

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN REBT DALAM MENINGKATKAN
BERPIKIR POSITIF PADA SISWA KELAS XI
DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

INDRA PURNAMA
NIM. 210213004

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
AR-RANIRY BANDA ACEH
TAHUN 2025 M/1447 H**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN REBT DALAM MENINGKATKAN
BERPIKIR POSITIF PADA SISWA KELAS XI
DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Prodi Bimbingan Konseling

Oleh:

Indra Purnama
Nim 210213004

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

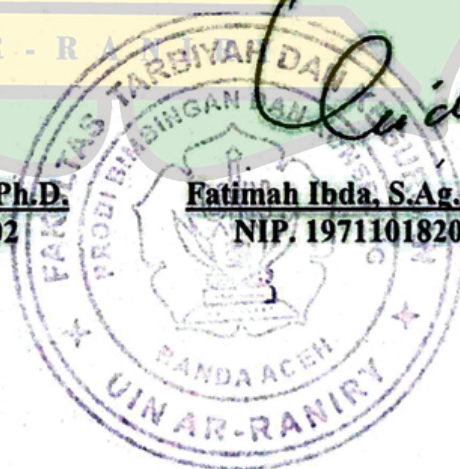
**Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling,**



Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.
NIP. 197110182000032002



Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.
NIP. 197110182000032002



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN REBT DALAM MENINGKATKAN
BERPIKIR POSITIF PADA SISWA KELAS XI
DI SMAN 1 KRUENG BARONA JAYA**

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry Dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

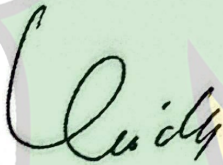
Pada Hari/Tanggal

Senin, 30 Juni 2025 M
4 Muharram 1447 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua,

Sekretaris,

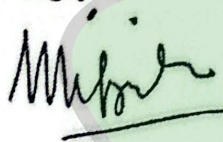


Fatimah Ibda, S.Ag., M.Si., Ph.D.
NIP.197110182000032002

Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

Penguji I,

Penguji II,



Miftahul Jannah, M.Si., Ph.D
NIP. 197601102006042006

Debi Agustin, M.Pd
NIP. 199308082025052004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



Prof. Saiful Mulk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D
NIP. 301021997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Indra Purnama

Nim : 210213004

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan
REBT Dalam Meningkatkan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas
XI di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi atau memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 5 Juni 2025

Yang menyatakan.



Indra Purnama

Nim. 210213004

ABSTRAK

Nama : Indra Purnama

Nim : 210213004

Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan Konseling

Judul : Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan
REBT Dalam Meningkatkan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas
XI di SMAN 1 Krueng Barona Jaya.

Pembimbing : Fatimah, S.Ag., M.Si., Ph.D.

Kata Kunci : *Konseling kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Berpikir Positif.*

Berpikir positif merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan siswa yang berperan dalam membentuk sikap optimis, percaya diri, dan semangat menghadapi tantangan belajar. Berpikir positif membantu siswa memiliki pandangan yang rasional dan konstruktif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan berpikir positif pada siswa. Metode penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pre-test post-test design*. Pada populasi siswa kelas XI-2 yang berjumlah 32 siswa, sampel penelitian sebanyak 10 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala berpikir positif dengan format skala likert dengan penyebaran angket untuk mengetahui berpikir positif kategori rendah. Hasil analisis data melalui uji-t diperoleh skor *pre-test* 73,10 dan skor *post-test* 112,50. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil analisis uji N-Gain, nilai rata-rata N-Gain adalah 0,622, yang termasuk kategori sedang yang berarti konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT cukup efektif dalam meningkatkan berpikir positif siswa di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya, Aceh Besar.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **"Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Dalam Meningkatkan Berpikir Positif Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Krueng Barona Jaya"**. Penyusun skripsi bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana dalam program studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mujiburrahman, Mag. Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Prof Safrul Muluk, S.Ag. MA. M.Ed. Ph.D. Selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan peneliti.

