

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Emosi Marah pada Siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2023; Reviewed: February-2023; Accepted: April-2023;
Available online: April-2023; Published: April-2023)

Rosmawati Syam¹, Abdul
Saman², Saniasa³

¹Bimbingan dan Konseling
SMA Negeri 3 Bantaeng
Email:

rosmawatisyam198503@gmail.com
[m](#)

²Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar
Email: abdulsaman72@unm.ac.id

³Bimbingan dan Konseling
SMA Negeri 19 Makassar
Email: shanyridho05@gmail.com

Abstract. This study aims to determine: (1) To describe the negative emotional behavior of students in SMA Negeri 3 Bantaeng Bantaeng Regency; and (2) to determine the effectiveness of the application of Rational Emotive Behavior Therapy through group counseling in overcoming irritable behavior/ negative emotions of students at SMA Negeri 3 Bantaeng, Bantaeng Regency. The type of this research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK) through group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy technique. This research was conducted at SMA Negeri 3 Bantaeng, Bantaeng Regency. Sources of data in this study were students of class X SMA Negeri 3 Bantaeng as many as 8 students. The data collection process used interview, observation, and questionnaire techniques. The data collected was analyzed using qualitative analysis which consists of three activities carried out sequentially, namely: a) reducing data, b) presenting data, and c) drawing conclusions and verifying data. This study shows that: (1) The negative emotional behavior of students at SMA Negeri 3 Bantaeng Bantaeng Regency is irritable; (2) The application of Rational Emotive Behavior Therapy in group counseling is effective in overcoming the irritable behavior/ negative emotions of students at SMA Negeri 3 Bantaeng, Bantaeng Regency.

Key words: Rational Emotive Behavior Therapy; Group Counseling; Students; Negative Emotional Behavior.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui gambaran perilaku emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng; dan (2) Untuk mengetahui efektifitas penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy melalui konseling kelompok dalam mengatasi perilaku mudah marah/ emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng. Adapun jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) melalui layanan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behaviour Therapy. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng. Sumber data dalam penelitian ini

adalah siswa kelas X SMA Negeri 3 Bantaeng sebanyak 8 siswa. Proses pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan angket. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yang terdiri dari tiga kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu: a) mereduksi data, b) menyajikan data, dan c) menarik kesimpulan dan verifikasi data. Penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Perilaku emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng yaitu mudah marah; (2) Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam konseling kelompok efektif mengatasi perilaku mudah marah/ emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng.

Kata kunci: *Rational Emotive Behaviour Therapy; Konseling Kelompok; Perilaku Mudah Marah/Emosi Negatif Siswa.*

PENDAHULUAN

Bimbingan konseling merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu, baik pribadi sosial, belajar, karir. Konsep diri dalam bimbingan konseling termasuk pada bidang pribadi sosial yang mana jika seseorang memiliki konsep diri positif yang rendah akan bermasalah dengan dirinya sendiri serta kehidupan sosialnya sehingga sangat dibutuhkan penanganan oleh guru bimbingan konseling dengan menggunakan layanan yang ada dalam bimbingan konseling. Penggunaan layanan konseling individual dirasa cocok karena pembimbing bisa lebih bebas dan mudah dalam mengenali siswa dengan baik. Bimbingan dan Konseling di sekolah sangatlah penting untuk membantu mengatasi permasalahan tertentu. Dalam pendidikan, Bimbingan dan Konseling mewakili hasrat masyarakat untuk membantu individu. Sumbangan Bimbingan dan Konseling menambah keahaman tentang informasi pendidikan, vokasional dan sosial yang diperlukan untuk membuat pilihan secara berpengetahuan bagi pelajar, menggunakan data yang berbentuk psikologi dan sosiologi bagi guru dan konselor memahami setiap murid sebagai individu, menjelaskan dan membantu dalam tugas pembelajaran serta menolong individu memahami diri mereka dan dunia mereka sendiri. Adapun yang menjadi asas bagi sumbangan Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan diantaranya: pertama, pandangan yang membedakan individu dan menghormati individu. Kedua, pengenalan yang jelas tentang setiap individu. Ketiga, menumbuhkan dan membentuk hubungan yang saling tolong menolong. Keempat, penyesuaian dan penyediaan alat-alat sekolah dan warga sekolah.

