

Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk meningkatkan *Forgiveness* Siswa

Hafiski Luthfinuddin Isnanda¹, Devi Permatasari², Ajeng Intan Nur Rahmawati³

¹*Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang* ² *Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang* ³*Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang*

¹hafiskioiky15@unikama.ac.id, ² devipermatasari@unikama.ac.id

First received:
01 January 2024

Revised:
02 February 2024

Final Accepted:
04 March 2024

Abstract

The purpose of this research is to determine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy group counseling to increase students' Forgiveness. The research design uses Non-Equivalent Control Group Design with Experimental and Control Groups. The sampling technique uses Purposive Sampling with sample criteria that have a low category Forgiveness Score. The scale used is the Heartland Forgiveness Scale (HFS18) which has a validity of r up to 0.569 and reliability $\alpha = 0.830$. Research results show that Rational Emotive Behavior Therapy group counseling is effective in increasing students' Forgiveness. Apart from that, there are variables belief (belief), emotion regulation (emotion regulation), and self-disclosure (self-disclosure) which influence students' level of forgiveness. The conclusion of this research shows that providing group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy approach is effective in increasing student forgiveness. Suggestions for future researchers are to involve the variables belief (belief), emotion regulation (emotion regulation), and self-disclosure which influence student forgiveness.

Keywords: group counseling, REBT, forgiveness

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Forgiveness* siswa. Desain penelitian menggunakan *Non-Equivalent Control Group Design with Experimental and Control Groups*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria sampel mempunyai *Forgiveness Score* kategori rendah. Skala yang digunakan adalah *Heartland Forgiveness Scale* (HFS18) yang mempunyai validitas r hingga 0,569 dan reliabilitas $\alpha = 0,830$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif meningkatkan *Forgiveness* siswa. Selain itu, terdapat variabel keyakinan (*belief*), regulasi emosi (*emotion Regulation*), dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang mempengaruhi tingkat sikap memaafkan siswa. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif meningkatkan sikap memaafkan siswa. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah melibatkan variabel keyakinan (*belief*), regulasi emosi (*emotion regulation*), dan keterbukaan diri yang mempengaruhi sikap memaafkan siswa.

Kata Kunci: konseling kelompok, REBT, pemaafan

PENDAHULUAN

Masa Remaja adalah salah satu masa dalam jenjang kehidupan manusia yang mengalami banyak perubahan dan perkembangan. Perkembangan tersebut dapat terjadi pada beberapa aspek, yaitu perkembangan fisik, psikomotorik, sosial, kognitif, afektif, dan emosi. Sebagai remaja mereka harus melaksanakan tugas-tugas perkembangannya, diantaranya adalah perkembangan afektif dan emosi (Fatmawaty, 2018). Perkembangan emosi berhubungan dengan pengalaman dan perasaan individu, individu tersebut cenderung ingin memahami pengalaman dan perasaan tersebut melalui respon terhadap lingkungannya, respon emosi inilah yang berdampak pada kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosional berarti merujuk pada kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional timbulnya kesulitan dalam bentuk menerima, memahami, dan mengelolanya (Nindyakirana et al., 2016).

Remaja biasanya belum dapat mengontrol emosi mereka terlebih pada emosi-emosi negatifnya, remaja cenderung akan merasa tidak tenang, tidak bahagia, stres, depresi, takut dan khawatir, akibat dari kondisi tersebut membuat individu akan memiliki sifat benci, dendam, marah kepada orang lain (Kartika dan Nisfiannoor, 2017). Walaupun begitu remaja sebenarnya dapat menunjukkan rasa belas kasih untuk berbuat baik dan berdamai pada orang yang sudah melakukan tindakan yang menyakitkan. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang meledak-ledak melainkan dengan menggerutu atau tidak mau berbicara.

Untuk itu dibutuhkan tindakan untuk melepaskan rasa emosi negatif tersebut, salah satu tindakan yang tepat

adalah melalui Pemaafan (*Forgiveness*). Thomsson, et al (2005) menjelaskan Pemaafan (*Forgiveness*) merupakan proses interpersonal (pemetaan kognitif) terhadap pelanggaran yang dirasakan oleh individu sehingga respon terhadap diri sendiri, orang lain, serta situasi yang menyebabkannya dapat berubah dari semula perasaan negatif menjadi perasaan netral atau positif. Melalui *forgiveness* remaja diharapkan dapat mengendalikan emosi dan perilakunya, mengurangi atau menghilangkan rasa sakit hatinya, serta dapat mudah memaafkan orang lain yang menyakitinya. Oleh karena itu *forgiveness* sangat penting bagi remaja dalam melawan keyakinan irasionalnya serta dapat mereduksi emosi-emosi negatif yang ada dalam dirinya.

