



Vol. 7 No. 2 2026

DOI: <https://doi.org/10.19105/ec.v7i1.22744>

Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

ISSN: 2548-4311 (Print) ISSN: 2503-3417 (Online)

<http://ejournal.iainmadura.ac.id/educons>



Effectiveness of REBT-Based Group Counseling in Improving High School Students' Emotional Intelligence

Fitri Aulia^{1*}, Nurul Hidayatul Husna², Baiq Mahyatun³

1,2,3 Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur, Indonesia

*Corresponding author: email: fitriaulia04@gmail.com

Abstract

Keywords:

Group counseling;
REBT;
ABCDE pattern;
emotional intelligence.

This study evaluates the effectiveness of group counseling based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) using the ABCDE framework to enhance emotional intelligence among 11th-grade social science students at MA NW Kotaraja in the 2025/2026 academic year. The research utilized a one-group pretest–posttest design involving eight students identified with low emotional intelligence levels. A five-point Likert scale was employed to measure Goleman's five domains: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. The intervention consisted of five 45-minute sessions conducted over a three-week period. Statistical analysis via paired sample t-test revealed a highly significant improvement from pretest ($M=68$) to posttest ($M=136$) scores ($p < 0.001$). Additionally, qualitative findings indicated that participants demonstrated enhanced emotional regulation, increased self-confidence, and deeper interpersonal understanding after applying the ABCDE model. Ultimately, the study concludes that REBT-based group counseling effectively strengthens students' emotional intelligence, particularly in fostering empathy and social competence within an educational context.

Abstrak:

Kata Kunci:

Konseling kelompok;
REBT;
pola ABCDE;
kecerdasan emosional.

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan pola ABCDE untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas XI IPS MA NW Kotaraja tahun ajaran 2025/2026. Riset ini menerapkan desain eksperimen *one-group pretest–posttest* yang melibatkan delapan siswa dengan tingkat kecerdasan emosional rendah sebagai subjek penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert lima poin digunakan untuk mengukur lima domain kecerdasan emosional Goleman: kesadaran diri, regulasi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Intervensi dilakukan melalui lima sesi berdurasi 45 menit secara intensif selama tiga minggu. Hasil analisis statistik melalui *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara skor *pretest* ($M=68$) dan *posttest* ($M=136$) dengan nilai $p < 0,001$. Selain itu, temuan kualitatif mengonfirmasi bahwa peserta menunjukkan penguatan regulasi emosi, kepercayaan diri, serta pemahaman interpersonal yang lebih baik setelah penerapan model ABCDE. Kesimpulannya, konseling kelompok REBT terbukti efektif dalam mengeskalisasi kecerdasan emosional siswa, terutama pada aspek empati dan kompetensi sosial.

How to Cite: Aulia, F., Husna, N.H., Mahyatun, B. 2026. Effectiveness of REBT-Based Group Counseling in Improving High School Students' Emotional Intelligence. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, Vol 7 No. 1, DOI: 10.19105/ec.v7i1.22744



Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan transisional yang melibatkan perubahan fisik, sosial, dan emosional yang kompleks (Listari, 2021). Peralihan dari masa kanak-kanak menuntut remaja beradaptasi dengan tugas perkembangan baru di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Di era ini, tantangan perkembangan semakin berat akibat masifnya akses media sosial yang menyuguhkan ekspektasi semu, sehingga remaja dipaksa mencapai prestasi sekaligus menjaga keseimbangan psikologis (Diah, 2020). Akibatnya, kecerdasan emosional menjadi kebutuhan psikologis krusial. Fase ini juga ditandai dengan pencarian identitas diri yang melibatkan proses eksplorasi dan risiko kesalahan (Walshe et al., 2026). Selain itu, tingginya sensitivitas terhadap pengakuan sosial menjadikan relasi interpersonal sebagai fondasi penting bagi perkembangan psikologis dan akademik. Relasi sosial yang berkualitas berperan dalam membentuk rasa aman dan harga diri, sedangkan ketidaksesuaian ekspektasi sering kali memicu konflik intrapersonal dan buruknya perkembangan emosi (Doddihal & Patil, 2026).

Dalam konteks di MA NW Kotaraja, hasil observasi menunjukkan sejumlah siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan belajar dan dinamika sosial. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mencatat peningkatan kasus siswa yang mudah marah, menarik diri, dan sulit berkomunikasi secara efektif sebagai indikator rendahnya kecerdasan emosional (Handayani & Septhiani, 2021). Kondisi ini diperumit oleh dinamika daerah di Nusa Tenggara Barat (NTB) dengan tingginya angka pernikahan dini yang berimplikasi pada perceraian. Situasi tersebut menempatkan remaja pada posisi sulit, mulai dari kehilangan figur pengasuhan, rasa aman, hingga tidak terpenuhinya kebutuhan emosi, pendidikan, dan ekonomi (Cao et al., 2022). Remaja korban perceraian ini sering kali tampil dengan "luka emosional" yang menghambat fungsionalitas sosial mereka di sekolah (Zafeer et al., 2022). Konflik akademik, sosial, maupun pribadi tersebut menimbulkan tekanan emosional (Nurjanah et al., 2023) yang jika tidak dikelola akan memengaruhi keseimbangan psikologis serta prestasi belajar (Saripah et al., 2023), bahkan menjadikan mereka rentan terhadap perundungan (*bullying*) dalam jaringan teman sebaya (Belyaeva et al., 2025).

Fenomena di MA NW Kotaraja mencerminkan gambaran mikro dari pola perkembangan remaja pada masyarakat Sasak Lombok yang terpapar angka perceraian tinggi, KDRT, serta trauma psikologis (Ramdhoni, 2025). Kondisi ini membawa remaja pada kondisi psikologis yang serius, seperti stres berat, perilaku impulsif dan berisiko, kegagalan adaptasi sosial-akademik, gangguan kecemasan kronis, hingga depresi akut yang memicu respons maladaptif (Amalia et al., 2022; Freska et al., 2023; Wiguna & Aryani, 2024). Stres kronis ini terjadi akibat tekanan psikologis berkepanjangan; remaja kesulitan menafsirkan emosi diri dan minim strategi koping adaptif (Astutik et al., 2025). Akibatnya, mereka rentan bereaksi impulsif seperti berbicara kasar, membolos, hingga tindakan membahayakan diri (Gajalakshmi & Meenakshi, 2023) serta mengalami kesulitan regulasi emosi dalam situasi sosial (Hardayati & Keliat, 2022). Munculnya keyakinan irasional seperti "hidupku hancur" akibat perceraian orang tua semakin memperparah gangguan emosional (Asadi et al., 2025). Pikiran absolut dan generalisasi negatif ini memicu perasaan tidak berharga (White & Logan, 2025) yang berisiko menjadi masalah kesehatan mental jangka panjang (Chung et al., 2026).

Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional tersusun atas lima komponen: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Aulia et al., 2023; Sihalohe & Dantes, 2023). Lebih lanjut, Goleman (1998) menekankan bahwa individu yang cerdas secara emosional mampu memahami perasaannya sendiri dan mengatur reaksi emosional guna mendorong motivasi internal serta interaksi sosial yang efektif (Farras, 2024). Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi mampu berpikir rasional di bawah tekanan (Ambarwati et al., 2019; Nafisah & Cahyanti, 2021), sementara yang rendah cenderung mudah stres dan sulit berinteraksi

(Yuliana et al., 2024). Kematangan mengelola emosi dan *mindset* membentuk sinergi triadik yang saling mempengaruhi (Fitri Aulia & Takiuddin, 2022). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki adaptasi yang lebih baik (El Faisal & Wati, 2023), sedangkan yang rendah cenderung mengalami kesulitan pengendalian diri (Ananda & Satwika, 2022; Bar-On, 2006). Tokoh lain mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas mengenali dan mengekspresikan emosi guna membangun hubungan sosial yang sehat (Handayani & Septhiani, 2021; Farras, 2024). Kapasitas ini mencerminkan kemampuan menafsirkan perasaan orang lain dan mengarahkan respons secara adaptif (Marpaung, 2023).

Berdasarkan observasi dan wawancara, upaya penanganan oleh guru BK di MA NW Kotaraja telah mencakup penggalan kasus, pemanggilan siswa, layanan konseling, bimbingan *modelling*, nasihat Islami, mediasi, hingga kunjungan rumah (*home visit*). Namun, ditemukan kesenjangan signifikan di mana intervensi tersebut belum menyentuh wilayah berpikir sistematis remaja—khususnya dalam mentransformasi pola pikir irasional menjadi rasional. Layanan yang ada sering kali hanya menekankan perubahan perilaku atau dukungan emosional tanpa melakukan restrukturisasi kognitif yang mendalam, sehingga perubahan cenderung bersifat sementara (Apriliana & Nalle, 2025; Hadi, 2020; Rizal & Permana, 2022). Padahal, gangguan emosional berakar pada keyakinan irasional hasil interpretasi keliru terhadap suatu peristiwa (Ellis, 1994). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih dalam melalui pola berpikir positif untuk menghadapi tantangan masa depan (Asadi et al., 2025).

Sebagai alternatif strategis, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dipandang efektif karena berfokus pada restrukturisasi pikiran irasional (Amirah & Karneli, 2025; Putri et al., 2019). REBT berasumsi bahwa emosi negatif intens bukan disebabkan oleh peristiwa, melainkan oleh interpretasi melalui *irrational beliefs* (Ellis, 1962). Konseling REBT membantu remaja mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan tersebut dengan pola pikir rasional (Schenk et al., 2020). Misalnya, remaja dibantu memahami bahwa perceraian orang tua tidak menentukan nilai diri mereka (Khanolkar, 2023). Mengingat remaja berada pada fase kognitif yang mulai mampu berpikir abstrak, mereka membutuhkan bimbingan untuk mengevaluasi keyakinan dasarnya melalui model ABCDE (*Activating event, Belief, Consequence, Disputation, Effect of New Belief*) (Amirah & Karneli, 2025; Wang et al., 2025). Melalui pola ini, siswa belajar mengendalikan emosi negatif (Ambarwati et al., 2019) dan menstimulasi perubahan menuju cara berpikir yang realistis dan sehat (Apriliana & Nalle, 2025).

Implementasi REBT dalam format konseling kelompok dipandang lebih efektif karena sifatnya yang interaktif, kolaboratif, dan berorientasi pada dinamika sosial (Corey, 2013). Konseling kelompok memberikan pengalaman belajar sosial yang mendukung pengembangan pribadi dan akademik (Prayitno & Amti, 2004; Hamzanwadi, 2022; Marfuatun et al., 2024). Melalui fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, dan pengembangan (Al Habsy et al., 2024), layanan ini membantu siswa melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, hingga pengakhiran (Pratiwi & Karneli, 2024). Dalam kelompok, siswa dilatih menantang keyakinan irasional dan membentuk sintesa baru atas pengalaman hidupnya (Mu'min, 2024; Fikriyani & Ikhsan, 2025). Dinamika kelompok juga memperkuat empati dan dukungan sosial antar anggota (Hadi, 2020; Katsikis & Kostogiannis, 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kecerdasan emosional siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok teknik REBT model ABCDE.

Metode

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental One Group Pre-test Post-test* melalui pelaksanaan layanan sebanyak lima sesi yang terdiri dari tiga sesi utama dan dua sesi tindak lanjut untuk memperoleh data presisi sesuai tujuan intervensi. Secara metodologis, meskipun tanpa kelompok kontrol, desain ini tetap memiliki legitimasi ilmiah yang kuat melalui pengukuran sistematis, penggunaan instrumen valid dan reliabel, serta analisis *effect size* yang dapat dipertanggungjawabkan untuk mengidentifikasi perubahan intra subjek atau *within subject*

change. Dalam ranah *practice based research*, pemilihan desain ini mengutamakan validitas ekologis agar hasil penelitian lebih mencerminkan efektivitas intervensi dalam konteks riil di sekolah dibandingkan sekadar menguji kausalitas absolut. Peneliti memitigasi keterbatasan eksperimen dengan melakukan pengendalian prosedural yang ketat, menjaga konsistensi perlakuan, serta menggunakan interval waktu intervensi yang relatif singkat untuk meminimalkan pengaruh variabel eksternal. Dengan demikian, penggunaan desain ini dipandang sebagai pilihan yang rasional, etis, dan tetap relevan secara ilmiah dalam mengevaluasi layanan konseling di lingkungan pendidikan.

