



PENGARUH KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) TERHADAP KONTROL DIRI SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 GERUNG

Nanda Salsabilla Syaquinah¹, Hariadi Ahmad², M. Najamuddin³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,

Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: nandasalbilla@gmail.com¹

Diterima: 17/08/2026; Direvisi: 26/08/2026; Diterbitkan: 01/09/2026

ABSTRAK

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku sesuai dengan tujuan dan norma yang berlaku, yang berperan penting dalam keberhasilan belajar dan penyesuaian sosial siswa. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ditemukannya siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung yang menunjukkan kontrol diri rendah, ditandai dengan keterlambatan masuk kelas, mudah marah ketika ditegur, kurang mematuhi tata tertib, dan terlibat konflik dengan teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kontrol diri siswa kelas XI. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil pengukuran awal kontrol diri menggunakan angket berskala Likert. Perlakuan diberikan melalui konseling kelompok dengan pendekatan REBT yang meliputi identifikasi masalah, identifikasi pikiran irasional, menantang keyakinan irasional, membangun keyakinan rasional, perubahan emosi dan perilaku, serta latihan dan praktik. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kontrol diri dari 103,67 pada pretest menjadi 128,00 pada posttest. Hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $t = 17,541$, $df = 5$, dan $p = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung dan dapat menjadi alternatif layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Kata Kunci: *Konseling REBT, Kontrol Diri, Siswa SMA*

ABSTRACT

Self-control is an individual's ability to regulate thoughts, emotions, and behaviors in accordance with goals and applicable norms, which plays an important role in students' academic success and social adjustment. This study was motivated by the identification of several eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Gerung who demonstrated low self-control, as indicated by frequent lateness to class, becoming easily angry when reprimanded, noncompliance with school rules, and conflicts with peers. This study aimed to determine the effect of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) counseling on the self-control of eleventh-grade students. A quantitative approach with a *one-group pretest-posttest* design was employed. The research subjects were selected using purposive sampling based on the results of an initial assessment of self-control using a Likert-scale questionnaire. The intervention was conducted through group counseling using the REBT approach, consisting of problem identification, identification of irrational thoughts, challenging irrational beliefs, developing rational beliefs, changing emotional and behavioral responses, and practicing the acquired skills. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the *Paired Sample t-Test*

with the assistance of SPSS. The results showed an increase in the mean self-control score from 103.67 in the pretest to 128.00 in the posttest. The *Paired Sample t-Test* yielded $t = 17.541$, $df = 5$, and $p = 0.000 < 0.05$. Therefore, group counseling using the REBT approach had a significant effect on improving students' self-control and can serve as an alternative guidance and counseling service in schools.

Keywords: *REBT Counseling, Self-Control, High School Students*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang menuntut individu memiliki kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya secara tepat. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut menjadi penting karena siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, interaksi sosial, tata tertib sekolah, serta kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi perilakunya. Salah satu kemampuan yang berperan dalam menghadapi tuntutan tersebut adalah *self-control* atau kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur respons, dan mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan serta norma yang berlaku. Keberadaan alat ukur yang valid dan reliabel juga penting untuk mengidentifikasi kondisi kontrol diri siswa secara objektif, khususnya pada kelompok siswa yang mengalami permasalahan tertentu (Shafira et al., 2026). Dengan demikian, kontrol diri merupakan salah satu aspek perkembangan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pendidikan dan layanan Bimbingan dan Konseling karena berkaitan dengan kemampuan siswa mengarahkan perilaku secara adaptif.