3. Ibu Fatimah, S.Ag., M.Si., Ph.D. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dan Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi Peneliti.
4. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed. Selaku Sekretaris Progam Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
5. Seluruh Dosen Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
6. Para Guru dan Siswa di SMAN 1 Krueng Barona Jaya, yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan kerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta dan tersayang Ayahanda Ridwan dan ibunda tercinta Ema Wati selaku orang tua yang sangat peneliti cintai dan banggakan, yang selama ini berkorban demi anak tercinta untuk menggapai kesuksesan dan yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dukungan kepada peneliti dalam menuntut ilmu. Terimakasih atas do'a, kesabaran dan kasih sayang, kepada peneliti, sehingga peneliti kuat dan tabah dalam menyelesaikan skripsi.
8. Kakak dr. Reda Hayati dan abang Nurdin Manik, yang selalu memberi suport kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
9. Kepada yang tersayang dan yang tercinta yaitu Cut Haura Zahira, yang sudah menemani dan berjuang bersama selama proses menyusun skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumbangsih bagi pengembangan ilmu pendidikan, khususnya di bidang konseling.



DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL

PENGESAHAN PEMBIMBING

PENGESAHAN MUNAQASYAH

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Hipotesis Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional	9
G. Kajian Terdahulu	12

BAB II: PUSTAKA

A. Konseling Kelompok dan Indikator Pelaksanaannya	16
1. Pengertian Konseling Kelompok	16
2. Fungsi Konseling Kelompok	19
3. Langkah-langkah dan Tahapan Konseling kelompok.....	20
B. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	24
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	24
2. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	27
3. Prinsip-prinsip <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	29
4. Tahapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	30
C. Berpikir Positif	32
1. Pengertian Berpikir Positif	32
2. Aspek Berpikir Positif.....	34
3. Indikator Berpikir Positif	35
4. Prinsip-prinsip Berpikir Positif	37

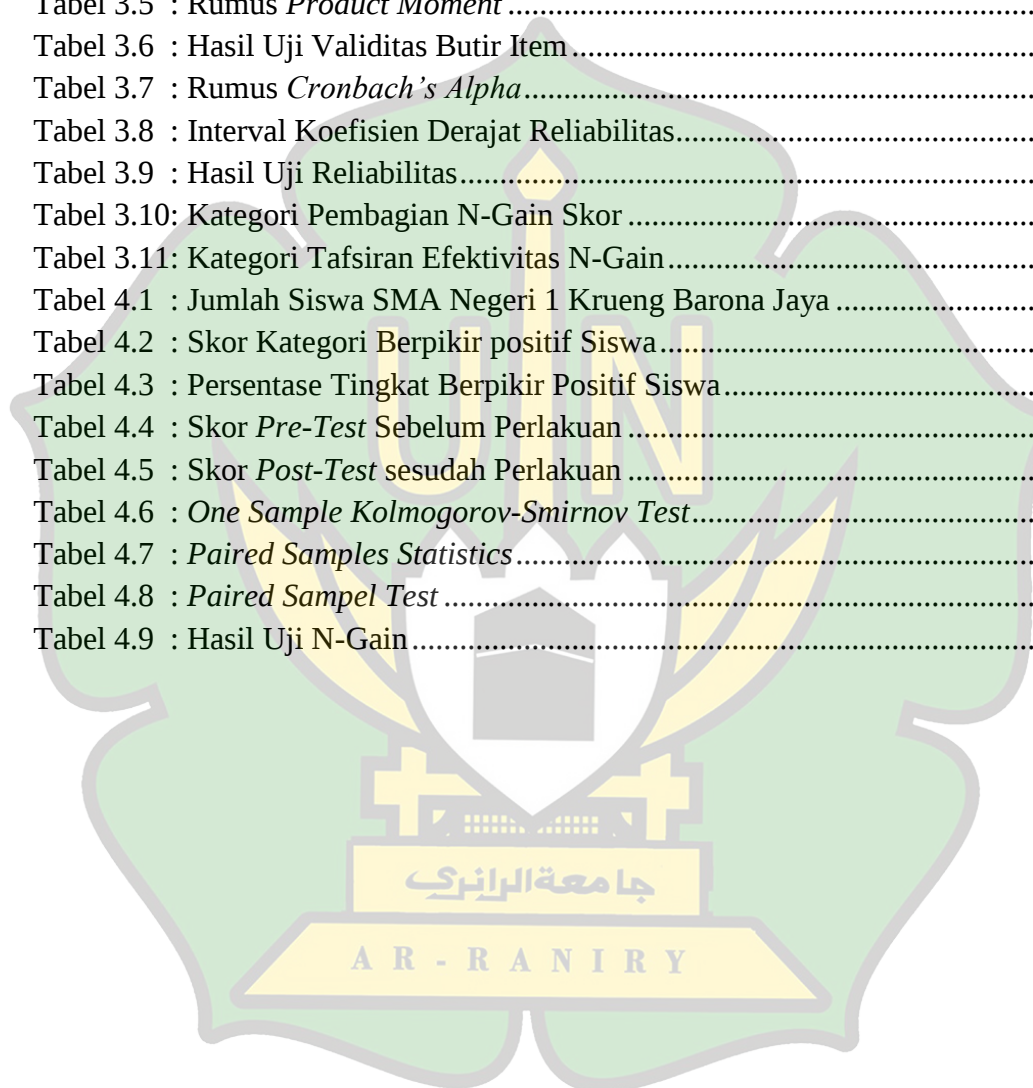
BAB III: METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	39
1. Pengukuran Variabel (<i>Pre-Test</i>)	40
2. Pemberian Treatment	40