Untuk mewujudkan hal tersebut peneliti menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. *Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan perilaku-kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Tujuan utama konseling dengan pendekatan *rational emotif behavior therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi kecemasan dan emosi yang tidak diharapkan, serta mampu menjadikan individu mudah memaafkan. Di sisi lain individu juga memiliki kemampuan belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk merubah

pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABCDE (Sani, 2018). REBT menekankan pada komponen emosional dan perilaku ditambah komponen kognitif (Khoiriyah dan Habsy, 2018).

Penggunaan konseling kelompok REBT ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa rendahnya perilaku forgiveness remaja diakibatkan karena remaja memiliki keyakinan irasional dan tidak logis seperti prasangka buruk serta masih belum dapat mengontrol emosi mereka terlebih pada emosi-emosi negatifnya. Remaja seringkali membayangkan hal negatif saat terjadi sebuah permasalahan sehingga mereka cenderung memaknai peristiwa tersebut secara negatif dan enggan meminta maaf, baik kepada orang lain ataupun memaafkan orang lain. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara melawannya (*disputing cognitive*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*) atau peristiwa utama, B (*believe*) atau keyakinan, C (*consequences*) atau konsekuensi, D (*Disputing*) perlawanan irasional, E (*effective*) atau efek, F (*new feeling*) atau perasaan baru (Komalasari, 2011).

Keberhasilan REBT dalam membantu siswa telah terbukti pada hasil penelitian sebelumnya diantaranya adalah bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dapat meningkatkan Efikasi diri Siswa (Rahmawati, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Ulviyani dan Karneli, 2023) menunjukkan konseling dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan Kepercayaan diri siswa dalam interaksi sosial. Selain itu penelitian yang dilangsungkan oleh (Bidayah dan Karneli, 2023) membuktikan REBT dapat digunakan untuk mengatasi perilaku *Self Injury* Remaja.

Diharapkan dengan penerapan Konseling Kelompok REBT ini dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan *forgiveness*, individu diajak untuk merubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasionalnya, berpikir dengan logis, mengendalikan emosi dan perilaku, serta mudah memaafkan orang lain yang menyakitinya.

METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen *Quasi Eksperiment Design* dengan menggunakan *Non-Equivalent control group design*. Penelitian jenis ini memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang ditentukan secara acak namun sesuai dengan kriteria yang ditentukan, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok (Campbell & Stanley, 1966). Tujuannya adalah untuk mengetahui sebab akibat dengan cara membandingkan pretest-posttest hasil kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Campbell & Stanley, 1966). Konseling Kelompok REBT menjadi Perlakuan utama yang diberikan kepada kelompok eksperimen, serta *Focus Group Discussion* menjadi perlakuan pembanding yang diberikan kepada kelompok kontrol.

Populasi penelitian ini sebanyak 59 siswa dengan teknik *sampling purposive* dengan kriteria siswa yang teridentifikasi tingkat *forgiveness* masuk dalam kategori rendah. Skala *forgiveness* yang digunakan dalam penelitian mengadopsi dari *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) (Sabili dan Suleman, 2016). *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) memiliki nilai *alpha cronbach* yaitu 0.75 untuk *forgiveness of self*, 0.78 untuk *forgiveness of others*, 0.79 untuk *forgiveness of situation*, dan 0.86 untuk *total HFS* yang disusun berdasarkan aspek

Forgiveness, dalam penelitian ini skala tersebut diuji cobakan kepada 46 responden agar layak digunakan, setelah dilakukan ujicoba mendapatkan skor *Corrected Item Total Correlation* berkisar 0,398 – 0,569, dan skor *Cronbach's Alpha if Item Deleted* antara 0,812 – 0,825. Sedangkan hasil reliabilitas diketahui dengan skor koefisien *Cronbach alpha* yaitu sebesar 0,830.