Secara ideal, siswa yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, mengendalikan dorongan emosional, mematuhi aturan, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan sekolah. Kontrol diri juga berperan dalam membantu siswa bertanggung jawab terhadap keputusan dan perilaku yang dilakukan. Upaya pengembangan kontrol diri dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan layanan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami nilai, konsekuensi perilaku, serta tanggung jawab atas pilihan yang diambil. Mardhiyyah et al. (2026) menunjukkan bahwa integrasi *Value Clarification Technique* dalam pembelajaran dapat digunakan untuk mengembangkan etika digital dan *self-control* siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kontrol diri dapat dilakukan secara sistematis melalui proses pendidikan dan tidak hanya diarahkan untuk menangani perilaku bermasalah, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam membentuk perilaku siswa yang lebih bertanggung jawab.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri siswa belum selalu sesuai dengan kondisi ideal. Rendahnya kontrol diri dapat terlihat dari kesulitan siswa mengendalikan dorongan, mengelola emosi, menaati aturan, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, maupun mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kondisi tersebut apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat dapat mengganggu proses pembelajaran dan hubungan sosial siswa. Penelitian Fauzi et al. (2026) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-control* dapat digunakan untuk meminimalisasi perilaku perkelahian antarsiswa. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan respons dan perilaku ketika menghadapi situasi tertentu. Selain itu, Hurriyati dan Della (2026) menunjukkan bahwa edukasi literasi digital dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengendalikan penggunaan *gadget* secara lebih tepat. Temuan ini dapat menjadi pendukung bahwa kemampuan pengendalian diri diperlukan dalam menghadapi berbagai tuntutan dan stimulus lingkungan yang dihadapi siswa.

Permasalahan kontrol diri juga dapat terlihat dalam perilaku akademik siswa, seperti kecenderungan menunda tugas, menghindari kewajiban, atau lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan sesaat dibandingkan menyelesaikan tuntutan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menaati aturan atau menghindari konflik sosial, tetapi juga dengan kemampuan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan. Dalam konteks tersebut, Nurdia et al. (2026) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa pendekatan REBT dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang menghambat pencapaian tujuan, sehingga relevan untuk dipertimbangkan dalam upaya meningkatkan kontrol diri.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa mengembangkan kontrol diri adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT memandang bahwa masalah emosional dan perilaku tidak hanya disebabkan oleh peristiwa yang dialami individu, tetapi juga oleh keyakinan individu dalam menafsirkan peristiwa tersebut. Melalui mekanisme ABCDE, siswa diarahkan untuk memahami peristiwa pemicu, mengidentifikasi keyakinan yang muncul, mengenali konsekuensi emosional dan perilaku, melakukan *disputing* terhadap keyakinan irasional, serta membentuk keyakinan baru yang lebih rasional dan adaptif. Anggraeni et al. (2026) menjelaskan bahwa keyakinan irasional seperti *demandingness*, *awfulizing*, *low frustration tolerance*, dan *self-downing* merupakan bagian penting dalam mekanisme REBT, sedangkan proses *disputing* berperan dalam membantu individu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Dengan demikian, REBT memiliki landasan yang relevan untuk membantu siswa mengubah pola pikir yang tidak rasional sehingga dapat mendukung pengendalian emosi dan perilaku.

Efektivitas REBT telah ditunjukkan melalui berbagai penelitian yang berkaitan dengan perkembangan psikologis dan perilaku siswa. Ysinta (2026) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola pikir melalui proses konseling dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis siswa. Sari et al. (2022) juga menunjukkan bahwa REBT dapat meningkatkan *academic grit*, yang berkaitan dengan kemampuan individu mempertahankan usaha dalam menghadapi tuntutan akademik. Sementara itu, Ahmadabadi et al. (2024) memberikan bukti empiris bahwa REBT dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi impulsivitas. Temuan tersebut memiliki keterkaitan yang lebih langsung dengan penelitian ini karena menunjukkan bahwa REBT dapat digunakan untuk membantu individu mengendalikan dorongan dan mengarahkan perilaku secara lebih adaptif.

Dalam penerapannya pada siswa, pemberian layanan konseling perlu memperhatikan karakteristik dan kondisi masing-masing peserta didik. Shafira et al. (2026) menekankan pentingnya alat ukur yang valid dan reliabel dalam mengidentifikasi kondisi siswa, sedangkan Hidayat et al. (2026) menunjukkan pentingnya asesmen yang memperhatikan karakteristik peserta didik dalam merancang proses pendidikan. Hal tersebut menjadi penting dalam layanan Bimbingan dan Konseling karena kondisi siswa tidak selalu sama sehingga intervensi perlu disesuaikan dengan kebutuhan yang ditemukan melalui proses asesmen. Arrafii dan Abdy (2026) juga menunjukkan bahwa perbedaan karakteristik peserta didik dapat berkaitan dengan proses kognitif. Meskipun penelitian tersebut berada dalam konteks pembelajaran matematika, temuan tersebut memperkuat pentingnya memperhatikan karakteristik peserta didik dalam merancang layanan pendidikan dan intervensi yang diberikan.