Fokus utama *practice based research* adalah mengevaluasi keberfungsian intervensi dalam konteks nyata atau *ecological validity* dibandingkan sekadar menguji kausalitas absolut. Penggunaan desain tanpa kelompok kontrol dipilih karena lebih mencerminkan kondisi riil pelaksanaan konseling di sekolah, yang diwujudkan melalui pemberian layanan sebanyak lima sesi meliputi tiga sesi utama dan dua sesi tindak lanjut. Pola desain penelitian sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Gambar 1 Desain Eksperimen

Keterangan:

- O_1 : *Pretest* (pengukuran kecerdasan emosional sebelum intervensi)
 X : *Treatment* (layanan konseling kelompok dengan *REBT* pola *ABCDE*)
 O_2 : *Posttest* (pengukuran kecerdasan emosional setelah intervensi)

Populasi penelitian ini terdiri atas 27 siswa kelas XI IPS MA NW Kotaraja tahun pelajaran 2025/2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria khusus yaitu siswa yang memiliki skor kecerdasan emosional rendah berdasarkan hasil pengisian skala awal, sehingga melalui proses *screening* tersebut ditetapkan 8 siswa sebagai sampel penelitian. Studi ini dilaksanakan di MA NW Kotaraja, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, pada semester ganjil tahun pelajaran 2025/2026. Intervensi dilakukan melalui pelaksanaan layanan sebanyak lima sesi yang terdiri atas tiga sesi utama dan dua sesi tindak lanjut, dengan rincian pelaksanaan yang dipaparkan pada bagian hasil penelitian dan pembahasan.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (X), yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan *REBT* pola *ABCDE*, dan variabel terikat (Y), yakni kecerdasan emosional peserta didik. Instrumen yang digunakan berupa skala *Likert* lima poin untuk mengukur kecerdasan emosional. Angket ini dikembangkan berdasarkan lima komponen kecerdasan emosional menurut Goleman (1998) kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial dengan 30 pernyataan yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Berikut disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Instrumen Kecerdasan Emosional

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item
1	Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>)	1. Memahami kekuatan dan kelemahan diri 2. Mampu merefleksikan pengalaman yang dialami	6
2	Pengendalian diri (<i>Self Regulation</i>)	1. Mampu mengontrol perilaku agar sesuai norma 2. Mampu tenang dalam situasi tekanan 3. Mampu mengelola kemarahan dan kekecewaan dengan baik	6
3	Motivasi (<i>motivation</i>)	1. Memiliki tujuan yang jelas 2. Tidak mudah menyerah 3. Optimisme terhadap masa depan	6
4	Empati (<i>Empathy</i>)	1. Mampu memahami perasaan orang lain 2. Menghargai perbedaan 3. Menunjukkan kepedulian	6

5	Keterampilan Sosial (<i>Social Skills</i>)	1. Mampu bekerja dalam kelompok 2. Menyelesaikan konflik secara konstruktif	6
Jumlah			30

Proses uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program SPSS, sementara uji reliabilitas melalui teknik *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai sebesar $0,889 > 0,60$ yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan konsisten. Teknik analisis data untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan statistik parametrik melalui uji *paired sample t-test* yang didahului dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* guna memastikan data berdistribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji hipotesis ditetapkan bahwa jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p < 0,05$, maka H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan, sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan $p > 0,05$, maka H_a ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, data uji normalitas Shapiro-Wilk disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2 Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk

Kategori		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest	0,871	8	0,156*
	Posttest	0,864	8	0,131*

Berdasarkan tabel 2, hasil menunjukkan bahwa nilai Sig. pretest = $0,156 > 0,05$ dan nilai Sig. posttest = $0,131 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, sehingga analisis dapat dilanjutkan.

Tabel 3 Hasil Pre-test Skala Kecerdasan Emosional Peserta Didik

No	Konseli	Pretest	Kategori
1.	EN	66	Rendah
2.	PN	68	Rendah
3.	PI	69	Rendah
4.	FI	67	Rendah
5.	MIY	69	Rendah
6.	OS	65	Rendah
7.	ZR	69	Rendah
8.	EDY	68	Rendah
N = 8		$\Sigma = 541$	Mean/rata-rata = 68

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa kondisi awal kecerdasan emosional siswa MA NW Kotaraja sebelum diberikan intervensi konseling kelompok REBT pola ABCDE berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata sebesar 68 dan total skor keseluruhan $\Sigma = 541$. Capaian seluruh peserta yang berada pada rentang skor 30 hingga 70 ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengelola emosi secara efektif, kurang percaya diri, serta memiliki pola pikir irasional yang menghambat perilaku sosial dan proses belajar mereka. Kondisi tersebut diperkuat dengan temuan indikator spesifik di lapangan seperti kesulitan mengenali emosi diri, kecenderungan mudah marah, rendahnya empati, motivasi belajar yang minim, hingga hambatan dalam berinteraksi sosial secara sehat.

Intervensi dilaksanakan melalui lima sesi konseling kelompok dengan pendekatan REBT pola ABCDE. Berikut gambaran proses dan hasil pada setiap sesi: Sesi pertama berfokus pada *rapport building* dan eksplorasi perasaan. Peserta diajak mengidentifikasi peristiwa (*A – Activating Event*) yang memunculkan emosi negatif dan menelusuri keyakinan yang muncul dari peristiwa tersebut

(B – *Belief*). Beberapa anggota konseling kelompok mengungkapkan sering marah, tersinggung, atau menarik diri saat menghadapi tekanan sosial. Hasil sesi ini menunjukkan bahwa peserta mulai mengenali hubungan antara pikiran dan emosi, serta memahami bahwa cara berpikir mereka mempengaruhi respon emosional dan perilaku.

Sesi kedua difokuskan pada latihan menantang pikiran irasional dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional. Melalui penerapan pola *ABCDE*, peserta menuliskan peristiwa (A), keyakinan (B), konsekuensi emosional (C), dan bersama konselor menantang keyakinan tersebut (D) sehingga membentuk keyakinan baru (E). Salah satu peserta, "PN", menyadari bahwa kebiasaan membolusnya berakar dari perasaan tidak berharga. Setelah proses *disputation*, ia mengganti keyakinan tersebut dengan "Saya berharga dan mampu berubah." Hasil sesi ini memperlihatkan adanya kesadaran kognitif baru dan perubahan cara berpikir terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

Sesi Ketiga digunakan untuk merefleksikan perubahan perilaku dan emosi setelah dua sesi awal. Peserta berbagi pengalaman tentang keberhasilan menerapkan pola pikir rasional dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, "OS" yang dulu mudah menangis saat dikritik guru kini mampu menerima masukan dengan tenang. Sesi ini juga menjadi tahap *self-evaluation*, dimana anggota belajar mengontrol emosi, mempraktekkan empati, serta memahami perasaan orang lain. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar dan interaksi sosial yang lebih positif.

