

EFEKTIVITAS PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI GANGGUAN EMOSIONAL SISWA

Siti Aisyah, Tohirin¹

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: sitiaisyahkembar95@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi gangguan emosional siswa. Metode penelitian menggunakan Kuantitatif *Pre Eksperimen* dengan jenis *Pre-Test Post-Test One Group Design*. Subjek dalam penelitian yaitu siswa yang mengalami gangguan emosional yang tinggi, objeknya adalah pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi gangguan emosional siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi dan dokumentasi. Uji validitas angket menggunakan *pearson product moment*, uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Untuk mengetahui pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi gangguan emosional siswa analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian yaitu rata-rata skor gangguan emosional siswa sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) adalah 112.9 dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*) adalah 76.5. Pada saat *pre-test* siswa yang memiliki gangguan emosional tinggi, kemudian setelah diberikan pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok dan dilakukan *post-test* terlihat mengalami penurunan. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan untuk menurunkan gangguan emosional siswa.

Kata Kunci: *Gangguan Emosional, Pendekatan Rational Emotive Therapy, Layanan Konseling Kelompok*

The Effectiveness of Rational Emotive Therapy Approach on Group Counseling Service in Overcoming Student Emotional Disturbance

Siti Aisyah, Tohirin¹

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: sitiaisyahkembar95@yahoo.com

Abstract

This research aimed at knowing the effectiveness of Rational Emotive Therapy approach on group counseling service in overcoming student emotional disturbance. Quantitative pre-experimental research method was used in this research with pretest posttest one group design. The subjects of this research were the students experiencing high emotional disturbance, and the object was Rational Emotive Therapy approach on group counseling service in overcoming student emotional disturbance. Questionnaire, observation, and documentation were the techniques of collecting the data. Pearson product moment was used to test the questionnaire validity and Alpha Cronbach was for testing the reliability. The data were analyzed by using Wilcoxon test to know whether Rational Emotive Therapy approach on group counseling service in overcoming student emotional disturbance could be implemented. The research findings showed the mean score of student emotional disturbance before the treatment (pretest) was 112.9, and the mean score after the treatment (posttest) was 76.5. Based on the hypothesis test using Wilcoxon test, it was obtained that the probability score of *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.005 was lower than 0.05, it meant that Null hypothesis (H_0) was rejected and Alternative

hypothesis (H_a) was accepted. It could be concluded that Rational Emotive Therapy approach on group counseling service could be implemented to decrease student emotional disturbance.

Keywords: *Emotional Disturbance, Approach Rational Emotive Therapy, Group Counseling Service*

Pendahuluan

Pendidikan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, saat ini bangsa Indonesia sedang berupaya meningkatkan mutu pendidikan dalam menghadapi perkembangan zaman. Emosi melekat dalam perkembangan setiap individu sehingga emosi terjadi sejak anak dilahirkan sampai tua. Pada masa kanak-kanak emosi masih ada dalam daerah yang terletak ditepi, sehingga emosi pada kanak-kanak berlangsung sebentar (tidak lama) dinampakkan (tidak disembunyikan).

Rational Emotive Therapy (RET) adalah suatu pelayanan psikoterapi, baik secara individual maupun situasi kelompok (Putri & MRA, 2018). RET didasari pada pemikiran bahwa manusia dilahirkan dengan potensi rasional dan irasional. Keyakinan irasional menyebabkan gangguan emosionalnya. Sebagai model konseling kognitif, RET mengajarkan orang dalam mengkonfrontasikan sistem keyakinan yang menciptakan sebuah gangguan (Hadi, Yusuf, & Syahniar, 2013). Agar tujuan ini tercapai dapat dijelaskan tentang bagaimana gagasan irasional tersebut dapat menyebabkan gangguan emosional pada diri seseorang dan mengajarkan individu tentang bagaimana individu harus menantang pemikirannya dan mengganti gagasan-gagasan irasional dengan yang rasional (Kurnanto, 2014).

Suatu proses pemberian bantuan dalam bentuk kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan merupakan konseling kelompok. Dalam konseling kelompok prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (Latipun, 2006). Masalah-masalah yang perlu dibahas melalui konseling kelompok bukan hanya masalah-masalah yang dikemukakan dengan tatap muka oleh para anggota kelompok. Teknik-teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok bisa diterapkan dalam layanan konseling kelompok (Tohirin, 2009).