Selain itu, perubahan lingkungan sosial dan perkembangan penggunaan teknologi membuat siswa menghadapi berbagai stimulus yang dapat memengaruhi kemampuan pengendalian diri. Marlina et al. (2026) menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan dan perilaku *phubbing* dapat memengaruhi kualitas interaksi sosial siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri perlu dipahami sebagai kemampuan yang berkaitan dengan bagaimana siswa mengatur respons terhadap berbagai tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, meskipun penelitian ini tidak secara khusus membahas penggunaan teknologi atau *phubbing*, kondisi tersebut menjadi salah satu konteks yang memperlihatkan pentingnya penguatan kontrol diri pada siswa sekolah menengah.

Berdasarkan penelitian terdahulu, REBT telah diterapkan pada berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan siswa, seperti prokrastinasi akademik, kepercayaan diri, *academic grit*, impulsivitas, dan kontrol diri. Namun, penelitian mengenai REBT terhadap kontrol diri masih memiliki perbedaan dalam karakteristik subjek, bentuk layanan, serta konteks permasalahan yang diteliti. Ahmadabadi et al. (2024) menunjukkan efektivitas REBT terhadap kontrol diri dan impulsivitas, sedangkan Nurdia et al. (2026) menunjukkan penerapan REBT melalui konseling kelompok pada permasalahan prokrastinasi akademik. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya ruang untuk mengembangkan penelitian yang secara khusus menguji konseling kelompok dengan pendekatan REBT terhadap kontrol diri siswa sekolah menengah.

Berdasarkan *research gap* tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan memfokuskan penerapan konseling kelompok pendekatan REBT pada peningkatan kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung. Intervensi diarahkan pada proses identifikasi masalah, pengenalan keyakinan irasional, penantangan keyakinan melalui *disputing*, pembentukan keyakinan rasional, serta perubahan respons emosional dan perilaku siswa. Pengaruh intervensi diuji menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk membandingkan kondisi kontrol diri siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan REBT terhadap kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung, dengan hipotesis bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok REBT.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* ($O_1 \times O_2$), dengan O_1 sebagai pengukuran kontrol diri sebelum perlakuan, X sebagai pemberian konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan O_2 sebagai pengukuran setelah perlakuan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 214 siswa dan tersebar dalam enam kelas (XI A–XI F). Berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling (BK), penelitian difokuskan pada kelas XI D yang berjumlah 36 siswa karena menunjukkan kecenderungan kontrol diri yang lebih rendah. Seluruh siswa kelas XI D diberikan pretest menggunakan angket kontrol diri, kemudian enam siswa dengan skor terendah dan berada pada kategori kontrol diri rendah ditetapkan sebagai subjek melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket tertutup berskala Likert dengan empat alternatif jawaban dan terdiri atas 36 item yang disusun berdasarkan enam komponen kontrol diri, yaitu pengendalian pikiran, pengendalian emosi, pengelolaan emosi, pengendalian perilaku, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab; data pendukung diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Pelaksanaan penelitian terdiri atas tahap penentuan subjek, pemberian perlakuan, dan pengukuran akhir. Perlakuan diberikan kepada enam subjek melalui konseling kelompok pendekatan REBT yang meliputi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutupan, sedangkan tahap kegiatan menggunakan teknik kognitif model ABCDEF (*Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, Effective New Philosophy, dan Feeling*) untuk membantu subjek mengidentifikasi serta mengubah keyakinan yang tidak rasional. Setelah seluruh perlakuan selesai, subjek diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk memperoleh skor kontrol diri setelah intervensi. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan bantuan SPSS dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas Shapiro-Wilk karena jumlah subjek kurang dari 50, dengan data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Selanjutnya, perbedaan skor kontrol diri sebelum dan sesudah perlakuan diuji menggunakan *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi 0,05, dengan kriteria penerimaan H_a apabila nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan siswa kelas XI D yang teridentifikasi memiliki kontrol diri pada kategori rendah berdasarkan hasil penyaringan awal. Proses penyaringan dilakukan dengan memberikan angket kontrol diri kepada seluruh siswa pada kelas yang menjadi fokus penelitian, kemudian subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan skor terendah. Subjek yang terpilih selanjutnya mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan menjalani pengukuran kembali setelah perlakuan. Perubahan skor kontrol diri sebelum dan sesudah pemberian perlakuan digunakan sebagai dasar untuk melihat perubahan kondisi subjek secara individual. Karakteristik skor masing-masing subjek pada kedua pengukuran disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor Kontrol Diri Subjek Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kode Siswa	Pretest	Kategori Awal	Posttest	Selisih
S-01	95	Rendah	121	26
S-02	102	Rendah	127	25
S-03	105	Rendah	123	18
S-04	106	Rendah	129	23
S-05	106	Rendah	131	25
S-06	108	Rendah	137	29

