

# Konseling Kelompok Berbasis *Cybercounseling* Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa

Ifan Setiawan<sup>\*1</sup>, Heru Mugiarso<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

<sup>\*</sup>Corresponding author, e-mail: [ifansetiawan422@gmail.com](mailto:ifansetiawan422@gmail.com)

Received:	Accepted:	Published:
16 March 2021	12 June 2021	30 June 2021

## Abstract

This study aims to determine the effect of group counseling services based on rational emotive behavior therapy with cybercounseling approach on students' self-control. This research design is pre-experimental research with one group pre-test and post-test research design. The Participants of this study was 8 students recruited using the criteria of sampling technique. The data was collected using a psychological scale that was developed based on indicators from other studies which analyzed using the Wilcoxon analysis technique. The results showed that the level of self-control of students who were given group counseling services group counseling services based on rational emotive behavior therapy with cybercounseling approach increased by 23.36%. This study also proved that group counseling services based on group counseling services based on rational emotive behavior therapy with cybercounseling approach affect students' self-control.

**Keywords:** Self-Control, Cybercounseling, Group Counseling, Rational Emotive Behaviour Therapy

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behaviour therapy* terhadap kontrol diri siswa. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *pre-experimental design* dengan design penelitian *one group pre test and post test*. Jumlah sampel sebanyak 8 siswa diambil menggunakan teknik *sampling kriteria*. Alat pengumpulan data menggunakan skala psikologis yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator dari penelitian lainnya yang kemudian dianalisis dengan teknik analisis *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa yang diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behaviour therapy* mengalami peningkatan sebesar 23,36 %. Penelitian ini juga membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behaviour therapy* berpengaruh pada kontrol diri siswa.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, *cybercounseling*, Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behaviour Therapy*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

## PENDAHULUAN

Kontrol Diri atau *self-control* merupakan salah satu fungsi pusat yang dimiliki oleh setiap individu (Ardilasari & Firmanto, 2017). Selain itu, Goldfried dan Merbaum (dalam Riadi, 2018) menyatakan

bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu untuk menyusun, mengatur, membimbing, serta mengarahkan perilaku individu tersebut ke arah konsekuensi yang positif. Pendapat tersebut diperkuat oleh Riadi (2018) yang menyatakan bahwa kontrol diri adalah

tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel yang menentukan tingkah laku, dan tingkah laku dapat di kontrol melalui berbagai cara, yaitu dengan menghindar, penjemuhan, stimuli yang tidak disukai dan juga dengan cara memperkuat diri.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah dapat dihindari, sehingga tujuan individu dapat tercapai tanpa melanggar norma yang berlaku.

Berkaitan dengan kontrol diri kita dapat memperhatikan beberapa fenomena yang terjadi di Indonesia beberapa waktu terakhir yang dilakukan oleh remaja,diantaranya adalah berita tentang pelajar SMA dan SMK yang ikut unjukrasa pada 25 September 2019 di depan Gedung DPR RI, sebagaimana yang di laporkan oleh Hutapea (2019) pelajar berinisial AB yang dirawat di RS karena terluka saat kerusuhan unjuk rasa mengaku hanya ikut-ikutan ingin melihat unjuk rasa dan diajak oleh temannya yang tidak bersekolah, terkait substansi unjuk rasa AB menyatakan tidak begitu memahami substansi yang dituntut massa aksi. Sementara itu siswa lain yang berinisial MFA mengaku bahwa dia dan beberapa temannya mengikuti unjuk rasa karena ajakan di sosial media instagram, menurut keterangan MFA, dia dan beberapa temannya mengikuti unjuk rasa di gedung DPR tanpa izin orang tua dan gurunya (Hutapea, 2019). Perilaku para remaja tersebut merupakan contoh sebagian remaja yang mengindikasikan kontrol diri yang rendah, ditandai dengan perilaku impulsif, bertindak karena ajakan teman

sebaya tanpa mempertimbangkan alasan dan konsekuensi dari perlakunya tersebut.

