

**EFEKTIVITAS KONSELING REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*)
DALAM PENYELESAIAN KONFLIK INTERPERSONAL
SISWA DI UPTD SMP NEGERI 2 GUNUNGSITOLI****Piterman Gulo¹, Hosianna Rodearni Damanik²,****Justin Foera-era Lase³, Famahato Lase⁴**Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias^{1,2,3,4}e-mail: pitermangulo2@gmail.com

Diterima: 16/2/2026; Direvisi: 21/6/2026; Diterbitkan: 5/3/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya konflik interpersonal antar siswa di UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli yang berdampak pada terganggunya interaksi sosial dan proses pembelajaran. Konflik yang tidak terselesaikan berpotensi menghambat regulasi emosi dan penyesuaian diri siswa, sehingga diperlukan intervensi konseling yang tepat. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam membantu penyelesaian konflik interpersonal siswa. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan kognitif-perilaku dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah sebagai strategi sistematis untuk membentuk pola pikir rasional dan respons sosial yang adaptif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-eksperimen melalui desain Nonequivalent Control Group Design. Sampel berjumlah 22 siswa kelas VIII-B yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 11 siswa. Instrumen berupa angket skala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, sedangkan analisis data menggunakan uji statistik inferensial dan N-Gain. Hasil menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$) pada kelompok eksperimen, dengan rata-rata N-Gain 62,59% (kategori cukup efektif), sedangkan kelompok kontrol hanya 1,73% (tidak efektif). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling REBT efektif meningkatkan rasionalitas berpikir, pengendalian emosi, dan kualitas relasi sosial siswa secara lebih konstruktif. Dengan demikian, REBT layak diterapkan sebagai intervensi dalam menangani konflik interpersonal di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Konseling REBT, Konflik Interpersonal, Siswa SMP***ABSTRACT**

This study was motivated by the increasing incidence of interpersonal conflicts among students at UPTD SMP Negeri 2 Gunungsitoli, which has disrupted social interactions and the learning process. Unresolved conflicts may hinder students' emotional regulation and social adjustment, thus requiring appropriate counseling interventions. This study aimed to examine the effectiveness of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) counseling in resolving students' interpersonal conflicts. This study emphasizes the importance of a cognitive-behavioral approach in school counseling services as a systematic strategy to develop rational thinking patterns and adaptive social responses. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a Nonequivalent Control Group Design. The sample consisted of 22 eighth-grade students divided into an experimental group and a control group, each comprising 11 students. The instrument was a Likert-scale questionnaire that met validity and reliability criteria, and data were analyzed using inferential statistics and N-Gain analysis. The results showed a significance value (2-tailed) of 0.000 (<0.05) in the experimental group, with an average N-Gain of 62.59% (moderately effective category), while the control group obtained

only 1.73% (ineffective category). These findings indicate that REBT counseling effectively enhances rational thinking, emotional regulation, and the quality of students' social relationships in a more constructive manner. Therefore, REBT is considered an effective intervention for addressing interpersonal conflicts in the school setting.

Keywords: *REBT Counseling, Interpersonal Conflict, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pengembangan potensi individu yang tidak hanya berorientasi pada capaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter, kematangan emosional, serta kompetensi sosial peserta didik. Sistem pendidikan yang adaptif dan inklusif diperlukan agar setiap individu dapat berkembang secara optimal sesuai dengan karakteristik dan kebutuhannya (Khoiruman et al., 2023). Dalam perspektif teori belajar dan konseling, proses pendidikan melibatkan dinamika kognitif dan afektif yang memengaruhi cara individu menafsirkan pengalaman serta merespons lingkungan sosialnya (Turham, 2021). Oleh karena itu, pendidikan idealnya tidak hanya menghasilkan siswa yang cerdas secara intelektual, tetapi juga mampu berpikir rasional, mengelola emosi secara tepat, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Namun, realitas di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa interaksi sosial siswa tidak selalu berlangsung harmonis. Lingkungan sosial berkontribusi besar terhadap terbentuknya perilaku adaptif maupun maladaptif pada remaja (Romadhona & Wala, 2023). Proses pembentukan identitas diri remaja sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial serta dinamika relasi dengan teman sebaya (Pratama et al., 2025). Perbedaan latar belakang, perspektif, dan pola komunikasi antarsiswa kerap memicu konflik interpersonal yang berdampak pada terganggunya relasi sosial dan iklim pembelajaran. Kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara tujuan pendidikan yang menekankan harmonisasi sosial dengan kenyataan masih munculnya konflik dalam interaksi sehari-hari di sekolah.