3. <i>Post-Test</i>	45
B. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian	45
1. Lokasi Penelitian.....	45
2. Populasi dan Sampel	45
C. Instrumen Pengumpulan Data	47
1. Angket Berpikir Positif	47
2. Lembar Observasi	50
3. Validitas Instrumen	50
4. Reliabilitas Instrumen	53
5. Kategori dan Tingkat Berpikir Positif.....	55
D. Teknik Pengumpulan Data.....	56
1. Angket	56
2. Observasi.....	57
E. Teknik Analisis Data.....	57
1. Uji Normalitas.....	58
2. Uji T	59
3. Uji N-Gain.....	59
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	62
1. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kueng Barona Jaya	62
B. Hasil Penelitian	64
1. Penyajian Data	64
2. Pengolahan Data.....	80
a. Uji Normalitas.....	80
b. Uji T	81
c. Uji N-Gain.....	82
C. Pembahasan.....	83
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94

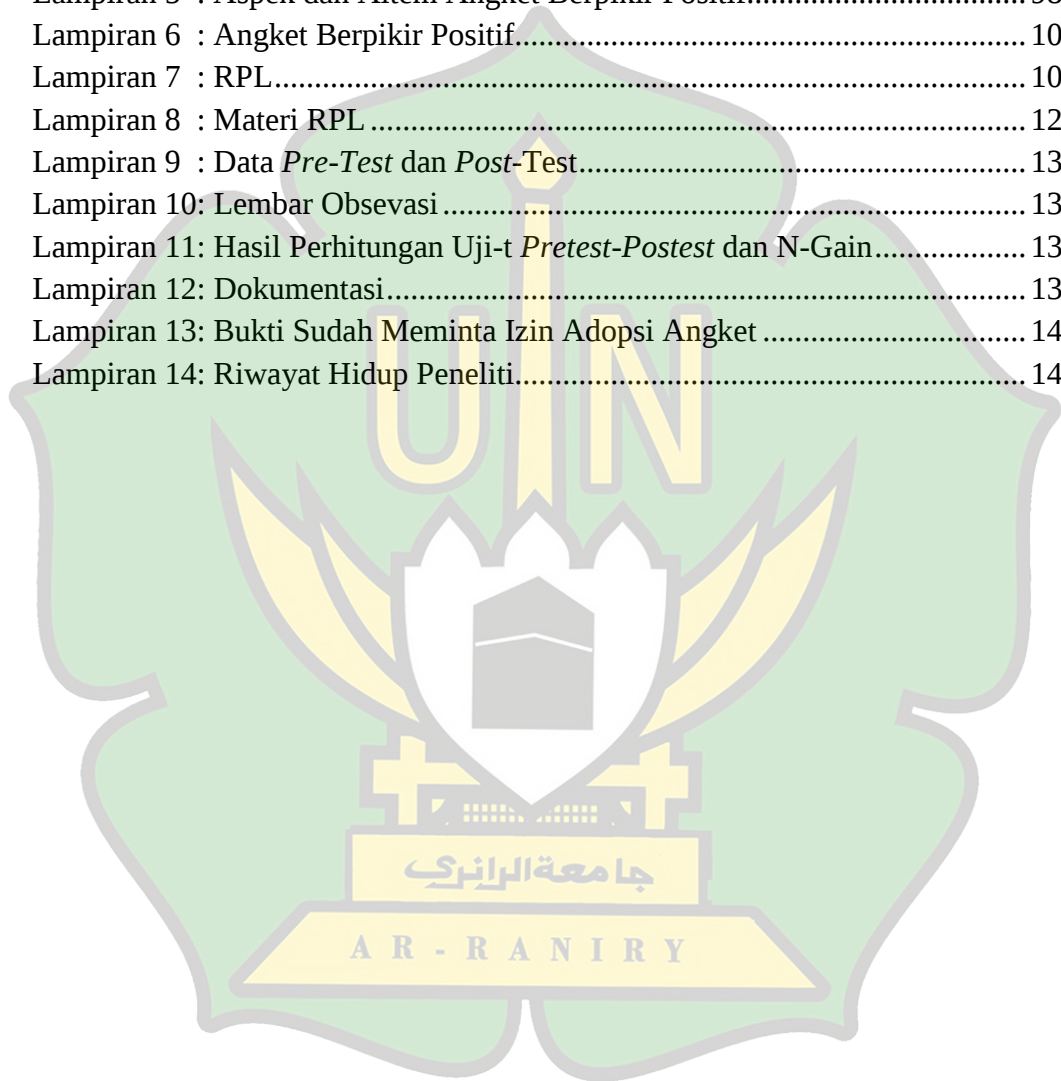
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : <i>Desain One Group Pre-Test-Post-Test</i>	40
Tabel 3.2 : Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	47
Tabel 3.3 : Aspek dan Aitem Angket Berpikir Positif	48
Tabel 3.4 : Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.5 : Rumus <i>Product Moment</i>	51
Tabel 3.6 : Hasil Uji Validitas Butir Item	52
Tabel 3.7 : Rumus <i>Cronbach's Alpha</i>	54
Tabel 3.8 : Interval Koefisien Derajat Reliabilitas.....	54
Tabel 3.9 : Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 3.10: Kategori Pembagian N-Gain Skor	60
Tabel 3.11: Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain	60
Tabel 4.1 : Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya	64
Tabel 4.2 : Skor Kategori Berpikir positif Siswa.....	65
Tabel 4.3 : Persentase Tingkat Berpikir Positif Siswa.....	65
Tabel 4.4 : Skor <i>Pre-Test</i> Sebelum Perlakuan	66
Tabel 4.5 : Skor <i>Post-Test</i> sesudah Perlakuan	79
Tabel 4.6 : <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	80
Tabel 4.7 : <i>Paired Samples Statistics</i>	81
Tabel 4.8 : <i>Paired Sampel Test</i>	81