Fenomena nasional selanjutnya, terkait hasil penelitian yang dilakukan oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (dalam Aroma & Suminar, 2012). Hasil penelitian tersebut menyimpulkan 4 hal berkaitan dengan perilaku seksual pranikah pada remaja, 4 kesimpulan tersebut yaitu pertama 97 % remaja SMP dan SMA pernah menonton film porno. Kedua sebanyak 93,7 % remaja SMP dan SMA pernah ciuman, *genital stimulation* (meraba alat kelamin) dan oral seks. Ketiga, 62,7 % remaja SMP tidak perawan, dan terakhir yang keempat 21,2 % remaja mengaku pernah aborsi. Data ini menunjukkan bahwa dapat dikatakan segaian besar remaja di Indonesia belum mampu mengendalikan dorongan atau hasrat dalam dirinya. Hal ini mengindikasikan sebagain besar remaja memiliki kontrol diri rendah, merujuk ciri-ciri kontrol diri rendah yang diantaranya adalah kecenderungan menyukai kegiatan fisik yang beresiko, menyenangkan, menegangkan, dan berbahaya.

Nur hidayah (2020) menyebutkan bahwa Revolusi industri generasi empat tidak hanya menyediakan peluang, tetapi juga tantangan bagi generasi milineal. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai pemicu revolusi industri juga diikuti dengan implikasi lain seperti pengangguran, kompetisi manusia vs mesin, dan tuntutan kompetensi yang semakin tinggi. Menurut Karnawati (2017), revolusi industri 4.0 dalam lima tahun mendatang akan menghapus 35% jenis pekerjaan. Bahkan pada 10 tahun mendatang jenis pekerjaan yang akan hilang bertambah menjadi 75%. Hal ini disebabkan pekerjaan yang diperlukan oleh manusia setahap demi setahap digantikan dengan teknologi digitalisasi program. Dampaknya, proses produksi

menjadi lebih cepat dikerjakan oleh pelibatan mesin daripada dikerjakan dengan pelibatan manusia. Di Amerika Serikat, misalnya dengan berkembangnya sistem online perbankan telah memudahkan proses transaksi layanan perbankan. Akibatnya, 48.000 teller bank harus menghadapi pemutusan hubungan kerja karena alasan efisiensi (Sumber: <https://regional.kompas.com/read/2018/01/31/17225241/pekerjaan-yang-diprediksi-punah-akibat-revolusi-industri-apa-saja>).

Pentingnya kontrol diri bagi remaja juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sentana dan Kumala (2017) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah agresivitas remaja di Banda Aceh. Remaja dengan tingkat kontrol diri yang tinggi dapat mempertimbangkan konsekuensi dari perbuatan mereka sehingga dapat menghindari perilaku agresif.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2014) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Jadi, semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah perilaku seksual pranikah. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Ramdani (2016) menyimpulkan (1) Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot, dan sumbangan efektif kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah adalah sebesar 52,2 %. (2) Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot. (3) Terdapat hubungan antara kepatuhan aturan sekolah dengan perilaku merokok

siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot.

Mengingat pentingnya penelitian dan upaya peningkatan kontrol diri, Peneliti melakukan studi awal di SMA Negeri 1 Rawalo yang terletak di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Berdasarkan hasil wawancara dengan Koordinator Guru Bimbingan Konseling di Sekolah tersebut, peneliti mendapatkan informasi bahwa banyak peserta didik yang sering kabur dari sekolah saat jam pelajaran, melakukan tindakan *bullying*, terlambat masuk ke sekolah, terlibat pergaulan yang negatif diluar sekolah, dan saat ini yang paling meresahkan adalah perilaku siswa yang sering rombongan beramai-ramai satu kelas melompat pagar untuk makan diluar sekolah sambil merokok saat jam pelajaran, hal ini tentu bertentangan dengan tata tertib sekolah.

Upaya yang sudah dilakukan guru BK ialah memberikan pembinaan, memberikan layanan konseling individu kepada para siswa tersebut, namun menurut Koordinator BK hasil dari upaya tersebut belum menunjukkan perubahan yang positif yang signifikan. Hal ini tentu saja membutuhkan perhatian serius dari semua pihak, karena apabila siswa dibiarkan berperilaku demikian dapat mengganggu prestasi belajar serta perkembangan sosialnya, bahkan jika dibiarkan dapat beresiko menjadi pola perilaku negatif yang terus berkembang sampai masa dewasa dan meningkat levelnya menjadi perilaku kriminal.