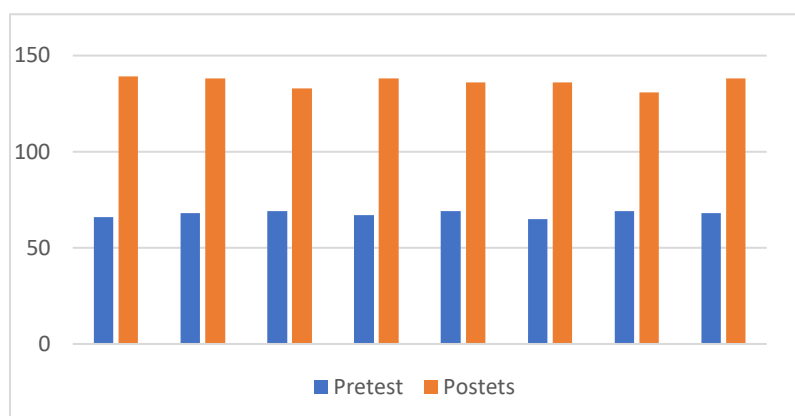
Sesi keempat dan kelima merupakan tahap tindak lanjut dan evaluasi akhir. Konselor menegaskan kembali keyakinan rasional yang telah terbentuk dan mendorong anggota untuk terus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Anggota diminta untuk merefleksikan perubahan yang dirasakan dan membuat komitmen untuk mempertahankan pola pikir rasional. Pada akhir sesi kelima, dilakukan pengukuran *post-test* untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional setelah intervensi.

Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada kecerdasan emosional peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok, dengan kenaikan skor rata-rata dari 68 menjadi 136 serta total skor keseluruhan mencapai $\Sigma = 1089$. Berdasarkan kategorisasi skor, seluruh peserta telah berpindah dari kategori rendah ke kategori tinggi dalam rentang skor 111 hingga 150. Peningkatan sebesar 68 poin atau setara dengan 100% dari skor awal ini menggambarkan adanya transformasi positif dalam kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, dan keterampilan sosial siswa setelah diberikan intervensi secara intensif.

Tabel 4 Hasil *Post-test* Skala Kecerdasan Emosional Peserta Didik

No	Konseli	<i>Post-test</i>	Kategori
1.	EN	139	Tinggi
2.	PN	138	Tinggi
3.	PI	133	Tinggi
4.	FI	138	Tinggi
5.	MIY	136	Tinggi
6.	OS	136	Tinggi
7.	ZR	131	Tinggi
8.	EDY	138	Tinggi
N= 8		$\Sigma = 1089$	Mean/rata-rata = 136

Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor sebesar 136 dengan jumlah total $\Sigma = 1089$ yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini membuktikan terdapat perbedaan signifikan pada kondisi subjek penelitian antara sebelum dan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok, ditandai dengan peningkatan skor dari 68 pada *pre-test* menjadi rata-rata 136 pada *post-test*. Visualisasi perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dapat diamati pada Gambar 2.



Gambar 2 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Skala Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI IPS

Grafik pada Gambar 2 menyajikan perbandingan rata-rata skor kecerdasan emosional siswa sebelum dan sesudah intervensi. Batang berwarna biru merepresentasikan nilai rata-rata *pre-test* yang mencapai 68, sementara batang berwarna oranye menunjukkan nilai rata-rata *post-test* sebesar 136. Peningkatan sebesar 68 poin termasuk perubahan signifikan, mengindikasikan adanya perbaikan dalam aspek regulasi emosi, kontrol diri, dan kompetensi sosial setelah partisipan mengikuti layanan konseling kelompok. Temuan ini mengonfirmasi bahwa implementasi konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pola ABCDE efektif dalam merasionalisasi keyakinan irasional yang dimiliki peserta didik, yang sebelumnya berpotensi menimbulkan permasalahan pada diri mereka.

Perhitungan *gain score* dilakukan untuk mengukur besarnya peningkatan kecerdasan emosional dari *pre-test* ke *post-test*, yang secara keseluruhan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 83 poin. Peningkatan substansial ini tercermin dari keberhasilan sebagian besar peserta yang semula berada di kategori rendah berpindah ke kategori tinggi setelah intervensi. Secara individual, peningkatan tertinggi dicapai oleh peserta dengan inisial EN yang memperoleh *gain score* sebesar 89 poin melalui kenaikan skor dari 50 menjadi 139, sementara peningkatan terendah dialami oleh peserta ZR dengan *gain score* 78 poin dari skor awal 53 menjadi 131. Meskipun terdapat variasi antarindividu, data tersebut menegaskan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan kecerdasan emosional yang signifikan melalui layanan konseling kelompok yang diberikan.

Tabel 5 Hasil *Pre-Test*, *Post-test*, dan *Gain Score*

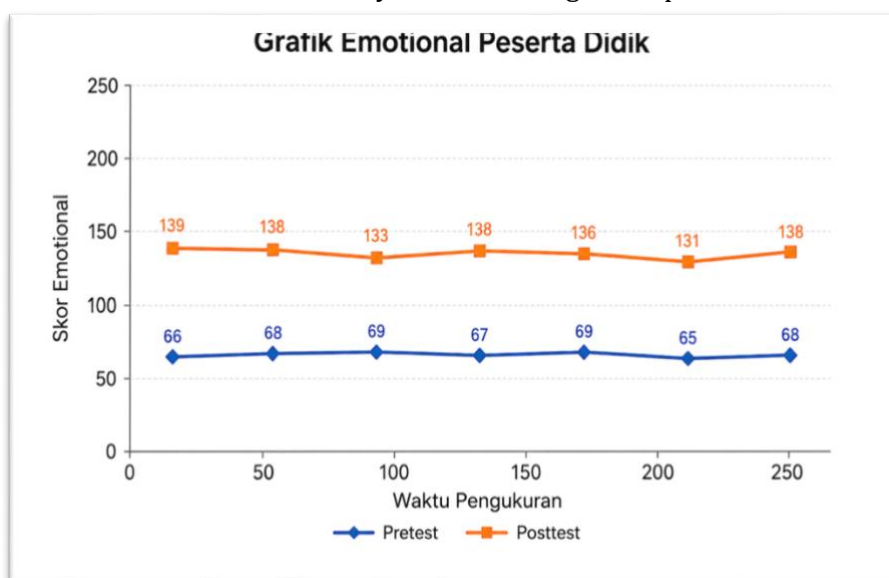
No	Konseli	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>N Gain Score</i>
1.	EN	66	139	87
2.	PN	68	138	85
3.	PI	69	133	79
4.	FI	67	138	86
5.	MIY	69	136	83
6.	OS	65	136	84
7.	ZR	69	131	77
8.	EDY	68	138	85
<i>Mean/rata-rata</i>		$\Sigma = 68$	$\Sigma = 136$	$\Sigma = 83$

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-T paired sampel t test, yang membandingkan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada sampel yang sama. hipotesis yang diuji akan diterima atau ditolak berdasarkan hasil nilai signifikansi. Jika nilai sig < 0,05 maka H0 ditolak, jika nilai sig > 0,05 maka H0 diterima, hal ini sejalan dengan pendapat (Muhid, 2019) "dengan membandingkan taraf signifikansi (P-value), jika sig > 0.05 maka H0 diterima dan jika sig < 0,05 maka H0 ditolak". Berikut hasil uji hipotesis menggunakan SPSS 25.