Tabel 4.9 : Hasil Uji N-Gain	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi	94
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Dekan.....	95
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian dari Dinas	96
Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	97
Lampiran 5 : Aspek dan Aitem Angket Berpikir Positif.....	98
Lampiran 6 : Angket Berpikir Positif.....	100
Lampiran 7 : RPL.....	103
Lampiran 8 : Materi RPL	121
Lampiran 9 : Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	131
Lampiran 10: Lembar Obsevasi	132
Lampiran 11: Hasil Perhitungan Uji-t <i>Pretest-Posttest</i> dan N-Gain.....	135
Lampiran 12: Dokumentasi.....	136
Lampiran 13: Bukti Sudah Meminta Izin Adopsi Angket	140
Lampiran 14: Riwayat Hidup Peneliti.....	141



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum berpikir adalah suatu proses berkembangnya ide dan konsep dalam diri pada individu. Perkembangan konsep berpikir pada individu akan menimbulkan respon ketika adanya stimulus yang diterima, respon tersebut bisa menjadi negatif ataupun positif.

Berpikir positif berlandaskan pada pemahaman bahwa setiap persoalan pasti memiliki jalan keluar, dan penyelesaian yang efektif hanya dapat dicapai dengan pola pikir yang jernih dan sehat. Berpikir positif bermula dari kepercayaan terhadap kemampuan diri. Keyakinan ini mencerminkan rasa percaya bahwa seseorang mampu menghadapi tantangan dan meraih keberhasilan. Artinya, ketika seseorang membayangkan dirinya akan berhasil, maka kemungkinan besar keberhasilan itu akan tercapai. Sebaliknya, jika seseorang membayangkan kegagalan, maka kegagalan pun lebih mungkin terjadi.¹

Berpikir positif bukan hanya menjadi sumber kekuatan, tetapi juga membuka jalan menuju kebebasan dalam hidup. Disebut sebagai kekuatan karena dengan berpikir positif, seseorang lebih mudah menemukan solusi dari setiap masalah yang dihadapi. Hal ini membuatnya semakin percaya diri, terampil, dan tangguh dalam menjalani kehidupan. Di sisi lain, berpikir positif juga disebut sebagai sumber kebebasan karena dapat membebaskan