Konflik interpersonal pada remaja merupakan bagian dari dinamika perkembangan sosial, namun dapat menimbulkan dampak negatif apabila tidak dikelola secara konstruktif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konflik berkorelasi dengan menurunnya kesejahteraan psikologis remaja (Fatimah & Laeli, 2024). Ketidakmampuan dalam mengelola konflik juga berpotensi memperburuk relasi antarsiswa dan memperpanjang ketegangan sosial di lingkungan sekolah (Lila et al., 2024). Selain itu, konflik komunikasi interpersonal sering kali dipicu oleh interpretasi subjektif serta distorsi kognitif dalam memahami perilaku orang lain (Sibarani et al., 2025). Temuan tersebut menegaskan bahwa penyelesaian konflik tidak cukup dilakukan pada tataran perilaku semata, melainkan perlu menyentuh aspek kognitif yang menjadi dasar munculnya respons emosional dan tindakan siswa.

Secara teoretis, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menjelaskan bahwa respons emosional dan perilaku individu dipengaruhi oleh sistem keyakinan yang dimilikinya terhadap suatu peristiwa. Pendekatan ini berfokus pada identifikasi, disputasi, dan restrukturisasi keyakinan irasional agar individu mampu merespons situasi secara lebih rasional dan adaptif. Berbagai penelitian melaporkan efektivitas REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri siswa melalui layanan konseling kelompok maupun individu (Purwaningrum & Paramitha, 2024; Kurniawati et al., 2024). Implementasi REBT dalam konteks pendidikan juga terbukti membantu pengelolaan emosi serta penguatan regulasi diri (Tamamiyah, 2024; Sendayu et al., 2025). Studi eksperimental sebelumnya menunjukkan efektivitas REBT dalam meningkatkan konsep diri siswa (Setyowati & Suwarjo, 2021), sementara tinjauan sistematis terbaru menegaskan bahwa REBT konsisten dalam mengubah

pola pikir irasional pada berbagai populasi (King et al., 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada aspek intrapersonal, sehingga kajian mengenai efektivitas REBT dalam konteks konflik interpersonal siswa masih relatif terbatas dan belum banyak diuji secara komparatif dengan kelompok kontrol.

Meskipun telah terdapat sejumlah bukti empiris mengenai efektivitas REBT, penelitian yang secara khusus menguji penerapannya dalam penyelesaian konflik interpersonal siswa SMP melalui desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol masih jarang ditemukan. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kebutuhan akan penelitian yang memberikan bukti empiris lebih kuat melalui pendekatan komparatif untuk menilai efektivitas intervensi secara objektif. Dengan demikian, terdapat celah penelitian yang jelas pada penerapan REBT sebagai intervensi sistematis untuk konflik interpersonal di lingkungan sekolah menengah pertama. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji efektivitas konseling REBT menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design* untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat secara komparatif. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memperluas penerapan pendekatan kognitif-perilaku dalam konteks konflik sosial remaja serta memperkuat praktik layanan bimbingan dan konseling berbasis evidensi di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-eksperimen dan desain *Nonequivalent Control Group Design* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal konflik interpersonal, kemudian kelompok eksperimen memperoleh intervensi konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan selama penelitian berlangsung. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengukur perubahan skor konflik interpersonal. Desain ini dipilih karena memungkinkan perbandingan perubahan secara objektif dalam situasi kelas yang telah terbentuk sebelumnya, sehingga tetap mempertahankan kondisi alami sekolah. Populasi penelitian berjumlah 118 siswa UPTD SMP Negeri 2 Onowaembo Gunungsitoli, dengan sampel sebanyak 22 siswa kelas VIII-B yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan hasil screening konflik interpersonal dan kesediaan mengikuti konseling. Sampel dibagi menjadi 11 siswa kelompok eksperimen dan 11 siswa kelompok kontrol dengan mempertimbangkan kesetaraan skor pretest guna menjaga validitas internal penelitian.