Permasalahan yang dialami oleh siswa sering tidak dapat dihindari. Hal ini dapat dikarenakan sumber permasalahan siswa banyak terdapat diluar sekolah. Permasalahan tersebut tidak boleh dibiarkan dengan begitu saja. Apabila misi sekolah tersebut menyediakan pelayanan yang begitu luas secara efektif dapat membantu seluruh siswa untuk mencapai tujuan perkembangannya dan dapat mengatasi permasalahan siswa tersebut, dengan segenap kegiatan yang dapat diselenggarakan di sekolah maka perlu diarahkan kesana. Di sinilah perlunya suatu pelayanan bimbingan dan konseling disamping kegiatan dalam proses belajar mengajar. Layanan diberikan kepada seluruh siswa dalam perkembangannya, terdiri dari empat dimensi kemanusiaannya dalam mewujudkan manusia yang seutuhnya (Prayitno, 2004).

Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru merupakan salah satu lembaga pendidikan yang melaksanakan layanan konseling di sekolah. Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru memiliki 1 orang guru bimbingan konseling berlatar belakang S1 BK. Guru BK telah melaksanakan berbagai jenis layanan bimbingan konseling salah satunya konseling kelompok tetapi tidak menggunakan pendekatan ini. Berdasarkan studi pendahuluan penulis, ketika melakukan wawancara pendahuluan 10 Juli 2018 masih terdapat siswa yang memiliki gangguan emosional tinggi dengan gejala-gejala sebagai berikut:

1. Masih ada sebagian siswa belum bisa mengelola emosi.
2. Masih ada sebagian siswa yang mudah tersinggung.
3. Masih ada sebagian siswa yang berbicara tidak pantas kepada temannya.

Dengan adanya gejala-gejala yang timbul di Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru, maka mendorong peneliti untuk meneliti lebih dekat dan detail tentang penyebab

dari permasalahan tersebut. Karena setiap yang bermasalah tersebut memiliki latar belakang atau penyebab yang berbeda-beda, maka perlu adanya penelitian yang mendetail dan intensif. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul “Efektivitas Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa di Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru”.

Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru pada tanggal 21 Januari-25 Maret 2019. Jenis penelitian yang digunakan penulis yaitu kuantitatif *pre eksperimen* rancangan *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian adalah siswa. Sedangkan yang menjadi objek penelitian yaitu efektivitas pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi gangguan emosional siswa. Teknik pengumpulan data memakai angket, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan rumus *z* untuk sampel besar ($N < 30$) yang berkolerasi. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas VIIa3 yang berjumlah 25 siswa. Namun peneliti hanya memfokuskan kepada 10 orang siswa diambil dari kriteria-kriteria tingginya gangguan emosional siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling/sampling* bertujuan.

Hasil dan Pembahasan

1. Pre-Test Siswa sebelum diberi Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa

Skala gangguan emosional dalam penelitian ini terdiri dari 26 item yang masing-masing itemnya diberi skor yang berkisar mulai dari 1 sampai dengan 5.

Tabel I. Hasil *Pre-Test* Gangguan Emosional Siswa

NO	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VNF	108	Tinggi
2	RDP	105	Tinggi
3	RS	115	Sangat Tinggi
4	MJ	116	Sangat Tinggi
5	AL	110	Sangat Tinggi
6	CZ	105	Tinggi
7	AP	108	Tinggi
8	PN	120	Sangat Tinggi
9	RA	119	Sangat Tinggi
10	SS	123	Sangat Tinggi

Sumber: Data hasil *pre-test*

Dari tabel di atas dapat dilihat gambaran awal bagaimana tingkat gangguan emosional siswa sebelum diberi *treatment*, rata-rata berada dikategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut peneliti melaksanakan pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok.

2. Hasil Observasi Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa

Adapun hasil observasi yang dilakukan guru bimbingan konseling kepada peneliti yaitu:

Tabel II. Hasil Observasi Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa

Observasi ke	Frekuensi	Persentase
1	14	100
2	13	92,85
3	12	85,71
4	10	71,42
5	11	78,57
6	14	100
7	10	71,42
8	11	78,57
Jumlah Keseluruhan		678,54
Rata-rata		84,81

Sumber: Data olahan 2019

Berdasarkan tabel di atas, hasil observasi yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling kepada peneliti sebanyak 8 kali setelah dijumlahkan memiliki jumlah keseluruhan sebanyak 678,54 dengan rata-rata 84,81 maka pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan pelaksanaan dan rencana tindakan dalam penelitian.