Menurut Prayitno & Amti (2013) Bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, bertujuan agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu

dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dalam bimbingan konseling terdapat berbagai jenis layanan dan kegiatan, diantaranya adalah layanan konseling kelompok. Konseling Kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Prayitno & Amti (2013) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya yang baik untuk menangani konflik-konflik antarpribadi dan membantu individu untuk mengembangkan kemampuan pribadi mereka (misalnya pengendalian diri dan tenggang rasa). Selain itu Gazda (dalam Prayitno & Amti, 2004) menyatakan sebagaimana konseling individu, konseling kelompok juga berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan, dan pengentasan masalah.

Menurut Ifdil (2013) Layanan konseling dalam perkembangannya terbagi menjadi 2 yaitu konseling tatap muka dan konseling online atau *cyber-counseling*. konseling tatap muka adalah konseling *face to face* dan berada diruangan tertutup sedangkan konseling online atau *cybercounseling* secara singkat dapat diartikan sebagai penyelenggaraan konseling melalui elektronik. dua jenis konseling ini tentunya memiliki kelebihan dan keterbatasan masing-masing dalam pelaksanaan maupun efektivitasnya, konseling tatap muka masih bersifat konvensional dan mengharuskan pelaksanaan layannya berinteraksi secara tatap muka. Sedangkan konseling online atau *cybercounseling* menggunakan teknologi komunikasi yang canggih dalam penerapannya sehingga dapat memudahkan konselor untuk menjangkau para konseli lebih luas. Konselor dan konseli dapat melaksanakan konseling kapan dan dimana saja atas dasar kesepakatan bersama, sehingga

memudahkan konselor untuk membantu konseli, dan memudahkan konseli mendapatkan bantuan dari konselor.

Upaya yang dipandang tepat untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa SMA Negeri Rawalo adalah konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), hal ini dikarenakan siswa yang menunjukkan indikasi memiliki kontrol diri rendah tidak hanya satu orang saja, sehingga membutuhkan layanan yang mampu mengakomodir secara kelompok, dan disisi lain situasi dan kondisi saat ini juga tidak memungkinkan untuk melaksanakan layanan tatap muka sehingga dibutuhkan layanan yang lebih mampu menyesuaikan dengan kondisi saat ini.

Berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok, penelitian yang dilakukan oleh Puspita dkk (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* via *whatsapp* terhadap peningkatan keterbukaan diri mahasiswa semester 4A Prodi BK Universitas Bengkulu. Terdapat peningkatan yang signifikan, dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* mahasiswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling kelompok berbasis *cybercounseling* via *whatsapp* terdapat peningkatan keterbukaan diri mahasiswa semester 4A Prodi BK Bengkulu.

Selain itu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herlina (2017) tentang "Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Kontrol Diri dalam Mengurangi Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif di Bandung" menunjukkan hasil bahwa Konseling Individu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan kontrol diri klien AM. Penelitian ini menunjukkan jika diterapkan

pada konseling individu dan setting luar sekolah dapat memberikan hasil yang positif, maka dari itu dimungkinkan apabila diterapkan secara kelompok dan di setting sekolah juga dapat memberikan dampak yang positif.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif.Penelitimenyenggunakanjenispenelitianeksperimen. Sugiyono (2016)yang mendefinisikan bahwa metodeeksperimenmerupakan cara atau metode pada penelitianyang digunakanuntuk mencari adanya sebuah pengaruh perlakuantentu terhadaporang lain dalam kondisiyang terkendalikan.Dengankata lain dalam penelitianinibertujuan untuk melihat pengaruh konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap tingkat kontrol diri pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Rawalo.