Intervensi REBT dilaksanakan dalam 6 sesi konseling kelompok selama tiga minggu, dengan durasi ± 60 menit setiap sesi, yang mencakup tahap identifikasi peristiwa pemicu konflik, pengungkapan keyakinan irasional, proses disputasi, dan restrukturisasi kognitif. Instrumen penelitian berupa angket tertutup skala Likert lima tingkat yang disusun berdasarkan indikator konflik interpersonal seperti perselisihan, ejekan, penolakan pendapat, perilaku agresif, dan kesulitan menerima pandangan orang lain. Instrumen terdiri atas 30 butir pernyataan dengan rentang skor 30–150, di mana skor tinggi menunjukkan tingkat konflik interpersonal yang lebih besar. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Product Moment dan reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha melalui SPSS. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat (normalitas dan homogenitas), dilanjutkan dengan uji *t* independent sample untuk menguji perbedaan rata-rata antar kelompok, serta uji *N-Gain* untuk menentukan tingkat efektivitas intervensi pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu dianalisis melalui uji prasyarat untuk memastikan kesesuaian penggunaan statistik parametrik. Uji ini penting untuk menjamin bahwa kesimpulan yang dihasilkan memiliki dasar analisis yang sahih. Pengujian meliputi normalitas, homogenitas, dan linearitas hubungan antarvariabel. Ketiga uji tersebut bertujuan memastikan distribusi data, kesamaan varians, serta pola hubungan yang memenuhi asumsi analisis parametrik.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel penelitian terdistribusi secara normal. Distribusi yang normal menjadi salah satu syarat utama penggunaan uji parametrik seperti uji t. Pengujian dilakukan dengan melihat rasio skewness terhadap standar error. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skewness	Std. Error	Rasio	Keterangan
Konflik Interpersonal (Y)	-0,046	0,580	-0,201	Normal
Konseling REBT (X)	-0,117	0,580	-0,202	Normal

Berdasarkan Tabel 1, kedua variabel penelitian memenuhi kriteria distribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak mengalami penyimpangan distribusi yang signifikan. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis selanjutnya dapat menggunakan pendekatan parametrik. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan uji t.

Uji Homogenitas

Setelah distribusi data dinyatakan normal, langkah berikutnya adalah menguji kesamaan varians antar kelompok. Uji homogenitas diperlukan untuk memastikan bahwa perbandingan rata-rata antar kelompok dilakukan dalam kondisi varians yang setara. Pengujian dilakukan menggunakan Levene Test dengan kriteria signifikansi tertentu. Ringkasan hasil uji homogenitas ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
1,439	1	28	0,240	Homogen

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen. Kondisi ini menandakan tidak terdapat perbedaan variasi data yang signifikan antar kelompok. Dengan demikian, perbandingan hasil perlakuan dapat dilakukan secara adil dan objektif. Asumsi homogenitas yang terpenuhi memperkuat validitas internal analisis penelitian.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel konseling REBT dan konflik interpersonal bersifat linear. Hubungan yang linear menunjukkan bahwa perubahan pada variabel independen berkaitan secara proporsional dengan perubahan pada variabel dependen. Pengujian dilakukan melalui *Test for Linearity* dengan melihat nilai deviation from linearity. Hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Indikator	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Y terhadap X	0,638	Linear

Berdasarkan Tabel 3, hubungan antarvariabel dinyatakan linear. Hal ini menunjukkan bahwa model analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data penelitian. Linearitas yang terpenuhi mengindikasikan bahwa perubahan konflik interpersonal dapat dianalisis secara proporsional terhadap perlakuan yang diberikan. Dengan terpenuhinya seluruh uji prasyarat, analisis hipotesis dapat dilanjutkan.