Berdasarkan Tabel 1, seluruh subjek menunjukkan arah perubahan skor yang positif setelah memperoleh konseling REBT. Tidak terdapat subjek yang mengalami penurunan skor pada pengukuran setelah perlakuan. Besarnya peningkatan berbeda antar-subjek, yang menunjukkan bahwa respons terhadap intervensi tidak sepenuhnya sama pada setiap peserta. Subjek dengan skor awal yang lebih rendah maupun lebih tinggi sama-sama menunjukkan perubahan ke arah peningkatan kontrol diri. Pola tersebut memberikan gambaran awal bahwa terdapat perubahan kondisi kontrol diri setelah pemberian konseling REBT yang selanjutnya perlu diperiksa melalui analisis statistik.

Gambaran perubahan secara keseluruhan kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan pusat dan sebaran skor pada kedua waktu pengukuran. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi nilai rata-rata, simpangan baku, serta skor minimum dan maksimum. Penyajian statistik tersebut diperlukan untuk memberikan gambaran

umum mengenai kondisi kontrol diri sebelum dan sesudah perlakuan. Perbandingan statistik deskriptif juga dapat memperlihatkan perubahan kecenderungan skor kelompok secara lebih sistematis. Hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Kontrol Diri

Pengukuran	N	Mean	SD	Min–Maks
Pretest	6	103,67	4,63	95–108
Posttest	6	128,00	6,00	121–137

Tabel 2 menunjukkan adanya pergeseran kecenderungan skor kontrol diri ke arah yang lebih tinggi setelah perlakuan diberikan. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan posisi rata-rata skor kelompok antara pengukuran awal dan pengukuran akhir. Sebaran skor pada pengukuran akhir juga menunjukkan adanya variasi respons antar-subjek yang sedikit lebih besar dibandingkan kondisi awal. Temuan deskriptif ini memperkuat hasil individual pada Tabel 1 bahwa perubahan kontrol diri terjadi pada seluruh subjek penelitian. Meskipun demikian, statistik deskriptif belum dapat digunakan untuk menentukan apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik sehingga diperlukan pengujian inferensial.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data diperiksa melalui uji normalitas Shapiro-Wilk sebagai prasyarat penggunaan uji parametrik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data pada kedua waktu pengukuran memenuhi asumsi normalitas berdasarkan kriteria signifikansi yang telah ditetapkan. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* karena pengukuran dilakukan terhadap subjek yang sama pada dua kondisi. Hasil uji normalitas dan pengujian perbedaan rata-rata disajikan secara ringkas dalam Tabel 3. Penyajian kedua hasil pengujian dalam satu tabel dimaksudkan untuk menghindari pengulangan tabel dan membuat penyajian hasil lebih efisien.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Paired Sample t-Test

Analisis	Statistik	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Shapiro-Wilk Pretest	0,832	–	0,125	Normal
Shapiro-Wilk Posttest	0,958	–	0,913	Normal
<i>Paired Sample t-Test</i>	17,541	5	0,000	Signifikan