Desain penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian *pre-experimental* dalam bentuk *one-group pretest-postest*. Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen tanpa kelompok kontrol. Hasil yang didapat dari *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) akan dibandingkan dengan hasil yang didapat dari *post-test* (setelah diberi perlakuan). Perbedaan antara O1 dan O2 (O2-O1) diasumsikan sebagai efek dari *treatment* atau eksperimen yang telah diberikan. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 1.** Desain Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2

Pola *One Group Pretest Post-test Design*

Keterangan :

- O1 : Pengukuran tingkat kontrol diri (*pre-test*)
- X : Perlakuan (pemberian layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan REBT)
- O2 : Pengukuran tingkat kontrol diri (*post-test*)

Dalam penelitianini, peneliti memberikan perlakuan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan REBT kemudian dilihat perubahan yang terjadi sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X) yaitu konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan variabel terikat (Y) yaitu kontrol diri siswa. Adapun indikator dari kontrol diri yaitu individu mampu mengontrol perilaku, individu mampu mengontrol stimulus, individu mampu mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, individu mampu menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan individu mampu mengambil keputusan.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rawalo tahun 2020/2021 yang berjumlah 32 siswa. Berdasarkan kebutuhan konseling kelompok yang dibatasi anggotanya agar mendapatkan hasil yang intens maka pemilihan sampel menggunakan sumber data terpilih dengan teknik *sampling kriteria* yang diambil berdasarkan hasil *pre-test* dengan kategori siswa yang memiliki

tingkat kontrol diri rendah atau sangat rendah berjumlah 8 siswa. Siswa yang termasuk dalam kategori tersebut kemudian dijadikan sebagai sampel eksperimen yang akan diberi perlakuan konseling secara kelompok berbasis *cybercounseling* menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur daya tahan kontrol diri siswa yaitu dengan kuesioner skala psikologis yang dikembangkan peneliti melalui rujukan-rujukan indikator dari beberapa ahli. Skala ini diberikan pada awal dan akhir eksperimen yang disebut *pretest* dan *posttest*. *Pretest* yang digunakan untuk mengetahui kecenderungan tingkat kontrol diri termasuk dalam tingkat/kategori yang mana, apakah termasuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah. Sedangkan *posttest* digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku setelah dilakukan *treatment* dan juga sebagai pembanding dari *pretest*. Berikut adalah acuan untuk menentukan teknis analisis data atau teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis:

Kemudian skala psikologis dibuat dalam kisi-kisi dan instrumen. Instrumen diuji cobakan kepada responden sejumlah siswa untuk menguji validitas dan reliabilitas. Kemudian instrumen diberikan saat *pretest* dan *posttest*. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas konstruk (*construct validity*). Untuk menguji tingkat reliabilitas, pengujian dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha.

## HASIL TEMUAN

**Hasil perbandingan tingkat kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behaviour therapy***

Perbandingan skor hasil *pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy*, perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 3** Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

No	R	Hasil <i>Pre-test</i>			Hasil <i>Post-test</i>			Peningkatan	
		Skor	%	Kriteria	Skor	%	Kriteria	Skor	%
1	DV	128	67.37%	Sedang	167	87.89%	Sangat Tinggi	39	20.53%
2	LN	112	58.95%	Sedang	166	87.37%	Sangat Tinggi	54	28.42%
3	FZ	125	65.79%	Sedang	166	87.37%	Sangat Tinggi	41	21.58%
4	FK	127	66.84%	Sedang	163	85.79%	Sangat Tinggi	36	18.95%

5	IZ	128	67.37%	Sedang	160	84.21%	Tinggi	32	16.84%
6	ND	123	64.74%	Sedang	158	83.16%	Tinggi	35	18.42%
7	RT	98	51.58%	Rendah	157	82.63%	Tinggi	59	31.05%
8	RZ	97	51.05%	Rendah	156	82.11%	Tinggi	59	31.05%
Rata-rata		117.25		Sedang	161.63	85.07%	Sangat Tinggi	44.375	23.36%
			61.71%						

Dari data yang telah didapatkan, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan tingkat kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy*, peningkatan terjadi baik pada skor rata-rata individu maupun pada skor rata-rata kelompok, rata-rata skor tingkat kontrol diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu sebesar 117,25 dengan persentase sebesar 61,71% kemudian skor rata-rata meningkat setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu 161,63 dengan persentase rata-rata sebesar 85,05%, peningkatan skor rata-rata yang terjadi adalah sebesar 44,37 dengan persentase 23,36 %. Skor rata-rata tingkat kontrol diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok termasuk dalam kategori sedang, kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* meningkat menjadi kategori sangat tinggi.