3. Hasil Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa

Adapun hasil konseling kelompok dengan 10 orang siswa (klien) yang mengalami gangguan emosional sebagai berikut:

- a. Pertemuan 1 yaitu klien terlihat kurang rapi, tidak terlalu terbuka dalam proses konseling kelompok, tidak tertarik untuk mengikuti proses layanan konseling kelompok, klien hanya terbuka untuk perkenalan saja
- b. Pertemuan 2 yaitu klien terlihat lebih rapi, klien sudah mulai terbuka untuk bercerita, klien sudah mulai tertarik untuk mengikuti konseling kelompok, klien menceritakan permasalahan yang dialaminya yaitu gangguan emosional, penulis memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* untuk membantu klien mengatasi permasalahan yang mereka alami.
- c. Pertemuan 3 yaitu klien lebih semangat untuk mengikuti layanan konseling kelompok, klien sudah merasa rileks untuk menceritakan permasalahannya, beberapa klien sudah mulai merasakan keringanan masalah yang dialaminya, penulis memberikan layanan untuk membantu permasalahan yang dialami klien.
- d. Pertemuan 4 yaitu klien lebih bersemangat dan terbuka untuk mengikuti layanan konseling kelompok, klien merasakan keringanan masalah setelah mengikuti layanan konseling kelompok, klien menceritakan bahwa gangguan emosional bukan lagi hambatan mereka, walaupun klien sudah merasakan keringanan masalahnya, penulis tetap memberikan layanan konseling kelompok dan klien terlihat antusias untuk mengikutinya.
- e. Pertemuan 5 yaitu klien lebih santai dan sesekali bercanda dengan anggota kelompok yang lain, semua anggota kelompok merasakan keringanan masalah setelah mengikuti layanan konseling kelompok, penulis mengucapkan terimakasih kepada klien atas partisipasinya.

- f. Pertemuan 6 yaitu klien lebih bersemangat mengikuti layanan konseling kelompok, klien merasakan keringanan masalah setelah mengikuti layanan konseling kelompok, klien mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- g. Pertemuan 7 yaitu klien bersemangat untuk mengikuti layanan konseling kelompok, klien merasakan bahwa gangguan emosional bukan lagi hambatan mereka, walaupun klien sudah merasakan keringanan masalah, penulis tetap memberikan layanan konseling kelompok.
- h. Pertemuan 8 yaitu klien lebih bersemangat mengikuti layanan konseling kelompok, semua anggota kelompok merasakan keringanan masalah setelah mengikuti layanan konseling kelompok, penulis mengucapkan terimakasih kepada klien atas partisipasinya membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian akhir, penulis menutup kegiatan dan salam penutup.

4. Hasil *Post-Test* sesudah diberi layanan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa

Hasil perlakuan dari pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive therapy* untuk mengatasi gangguan emosional siswa dapat dilihat pada hasil *post-test* yang dilakukan setelah pemberian perlakuan.

Tabel III. Hasil *Post-Test* Gangguan Emosional Siswa

NO	Inisial Siswa	Skor	Kategori
1	VNF	78	Sedang
2	RDP	72	Sedang
3	RS	64	Rendah
4	MJ	74	Sedang
5	AL	80	Sedang
6	CZ	83	Sedang
7	AP	63	Rendah
8	PN	81	Sedang
9	RA	86	Sedang
10	SS	84	Sedang

Sumber: Data hasil *post-test*

Tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil *post-test* dan hasil *post-test* siswa menunjukkan bahwa gangguan emosional berada pada kategori sedang.

5. Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pendekatan *Rational Emotive Therapy* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Gangguan Emosional Siswa

Berikut ini peneliti sajikan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengatasi gangguan emosional siswa.

