan persentase 36,4%, dan 1 orang dalam keadaan tinggi dengan persentase 9,1 %. Sedangkan pada hasil penilaian *posttest* kelas eksperimen diperoleh 6 orang dalam keadaan tinggi dengan persentase 54,5%, dan ada 5 orang dalam keadaan sedang dengan persentase 45,5%. Sehingga

kesimpulannya terdapat perbedaan hasil kategori dengan kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest*.

Fuhrhman mengatakan bahwa individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, akan cenderung kurang menghargai dirinya, suka mengasingkan diri, memiliki kepercayaan diri rendah dan irasional dalam berpikir (Amin, Abdul, 2019). Sedangkan penyesuaian diri baik yang termasuk kategori tinggi adalah individu dapat menyelaraskan kebutuhan dengan tuntutan-tuntunan dilingkungan sekitar, yang mana Schneiders mengungkapkan salah satunya yakni, adanya kontrol terhadap emosional, kemudian memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal, kemudian frustrasi personal yang minimal, kemudian mampu berpikir rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan belajar serta memanfaatkan pengalaman dimasa lalunya, dan mampu bersikap realistik dan objektif sehingga dapat menerima kenyataan dan menghargai pengalaman (Fauziah, Annisa Nur, Siti Ina Savira., 2023).

Berdasarkan dari hasil peneliti santriwati yang mengalami penyesuaian diri rendah menceritakan keluhan yang mereka ungkapkan seperti, kesulitan berinteraksi dengan teman seangkatan karena perbedaan bahasa dan cara berbicara, santriwati kurang bisa untuk mengontrol emosionalnya yang menyebabkan adanya perselisihan antar sesama teman, santriwati belum bisa mengatur waktu kegiatan baik itu di sekolah maupun di asramah, santriwati terpaksa mengikuti kemauan orang tua untuk masuk pondok pesantren yang membuat mereka tertekan, santriwati selalu mendapatkan (*punishment*) hukuman karena tidak mengikuti peraturan yang ada di lingkungan pesantren, merasa takut tidak mampu untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an untuk persyaratan kelulusan, belum terbiasa untuk bangun sebelum subuh, belum mampu untuk mengatur uang jajan yang diberikan orang tua. Hal ini tentunya memerlukan suatu cara agar dapat menanganinya. Oleh karena itu, pada penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yakni konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan ilir.

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Santriwati di Pondok Pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir

Untuk memperoleh data, peneliti melakukan penyebaran angket pada kelompok eksperimen kelas *pretest* sebelum dilakukannya perlakuan dan setelah ddiberikan *treatment/* perlakuan pada kelompok eksperimen kelas *posttest*. Hasil Rata-rata (*Mean*) perhitungan dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan maka diperoleh pada kelompok *pretest* sebelum diberikan perlakuan yakni, (*Mean*) sebesar 59,9091 dan (*Standar Devitation*) sebesar 12,3244 kemudian pada *Posttest* setelah diberikan perlakuan dengan hasil (*Mean*) sebesar 84,9091 dan (*Standar Devitation*) sebesar 7,2726. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pada santriwati yang mengalami penyesuaian diri yang rendah setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen *posttest* pada konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Tabel 3 Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	11	11
	Missing	0	0
Mean		59.9091	84.9091
Std. Deviation		12.32440	7.27261

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan dalam mengatasi penyesuaian diri santriwati setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Hasil data yang di peroleh menunjukkan kategori yang tinggi yang awalnya berada pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan, santriwati sudah bisa mengatasi pikiran irasionalnya menjadi rasional sehingga santriwati dapat mengontrol emosionalnya dan perasaan nya terhadap tindakannya.

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan program IBM Statistics SPSS Versi 25.

Tabel 4 Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00
	Ties	0 ^c		
Total		11		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Sumber: Hasil pengolahan data program IBM Statistics SPSS Versi 25.

Berdasarkan pada tabel Uji *Wilcoxon* diatas, maka dapat dikatakan bahwa *Negative Ranks* atau selisi Negatif (-) antara *Pretest* dan *Posttest* adalah 0 pada nilai kolom N, *Mean Ranks* 0,00 dan *Sum Of Ranks* 0,00. Nilai tersebut menjelaskan bahwa ke-11 responden mengalami peningkatan dari nilai *Pretest* dan *Posttest*. Selanjutnya *Ties* atau selisih dengan hasil 0 dari nilai *Pretest* dan *Posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil nilai antara *Pretest* dan *Posttest*.

Pada penelitian ini, maka Uji *Wilcoxon* untuk penelitian berdasarkan pengambilan keputusan yang menjadi pedoman yakni :

- Jika Probabilitas (*Asymp.sig (2-tailed)*) < 0.05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima.
- Jika Probabilitas (*Asymp.sig (2-tailed)*) > 0.05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak.

Tabel 5 Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-2.940 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

Sumber: Hasil pengolahan data program IBM Statistics SPSS Versi 25.