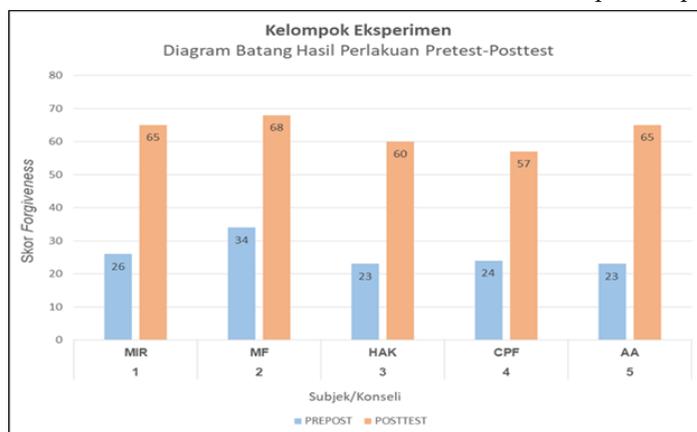
Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui efektifitas dan signifikansi antara perlakuan Konseling kelompok REBT yang diberikan kepada

kelompok eksperimen serta *Focus Group Discussion* yang diberikan kepada kelompok kontrol, serta menggunakan *Mann Whitney U Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan hasil perlakuan antara kedua kelompok eksperimen yakni eksperimen dan kontrol (Sugiyono, 2017).

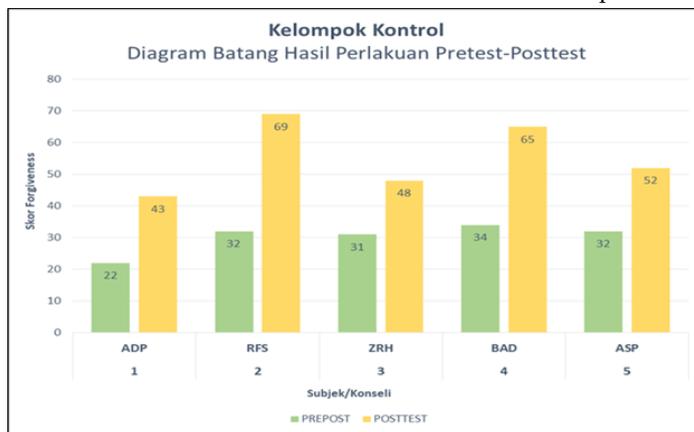
HASIL TEMUAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil-hasil yang akan dipaparkan oleh peneliti dibawah ini. Pertama akan dipaparkan hasil pretest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Gambar 1. Grafik Hasil Perlakuan Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen



Gambar 2. Grafik Hasil Perlakuan Pretest-Posttest Kelompok Kontrol



Berdasarkan gambar grafik diatas terdapat perbedaan tingkat *forgiveness* siswa mengalami peningkatan yang awalnya masuk kategori rendah menjadi kategori tinggi dengan pemberian konseling kelompok REBT pada kelompok

eksperimen, sedangkan perbedaan tingkat *forgiveness* siswa pada kelompok kontrol dengan pemberian *Focus Group Discussion* sebagai bahan perlakuan mengalami peningkatan yang awalnya

masuk kategori rendah menjadi kategori sedang dan tinggi

Tabel 1 Hasil Output Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a		
	Ekperimen_Posttest	Kontrol_Posttest
	Eksperimen_Prestest	Kontrol_Prestest
Z	-2.023 ^b	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil tabel 4.1 output uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memiliki nilai probabilitas pada kolom nilai signifikansi kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok REBT dan kelompok kontrol yang diberikan *Focus Group Discussion* adalah sama yakni 0,043. Dengan demikian dapat disimpulkan hasil perlakuan yang diberikan kepada dua kelompok berbeda adalah signifikan dan efektif baik Konseling REBT yang diberikan pada kelompok Eksperimen maupun *Focus Group Discussion* yang diberikan pada kelompok Kontrol

Tabel 2 Hasil Output Uji Mann Whitney U

Test Statistics ^a	
	Data_SelisihUnt ukMannWhietne y
Mann-Whitney U	2.500
Wilcoxon W	17.500
Z	-2.095
Asymp. Sig. (2-tailed)	.036
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.032 ^b

Berdasarkan hasil tabel 4.2 output uji *Mann Whitney U* memiliki nilai probabilitas pada kolom nilai signifikansi sebesar 0,036, nilai tersebut dibawah dari batas kritis 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan antara kedua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diberikan konseling kelompok REBT

dan kelompok kontrol yang diberikan *Focus Group Discussion*.