Tabel 6 Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre - post	68,50	3,818	1,350	65,31	71,69	50,74	7	0,000

Dari hasil analisis menggunakan Uji-T paired sampel t test di atas, didapatkan beberapa data yaitu, mean 68,50, Std deviation 3,818, std. error mean 1,350 t hitung 50,74 dan sig. (2-tailed) 0,000. Data tersebut menjelaskan bahwa nilai sig < 0,000 yaitu 0,001 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak. Artinya bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT ABCDE dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Berikut ini disajikan data dalam bentuk diagram sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

**Gambar 3 Perbandingan data pretest dan posttest**

Pembahasan

Setelah pelaksanaan sesi konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kemampuan emosional peserta didik menunjukkan perkembangan positif yang signifikan pada seluruh aspek kecerdasan emosional, mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, hingga keterampilan sosial. Keberhasilan intervensi ini selaras dengan teori REBT yang menegaskan bahwa gangguan emosional tidak bersumber dari peristiwa itu sendiri, melainkan berakar pada keyakinan irasional individu dalam memaknai peristiwa tersebut (Ellis & Dryden, 1997). Melalui proses *disputing* dalam kerangka pola ABCDE, siswa secara sistematis belajar mengenali serta menantang keyakinan irasional yang selama ini menghambat kematangan emosional mereka, sehingga mampu mentransformasi pola pikir tersebut menjadi keyakinan rasional yang mendorong respons emosional lebih sehat dan perilaku yang lebih adaptif.

Pelaksanaan REBT dalam format konseling kelompok memberikan kontribusi krusial terhadap keberhasilan intervensi karena dinamika kelompok yang terbentuk mendorong pembelajaran sosial melalui *modeling*, umpan balik, dan dukungan teman sebaya. Fenomena ini memperkuat argumen Corey (2013) bahwa konseling kelompok menyediakan wadah bagi partisipan untuk mengeksplorasi isu pribadi sekaligus melatih kemampuan baru dalam suasana kondusif. Manfaat nyata yang teramati dalam penelitian ini mencakup aspek psikologis dan praktis,

di mana peserta menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah emosional, terjadi proses saling belajar melalui pengalaman anggota lain, serta umpan balik teman sebaya cenderung lebih mudah diterima. Selain itu, suasana kelompok yang aman mendorong keterbukaan yang jujur sekaligus memberikan efisiensi waktu bagi konselor dalam menjangkau beberapa siswa sekaligus dalam satu sesi layanan.

Peningkatan kecerdasan emosional, khususnya pada aspek kesadaran diri, terlihat melalui kemampuan siswa dalam mengidentifikasi peristiwa pemicu (*activating event*) dan mengeksplorasi keyakinan (*belief system*). Melalui proses ini, siswa belajar mengenali emosi yang sedang dialami sekaligus memahami akar penyebabnya. Sebagai contoh, siswa yang sebelumnya tidak menyadari bahwa kemarahan mereka dipicu oleh pikiran irasional terkait penolakan, kini mampu mengidentifikasi pola pikir tersebut serta menyadari dampak perilaku yang dihasilkan. Temuan ini didukung oleh penelitian Prayitno dan Amti (2004), Apriyanto dan Asni (2024), serta Maisaroh dan Setiawati (2023), yang menegaskan bahwa penerapan REBT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan regulasi diri remaja. Kendati demikian, penelitian ini mencatat adanya pengaruh signifikan dari latar belakang keluarga peserta. Siswa yang berasal dari keluarga tidak utuh (*broken home*) cenderung menunjukkan kesulitan awal dalam keterbukaan emosional, sehingga proses pembentukan empati dan kepercayaan diri mereka memerlukan waktu yang lebih panjang daripada asumsi teoretis pada umumnya.

Upaya menyikapi hambatan tersebut dilakukan melalui pendekatan REBT yang mengandalkan rekonstruksi paradigma berpikir dari irasional ke rasional melalui model ABCDE. Pendekatan ini menegaskan bahwa distress psikologis (C) bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa perceraian (A), melainkan oleh interpretasi irasional (B) siswa terhadap situasi tersebut (Iriastuti, 2022). Melalui tahap *disputing* (D), konselor secara aktif membantu siswa menantang distorsi kognitif—seperti menyalahkan diri atas perceraian orang tua—untuk mengonstruksi filosofi hidup baru (E) yang lebih fungsional, misalnya dengan meyakini bahwa “Perceraian adalah keputusan orang tua, bukan tanggung jawab saya,” atau “Saya tetap berharga meskipun keluarga saya tidak utuh” (Kasih et al., 2023). Intervensi ini terbukti sangat relevan bagi siswa di madrasah kawasan Lombok karena strukturnya yang sistematis dan sinkron dengan nilai budaya serta religius setempat, sekaligus efektif memulihkan kecerdasan emosional yang terganggu akibat interpretasi negatif terhadap pengalaman keluarga (Yulisa et al., 2023; Aromawati, 2022). Efektivitas tersebut terlihat nyata pada aspek pengendalian diri, di mana teknik *disputing* memfasilitasi siswa untuk melatih regulasi diri dengan cara menghentikan reaksi emosional otomatis yang merusak dan memilih respons yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi sulit pasca perceraian.

Self-Awareness: Proses Identifikasi Peristiwa (A) Membantu Siswa Mengenali Emosi

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keadaan internalnya sendiri, termasuk perasaan, pikiran, dan reaksi emosional terhadap suatu peristiwa (Fitri Aulia, Ni Ketut suarni, I ketut Gading, Putu Kerti Nitiasih, 2024). Dalam konteks layanan konseling, proses identifikasi peristiwa A (*activating event*), yaitu mengenali kejadian atau stimulus yang memicu respons emosional merupakan langkah awal yang sangat penting. Proses ini membantu siswa melabeli pengalaman emosional yang mereka alami, sejalan dengan konsep *affect labeling*, di mana mengekspresikan dan mengidentifikasi perasaan secara eksplisit dapat berdampak pada pengurangan intensitas emosi negatif dan memungkinkan siswa untuk mengenali respons mereka terhadap peristiwa tertentu (Aulia et al., 2023).