Peningkatan skor yang didapat oleh setiap siswa berbeda-beda, peningkatan skor yang tertinggi dialami oleh siswa dengan inisial RT dan RZ, RT dan RZ mengalami peningkatan skor sebanyak 59, pada awalnya RT mendapatkan skor 98

dengan persentase 51.58% dan RZ mendapatkan skor 97 dengan persentase 51.05% pada skor *pre-test*, selanjutnya pada skor *post-test* RT mendapatkan skor 157 dengan persentase skor sebesar 82.63% dan skor *post-test* RZ mendapatkan skor 156 dengan persentase skor sebesar 82.11%, itu artinya RT dan RZ mengalami peningkatan skor sebanyak 31.05%. Sedangkan peningkatan skor terendah dialami oleh siswa dengan inisial IZ yang mengalami peningkatan 32 skor, dengan skor awal *pre-test* 128 dengan persentase 67.37% dan hasil pada *post-test* sebesar 160 dengan persentase 84.21%, sehingga IZ hanya mengalami peningkatan skor sebesar 16.84%.

Sebelum diberikan *treatment* atau layanan konseling kelompok 6 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 siswa berada pada kategori rendah, hasil selanjutnya setelah diberikan *treatment* atau layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* terjadi peningkatan kategori kontrol diri pada anggota kelompok. Perubahan yang terjadi yaitu 4 siswa berada pada kategori kontrol diri sangat tinggi dan 4 siswa berada pada kategori kontrol diri tinggi. Pada hasil *pre-test* terdapat 6 siswa berinisial DV, LN, FZ, FK, IZ, ND dengan kategori tingkat kontrol diri sedang, setelah dilakukan *treatment*, DV, LN, FZ, FK mengalami peningkatan skor dan peningkatan kategori menjadi

sangat tinggi, sedangkan IZ dan ND mengalami peningkatan skor dan peningkatan kategori menjadi tinggi. Selanjutnya 2 siswa yang masuk pada kategori rendah yaitu RT dan RZ pada hasil *pre-test* mengalami peningkatan skor dan peningkatan kategori menjadi tinggi.

### Hasil Analisis Wilcoxon

Selain menggunakan analisis data secara deskriptif, peneliti juga melakukan analisis data secara statistik, analisis data secara statistik digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan kontrol diri siswa melalui layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* yaitu dengan menggunakan analisis statistik non parametrik dengan menggunakan uji *wilcoxon*, pada uji *wilcoxon* peneliti menggunakan alat bantu berupa program SPSS versi 16. Berikut ini adalah hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS:

**Tabel 4** Hasil uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST TEST -	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
PRE TEST	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4.50	36.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

- 1.. POST TEST < PRE TEST
2. POST TEST >PRE-TEST
3. POST TEST = PRE-TEST

Berdasarkan data pada tebel 4 dapat dilihat hasil uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 16, dan berikut adalah penjelasanya:

1. *Negative ranks* atau selisih (*negative*) antara hasil *pre-test* dan *post-test* skala kontrol diri adalah 0, baik pada nilai *N*, *mean rank*, maupun *sum rank*. Nilai 0 menunjukan bahwa tidak ada penurunan atau pengurangan nilai *pre-test* ke nilai *post-test*.
2. *Positif ranks* yaitu selisih (*positif*) antara hasil *pre-test* dan *post-test* skala kontrol diri. Pada penelitian ini terdapat 8 data positif (*N*) yang artinya ke 8 siswa mengalami peningkatan hasil dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 4,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum of rank* adalah sebesar 36,00.

Test Statistics <sup>b</sup>		
	Post Test - Pre Test	
Z		-2.524 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.012

3. *Ties* adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*. Pada hasil uji *Wilcoxon* ini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*.