Uji t-Test

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh konseling REBT terhadap konflik interpersonal siswa. Analisis dilakukan secara terpisah pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah perlakuan. Uji yang digunakan adalah *paired sample t-test* karena membandingkan skor dalam kelompok yang sama. Hasil pengujian pada kelompok kontrol disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji t Kelompok Kontrol

Perbandingan	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest–Posttest	-0,104	10	0,919	Tidak signifikan

Berdasarkan Tabel 4, tidak ditemukan perubahan yang bermakna pada kelompok kontrol. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa perlakuan konseling REBT, tingkat konflik interpersonal relatif tetap. Tidak adanya perubahan signifikan memperkuat asumsi bahwa intervensi merupakan faktor yang berperan dalam perubahan pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding yang valid dalam penelitian ini.

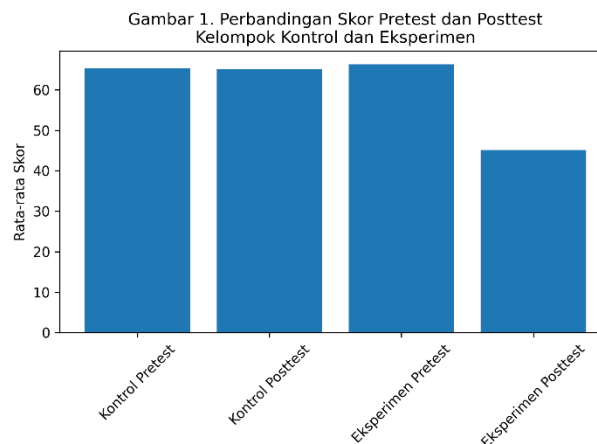
Setelah menganalisis hasil pada kelompok kontrol, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian pada kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan konseling REBT. Pengujian ini dilakukan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Analisis difokuskan pada identifikasi adanya perubahan yang signifikan sebagai dampak dari perlakuan tersebut. Ringkasan hasil pengujian pada kelompok eksperimen disajikan secara sistematis dalam Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen

Perbandingan	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest–Posttest	-11,803	10	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, terdapat perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling REBT memberikan pengaruh terhadap penurunan konflik interpersonal siswa. Perubahan yang terjadi bukan sekadar fluktuasi biasa, melainkan hasil dari intervensi yang diberikan secara sistematis. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian mengenai efektivitas REBT.

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan, hasil uji t divisualisasikan dalam bentuk diagram batang. Penyajian grafik ini bertujuan memperjelas perbandingan pola perubahan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara visual. Melalui visualisasi tersebut, pembaca dapat melihat kecenderungan perubahan skor tanpa harus menelaah angka-angka secara rinci. Grafik ini juga berfungsi sebagai penguat interpretasi hasil analisis statistik yang telah dipaparkan sebelumnya. Visualisasi perbandingan skor pretest dan posttest disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya perbedaan pola perubahan antara kedua kelompok penelitian. Kelompok kontrol menunjukkan kecenderungan skor yang relatif stabil, sehingga tidak mengindikasikan adanya perubahan yang berarti setelah periode pengamatan. Sebaliknya, kelompok eksperimen memperlihatkan perubahan yang lebih jelas setelah memperoleh perlakuan konseling REBT. Pola visual tersebut memperkuat hasil uji statistik sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi memberikan dampak terhadap penurunan konflik interpersonal siswa. Dengan demikian, grafik ini berfungsi sebagai pendukung interpretasi bahwa perlakuan yang diberikan berkontribusi terhadap perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen.

Uji N-Gain

Selain melihat signifikansi perbedaan, penelitian ini juga mengukur tingkat efektivitas perlakuan melalui analisis N-Gain. Analisis ini memberikan gambaran seberapa besar peningkatan yang terjadi setelah intervensi. Perbandingan dilakukan antara kelompok kontrol

dan kelompok eksperimen untuk melihat tingkat efektivitas relatif. Hasil perhitungan N-Gain dirangkum pada Tabel 6.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji N-Gain

Kelompok	Rata-rata N-Gain (%)	Kategori
Kontrol	1,73%	Tidak efektif
Eksperimen	62,59%	Cukup efektif