Menurut Chaplin & Aldao (2013) emosi adalah suatu keadaan individu dalam memahami perubahan-perubahan diri yang mempengaruhi perubahan perilaku. Pernyataan tersebut dipertegas Damon dan Eisenberg yang menyebutkan emosi sebagai usaha individu untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu dalam kelompoknya. Emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berpengaruh pada perubahan tingkah laku remaja (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Menurut Kail, R. V., & Nelson (1993) problematika yang terjadi pada remaja diantaranya adalah kontrol emosi yang rendah, kepercayaan beragama, kesehatan, ekonomi, serta problematika dalam pengelolaan waktu.

Pengaruh kemunculan emosi remaja dipengaruhi oleh lingkungan akademisi remaja seperti pada saat ujian, mengerjakan tugas yang melebihi batas kemampuan, kegiatan belajar yang membosankan karena guru kurang memiliki keterampilan dalam mengajar, mendapat komentar serta kritik dari guru, atau umpan balik yang membuat individu merasa terkucilkan (Tyson, Linnenbrink-Garcia, & Hill, 2009). Menurut Garrison (Mappiare, 1984) kebahagiaan individu dalam menjalani

kehidupan dipengaruhi oleh kemampuan memahami dan menguasai emosi. Pernyataan tersebut dapat ditafsirkan bahwa kemampuan mengendalikannya emosi dalam diri dikenal sebagai regulasi emosi. Menurut Fridja (Salamah, 2012) regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengekspresikan perilakunya. Menurut (Gross, 1998) regulasi emosi merupakan proses individu dalam menguasai emosi dalam dirinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Pernyataan tersebut dipertegas oleh Gross (Kurniasih & Pratisti, 2013) proses regulasi emosi merupakan suatu cara dan strategi dalam menurunkan dan meningkatkan emosi. Menurut (Thompson, 1994) regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya. (Goleman, 2017) karakteristik individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi terdiri dari enam aspek yaitu: (1) Kendali diri, yaitu mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, (2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, (3) Memiliki sifat hati-hati, (4) Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan, (5) Toleransi yang lebih tinggi, serta (6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. (Gross, 1998) regulasi mempunyai lima aspek yang berperan penting dalam proses pembentukan perilaku yang ditampilkan. Lima aspek tersebut antara lain: (1) penilaian emosi (situation selection), (2) usaha-usaha yang dilakukan dalam rangka merubah dampak emosi yang ditimbulkan dari situasi tertentu (situation modification), (3) cara individu mengarahkan perhatiannya terhadap situasi tertentu dalam rangka mempengaruhi emosi yang dirasakan (attentional deployment), (4) perubahan makna dari situasi tertentu yang dapat menimbulkan dampak emosional (cognitive change), (5) respon secara psikis atau perilaku terhadap emosi tertentu yang muncul (response modulation).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 3 Bantaeng (31 Mei 2021), sering menjumpai siswa dan siswi bermasalah yang berawal dari regulasi emosi yang masih belum stabil. Problematika tersebut memotivasi penulis untuk memberikan layanan dalam peningkatan regulasi emosi siswa tersebut dengan menggunakan layanan konseling. Konseling dalam lingkup pendidikan merupakan upaya penanganan masalah dalam rangka memfasilitasi perkembangan individu dalam lingkungannya yang tertuju pada upaya menciptakan kondisi optimum bagi perkembangan individu.

Pendekatan konseling yang dipilih untuk mengatasi perilaku marah/ emosi negatif dalam penelitian ini adalah pendekatan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam konseling kelompok. Secara umum penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi dapat berlangsung secara efektif jika dibandingkan dengan konseling kelompok tanpa teknik. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* diharapkan dapat meningkatkan efisiensi kinerja para konselor yang jumlahnya sangat terbatas bila dibandingkan konseli yang ditangani.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran perilaku emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng.
2. Bagaimana gambaran efektivitas penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* melalui konseling kelompok dalam mengatasi perilaku mudah marah/ emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng.