Penelitian pendidikan dan praktik konseling juga menunjukkan bahwa meningkatnya *self-awareness* membantu individu untuk mengenali kekuatan, kelemahan, dan pola reaksi emosional yang sering muncul dalam situasi sehari-hari, yang kemudian menjadi dasar bagi perubahan kognitif dan perilaku. Kesadaran diri yang lebih baik memungkinkan siswa untuk memahami *apa* yang mereka rasakan dan *mengapa* mereka bereaksi seperti itu, sehingga menjadi langkah awal

untuk mengurangi ketidakpastian dan konflik internal yang sering menghambat proses belajar dan interaksi sosial dalam lingkungan sekolah (DeMink-Carthew et al., 2020).

Dengan kata lain, ketika siswa mampu mendeskripsikan situasi yang memicu respon emosional mereka, mereka memulai proses *metakognitif* yang penting dalam *self-regulation* dan keterampilan sosial. Proses ini menciptakan pondasi bagi intervensi berikutnya, seperti disputing dalam REBT, untuk menantang dan merestrukturisasi pola pikir yang irasional atau tidak adaptif (Amirah & Karneli, 2025).

Self-Regulation: Teknik Disputing (D) Melatih Kontrol Diri terhadap Reaksi Otomatis yang Negatif

Dalam perspektif teori kognitif sosial, *self-regulation* atau regulasi diri dipahami sebagai kapasitas aktif individu untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku demi mencapai tujuan adaptif yang telah ditetapkan. Bandura menekankan bahwa proses ini melibatkan siklus penetapan tujuan, evaluasi diri yang konsisten, serta modifikasi perilaku secara berkesinambungan (Rosidah et al., n.d.). Dalam kerangka tersebut, teknik disputing dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) hadir sebagai strategi kognitif kunci yang berfungsi menantang keyakinan irasional individu secara sistematis. Integrasi teknik ini selaras dengan konsep *self-regulatory learning*, yang menekankan pentingnya kontrol diri terhadap proses berpikir dan emosional agar individu mampu mencapai stabilitas psikologis maupun target pembelajaran yang diinginkan (Rajendrakumar et al., 2023).

Melalui teknik *disputing*, siswa dilatih untuk memutus rantai reaksi otomatis terhadap pikiran negatif dengan cara menguji bukti objektif, mempertanyakan logika berpikir, dan mengonstruksi interpretasi alternatif yang lebih rasional. Proses ini memungkinkan siswa untuk tidak sekadar mengenali apa yang mereka rasakan, tetapi juga menguasai cara merespons pikiran yang sering kali bersifat impulsif, absolutistik, atau generalisasi berlebihan. Kesadaran sengaja (*deliberate process*) dalam menantang kognisi negatif ini secara signifikan memperkuat kontrol diri terhadap respons emosional dan efektivitas evaluasi diri. Hasil akhirnya adalah terciptanya mekanisme regulasi kognitif-emosional yang tidak hanya stabil dan adaptif, tetapi juga fungsional dalam menghadapi berbagai tekanan lingkungan (Ardi, 2024).

Social Skills: Sesi Kelompok Melatih Kemampuan Komunikasi dan Empati Siswa

Pengembangan *social skills* merupakan bagian integral dari *social-emotional learning* (SEL) yang kini diakui sebagai komponen krusial dalam pendidikan modern untuk melatih kemampuan siswa dalam mengenali emosi, membangun hubungan positif, serta berkomunikasi secara efektif dan bertanggung jawab (Farras, 2024). Implementasi teoretis tersebut menemukan wadah praktisnya dalam sesi konseling kelompok, di mana dinamika interaksi—seperti berbicara bergantian, mendengarkan aktif, serta memberi dan menerima umpan balik—memungkinkan siswa untuk mempraktikkan keterampilan sosial tersebut secara langsung. Melalui diskusi kelompok, siswa tidak hanya belajar mengamati reaksi internal diri sendiri, tetapi juga mengasah empati dan *interpersonal awareness* dengan menyelami pengalaman emosional rekan sebaya terhadap situasi serupa. Proses interaktif ini pada akhirnya memupuk keterampilan kolaboratif yang lebih mendalam, yang sulit diperoleh secara optimal jika hanya dilakukan dalam setting konseling individu (Rahayu & Iman, 2022).

Implementasi konseling kelompok membuktikan bahwa pengalaman sosial kolektif mampu memperluas pemahaman siswa terhadap kerangka sosial yang lebih luas, terutama dalam mengasah toleransi dan empati. Perubahan ini tampak nyata pada peningkatan regulasi diri, di mana siswa yang semula reaktif terhadap kritik beralih menjadi lebih tenang dan mampu menjadikannya bahan evaluasi. Transformasi kognitif ini berakar pada perubahan keyakinan irasional menjadi rasional, yang secara langsung mengurangi hambatan motivasi. Sebagai contoh, siswa yang awalnya terbelenggu pikiran “Saya bodoh dan tidak akan pernah berhasil” berhasil diarahkan untuk mengadopsi keyakinan baru bahwa “Saya mungkin mengalami kesulitan, tetapi

saya mampu belajar dan berkembang.” Reorientasi paradigma ini tidak hanya memulihkan motivasi sosial, tetapi juga memperkuat daya juang siswa dalam menuntaskan tantangan akademik.

Melalui dinamika kelompok, siswa belajar mendengarkan pengalaman dan memahami perasaan teman-temannya. Proses berbagi dan saling memberi dukungan menumbuhkan sikap empati dan kepedulian terhadap orang lain. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku siswa yang awalnya acuh tak acuh terhadap teman, kini lebih peka dan responsif terhadap kebutuhan orang lain. Selain itu, Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih berkomunikasi, bekerjasama, dan memberikan umpan balik secara konstruktif yang mengarah pada pengembangan keterampilan sosial. Keterampilan ini terinternalisasi dan diterapkan dalam interaksi sosial sehari-hari di sekolah. Siswa yang awalnya menarik diri dan sulit berinteraksi, kini lebih percaya diri dan mampu membangun hubungan positif dengan teman sebaya (Melinda, 2023).

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif meningkatkan kecerdasan emosional siswa, khususnya dalam kemampuan mengelola emosi agar lebih responsif dan mampu menekan dorongan agresif (Naibaho et al., 2025; Putri et al., 2019). Bukti empiris tersebut didukung oleh hasil uji analisis dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0,011 < 0,05$, yang menegaskan adanya pengaruh positif intervensi terhadap perilaku peserta didik. Serupa dengan hal tersebut, penggunaan formula ABCDE melalui teknik *cognitive disputation*, *rational analysis*, dan *homework assignment* terbukti mampu menyelesaikan masalah percaya diri rendah, sehingga memperkuat posisi REBT sebagai pendekatan yang reliabel dalam meningkatkan kematangan emosional dan efikasi diri siswa.