Sehingga dasar pegambilan keputusan pada uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan dengan SPSS versi 16 yaitu:

1. Jika nilai Asymp.sig < 0,05, maka hipotesis diterima,
2. Jika nilai Asymp.sig > 0,05, maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan *output test statistic* tersebut, diketahui Asymp.sig (2 tailed) bernilai 0,005. Nilai Asymp.sig 0,012 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hipotesis penelitian diterima artinya yaitu terdapat pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy*

terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behaviour therapy* terhadap kontrol diri siswa kelas IX IPS SMA Negeri 1 Rawalo

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap kontrol diri siswa di SMA Negeri 1 maka dapat dibuktikan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* saat melakukan penelitian. Selain dari hasil *pre-test* dan *post-test* peneliti juga menggunakan analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Rawalo menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa mengalami peningkatan skor rata-rata 44,375 atau 23,36%. Kenaikan skor ini juga berpengaruh pada peningkatan kategori yang didapatkan, pada hasil *pre-test* tingkat kontrol diri siswa berada pada kategori sedang, sedangkan pada hasil *post-test* tingkat kontrol diri meningkat pada kategori sangat tinggi. Peningkatan skor dan peningkatan kategori dari tingkat kontrol diri siswa ini dikarenakan adanya respon positif dari siswa saat mengikuti layanan konseling kelompok serta keaktifan dan kedulian siswa dalam mencari solusi bersama.

Berdasarkan pada hasil observasi selama proses pelaksanaan layanan konseling kelompok berlangsung, peneliti melihat adanya perbedaan kontrol diri siswa antara sebelum diberikan treatment layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive*

*behavior therapy* dan sesudah diberikan *treatment*. Terlihat pada pertemuan awal layanan konseling kelompok, ada beberapa siswa yang sudah pasrah pada kesulitan yang mereka alami diantaranya kesulitan berpikir positif, kesulitan mengelola rasa malas, dan kesulitan mengelola kebiasaan borosnya. namun setelah diberikan treatment anggota kelompok menunjukan perbedaan semangat dan motivasi untuk menjadi lebih baik dengan lebih meningkatkan kemampuan mengontrol dirinya.. Perbedaan tersebut terlihat pada semangat anggota kelompok melakukan layanan, antusias mencari solusi dalam pemecahan masalah dan saling memberikan penguatan antar anggota kelompok.

Selain dengan menggunakan analisis deskriptif, untuk membuktikan apakah kontrol diri benar-benar dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* maka peneliti juga menggunakan teknik analisis *uji Wilcoxon*. Adapun hasil dari *uji Wilcoxon* yaitu, (1) tidak ada penurunan atau pengurangan nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, (2) terdapat 8 data positif (N) yang artinya ke 8 siswa mengalami peningkatan hasil dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, rata-rata peningkatan tersebut sebesar 4,50, sedangkan jumlah rangking positif adalah sebesar 36,00, (3) tidak ada nilai yang sama antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*.

Berdasarkan *output test statistic* yang telah dilakukan, diperoleh Asymp.sig (2 tailed) sebesar 0,012. Nilai Asymp.sig 0,012 tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hipotesis penelitian diterima artinya yaitu terdapat pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo

Dari hasil analisis deskriptif, hasil observasi selama pelaksanaan layanan, serta hasil analisis uji *wilcoxon* semua menunjukan adanya perubahan positif pada tingkat kontrol diri siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Rawalo dari tingkat kontrol diri sedang menjadi sangat tinggi. Dengan adanya perubahan positif yang terjadi pada siswa dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo tahun ajaran 2020/2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herlina (2017) yang meneliti penerima manfaat Program Terapi Rumatan Matadon (PTRM) yang memiliki tujuan untuk meningkatkan keberfungsian sosial dan mengurangi ketergantungan terhadap NAPZA. Penelitian ini menggunakan *Single Subject Design* dengan pola A-B-A. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan kontrol diri klien. Melalui penelitian terdahulu tersebut terbukti bahwa *rational emotive behavior therapy* memiliki pengaruh terhadap kontrol diri. Sehingga dapat disimpulkan konseling individu maupun konseling kelompok pendekatan rational emotive behavior therapy dengan metode tatap muka maupun berbasis *cybercounseling* dapat meningkatkan kontrol diri konseli.

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Novaili dkk (2020) yang telah meneliti pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk mengurangi perilaku bermasalah di MAN 2 Semarang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam efektif untuk mengurangi perilaku bermasalah siswa di MAN 2 Semarang,

Perilaku bermasalah merupakan indikasi rendahnya kontrol perilaku (*behavior control*) yang merupakan salah satu aspek kontrol diri. Penelitian tersebut membuktikan dan memperkuat bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* baik secara tatap muka berbasis Islam maupun berbasis *cybercounseling* memiliki pengaruh terhadap kontrol diri.