Berdasarkan Tabel 6, kelompok eksperimen menunjukkan tingkat efektivitas yang berada pada kategori cukup efektif, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan efektivitas yang berarti. Perbedaan kategori ini menguatkan hasil uji hipotesis sebelumnya. Dengan demikian, konseling REBT terbukti memberikan kontribusi nyata dalam membantu siswa menurunkan konflik interpersonal. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan konsistensi antara uji signifikansi dan uji efektivitas.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam menurunkan konflik interpersonal siswa melalui perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Secara konseptual, REBT berpijak pada asumsi bahwa respons emosional dan perilaku individu tidak semata-mata disebabkan oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh keyakinan yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Oleh karena itu, proses identifikasi dan disputasi terhadap keyakinan irasional menjadi inti intervensi dalam pendekatan ini. Melalui restrukturisasi kognitif yang sistematis, siswa mampu mengembangkan pola pikir yang lebih logis sehingga respons terhadap konflik menjadi lebih terkendali. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan konflik interpersonal bukan terjadi secara spontan, melainkan sebagai hasil dari proses kognitif yang direkonstruksi secara terarah melalui tahapan konseling.

Efektivitas tersebut dapat dipahami melalui model ABC dalam REBT yang menekankan hubungan antara *activating event*, *belief*, dan *consequence*. Ketika siswa mampu mengubah *belief* yang irasional menjadi rasional, maka konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul juga menjadi lebih adaptif. Dengan demikian, konflik interpersonal yang sebelumnya dipicu oleh prasangka, tuntutan absolut, atau generalisasi berlebihan dapat diminimalisasi. Temuan ini sejalan dengan kajian sistematis yang menegaskan bahwa intervensi REBT memiliki efektivitas yang konsisten dalam berbagai setting pendidikan dan psikologis (King et al., 2024; Ningsih et al., 2025). Konsistensi ini menunjukkan bahwa mekanisme kerja REBT bersifat lintas konteks, sehingga relevan diterapkan dalam dinamika relasi sebaya di lingkungan sekolah.

Secara empiris, penelitian-penelitian nasional juga menunjukkan bahwa REBT efektif dalam menurunkan perilaku maladaptif siswa serta meningkatkan kemampuan penyesuaian diri (Pertiwi et al., 2024). Pendekatan ini terbukti membantu siswa korban bullying dalam meningkatkan rasa percaya diri dan pencapaian akademik, yang secara tidak langsung memperbaiki kualitas interaksi sosial mereka (Milenia & Rosada, 2023; Taufik & Prasetyanto, 2025). Selain itu, konseling kelompok berbasis REBT dilaporkan mampu meningkatkan self-confidence siswa secara signifikan (Bara & Pribadi, 2025; Saragih & Darmayanti, 2024). Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut yang lebih berfokus pada variabel intrapersonal,

penelitian ini secara spesifik menempatkan konflik interpersonal sebagai variabel utama sehingga memperluas ruang penerapan REBT pada dimensi relasional antar siswa. Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kontribusi kontekstual yang lebih terarah pada dinamika sosial di sekolah.

Pada ranah regulasi emosi, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan internasional yang menunjukkan bahwa REBT efektif dalam meningkatkan harga diri dan menurunkan keyakinan irasional pada peserta didik (Ede et al., 2023). Intervensi ini juga terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi marah pada remaja dengan latar belakang kerentanan psikologis tertentu (Athina & Pudjiati, 2024). Kemampuan regulasi emosi yang lebih baik berimplikasi langsung pada berkurangnya eskalasi konflik interpersonal. Artinya, perubahan yang terjadi tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi afektif yang berperan dalam stabilitas hubungan sosial siswa. Dengan demikian, perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berdampak pada stabilitas emosional siswa dalam menghadapi interaksi sosial.