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa persyaratan analisis parametrik terpenuhi sehingga pengujian perbedaan dapat dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test*. Hasil pengujian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi kontrol diri sebelum dan sesudah pemberian konseling REBT. Arah perubahan yang ditunjukkan oleh statistik deskriptif pada tabel sebelumnya konsisten dengan hasil pengujian hipotesis, yaitu perubahan terjadi ke arah peningkatan skor kontrol diri. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan terdapat perbedaan kontrol diri sebelum dan sesudah pemberian konseling REBT diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan pendekatan REBT berkaitan dengan peningkatan kontrol diri pada subjek penelitian, meskipun karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, hasil tersebut perlu dipahami sebagai bukti perubahan setelah intervensi dan tidak sebagai bukti kausal yang mutlak.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kontrol diri siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Perubahan tersebut ditunjukkan oleh peningkatan skor kontrol diri pada seluruh subjek antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling kelompok REBT, siswa mengalami perubahan pada kemampuan mengendalikan respons yang berkaitan dengan pikiran, emosi, dan perilaku. Makna perubahan tersebut tidak hanya dilihat dari adanya perbedaan skor, tetapi juga dari proses konseling yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali permasalahan kontrol diri yang dialami, memahami pola pikir yang muncul, serta mempertimbangkan kembali respons yang diberikan terhadap suatu situasi. Dengan demikian, peningkatan skor kontrol diri dapat dipahami sebagai indikasi adanya perubahan kemampuan siswa dalam mengarahkan respons secara lebih terkontrol setelah memperoleh intervensi.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme REBT yang menempatkan keyakinan sebagai salah satu unsur penting yang memengaruhi konsekuensi emosional dan perilaku individu. Dalam proses konseling, siswa diarahkan untuk memahami hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi yang muncul. Siswa kemudian dibantu untuk mempertanyakan keyakinan yang tidak rasional dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif. Surya (2025) menunjukkan bahwa integrasi REBT dengan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif dapat membantu individu mengelola respons emosional. Mekanisme tersebut memiliki keterkaitan dengan hasil penelitian ini karena kemampuan mengendalikan diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan perilaku secara langsung, tetapi juga dengan kemampuan mengelola pikiran dan emosi sebelum memberikan respons. Dengan perubahan cara berpikir tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk tidak langsung mengikuti dorongan atau emosi yang muncul, tetapi mempertimbangkan konsekuensi dan menentukan respons yang lebih sesuai.

Temuan penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian Ahmadabadi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa REBT dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi impulsivitas. Kesamaan tersebut terletak pada penggunaan REBT sebagai pendekatan untuk membantu individu mengendalikan respons dan mengurangi kecenderungan bertindak secara impulsif. Namun, penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda karena intervensi diberikan dalam bentuk konseling kelompok kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penerapan REBT dalam layanan konseling kelompok juga dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kontrol diri pada siswa sekolah menengah. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak sekadar mengulang hasil penelitian sebelumnya, tetapi memberikan konteks penerapan yang berbeda melalui layanan konseling kelompok di lingkungan sekolah.

Proses konseling kelompok juga dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung perubahan kontrol diri siswa. Melalui interaksi kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, mengenali permasalahan, mendengarkan pengalaman anggota lain, serta melakukan refleksi terhadap cara mereka merespons suatu situasi. Effendi dan Karneli (2025) menunjukkan penerapan REBT dalam konseling kelompok pada siswa sekolah menengah untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan aspek kognitif dan emosional. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik intervensi dalam penelitian ini, yaitu siswa tidak hanya diarahkan untuk memahami permasalahan secara individual, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar melalui proses interaksi dalam kelompok. Proses tersebut memungkinkan siswa melihat bahwa suatu peristiwa dapat menghasilkan respons yang berbeda

bergantung pada cara individu menafsirkan peristiwa tersebut. Pemahaman ini dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan respons sebelum bertindak.

Perubahan kontrol diri dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Kontrol diri dan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat karena individu perlu mengendalikan respons emosional sebelum menentukan tindakan. Rasyid et al. (2023) menunjukkan bahwa kontrol diri dan regulasi emosi berkaitan dengan perilaku cyberbullying pada remaja. Meskipun konteks penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, temuan tersebut mendukung pemahaman bahwa kontrol diri merupakan kemampuan penting dalam mengarahkan perilaku ketika individu menghadapi situasi sosial dan emosional. Dalam penelitian ini, proses REBT memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengevaluasi pikiran dan keyakinan yang muncul sebelum memberikan respons. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri dapat dimaknai sebagai perubahan kemampuan siswa dalam memberikan jeda antara munculnya dorongan atau emosi dengan tindakan yang dilakukan.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui penelitian Nurdia et al. (2026) yang menunjukkan penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Meskipun variabel yang diteliti berbeda, penelitian tersebut memperlihatkan bahwa REBT dalam bentuk konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang menghambat pencapaian tujuan. Kesamaan tersebut memperkuat dugaan bahwa mekanisme perubahan kognitif dalam REBT dapat memberikan dampak terhadap perilaku siswa. Dalam penelitian ini, perubahan tersebut diarahkan pada kemampuan kontrol diri, sedangkan pada penelitian Nurdia et al. (2026) diarahkan pada perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas penerapan REBT pada aspek kontrol diri siswa dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling.