¹ Maulana Hasan and Hasan Mud'is, "Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual," *Fastabiq: Jurnal Studi Islam* 3, no. 1 (2022): 40–55.

seseorang dari tekanan batin, pikiran negatif, serta pengaruh lingkungan yang kurang mendukung, yang seringkali berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Namun kenyataannya, tidak semua siswa mampu menerapkan pola pikir positif ini dalam kehidupan sehari-hari.²

Beberapa permasalahan yang menunjukkan lemahnya kemampuan berpikir positif pada siswa. Yaitu, terdapat siswa yang tidak berani maju untuk presentasi karena merasa takut diejek oleh teman-temannya apabila melakukan kesalahan. Ada juga siswa yang enggan mengikuti lomba atau kegiatan pengembangan diri lainnya karena pernah mengalami kegagalan, sehingga timbul keyakinan negatif bahwa dirinya tidak akan pernah berhasil. Selain itu, tidak sedikit siswa yang mudah berputus asa, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kurang memiliki semangat untuk memperbaiki diri.

Permasalahan-permasalahan tersebut mencerminkan adanya pola pikir irasional/negatif dan rendahnya *self-awareness* pada siswa. Menurut Albert Ellis, berpikir negatif berakar pada keyakinan irasional yang dapat menyebabkan emosi dan perilaku yang tidak sehat. Ellis menjelaskan bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan stres atau emosi negatif, akan tetapi cara seseorang menafsirkan peristiwa tersebut.³

Berpikir negatif adalah kecenderungan untuk memandang situasi, diri sendiri, atau masa depan dengan pesimis. Siswa yang tidak mampu mengelola

² Herlina, Zakir Burhan, and L. Hasan Ashari, 'Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate Sma 1 Praya Timur', *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4.2 (2023), pp. 127–38.

³ Faizatul Amilin and Retno Lukitaningsih, "Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X MIA 4 SMA NEGERI 1 Mantup Lamongan," *Jurnal BK Unesa. Volume 04 Nomer 03 Tahun 2014* 4, no. 3 (2022): 156–65.

pikiran negatif menjadi positif kerap kali terjebak didalam pola tersebut, sehingga sangat berdampak buruk pada dirinya. Seperti penurunan prestasi akademik, masalah kesehatan mental, hambatan pengembangan karakter dan isolasi sosial.⁴

Dampak buruk berpikir negatif adalah sulit bagi kita untuk menerima pendapat orang lain, menerima hal baru, bersosialisasi, dan seringkali muncul sebagai orang yang tidak menarik untuk bekerja sama.⁵ Adapun penyebab munculnya pikiran negatif yaitu, kurangnya pengetahuan agama, lingkungan sekitar dan keluarga, semangat yang lemah, mempunyai aktivitas rutin yang negatif, konsep diri yang negatif, dan media sosial.⁶

Pikiran negatif juga dapat muncul akibat faktor internal dan eksternal. Adapun faktor internal tersebut ialah, ketidakmampuan mengelola emosi, takut akan kegagalan, dan kepercayaan diri yang rendah.⁷ Adapun faktor eksternal ialah tekanan akademis, lingkungan keluarga yang tidak mendukung, pengaruh media sosial, dan bullying atau pergaulan negatif.

Pola pikir negatif yang dihadapi oleh siswa, biasa mencakup beberapa pendekatan besar dalam psikologi yang dapat membantu meningkatkan pikiran positif pada siswa yaitu, pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan sebuah *treatment* kognitif yang dikembangkan

⁴ Suci Permata Hati, “Studi Literatur : Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik Reframing Dalam Mengubah Pola Pikir Negatif Remaja” 3, no. 1 (2024).

⁵ Agustia Putri Utami, ‘STUDI KASUS TENTANG SISWA YANG BERPIKIR NEGATIF’, 2022, pp. 1–8.

⁶ Alfiyatussholichah Shobikin, Mochamad Fatchurohman, “Pengaruh Pelatihan Pengembangan Diri Terhadap Peningkatan Berpikir Positif Dan Kinerja Pegawai Di Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan.,” *Ilmu Sosial Humaniora Indonesia* 4, no. 1 (2024): 111–20.