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa deskripsi tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Tujuan dari pendekatan kualitatif yaitu untuk mendeskripsikan nilai skor dan aktifitas pembimbing maupun peserta didik (konseli) selama proses layanan bimbingan berlangsung.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Istilah PTK ini sering digunakan dalam peneltin pembelajaran, namun pada penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan atau layanan bimbingan maka diberi istilah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK).

B. Setting dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil asesmen kebutuhan kelas X MIPA 3 SMA Negeri 3 Bantaeng Tahun Pelajaran 2020/2021 melalui hasil observasi, sebanyak 25 % dari 32 siswa berarti ada 8 siswa yang mengalami kesulitan belum dapat mengelola emosi mereka dengan baik. Melalui wawancara dengan siswa kelas X MIPA 3 tersebut, siswa mengungkapkan bahwa:

1. Siswa yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik, karena ia tidak dapat menempatkan emosinya secara baik dan benar.
2. Siswa tidak mampu memahami emosinya sendiri, karena ia tidak dapat mengenali emosinya apakah ia sedang marah atau sedang sedih.
3. Siswa yang tidak dapat membina hubungan baik dengan orang lain, karena ia tidak bisa berhubungan sosial dengan temannya atau orang lain, kecewa dan hilang kepercayaan dengan orang lain.

Konselor telah melaksanakan layanan yang diperlukan namun belum memberi hasil yang maksimal. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 3 SMANegeri 3 Bantaeng Tahun Pelajaran 2020/ 2021, yang berjumlah 8 orang.

C. Fokus Penelitian / Fakta yang Diselidiki

Fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku marah/ emosi negatif pada SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng.

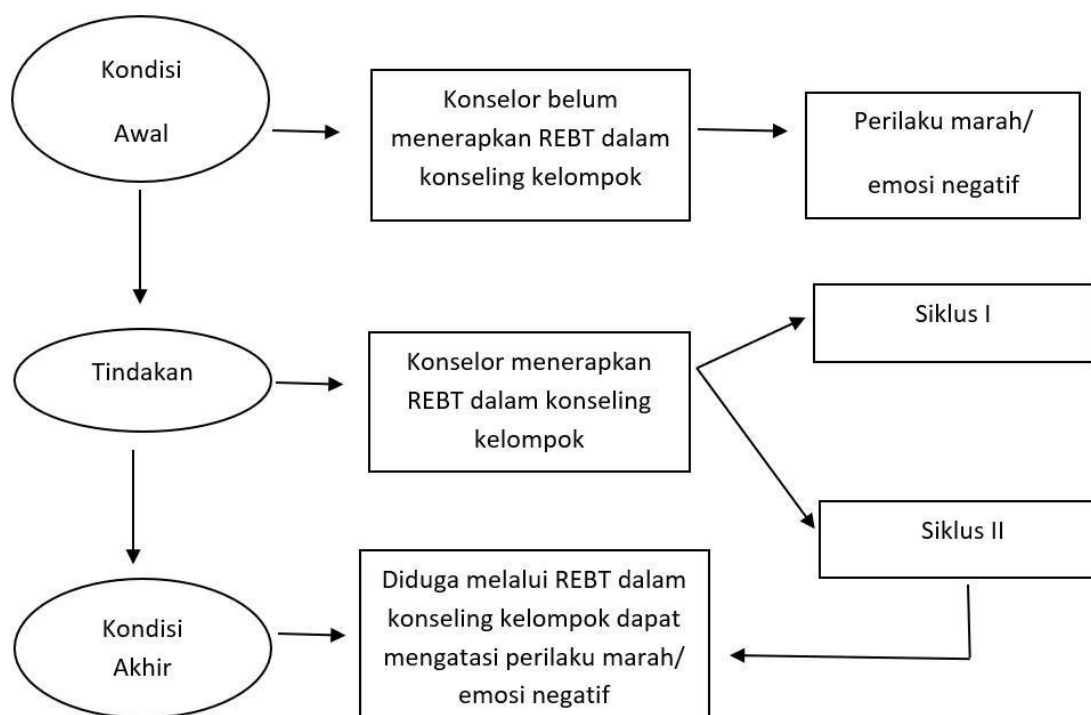
1. Perilaku marah/ emosi negatif (X) adalah perasaan internal, mental dan subjektif yang diasosiasikan dengan perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang, emosional yang mempengaruhi perasaan dan bervariasi dari yang tingkat mengganggunya ringan sampai kepada berat, serta dihubungkan dengan perubahan pada sistem syaraf. Marah merupakan salah satu dari enam emosi dasar yang dimiliki oleh manusia, yang mana suatu situasi diterima sebagai hal yang sangat negatif dan kemudian menyalahkan orang lain akan kejadian negatif yang dialami oleh individu yang bersangkutan. Kemunculan marah biasanya disertai dengan ekspresi wajah yang berubah, ketegangan pada otot-otot tubuh, atau dahi yang mengerut, dan sebagainya.
2. Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (Y) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. Permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC. *Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami individu. *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan,

nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. *Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*. Dapat disimpulkan bahwa jika emosi terganggu, maka pikiran juga akan terganggu sehingga mucullah pemikiran yang irasional.

Prosedur yang dilakukan ada tahap inti atau kegiatan adalah konseling kelompok, berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimum. Manfaat konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan psikologis individu, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri. Rasional perlakuan; Tahap ini merupakan sesi awal konseling yang mencakup *attending*, pemahaman awal, merumuskan tujuan konseling dan kontrak dalam setiap sesi konseling; Identifikasi pikiran negatif dalam situasi masalah tertentu, Pada tahap ini, anggota kelompok diharapkan dapat (1) Mengidentifikasi secara spesifik bentuk-bentuk pikiran negatif yang menjadi penyebab permasalahan rendahnya harga diri seseorang, dan (2) Mampu melihat pikiran negatif yang dialami secara lebih mendalam. Mengenali pikiran negatif dan *coping thought*. Tahap ini merupakan sesi ketiga pelaksanaan konseling teknik *cognitif restructuring*. Pada tahap ini bertujuan anggota kelompok; (1) Mampu menjelaskan apa itu *coping thought*, dan (2) Mampu menjelaskan secara rinci contoh *coping thoughts* dalam dirinya dan cara membuat *coping thoughts*; Memindahkan posisi diri (*Self-deveating* menuju *coping thought*). Pada tahap ini adalah sesi ketiga konseling dimana anggota kelompok diajarkan untuk menyatakan pikiran negatifnya dan mengidentifikasi pikiran dengati mereka; Pengenalan dan Latihan Penguatan Diri. Pada tahap ini konseli dilatih untuk dapat melakukan keterampilan penguatan pernyataan diri positif di dalam dirinya melalui setiap keberhasilan yang telah dicapai; Tugas Rumah dan Tindak Lanjut. Ini adalah tahap akhir sesi konseling atau terminasi dimana tujuan konseling yang diharapkan adalah (1) Konseli mampu mereview usaha yang telah dilakukan dalam mengubah pola berpikir negatif menjadi positif. (2) Konseli mampu mengalihkan pikiran negatifnya menjadi positif pada kehidupan sehari-hari, (3) Konseli mampu mengidentifikasi hambatan-hambatan yang mungkin terjadi dalam latihan pola berpikir positif dan cara mengatasinya.

D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 1 Skema Alur Penelitian Tindakan Kelas

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan angket. Kedua teknik tersebut dilaksanakan sebagai berikut:

1. Wawancara Wawancara adalah merupakan salah satu metode untuk mendapatkan data tentang peserta didik dan guru BK yang mengadakan hubungan secara langsung dengan informan (*face to face ration*). Wawancara digunakan sebagai metode pengumpulan data yang dilakukan dengan tanya jawab secara lisan antara wawancara dengan guru Bimbingan Konseling sesuai dengan pokok persoalan yang dikehendaki.
2. Observasi dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh orang yang terlibat aktif dalam pelaksanaan tindakan pada setiap materi yakni guru pamong. Pada pengamatan ini digunakan pedoman observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting.
3. Angket, yaitu daftar pertanyaan yang dijukan kepada siswa untuk mengukur tingkat kepercayaan diri siswa pada awal atau sebelum kegiatan dilaksanakan dan pada akhir kegiatan/tindakan.