PEMBAHASAN

Penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavioral Therapy* efektif untuk meningkatkan *forgiveness* siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, siswa yang menjadi subjek penelitian sebelumnya memiliki *forgiveness* yang rendah dan setelah mengikuti rangkaian proses treatment konseling kelompok REBT siswa mampu untuk meningkatkan *forgiveness*. Setelah dilakukan analisis dari lima subjek penelitian mengalami peningkatan *forgiveness*, melalui skor pretest dan posttest terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan konseling kelompok REBT. REBT juga dapat membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional (Komalasari, 2011).

Temuan pertama yang didapatkan oleh peneliti pada subjek penelitian yakni keyakinan negatif atau irrational belief yang berpengaruh terhadap kualitas *forgiveness* siswa. Siswa yang memiliki tingkat *forgiveness* rendah cenderung meyakini pandangan-pandangannya sehingga dapat berpengaruh pada proses pemaafan pada pelaku yang bersangkutan. Keyakinan irasional yang diyakini oleh siswa dapat merubah pandangan orang lain dalam pemaafan, keyakinan positif dan rasional juga mampu untuk membantu siswa dalam memahami seluk-beluk secara keseluruhan individu yang sudah menyakitinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Ellis et al (2010) bahwa keyakinan irasional merujuk pada pikiran-pikiran evaluatif yang ditujukan pada diri sendiri, orang lain, lingkungan yang tidak logis, tidak berdasar pada realitas, dan

menghalangi individu untuk mencapai tujuan-tujuannya.

Pada proses pemberian teknik *disputational cognitive* yang diberikan pada siswa bertujuan untuk menyatakan belief adalah cara dalam mencapai tujuan sehingga dapat mengidentifikasi belief, emosi dan perilaku yang dapat memunculkan gangguan, mengidentifikasi konsekuensi positif tentang belief, emosi dan perilaku (Erford, 2016). Hal yang serupa juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Anggara (2017) bahwa untuk meningkatkan forgiveness siswa SMP dilakukan perubahan pikiran negatif siswa terhadap *transgressor* menjadi lebih positif sehingga akan berdampak pada perubahan sikap dan perilakunya, sehingga dari keyakinan dan pikiran positif individu mampu untuk forgiveness.

Temuan kedua yang menunjukkan faktor penyebab yang mempengaruhi forgiveness siswa yakni kematangan dan pengendalian emosi. Kematangan emosi seperti pengendalian emosi bagian dari proses *forgiveness* yang dirasakan individu. Pengendalian dan kematangan emosi yang semakin bagus maka semakin tinggi kecenderungan *forgiveness* pada siswa (Malik, 2022; Purba dan Kusumawati, 2019; Permana, 2021; Fitriany et al, 2022). Dari proses treatment konseling kelompok REBT yang dilaksanakan mengidentifikasi sebuah emosi yang alami siswa diantara bentuk emosi dari masalah tersebut adanya dendam, benci, dan belum bisa memaafkan kesalahan temannya.

Hasil pemberian teknik *disputational cognitive* yang bersifat *empirical* dapat membantu siswa memiliki keyakinan yang tidak mendukung dalam meredam emosi yang dimiliki. Siswa secara tahap demi tahap mampu untuk mempercayai bahwa emosi yang meluap tidak dapat membantu

dalam mengatasi emosi. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriany et al (2022) kepada siswa SMP menghasilkan semakin positif kematangan emosi maka semakin tinggi kecenderungan forgiveness pada siswa. Kematangan emosi ini seperti adanya kontrol emosi pada diri seseorang, sehingga individu tidak akan meluapkan emosi tanpa kendali (Permana, 2021).

Temuan ketiga yang dihasilkan oleh penelitian ini yakni proses keterbukaan diri terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan pada individu. Dari proses pemberian treatment REBT yang diberikan mengidentifikasi keterbukaan diri juga memiliki pengaruh pada kecenderungan forgiveness individu (Rahmawati, P.A 2014). Dari pemberian teknik *dispute cognitive*, perubahan irrational belief yang dirasakan siswa dapat menurun dan siswa mampu untuk menyadari bahwa semakin menutup diri maka konsekuensi yang buruk pula akan terjadi. Hal ini berkaitan dengan hubungan interpersonal dan timbal balik antar sesama yang dirasakan oleh sejumlah siswa (Wai S, 2009; Satata dan Shusantie, 2021).