⁷ Smith & Jones, The Role of Negative Thinking Patterns in Adolescent Anxiety and Depression: A Longitudinal Study, *Journal of Youth and Adolescence*, (2022) 51(4), 789-801.

oleh Albert Ellis dengan fokus pada interaksi kompleks antara pikiran, perasaan, perilaku individu, dan juga berfokus mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Menurut teori ini peserta didik yang mengalami pikiran negatif, sering kali meyakini suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya secara negatif sehingga dapat mempengaruhi perilaku irasional.⁸

Teori *rational emotive behavior therapy* (REBT) membantu memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai faktor yang memengaruhi munculnya pola pikir yang tidak rasional. Pendekatan ini sangat relevan jika diterapkan melalui konseling kelompok, karena REBT memang menitikberatkan pada pembenahan pola pikir, baik yang irasional maupun yang rasional. Oleh karena itu, REBT dapat dijadikan sebagai landasan dalam merancang langkah-langkah untuk mendorong dan meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa.

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) memiliki tahapan sistematis untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta keyakinan irasional, sebagai berikut, membangun hubungan konseling, identifikasi masalah dan keyakinan irasional (ABC Model), menentang dan mengubah keyakinan irasional, mengembangkan keyakinan rasional baru, latihan dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari, dan evaluasi dan pencegahan kekambuhan. Pada penelitian ini dalam upaya mengubah dan meningkatkan pola pikir rasional, peneliti menggunakan

⁸ Najwa Aulia, Yenti Arsini, and Dwi Amalia Susilo, 'Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli', *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2.1 (2024), pp. 890–98.

teknik konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT).⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam membantu meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga ingin melihat bagaimana perubahan yang terjadi pada peserta didik sebelum dan setelah mereka mendapatkan perlakuan atau treatment melalui pendekatan REBT tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Aceh Besar pada tanggal 05-17 oktober 2024 siswa yang memiliki masalah terhadap pola pikir yang tidak positif yaitu, cenderung melihat masalah sebagai hambatan yang sulit diatasi, sering menunjukkan sikap mengeluh dan kurang mampu menghargai apa yang telah dimiliki, enggan menerima masukan maupun kritik dari orang lain, lebih banyak berbicara tentang hal-hal yang bersifat negatif, memiliki pandangan serta harapan yang buruk terhadap berbagai situasi, mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, bersikap pesimis terhadap masa depan, merasa putus asa saat mengalami kegagalan, dan tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Permasalahan ini ditemukan dikelas XI-2.

Hal ini dikarenakan dampak tidak bisa mengelola pikiran dengan baik.

Siswa tersebut terkendala dalam hal akademik dikarenakan tidak terlalu aktif

⁹ Shinta Purwaningrum and Yuliana Eka Paramitha, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas Viii Smp Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023', *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2024), pp. 14–22.

di dalam kelas dan siswa juga terkendala dengan lingkungan sosial serta terhambat dalam menjalin hubungan dengan sesama teman. Berdasarkan masalah di atas peneliti sangat tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Meningkatkan Berpikir Positif Pada Siswa kelas XI di SMAN 1 Krueng Barona Jaya Aceh Besar.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana telah dijelaskan dalam latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: Apakah pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam konseling kelompok mampu secara efektif meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa kelas XI-2 di SMAN 1 Krueng Barona Jaya, Aceh Besar?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif pada siswa kelas XI di SMAN 1 Krueng Barona Jaya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan perkiraan sementara terhadap masalah yang telah dirumuskan, yang disajikan dalam bentuk pernyataan. Penyusunan hipotesis ini didasarkan pada kerangka berpikir yang telah dirancang

sebelumnya sebagai jawaban awal atas permasalahan yang diangkat. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dapat meningkatkan dalam berpikir positif pada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya Aceh Besar.
2. Hipotesis Nol (H_o): Konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT tidak dapat meningkatkan dalam berpikir positif pada siswa SMAN 1 Krueng Barona Jaya Aceh Besar.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya bimbingan konseling, menambah wawasan referensi ilmu pengetahuan mahasiswa program studi bimbingan konseling untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman mereka dalam disiplin ilmu terkait.

2. Secara praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi siswa, khususnya siswa kelas XI-2 di SMAN 1 Krueng Barona Jaya, antara lain:

- 1) Mengembangkan kemampuan berpikir positif sehingga siswa dapat melihat situasi secara lebih objektif dan tidak mudah terpengaruh oleh pikiran negatif atau irasional.