Kesamaan hasil ini dengan berbagai studi sebelumnya semakin memperkuat bukti efektivitas REBT dalam ranah kecerdasan emosional, namun penelitian ini menawarkan keunggulan spesifik melalui penerapan pola ABCDE yang lebih sistematis dan terstruktur. Selain itu, fokus penelitian ini memberikan kontribusi unik karena menyoroti subjek dengan latar belakang keluarga *broken home*, sebuah konteks yang menunjukkan bahwa model REBT tetap efektif bahkan saat diaplikasikan pada siswa dengan kondisi emosional yang kompleks dan menantang. Dengan demikian, penelitian ini memberikan implikasi penting bagi sekolah untuk menerapkan layanan konseling berbasis regulasi emosi sebagai strategi bantuan yang komprehensif bagi siswa yang menghadapi krisis personal maupun keluarga.

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan efektivitas konseling kelompok berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Melalui kerangka kerja ABCDE, siswa dilatih mendekonstruksi keyakinan irasional menjadi pola pikir rasional yang adaptif, yang secara simultan menguatkan aspek kesadaran diri, regulasi emosi, motivasi, empati, hingga keterampilan sosial. Pendekatan kognitif-perilaku ini tidak sekadar mereduksi emosi negatif, tetapi juga memfasilitasi kematangan emosional yang krusial bagi remaja dalam mengurangi tekanan akademik maupun dinamika konflik sosial di lingkungan sekolah.

Dalam cakupan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, REBT menawarkan kontribusi strategis melalui sinkronisasi nilai-nilai *muhasabah* (refleksi diri), sabar, syukur, dan *tawazun* (keseimbangan). Struktur ABCDE memiliki resonansi kuat dengan tujuan pendidikan Islam dalam membentuk *akhlak karimah* dan kepribadian muslim yang utuh melalui pengendalian diri yang terukur. Integrasi ini menjadikan REBT kelompok sebagai model intervensi yang tidak hanya valid secara ilmiah, tetapi juga relevan secara kontekstual untuk diterapkan pada institusi pendidikan berbasis Islam maupun madrasah.

Referensi

- Al Habsy, B., Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12.
- Amalia, H., Ulfa, M., Yanti, D., & Zainab, S. (2022). *Psikopatologi Anak dan Remaja*. Syiah Kuala

University Press.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>

Amirah, N., & Karneli, Y. (2025). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11).

Ananda, S. W., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 233–242.

Apriliana, I. P. A., & Nalle, A. P. (2025). Konseling Kelompok Teknik Symbolic Modelling untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kejuruan; Efektifkah? *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(1), 1–9.

Ardi, Z. (2024). Implementation of Reality Counseling to Overcome Self-Regulation in Students with Broken Homes. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(4), 229–238.

Aromawati, D. A. Y. U. (2022). *Pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy Terhadap Perkembangan Emosi Remaja Yang Terdampak Perceraian Orang Tua (Studi Kasus Remaja Desa Sambimulyo)*. Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Asadi, H., Kivi, H. G., & Akhavi, Z. (2025). The Lived Experience of Adolescents with Premenstrual Syndrome of Family Support: A Qualitative Study. *Pajouhan Scientific Journal*, 23(1), 51–60. <https://doi.org/10.32592/psj.23.1.51>

Astutik, N. W., Kep, M., Sari, B. D. N., Agustina, N. F., Sahrana, N., Kep, M., Gurning, M., Nuryanti, T., Zakiah, N., & Kep, M. (2025). *Bunga Rampai Gangguan Jiwa Pada Remaja Dan Anak*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Apriyanto, T. D., & Asni. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 33 Bekasi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1733–1742. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4910>

Aulia, F., Lasmawan, I. W., & Sudiarta, I. G. P. (2023). Analisis Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka Terhadap Self Awareness Mahasiswa Universitas Hamzanwadi. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3), 1833–1837.

Belyaeva, O. A., Bugaychuk, T. V., Tsymbalyuk, A. E., & Yuferova, M. A. (2025). Diagnostics of factors contributing to socially dangerous behaviour in adolescents: approbation and psychometric verification of the instrumentation. *Obrazovanie i Nauka*, 27(3), 110–140. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2025-3-110-140>

Cao, H., Fine, M. A., & Zhou, N. (2022). The divorce process and child adaptation trajectory typology (DPCATT) model: The shaping role of predivorce and postdivorce interparental conflict. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(3), 500–528.

Chung, W.-C., Jiang, F., Fok, Y. L. B., Chiu, C. Y., Yuen, W. W. Y., Fung, J. W.-F., Tang, A. C. Y., Li, P. F. J., Chui, R. C.-F., & Chan, C.-K. (2026). Evaluating the Effectiveness of a School-Based Mental Health Training Programme: The Transformative, Resilient, Youth-Led (TRY) Gym. *Healthcare (Switzerland)*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare14010009>

DeMink-Carthew, J., Netcoh, S., & Farber, K. (2020). Exploring the potential for students to develop self-awareness through personalized learning. *The Journal of Educational Research*, 113(3), 165–176.

Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama.

Diah, N. (2020). Kemerosotan Moral di Kalangan Remaja: Sebuah penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab. *Jurnal UNISA*, XXXVII.

Doddihal, C., & Patil, S. (2026). Development and validation of a life skills based school health promotion module for adolescents. *Discover Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12982-026-01371-w>

El Faisal, A. I., & Wati, N. (2023). Perbedaan Kecerdasan Emosional ditinjau dari Remaja Laki-laki dan Remaja Perempuan di SMAN 1 Kampar Timur. *Jurnal Fokus Konseling*, 9(1), 31–38.

Farras, M. F. M. (2024). Pentingnya Kecerdasan Emosional dan Komunikasi yang Baik. *Care Education: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 12–19.

Fikriyani, D. N., & Ikhsan, M. (2025). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas X Di Sman 4 Pandeglang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 24–31.

Fitri Aulia, Ni Ketut suarni, I ketut Gading, Putu Kerti Nitiasih, P. N. R. (2024). Improving Student Self-awareness of Cyberbullying Victims Through Reality Counseling Services. *ICHESS*, 1203–1213.

Fitri Aulia, Takiuddin, H. (2022). Relationship between personality, mindset, academic motivation on grit (persistence) in middle school students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 9(1). <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/11926>

Freska, N. W., Kep, M., Mahathir, N., & Kom, M. K. S. K. (2023). *Gangguan Perilaku Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.