Keterbukaan diri yang dialami oleh sejumlah subjek penelitian mengalami masalah sehingga menjadikan individu tidak terima dan menolak untuk menerima orang lain (Nalle, 2020). Keterbukaan diri pada siswa yang menjadi subjek penelitian menyebabkan individu yang bersangkutan mampu menerima dan memahami kesalahan yang telah diperbuat orang lain (Andari, 2015). Individu selalu berinteraksi dengan orang lain, dan tidak terlepas dari konflik yang terjadi dalam hubungan interpersonal (Oktaviani, 2020). Tidak seluruh individu mampu memaafkan kesalahan orang lain se usai konflik terjadi karena pada dasarnya, memaafkan

merupakan proses dimana akhirnya korban menyadari bahwa pelaku juga memiliki derajat kemanusiaan yang sama dengan dirinya, sehingga pantas untuk dihargai (Hadriami, 2006). Siswa dalam melakukan pengungkapan diri dapat meningkatkan kemampuan untuk memahami diri sendiri, lebih baik dalam membina hubungan, dan meningkatkan komunikasi, sehingga dapat mempengaruhi perilaku dalam menyelesaikan suatu permasalahan, dari hal ini yang menyebabkan keterbukaan diri memiliki dampak yang bagus pada *forgiveness* individu (Oktaviani, 2020)

Penerapan *Focus Group Discussion* pada penelitian ini digunakan sebagai pembandingan dari perlakuan sebenarnya yaitu konseling kelompok REBT. Dalam pelaksanaan siswa yang menjadi subjek penelitian sebelumnya memiliki *forgiveness* yang rendah dan setelah mengikuti *Focus Group Discussion* secara maksimal siswa mampu untuk meningkatkan *forgiveness*. Proses pelaksanaan *Focus Group Discussion* hampir mirip dengan kegiatan diskusi atau bimbingan kelompok, siswa dibantu untuk mengenal lebih dekat seputar *forgiveness* terutama dalam kehidupan sehari-hari yang menjadi topik diskusi dalam pelaksanaannya. Diskusi menjadikan siswa dituntut untuk mengemukakan pendapatnya dalam forum walaupun sebelumnya kurang merasa percaya diri dalam berpendapat (Pudjiastuti, 2021). Pengisian lembar refkesi diskusi dalam *Focus Group Discussion* juga membantu siswa dalam menafsirkan *forgiveness* yang dipahami oleh anggota kelompok lainnya. Siswa menemukan sudut pandang dan ide yang baru berkaitan dengan *forgiveness*, sudut pandang inilah yang memperkaya pengetahuan siswa tentang cara memaafkan diri sendiri, mampu memaafkan orang

lain, serta menerima situasi yang sulit (Thomson, 2005).

Secara aktif masing-masing siswa menyampaikan pendapatnya dengan leluasa karena forum berbentuk diskusi, selain itu siswa juga berlatih untuk menyampaikan pendapat mereka, walaupun siswa memiliki presepsinya masing-masing pada *forgiveness*, siswa juga dapat menjaga ketertiban proses diskusi dan tidak sampai kelua pada tema (Nugroho, 2022). Siswa yang terlibat dalam kelompok diskusi tersebut antara lain saling berbicara dan berinteraksi dalam memberikan pertanyaan, dan memberikan komentar satu dengan lainnya (Putri et al, 2019). Siswa secara kritis juga berfikir dengan lebih luas dalam memahami makna pemaafan yang sesungguhnya, dari percakapan antar siswa, proses pertukaran pikiran terjadi dengan baik. Aktivitas para individu dalam bertanya dan mengemukakan pendapat cukup bervariasi, terutama jika terdapat individu yang mendominasi diskusi kelompok tersebut sehingga dapat mempengaruhi pendapat individu yang lain dalam kelompok (Raito dan Agustin, 2022). Sehingga dari seluruh kegiatan diskusi yang telah dilaksanakan, keseluruhan siswa yang menjadi subjek pada kelompok kontrol ini dapat memahami *forgiveness* lebih dekat.

Berdasarkan hasil penjabaran pembahasan *forgiveness* yang ditemukan oleh peneliti membuktikan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* maupun *Focus Group Discussion* mampu untuk meningkatkan *forgiveness* pada siswa secara signifikan.