- 2) Meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dalam mengenali emosi, pola pikir, serta respon terhadap tekanan akademik dan sosial di lingkungan sekolah.
- 3) Mendorong pembentukan sikap yang lebih adaptif, seperti rasa percaya diri, harapan positif terhadap masa depan, dan semangat untuk memperbaiki diri.
- 4) Menjadi pengalaman pembelajaran psikologis yang bermakna, di mana siswa diajak terlibat aktif dalam proses refleksi dan pengembangan diri melalui konseling kelompok.

b. Bagi Guru BK

- 1) Menjadi acuan atau model layanan konseling kelompok yang dapat diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling sekolah secara sistematis.
- 2) Menyediakan pendekatan praktis dan teruji, yaitu *rational emotive behavior therapy* (REBT), dalam menangani permasalahan siswa terkait pikiran negatif, stres akademik, atau kurangnya motivasi.
- 3) Meningkatkan efektivitas layanan BK melalui intervensi berbasis teori dan teknik yang dapat diterapkan dalam kelompok, dengan hasil yang dapat diukur.
- 4) Memberikan dasar ilmiah bagi inovasi layanan BK, yang relevan dengan kebutuhan psikologis siswa masa kini, termasuk dalam menghadapi tekanan dari media sosial, pergaulan, maupun tuntutan akademik.

c. Bagi Peneliti

Studi ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan wawasan peneliti sekaligus menjadi pengalaman awal yang berharga sebelum terjun ke dunia pendidikan. Peneliti juga terlibat langsung dalam penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mendorong peningkatan berpikir positif siswa.

d. Bagi pembaca

Bagi pembaca, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dalam memahami bagaimana konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) diterapkan secara praktis untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari munculnya berbagai penafsiran yang keliru, peneliti merasa penting untuk memberikan penjelasan secara jelas terhadap beberapa istilah yang digunakan dalam skripsi ini. Berikut ini adalah penjabaran dari istilah-istilah tersebut:

1. Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang difasilitasi dalam setting kelompok. Dalam layanan ini, setiap anggota memiliki kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, mendapatkan perspektif baru, serta menerima dukungan dalam menghadapi berbagai persoalan, termasuk masalah yang berkaitan dengan pola pikir yang tidak

rasional.¹⁰ Konseling kelompok memiliki empat tahapan yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan/transisi, tahap kegiatan/inti, dan tahap pengakhiran.

Konseling kelompok dalam penelitian ini merujuk pada suatu proses bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 sampai 12 individu. Konseling ini bertujuan untuk membantu peserta mengembangkan pola pikir positif atau rasional melalui interaksi sosial, berbagi pengalaman, dan dukungan emosional dari anggota kelompok lainnya, dengan bimbingan seorang fasilitator atau konselor.¹¹

2. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, *rational emotive behavior therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif yang memfokuskan diri pada hubungan dinamis antara pikiran, perasaan, dan perilaku. REBT meyakini bahwa bagaimana seseorang memaknai suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap emosi dan perilaku yang ditunjukkan.

Salah satu konsep utama dalam REBT adalah model ABC, yang menggambarkan hubungan antara A (*Activating Event*) atau peristiwa yang memicu, B (*Beliefs*) atau keyakinan yang dimiliki individu, dan C (*Consequences*) atau dampak emosional dan perilaku yang ditimbulkan. Ellis

¹⁰ M Husni, A dan Randi, "Jurnal Inovasi Global," *Jurnal Inovasi Global* 2, no. 3 (2024): 543–51.

¹¹ Adriyan Darusman, "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA MINQOTHROTUL Ulum Gumukmas," *PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural* 1, no. 1 (2023): 41–49, <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>.

menekankan bahwa reaksi emosional dan perilaku seseorang bukan disebabkan langsung oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara individu memahami dan menanggapi peristiwa tersebut.¹²

Yang dimaksud dengan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam penelitian ini adalah suatu pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, dengan tujuan membantu individu mengenali serta mengubah pola pikir irasional yang menjadi penyebab munculnya masalah emosional dan perilaku. Dalam konteks ini, REBT digunakan sebagai teknik konseling kelompok untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif.