Gajalakshmi, G., & Meenakshi, S. (2023). Understanding the psycho-social problems of vulnerable adolescent girls and effect of intervention through life skill training. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_612_23

Goleman Danil. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. Scientific American Inc.,

Hadi, S. (2020). Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakkur untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan Prambanan Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 155–165.

Hamzanwadi, U. (2022). *Konseling Kelompok*.

Handayani, D., & Septhiani, S. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Aspek Kesadaran Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 1352–1358.

Hardayati, Y. A., & Keliat, B. A. (2022). The Effect of Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) on Readiness for the Aspect and Development Task of Adolescent. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(7), 824–828. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2396>

Iriastuti, M. E. (2022). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Broken Home. *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 2(1), 55–63.

Kasih, F., Nita, R. W., & Sani, H. O. F. (2023). Penerapan konseling REBT dalam mengentaskan afeksi overpersonal berbasis curahan kasih sayang pada peserta didik broken home. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(4), 255–267.

Katsikis, D., & Kostogiannis, C. (2021). REBT coaching for young people to achieve goals and develop in life. In *Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Approaches to Child and Adolescent Mental Health: Theory, Practice, Research, Applications* (pp. 453–473). https://doi.org/10.1007/978-3-030-53901-6_21

- Khanlkar, S. (2023). REBT for Depression in Teens. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 104–107. <https://doi.org/10.1177/09731342231181762>
- Listari, L. (2021). Dekadensi Moral Remaja (Upaya Pembinaan Moral Oleh Keluarga Dan Sekolah). *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 12(1), 7–12.
- Maisaroh, R. D., & Setiawati, D. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Belajar Peserta Didik SMP Negeri 02 Sumbersuko. *Jurnal BK Unesa*, 13(2), 199–204.
- Marfuatun, M., Robyanto, S., & Aulia, F. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Sebagai Upaya Mengurangi Kecanduan Bermain Game Online Remaja. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 98–104.
- Marpaung, S. R. (2023). Kecerdasan Emosional Menurut Matius 5: 1-48 dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen Untuk Remaja di Era Digital. *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 8(2), 147–163.
- Melinda, V. M. (2023). Hubungan Antara Kesadaran Diri, Efikasi Diri dan Kedisiplinan Belajar Di SMA N 1 Rawalo. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 46–56.
- Mu'min, H. (2024). Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dengan Teknik ABCD (Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa). *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1), 127–141.
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik Edisi 2. In *Zifatama Jawa*.
- Nafisah, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Gambaran kecerdasan emosional remaja yang diasuh ayah tunggal. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 768–777.
- Naibaho, A. E., Daulay, W., & Purba, J. M. (2025). Pengaruh rational emotive behaviour therapy (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1643–1651. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>
- Nurjanah, N., Nivacindera, S. E., Fahriza, R., & Farida, N. A. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Menjaga Nilai Moral Remaja. *HAWARI: Jurnal Pendidikan Agama Dan Keagamaan Islam*, 4(1), 72–92.
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
- Prayitno dan Amti. (2004). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta : Pusat Perbukuan Depdiknas dan Rineka Cipta.
- Putri, M. A., Neviyarni, N., & Syukur, Y. (2019). Konseling Keluarga dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 1–8.
- Rahayu, D. S., & Iman, N. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Keterampilan Berkomunikasi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Mataram Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 3(1), 27–32.
- Rajendrakumar, J., Manjula, V., & Rajan, S. K. (2023). Process of Emotion Regulation in Indian Couples During Gottman's Dreams-Within-Conflict Intervention: A Mixed-Methods Design Study. *Contemporary Family Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10591-023-09671-y>
- Ramdhoni, L. (2025). *Perlindungan Hak Perempuan dan Anak dalam Kerangka Hukum Islam Pasca Perceraian (Studi Kasus di Lombok NTB)*. Universitas Islam Indonesia.
- Rizal, M., & Permana, H. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Analisis

Transaksional untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 6(1), 129–136.

Rosidah, S., Kristianingsih, A., & Adiyanti, M. G. (n.d.). *The Effectiveness of REBT-Based Group Counseling on Students' Self-Regulated Learning (SRL) Ability Based on Sex*.

Saripah, I., Albari, M. R., Pratiwi, T. I., & Nadhirah, N. A. (2023). Perilaku Narsistik Remaja di media sosial dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 32–41.

Schenk, A., Popa, C. O., Olah, P., Suci, N., & Cojocaru, C. (2020). The Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy Intervention in Generalized Anxiety Disorder. *Acta Marisiensis - Seria Medica*, 66(4), 148–151. <https://doi.org/10.2478/amma-2020-0027>

Sihaloho, D. I. R., & Dantes, N. (2023). Pengembangan instrumen skala kecerdasan emosional pada masa remaja siswa SMA dan SMK. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 126–131.

Walshe, E. A., Romer, D., Elliott, M. R., Baxelbaum, K. S., Delgado, M. K., Ebert, J. P., & Winston, F. K. (2026). A contemporary examination of the effect of driver training for reducing crash risk in novice adolescent drivers: protocol for the DRIVER study, a random assignment trial. *Injury Epidemiology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40621-025-00645-2>

Wang, C., Chen, F., & Yin, Z. (2025). The Application of Chinese Cultural Psychological Thoughts in REBT-Based Psychological Counseling: A Case Study of a Client with Depression. *International Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 18(3), 501–522. <https://doi.org/10.1007/s41811-025-00253-4>

White, J., & Logan, P. (2025). 'Stress Control Schools': training PSE teachers to deliver a CBT-based intervention for common mental health problems. *Cognitive Behaviour Therapist*, 18. <https://doi.org/10.1017/S1754470X25100391>

Wiguna, G. R. A. I. P., & Aryani, L. U. H. N. A. (2024). Depresi Pada Remaja Dengan Adiksi Telaah Sistematis. *Knowledge: Jurnal Inovasi Hasil Penelitian Dan Pengembangan*, 4(2).

Yuliana, Y., Suryana, S., & Saprialman, S. (2024). Manajemen Kesiswaan dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik di Madrasah Aliyah Negeri 4 Karawang. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 364–369.

Yulisa, W., Masril, M., & David, D. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Services with Reality Approach in Improving Broken-Home Students' Resilience. *Ta'dib*, 26(2), 329–336.

Zafeer, H. M. I., Maqbool, S., & Yanping, L. (2022). Psychological and social factors and their impact on divorced and married women: A case study from Punjab Pakistan. *Journal of Divorce & Remarriage*, 63(5), 352–373.