Tabel IV. Rekapitulasi Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Inisial Siswa	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Tes</i>		Penurunan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	VNF	108	Tinggi	78	Sedang	30
2	RDP	105	Tinggi	72	Sedang	33
3	RS	115	Sangat Tinggi	64	Rendah	50
4	MJ	116	Sangat Tinggi	74	Sedang	42

5	AL	110	Sangat Tinggi	80	Sedang	30
6	CZ	105	Tinggi	83	Sedang	22
7	AP	108	Tinggi	63	Rendah	45
8	PN	120	Sangat Tinggi	81	Sedang	39
9	RA	119	Sangat Tinggi	86	Sedang	33
10	SS	123	Sangat Tinggi	84	Sedang	39
Skor Keseluruhan		1129	Tinggi	765	Sedang	363
Skor rata-rata		112.9	Tinggi	76.5	Sedang	36.3

Sumber: Data hasil *pre-test* dan *post-test*

Dari tabel tersebut dapat dilihat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* siswa. Skor tentang gangguan emosional siswa mengalami penurunan. Pada saat hasil *pre-test* siswa yang memiliki gangguan emosional tinggi, kemudian setelah diberikan pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok dan dilakukan *post-test* terlihat mengalami penurunan.

Tabel V. Gambaran Perbedaan Pre-Test dan Post-Test Gangguan Emosional Siswa

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre test	10	112,90	6,540	105	123
Pos test	10	76,50	8,086	63	86

Sumber: Data olahan 2019

Tabel VI. Arah Perbedaan Pre-Test dan Post-Test Gangguan Emosional Siswa

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test	Negative Ranks	10 ^a	5.50
	Positive Ranks	0 ^b	.00
- pre-test	Ties	0 ^c	
	Total	10	

Sumber: Data olahan 2019

Berdasarkan tabel V dan VI, terlihat 10 subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, mengalami penurunan gangguan emosional setelah diberikan pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok hal tersebut dapat dilihat pada *negative rank*, sedangkan *meanrank* (peringkat rata-rata) adalah 5.50 dan *sum of ranks* (jumlah dari penurunan) adalah 55.00.

Secara spesifik tujuan penelitian diatas adalah untuk mengetahui efektivitas layanan dengan teknik tersebut untuk mengatasi gangguan emosional siswa. Data yang diperoleh merupakan hasil *pretest* dan *posttest* siswa mengenai gangguan emosional siswa, setelah

pelaksanaan pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok peneliti melihat hasil dari *post-test* siswa.

Untuk mengetahui perbedaan gangguan emosional siswa sebelum dan sesudah diberikan pendekatan dalam layanan konseling kelompok. Untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan teknik analisis statistik non-parametrik. Teknik yang dipakai yaitu uji jenjang bertanda *Wilcoxon's (signed rank testi)*. Pengujian hipotesis dengan cara uji jenjang bertanda dilakukan apabila peneliti ingin memastikan tentang ada atau tidaknya perbedaan kondisi setelah perlakuan diberikan. Uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *pre-test* dan *post-test*. Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. $H_0 = (Asym. Sig) > \alpha 0.05$
2. $H_a = (Asym. Sig) < \alpha 0.05$

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis hasil uji *Wilcoxon's* sebagai berikut:

Tabel VII. Hasil Uji *Wilcoxon's Signed Ranks Test Pre-test Post-test* Gangguan Emosional Siswa

	POST – PRE
Z	-2.809 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan table di atas angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* gangguan emosional siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0.005 dengan demikian H_0 ditolak H_a diterima karena $0.005 < 0.05$ sehingga terdapat perbedaan bermakna antara *pre-test* dan *post-test* yaitu 112.9 dan 76.5, maka pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan emosional siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan serta penyajian data dan analisis data pada bab terdahulu tentang efektivitas pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi gangguan emosional siswa di Madrasah Tsanawiyah Darel Hikmah Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa Gangguan emosional siswa sebelum diberikan perlakuan (pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 112.9. Gangguan emosional siswa setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan dengan rata-rata 76.5. Pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan untuk mengurangi gangguan emosional siswa hal itu dapat dilihat dari angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0.005 < 0.05$, yang berarti bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Maka pendekatan *rational emotive therapy* dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan untuk menurunkan gangguan emosional siswa.

Daftar Pustaka

- Hadi, M. F. Z., Yusuf, A. M., & Syahniar, S. (2013). Pemahaman Konselor Sekolah tentang Tugas Perkembangan Siswa dan Layanan yang Diberikan. *Konselor*, 2(1).
- Kurnanto, M. E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: CV. Alfabeta.
- latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Putri, R. D., & MRA, R. R. (2018). Motivasi Belajar Siswa yang Berlatar Belakang Budaya Melayu dan Jawa. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 52–69.

Tohirin. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.
Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.