3. Berpikir positif

Menurut Elfiky, berpikir positif adalah cara pandang atau sikap mental yang melihat segala sesuatu dari sisi yang optimis, penuh harapan, dan keyakinan akan hasil yang baik, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun.¹³

Menurut Arifin, berpikir positif merupakan reaksi mental yang mencakup proses menanamkan ide-ide, kata-kata, dan visualisasi yang bersifat membangun, memberikan dorongan, serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan cara berpikir seseorang.¹⁴

¹² Najwa Aulia, Yenti Arsini, and Dwi Amalia Susilo, 'Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli', *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2.1 (2024), pp. 890–98.

¹³ Herlina, Zakir Burhan, and L. Hasan Ashari, 'Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate Sma 1 Praya Timur', *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4.2 (2023), pp. 127–38.

¹⁴ Mochamad Nashrullah and Zaki Nur Fahmawati, "Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Siswa Sma X Di Sidoarjo," *PERISAI: Jurnal Pendidikan Dan Riset Ilmu Sains* 2, no. 2 (2023): 185–94.

Berpikir positif yang dimaksud adalah cara menghadapi berbagai situasi dengan fokus pada hal-hal baik dan mencari solusi yang membangun. Ini juga mencerminkan sikap mental yang membuat seseorang percaya pada hasil yang baik, yakin bahwa segala sesuatu bisa dicapai dengan keyakinan yang kuat, serta berusaha dengan percaya diri dan optimis.

G. Kajian Terdahulu

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, ditemukan beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan tema dengan penelitian ini. Namun demikian, masing-masing penelitian tersebut juga memiliki ciri khas dan perbedaan yang menjadi pembeda dari penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Purna Genta Irawan dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung berjudul *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mereduksi Perilaku Membolos pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Fokus utama dari penelitian ini adalah menganalisis perubahan perilaku membolos siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental melalui desain *one group pretest and posttest*. Analisis data dilakukan dengan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Kolmogorov-Smirnov* yang dibantu oleh aplikasi SPSS. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan perilaku menyimpang setelah siswa

mengikuti layanan konseling, yang menandakan bahwa pendekatan REBT cukup efektif dalam menangani masalah membolos.¹⁵

Adapun perbedaan antara Penelitian ini dengan penelitian Purna Genta Irawan terdapat pada fokus permasalahan yang ingin diselesaikan, penelitian ini berfokus untuk meningkatkan berpikir positif pada siswa sedangkan penelitian Purna Genta Irawan yang berfokus mereduksi perilaku membolos pada siswa. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam hal pendekatan, yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental, serta menerapkan desain *one group pretest-posttest design*.

Marianna Harahap dari Universitas Negeri Padang melaksanakan penelitian berjudul Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi dampak pendekatan REBT dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku menyontek siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *true experimental* dan desain *pretest-control group*. Sampel terdiri dari 16 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing berisi 8 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis REBT

¹⁵ Purna Genta Irawan, *Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Membolos Pada Peserta Didik Smp Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017* (Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017).

efektif dalam menurunkan perilaku menyontek, menjadikannya sebagai salah satu alternatif penanganan yang dapat diterapkan di sekolah.¹⁶

Perbedaan penelitian Marianna Harahap dengan penelitian ini adalah target dan fokus penyelesaian permasalahannya, penelitian ini memfokuskan untuk merubah pola pikir negatif menjadi positif. Sedangkan Marianna Harahap berfokus untuk mengurangi perilaku menyontek pada siswa.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Vianuri Fadilah dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Tujuan utama dari penelitian ini adalah mengkaji sejauh mana pendekatan REBT dalam konseling kelompok mampu meningkatkan motivasi belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental* dan desain *Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel terdiri dari 16 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 8 siswa dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa dalam kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, pendekatan ini dapat dimanfaatkan sebagai strategi

¹⁶ Marianna Harahap et al., "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8, no. 2 (2022): 115, <https://doi.org/10.29210/1202222409>.

bimbingan yang relevan dalam upaya mendorong semangat belajar peserta didik.¹⁷

Perbedaan penelitian yang dilakukan Vianuri Fadilah dengan penelitian ini adalah target dan fokus penyelesaian permasalahannya, penelitian ini memfokuskan untuk meningkatkan berpikir positif pada siswa. Penelitian ini memakai *the one group pretest and post test design*, selain itu penelitian ini mengambil sampel tingkat anak SMA. Sedangkan Vianuri Fadilah berfokus untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa, metode yang digunakan *quasi experimental* dengan desain *non equivalent control group design* Vianuri Fadilah mengambil sampel penelitian pada anak SMP kelas VIII.

¹⁷ Vianuri Fadilah, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp Pgri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019* (Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan 2018).