Meskipun terdapat peningkatan skor kontrol diri setelah intervensi, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest dan hanya melibatkan subjek dalam jumlah terbatas sehingga tidak terdapat kelompok pembanding yang dapat digunakan untuk memastikan bahwa perubahan hanya disebabkan oleh konseling REBT. Perubahan skor juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang berlangsung selama penelitian. Oleh karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti awal mengenai adanya perubahan kontrol diri setelah pemberian konseling kelompok REBT, bukan sebagai bukti kausal yang mutlak. Ul'zikri (2024) dan Rawanoko et al. (2025) menunjukkan penggunaan desain one-group pretest-posttest dalam penelitian intervensi untuk membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Namun, penggunaan desain tersebut tetap memiliki keterbatasan dalam mengendalikan faktor lain di luar perlakuan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan REBT berpotensi membantu meningkatkan kontrol diri siswa. Kemungkinan mekanisme perubahan tersebut berlangsung melalui proses mengenali pola pikir dan keyakinan yang kurang rasional, mengevaluasi keyakinan tersebut, mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis, serta belajar mengendalikan respons emosional dan perilaku sebelum bertindak. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya mengenai penerapan REBT terhadap kontrol diri, regulasi emosi, dan perubahan perilaku siswa, tetapi hasil penelitian ini tetap memiliki konteks tersendiri karena dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung melalui layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok kontrol, dan pengukuran follow-up agar perubahan kontrol diri setelah intervensi dapat diketahui secara lebih kuat dan keberlanjutan hasil konseling dapat dievaluasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menunjukkan adanya perubahan kontrol diri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gerung ke arah yang lebih baik setelah diberikan intervensi. Penerapan REBT melalui teknik kognitif model ABCDEF dapat membantu siswa mengenali pola pikir yang kurang rasional, mengelola respons emosional, serta mengembangkan perilaku yang lebih terarah dan bertanggung jawab. Temuan ini menjawab permasalahan penelitian mengenai rendahnya kontrol diri siswa sekaligus menunjukkan bahwa REBT dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pengembangan kontrol diri siswa secara lebih komprehensif. Nilai kebaruan penelitian terletak pada penerapan konseling kelompok REBT untuk meningkatkan kontrol diri siswa jenjang SMA dengan memperhatikan berbagai aspek kontrol diri, bukan hanya pada satu bentuk permasalahan perilaku tertentu. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan layanan konseling kelompok berbasis REBT yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa serta didukung oleh lingkungan sekolah dan keluarga.

Interpretasi temuan penelitian perlu mempertimbangkan keterbatasan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol serta jumlah subjek yang hanya berasal dari satu kelas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan belum memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara mutlak. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, jumlah subjek yang lebih besar, dan cakupan sekolah yang lebih luas untuk memperoleh bukti empiris yang lebih kuat. Penggunaan pengukuran *follow-up* juga disarankan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan kontrol diri setelah intervensi selesai. Pengembangan penelitian dapat diarahkan pada penerapan REBT pada karakteristik siswa dan konteks permasalahan yang lebih beragam maupun pengintegrasian dengan pendekatan konseling lainnya. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan dapat memperkuat dasar empiris penerapan REBT sebagai layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti dalam meningkatkan kontrol diri siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadabadi, M. S. S., Mirsaleh, Y. R., & Yousefi, Z. (2024). Effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) on self-control and impulsivity in male prisoners. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(2), 185. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11055976/>
- Anggraeni, D., Hasibuan, F. H. K., & Amrina, P. (2026). Analisis konseptual rational emotive behavior therapy (REBT) untuk penanganan stres akademik mahasiswa. *Social Science Academic*, 4(2), 111–128. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/ssa/article/view/10484>
- Arrafii, A. N., & Abdy, M. (2026). Analisis metakognisi matematika dalam pemecahan masalah bangun ruang sisi datar ditinjau dari perbedaan gender siswa kelas VIII. *Issues in Mathematics Education (IMED)*, 10(1), 33–43. <https://doi.org/10.35580/hq3mbh63>
- Budiyono, A. L., & Hasanah, B. U. (2024). Penerapan budaya *nrmo ing pandum* dalam pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mereduksi *self-injury* remaja. *Psiko Edukasi*, 22(1), 16–27. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5493>