Pada tabel di atas, diperoleh nilai *2-tailed* = ,003. Nilai $.003 < 0.05$, dapat diartikan hipotesis H_a diterima dan hipotesis H_o ditolak, disimpulkan bahwa adanya perbedaan dari hasil *Pretest* ke *Posttest* dan membuktikan Pengaruh dari konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir. Penelitian ini ditinjau oleh teori Albert Ellis bahwa berpikir irasional menjadi masalah bagi individu, karena menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri. Pada Santriwati perubahan pikiran yang lebih rasional disebabkan karena klien telah menerima dan mengakui kekeliruan dalam proses berpikirnya selama ini. Proses tersebut dimulai dari perubahan berpikir didasarkan ketidakharusan untuk selalu benar, menerima kesalahan, dapat mengontrol emosional dan menstabilkan perasaan serta menunjukkan tingkah laku yang baik.

Pada penelitian ini juga menggunakan buku filosofi Teras karya Henry Menampiring yang menjelaskan Dikotomi Kendali dan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan tujuan yang sama yaitu, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti, cemas, khawatir, takut, rasa bersalah dan marah yang diakibatkan individu berpikir irasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional sehingga meningkatkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu. Kemudian membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan produktif.

Evaluasi perubahan penyesuaian diri pada santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir berdasarkan skala penyesuaian diri dan deskripsi perubahan subjek sebelum dan setelah diberikan terapi REBT. Perubahan paling menonjol dari kemampuan menerima dirinya sendiri dan tidak adanya *defence mechanism* sehingga klien mampu mencapai kesesuaian kondisi internal dan realitas di lingkungan dengan mengeliminasi kecenderungan menyalahkan lingkungan. Selain itu, klien lebih aktif mengevaluasi emosi dan pikiran. Perubahan emosi yang lebih stabil dan pikiran rasional mempengaruhi perilaku klien. Santriwati menjadi lebih bertanggung jawab dan mampu mengarahkan diri untuk berinteraksi dengan teman dan mengikuti mata pelajaran yang dianggap sulit serta dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan nyaman dalam melakukan kegiatan yang ada di lingkungan pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir.

KESIMPULAN

Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk membantu konseli mengubah pandangan, persepsi atau cara berpikir lebih rasional ada beberapa tahapan dalam proses konseling di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir yakni; tahap pertama, membangun rasa nyaman konseli agar proses konseling dengan lancar. Sehingga dilengkapi dengan keterampilan *attending*, *opening* dan *acceptance*. Tahap kedua, menyampaikan kesepakatan dalam proses konseling yang harus disepakati oleh kedua pihak yaitu konseli dan konselor. Tahap ketiga, konselor bertugas untuk berfikir lebih rasional. Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan, dan konselor menggunakan buku filosofi Teras sebagai inspirasi dan motivasi untuk membantu masalah yang dihadapi anggota kelompok. Selain itu ditutup dengan kegiatan evaluasi selama proses konseling.

Penyesuaian diri santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir masih dalam kategori rata-rata rendah maka dengan ini penelitian mengambil sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, sampel yang digunakan peneliti berjumlah 11 santriwati.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya diperoleh hasil $0.03 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa H_a diterima karena nilai signifikasinya lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri santriwati meningkat secara signifikan mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan nilai rata-rata *pretest* 59,9091 dan nilai rata-rata *posttest* 84,9091. Nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari rata-rata *pretest* menunjukkan bahwa nilai terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri santriwati di pondok pesantren Raudhatul Ulum Kab. Ogan Ilir.

REFERENSI

- Alang, H. S. (2019). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 6(2). <https://doi.org/10.24252/Al-Irsyad%20al-Nafs.V6i2.14535>
- Arifin, Z. (2019). The Effectiveness Of The Socialization Of Tafsir Inspirasi In Social Media. *Pertanika Journal Of Social Sciences And Humanities*, 27(2), 1219-1229. [Google Scholar](https://scholar.google.com/)
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51. <https://doi.org/10.35316/Maddah.V2i2.844>
- Barida, M., & Prasatiawan, H. (2018). Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 27-36. <https://doi.org/10.52657/Jfk.V4i1.439>
- Hario, R., & Nurrohman, H. (2018). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cinema Education Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Berwirausaha Di Panti Sosial: The Effectiveness Of Group Settlement Services With Cinema Education Techniques To Improve Self-Confidence In Enterprising In Social Beach. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 31-35. <https://doi.org/10.33084/Suluh.V3i2.505>
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://doi.org/10.30996/Persona.V5i02.730>
- Neneng, K. (2023). *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Menangani Perilaku Membolos Di Smpn 2 Sragi Lampung Selatan* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung). [Http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/28980](http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/28980)
- Pasaribu, P. D., Arsini, Y., & Syifa, S. A. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Menggunakan Teknik Reinforcement Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12). <https://doi.org/10.5281/Zenodo.10448718>
- Rosmini, R. (2022). *Hubungan Penyesuaian Diri Santri Terhadap Kegiatan Pesantren Di Pondok Pesantren Nurul Falah Parit Martapura Kecamatan Pelangiran* (Doctoral Dissertation, STAI Auliaurasyidin Tembilahan). <https://repository.stai-tbh.ac.id/handle/123456789/238>

Windaniati, W. (2015). Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32(1).
<https://doi.org/10.15294/jpp.v32i1.5701>

Copyright Holder :

© Ramadan, I. S., Kusnadi, Marianti, L. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