Lebih lanjut, berbagai studi menunjukkan bahwa REBT berkontribusi dalam meningkatkan psychological resilience dan ketahanan akademik siswa yang mengalami kesulitan (Nabila & Setyawan, 2024; Zarisman, 2025). Pendekatan ini juga efektif dalam mengatasi afeksi overpersonal pada peserta didik dari keluarga broken home serta menurunkan tingkat kecemasan siswa (Kasih et al., 2023; Fikri, 2025). Hal ini mempertegas bahwa restrukturisasi kognitif dalam REBT memiliki daya jangkauan yang luas, mencakup aspek emosional, sosial, dan akademik secara simultan. Dalam konteks penelitian ini, penurunan konflik interpersonal dapat dipahami sebagai bagian dari transformasi psikologis yang lebih menyeluruh, bukan sekadar perubahan perilaku yang tampak di permukaan. Dengan kata lain, penurunan konflik interpersonal dalam penelitian ini merupakan bagian dari perubahan psikologis yang lebih komprehensif.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi strategis bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengintegrasikan teknik disputasi kognitif, latihan self-talk rasional, dan penguatan keyakinan adaptif dalam layanan konseling sekolah. Program konseling berbasis REBT dapat dikembangkan sebagai intervensi preventif maupun kuratif dalam menangani konflik antar siswa. Implementasi yang sistematis dan berkelanjutan berpotensi meningkatkan kualitas hubungan sosial serta iklim psikologis sekolah secara keseluruhan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan modul layanan konseling berbasis REBT yang terstruktur dan terukur dalam program tahunan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah teoritis mengenai efektivitas REBT, tetapi juga menawarkan kontribusi aplikatif yang relevan bagi praktik layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam membantu penyelesaian konflik interpersonal siswa melalui proses restrukturisasi kognitif yang sistematis. Efektivitas tersebut tidak hanya ditunjukkan oleh adanya perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi lebih pada perubahan pola pikir siswa dari irasional menjadi lebih rasional dan adaptif dalam merespons situasi sosial. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menguji efektivitas REBT dalam konteks konflik interpersonal telah tercapai dan selaras dengan hasil serta pembahasan yang menunjukkan adanya perbaikan pada aspek regulasi emosi dan interaksi sosial siswa. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis kognitif-perilaku memiliki relevansi yang kuat dalam konteks

layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani dinamika relasi sebaya yang kompleks pada masa remaja.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat asumsi dasar REBT bahwa keyakinan irasional menjadi faktor utama munculnya reaksi emosional dan perilaku maladaptif dalam konflik interpersonal. Perubahan yang terjadi pada siswa menunjukkan bahwa ketika distorsi kognitif berhasil didisputasi dan digantikan dengan pola pikir rasional, maka kualitas interaksi sosial pun meningkat. Kontribusi kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan konflik interpersonal sebagai variabel utama dalam kajian efektivitas REBT, sehingga memperluas cakupan aplikasi pendekatan ini yang sebelumnya lebih banyak difokuskan pada kecemasan, self-confidence, atau perilaku maladaptif secara umum. Dengan demikian, penelitian ini memberikan penguatan empiris bahwa REBT dapat diadaptasi secara kontekstual untuk mengatasi permasalahan relasional di lingkungan pendidikan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan prospek pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih terstruktur dan berbasis pendekatan kognitif. Guru BK dapat mengintegrasikan teknik disputasi, latihan self-talk rasional, serta penguatan keyakinan adaptif dalam program konseling individu maupun kelompok. Ke depan, penelitian lanjutan dapat mengembangkan desain eksperimen dengan cakupan sampel yang lebih luas, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk melihat keberlanjutan efek REBT dalam jangka panjang. Selain itu, pendekatan ini berpotensi diintegrasikan dalam program penguatan karakter dan keterampilan sosial siswa sebagai bagian dari strategi preventif sekolah dalam meminimalkan konflik interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Athina, N., & Pudjiati, S. R. R. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Improving Anger Emotion Regulation in Adolescents with a Family History of Bipolar Disorder. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2), 321-328. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v13i2.15463>
- Bara, I. D., & Pribadi, I. (2025). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Confidence Siswa SMPN 1 Suli. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(4), 560-574. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/fokus/article/view/28746>
- Ede, M. O., Okeke, C. I., & Oneli, J. O. (2023). Raising the self-esteem and reducing irrational beliefs of schoolchildren: the moderating and main effect study. *Medicine*, 102(27), e34168. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034168>
- Fatimah, S., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Konflik terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Progressive of Cognitive and Ability*, 3(4), 269-273. <https://doi.org/10.56855/jpr.v3i4.1071>
- Fikri, M. K. (2025). Analisis Pendekatan Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengatasi Anxiety Siswa. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 5323-5333. <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/955>
- 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. <https://doi.org/10.29210/1104500>
- Khoiruman, Azka Fikriyy, W., & Shohifur Rizal, M. A. (2023). Desain Kurikulum Pendidikan Berbasis Inklusi Adaptif Merdeka. *GAHWA*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.61815/gahwa.v2i1.30>

- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *Plos one*, 19(7), e0306835.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Kurniawati, E., Firman, F., Netrawati, N., & Rahman, M. A. (2024). Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Pada Remaja. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 7(1), 71-75.
<https://doi.org/10.33627/gw.v7i1.1709>
- Lila, R., Andriani, N., Saragih, A. M., HSB, U. Z., Berlian, C. P., Selpia, A., ... & Pratama, M. F. J. (2024). Manajemen Konflik Interpersonal Pada Siswa SMA N 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1723-1729.
<https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i5.1401>
- Milenia, D. S., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri pada Siswa Korban Bullying. *CERDAS-Jurnal Pendidikan*, 2(1), 44-54.
<https://doi.org/10.58794/cerdas.v2i1.455>
- Nabila, F., & Setyawan, A. (2024). Implementation Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach in Improving Psychological Resilience Of Adolescents: A Literature Review in Guidance and Counseling Education. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 25(2), 219–226.
<https://doi.org/10.36769/asy.v25i2.579>
- Ningsih, F., Purwoko, B., & Al Habsy, B. (2025). Systematic Literature Review: Implementasi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Siswa di Lingkungan Pendidikan. *Counseling Milenial (CM)*, 6(2), 166-178.
<https://scholar.ummetro.ac.id/index.php/konselor/article/view/9200>
- Pertiwi, F. D., Noviani, M. C., & Putri, E. S. K. (2024). Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Perilaku Maladaptif Siswa SMA. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1796-1806.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4519>
- Pratama, M. V., Susanto, E., Tegar, A., Khalefi, G., & Bismoko, Y. (2025). Peran Lingkungan dan Pengalaman Proses Harapan dan Usaha dalam Pembentukan Jati Diri. *Jurnal Kajian Adminitrasi Publik Dan Ilmu Komunikasi*, 2(1), 93-102.
<https://doi.org/10.62383/kajian.v2i1.114>
- Purwaningrum, S., & Paramitha, Y. E. (2024). 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), 14-22.
<https://doi.org/10.32585/advice.v6i1.4711>
- Romadhona, H., & Wala, G. N. (2023). Pengaruh Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif. *Jurnal Greenation Sosial dan Politik*, 1(3), 112-118.
<https://doi.org/10.38035/jgsp.v1i3.126>
- Saragih, T. N. A., & Darmayanti, N. (2024). The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Group Counselling in Enhancing Students' Self-Confidence: A Literature Review. *Edukasi: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 11(01), 34-46.
<https://doi.org/10.19109/3gnree53>
- Sendayu, F. S., Feronika, N., & Ginting, H. F. B. (2025). Individual Counseling Guide Rational Emotive Behavior Therapy Approach Self-Talk Technique for Guidance and



- Counseling Teachers. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 15-26. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i1.15372>
- Setyowati, D., & Suwarjo, S. (2021). Konseling individu rational emotive behavior: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(4), 315-320. <https://doi.org/10.29210/152900>
- Sibarani, W. S., Hasibuan, E. E., Harahap, S. A. F., Ahmad, Y. A., & Aswaruddin, A. (2025). Konflik Dalam Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(1), 1857–1863. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i1.42180>
- Tamamiyah, L. (2024). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(8), 804–812. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i8.2662>
- Taufik, I., & Prasetyanto, G. (2025). Konseling Individu Pendekatan REBT: Meningkatkan Achievement Siswa Korban Bullying. *Jurnal Wahana Konseling*, 8(1), 97-105. <https://doi.org/10.31851/juang.v8i1.18849>
- Turham, A. G. (2021). Konsep dan teori belajar: dalam perspektif pendidikan Islam dan konseling. *Ta'dib: Jurnal Pemikiran Pendidikan*, 11(1), 14-22. <https://doi.org/10.54604/tdb.v11i1.14>
- Zarisman, E. (2025). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Counseling in Enhancing Academic Resilience among Students with Academic Difficulties. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 14(4). <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.31481>