Selanjutnya apabila dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alabi & Mustapha (2015), yang melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas layanan konseling *Client-Centered Therapy* dan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* kalangan remaja di Sekolah Ilorin, Nigeria. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi-eksperimental menggunakan 3x2 desain faktorial terdiri dari (3) kelompok (dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan terdapat penurunan yang signifikan dalam perilaku *bullying* pada kelompok yang mendapat layanan *Client-Centered Therapy* dan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Namun, belum terungkap lebih efektif mana antara *Client-Centered Therapy* dan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menurunkan perilaku *bullying* yang merupakan indikasi rendahnya kontrol perilaku (*behavior control*) yang merupakan salah satu aspek kontrol diri. Hasil dari penelitian ini dapat melengkapi gambaran terkait efektivitas konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap kontrol diri yang salah satu faktornya adalah kontrol perilaku yang perwujudnya bisa berupa perilaku *bullying* yang menjadi objek penelitian terdahulu tersebut.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* termasuk dalam kategori sedang. (2) Tingkat kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo setelah mendapatkan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* termasuk dalam kategori sangat tinggi. (3) Layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* terbukti memiliki pengaruh terhadap kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo, hal ini ditunjukkan dengan ada perbandingan kategori pada tingkat kontrol diri siswa kelas XI IPS sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy*, tingkat kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rawalo termasuk dalam kategori sedang sedangkan setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok berbasis *cybercounseling* pendekatan *rational emotive behavior therapy* tingkat kontrol diri siswa meningkat dalam katogori sangat tinggi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada siswa kelas IX IPS SMA Negeri 1 Rawoloatas partisipan

dan kesediannya untuk menjadi responden dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alabi, Y. L., & Lami, M. M. (2015). Efficacy of Client Centered and Rational Emotive Behavior Therapies in Reducing Bullying Behavior among in-School Adolescent in Ilorin, Nigeria. *International Journal of Instruction*, 8(1), 62-74.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control dan Perilaku Cyberfloating Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19-39.
- Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 1-5.
- Dewi, A. K. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(1), 13-17.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. (R. Kusumaningratri, Ed.) Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30.
- Herlina, Y. (2017). Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Kontrol Diri dalam Mengurangi Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika,, dan Zat Adiktif di Bandung. *PEKSOS : Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 16(1), 119-133.
- Hutapea , E. (2019). Mendikbud: Siswa Tidak Boleh Ikut Unjuk Rasa, yang

- Provokasi Saya Tuntut! (Y. E. Harususilo, Ed.) Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia. Retrieved 12 3, 2019, from kompas.com: edukasi.kompas.com/read/2019/09/2820473661/mendikbud-siswa-tidak boleh-ikut-aksi-unjuk-rasa-yang-provokasi-saya-tuntut
- Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-konseling. *Jurnal konseling dan Pendidikan*, 1(1), 15-22.
- Khairunisa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah di MAN 1 Samarinda. *eJournal Psikologi*, 1(2), 220-229.
- Novaili, Sutoyo, A., & Japar, M. (2020). Islamic based Rational Emotive Behavior Therapy Approach Group Counseling to Reduce Delinquent Behaviors. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1), 26-30.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Puspita, D., Elita, Y., & Sinthia, R. (2019). Pengaruh Layanan Konseling kelompok Berbasis Cybercounseling Via WhatsApp Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*, 2(3), 271-281.
- Ramdani, A. (2016). Hubungan antara Kontrol Diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah dengan Perilaku Merokok Siswa SMK Negeri 3 Tanah Grogot (Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot). *Psikoborneo*, 4(3), 574-582.
- Riadi , M. (2018). *Pengertian, Aspek, Jenis dan Ciri Kontrol Diri*. Retrieved 12 2, 2019, from [www.kajianpustaka.com/2018/06/pengertian-aspek-jenis-dan-ciri-kontrol-diri.html](https://www.kajianpustaka.com/2018/06/pengertian-aspek-jenis-dan-ciri-kontrol-diri.html)
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Suhartanti, L. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Narcissistic Personality Disorder Pada Pengguna Instagram di SMAN 1 Seyegan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 8(5), 184-185.