- Effendi, D., & Karneli, Y. (2025). Self-injury using the rational emotive behavior therapy (REBT) approach in group counseling for high school students. *Journal of Psychology, Counseling and Education*, 3(3), 239–246. <https://doi.org/10.58355/psy.v3i3.72>
- Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberbullying pada remaja. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 11–24. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.519>
- Heriani, A., & Ardi, Z. (2025). Memerangi depresi pada remaja melalui rational emotive behavior therapy (REBT). *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 275–294. <https://doi.org/10.31943/counselia.v6i1.196>
- Hidayat, M., Amnie, E., Sirait, J. V., & Mursyd, D. (2026). Literasi digital dalam pembelajaran IPA: Analisis kebutuhan asesmen berbasis efikasi diri siswa. *Kappa Journal*, 10(1), 35–41. <https://doi.org/10.29408/kpj.v10i1.33821>
- Hurriyati, D., & Della, D. (2026). Peran edukasi literasi digital dalam meningkatkan kontrol diri siswa terhadap penggunaan gadget SDN 10 Tanjung Lago. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.61722/japm.v4i1.7512>
- Mardhiyyah, A., Muslih, H., Sutiawati, S., Effendi, S. M., Haq, R., & Manurung, K. (2026). Integrasi strategi *value clarification technique* (VCT) dalam materi akhlak madzmunah untuk mengembangkan etika digital dan *self-control* siswa. *Al-Munawwarah: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(2), 352–368. <https://doi.org/10.35964/al-munawwarah.v18i2.734>
- Marlina, Y., Haurina, A., Putri, N. A., & Syaikhon, H. M. (2026). Peran konselor sekolah dalam mereduksi kecanduan gawai dan *phubbing* siswa di era digital. *Jurnal Ilmiah Epigraf: Kajian Ilmu Sosial Multidisiplin*, 1(3), 18–27. <https://ejournal.inskripsi.org/index.php/epigraf/article/view/91>
- Nurdia, A., Rafiola, R. H., & Ersya, Z. L. (2026). Efektivitas konseling kelompok rational emotive behavior therapy (REBT) dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 14(2), 87–94. <https://www.jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/2054>
- Rasyid, A., Maimanah, M., Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari kontrol diri dan regulasi emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://repository.uin-malang.ac.id/16240/>
- Rawanoko, E. S., Bramastia, B., Sutimin, L. A., Triyanto, T., Winarno, W., Tarsidi, D. Z., ... & Salsalova, A. (2025). Penguatan *civic disposition* siswa melalui program wisata edukasi Benteng Pancasila: Pendekatan kuasi-eksperimen *one group pretest posttest*. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 5(2), 240–248. <https://jurnal.medanresourcecenter.org/index.php/PED/article/view/1875>
- 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(1), 34–46. <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/edukasi/article/view/23088>
- Sari, S. A., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2022). Effects of rational emotive behavior therapy on academic grit. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 857–878. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00444-4>
- Setiawan, A., & Mugiarto, H. (2021). Konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan rational emotive behaviour therapy (REBT) untuk meningkatkan kontrol diri siswa. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 30–41. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i1.2635>



- Shafira, R., Ilma, Y. N., Syahputra, T. H., Silaban, S., & Lubis, S. (2026). Validitas dan reliabilitas alat ukur *self-control* pada siswa kecanduan media sosial. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 2058–2067. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5857>
- Sitanggang, Y. B. (2025). Pengaruh rational emotive behavior therapy terhadap intensitas penggunaan gadget pada siswa/siswi SMP St. Ignasius Medan Johor. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 8(2), 454–461. <https://doi.org/10.32524/jksp.v9i2>
- Ul'zikri, A. R. (2024). Mini research: Pendidikan politik dan demokrasi lokal melalui kelas online menggunakan pendekatan model one-group pretest-posttest design pada mahasiswa Kabupaten Murung Raya. *Jurnal Ilmu Politik dan Studi Sosial Terapan*, 3(4), 50–57. <https://doi.org/10.65974/jiposter.v3i4.14>
- Ysinta, A. (2026). Efektivitas konseling kelompok dalam pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *PSYCHEE: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 1(1), 42–58. <https://publikasi.ar-raniry.ac.id/index.php/psychee/article/view/9>