SIMPULAN

Hasil penelitian membuktikan Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *Forgiveness* siswa sebelum dan sesudah perlakuan Konseling Kelompok REBT pada kelompok Eksperimen dan *Focus Group Discussion* pada kelompok Kontrol. Saran untuk peneliti selanjutnya agar melibatkan variabel *belief* (keyakinan), *emotion regulation* (regulasi emosi), dan *self-disclosure* (keterbukaan diri) yang berpengaruh pada *forgiveness* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, A. (2015). Peningkatan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person Centered pada Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*.
- Anggara, Bayu (2017) *Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan forgiveness siswa SMP*. Master thesis, Universitas Negeri Malang.
- Bidayah, A., & Karneli, Y. (2023). *Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review*. 1(4), 1–6.
- Campbell, Stanley. 1966. *Experimental and Quasi – Experimental Designs For Research*. Rand McNally College Publishing Company, Chicago
- Efford, B.T. (2016). 40 teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua). Alih bahasa: H.P. Soetjipto & S.M. Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ellis, A., David, D., & Lynn, S. J. (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*, 3–22.
- Fatmawaty, R. (2018). Fase-fase Masa Remaja. *Jurnal Reforma*, VI. (02), 55–65.
- Fitriany, R. Desra, H. H. ., & Candra, I. (2022). Hubungan Kematangan Emosi dengan Forgiveness pada Siswa Sman 1 Lembah Gumanti: *Relations between Emotional Maturity and Forgiveness in Student of SMAN 1 Lembah Gumanti*. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(02), 62-70. <https://doi.org/10.22437/jpj.v7i02.22458>
- Hadriami, E. (2006). Keputusan dan Bunuh Diri. *Psikodemensia*, 5 (2), 207–214
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Khoiriyah, K., & Habsy, B. A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/pip.322.5>
- Malik, N., & Suminar, D. (2022). Regulasi Emosi Dan Forgiveness Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2). doi:<https://doi.org/10.33024/jjpm.v4i2.7104>
- Nalle, I. V. A., & Khotimah, H. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12-18. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4820>

- Nindyakirana, R. H., Manajemen, J., Ekonomi, F., Semarang, U. N., & Artikel, I. (2016). Membangun Emosi Positif melalui Promosi Penjualan dan Lingkungan Toko Dampaknya terhadap Impulse Buying. *Management Analysis Journal*, 5(4), 375–388.
- Nugroho, A. A., Handayani, A., & Maulia, D. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi dalam Meningkatkan Pemahaman Diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 6 Pekalongan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 3456-3466.
- Oktaviani, R., Kholili, M. I., Susilo, A. T. (2020). Hambatan Keterbukaan Diri dengan Teman Sebaya: Studi Kasus Dua Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 4 (2), 91-106
- Permana, M. Z. (2021). Mengenal Dasar-Dasar Emosi Dalam Menghadapi Pandemi. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5598>
- Pudjiastuti, S. R., Ilis, N., & Ati, H. M. (2020). Penerapan Metode Diskusi Dalam Meningkatkan Pemahaman Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 3(2), 133-138.
- Purba, A. T. D. B., & Kusumawati, R. Y. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol, 14(1).
- Putri, F. W., Hartati, T., & Mulyasari, E. (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Permulaan Siswa Kelas II SD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(3), 155–166.
- Rahmawati, P. A. (2014). Hubungan antara kepercayaan dan keterbukaan diri terhadap orangtua dengan perilaku memaafkan pada remaja yang mengalami keluarga broken home di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3).
- Rahmawati. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa sma/smk: systematic literature review. 3(2), 1–7.
- Raito, R., & Agustin, S. (2022). Pengaruh implementasi metode diskusi terhadap kemampuan berpikir kritis siswa pada mata pelajaran PAI kelas X otomatisasi dan tata kelola perkantoran (OTKP) di SMK Ciledug Al Musaddadiyah. *Masagi*, 1(1), 74-81.
- Sabili & Suleeman. (2016). Hubungan forgiveness dan psychological well-being pada perempuan dari kelompok minoritas seksual. Undergraduate thesis, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
- Sani, Mutiara (2018) *Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT Pada Remaja Awal Putus Sekolah (Studi Kasus di Desa. Kubang Puji, Kec. Pontasyng Kabupaten Serang-Banten)*. Diploma atau S1 thesis, Universitas Islam Negeri "SMH" Banten.
- Satata, D. B. M., & Shusantie, M. A. (2021). Analisis Hubungan Interpersonal Dalam Film Tilik Pada Perspektif Psikologi. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 108-114.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C, & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.

Ulviani, T., & Karneli, Y. (2023). *Berinteraksi Sosial Dengan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy : Literature Review*. 1(4).

Wai S. Tse, dan T.H.J. Yip. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression, *Personality and Individual Differences, Volume 46, Issue 3*.