F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi

1. Teknik Analisis Data

Langkah berikutnya dari hasil penelitian ini adalah mengelolah data dan menganalisis data yang diperoleh dari observasi dan angket yang peneliti dapatkan selama mengadakan penelitian di lapangan. Data penelitian kualitatif diperoleh dari sumber data dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu metode yang bersifat interaktif dan non-interaktif. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif

yang terdiri dari tiga kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu: a) mereduksi data, b) menyajikan data, dan c) menarik kesimpulan dan verifikasi data. Tahap kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Mereduksi data adalah proses kegiatan menyeleksi, memfokuskan dan menyederhanakan semua data yang telah diperoleh, mulai dari awal pengumpulan data sampai penyusunan laporan penelitian.
- b. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan reduksi dengan cara menyusun secara naratif sekumpulan informasi yang telah diperoleh dan hasil reduksi, sehingga dapat memberikan kemungkinan kesimpulan dan pengambilan tindakan.
- c. Menarik kesimpulan dan verifikasi, yaitu memberikan kesimpulan terhadap hasil penafsiran dan evaluasi.

2. Indikator Keberhasilan

Indikator proses yaitu indikator yang dikenakan untuk mengukur keberhasilan dalam proses pelaksanaan tindakan. Adapun indikator yang digunakan adalah berjalannya proses tindakan berdasarkan langkah-langkah layanan bimbingan dan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif. Pelaksanaan tindakan ini dipandang berhasil jika pelaksanaannya sesuai dengan langkah-langkah yang sudah ditetapkan dan mencapai 80% atau pada kategori baik.

Indikator hasil adalah jika sudah mencapai 80% siswa telah mengatasi perilaku marah/ emosi negatif dengan kategori baik, berdasarkan hasil angket yang diisi oleh siswa berupa laporan diri tentang perilaku marah/ emosi negatif yang dimilikinya. Konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk mengatasi perilaku marah/ emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok siklus I, fokus pada eksplorasi masalah dan penyelesaian masalah delapan konseli melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok. Hasil tindakan yang diberikan membuat kegiatan layanan konseling kelompok yang diberikan menjadi lebih baik, meskipun masih ada kendala. Hal yang dilakukan oleh guru BK untuk permasalahan yang ada pada saat kegiatan layanan diberikan yaitu rasionalisasi layanan dan eksplorasi masalah secara lebih mendalam.

Eksplorasi masalah dilakukan secara lebih mendalam dan ditemukan delapan masalah konseli, yaitu:

1. Sering marah tanpa sebab, dan jika marah akan bertindak seperti berteriak-teriak dan membentak orang yang membuat siswa marah. Pola pikir irasional bahwa siswa tersebut merasa terganggu dan berpikir bahwa orang yang menggangukannya perlu ditindaki dengan marah agar tidak lagi menggangukannya.
2. Ketika marah, lebih senang meluapkannya di media sosial seperti membuat status di facebook. Pola pikir irasional bahwa merasa dibeda-bedakan oleh ibunya, membanding-bandingkannya dengan anak tetangga. Dan ketika marah, siswa tersebut tidak sadar telah melawan ibunya, dan merasa sangat menyesal melakukan itu.

Mudah marah ketika dihinai sahabat sendiri, akan merasa kehilangan teman dan tentunya kehilangan arah yang membuatnya tidak bisa mengontrol emosi dan marah-marah yang diekspresikan dengan cara diam dan tidak merespon lagi sahabatnya. Pola pikir irasional ketika berpikir sahabatnya adalah pengkhianat yang tidak bisa dipercaya menjaga rahasia. Memperhatikan masalah mudah marah/ emosi negatif tersebut, maka perlu menjadi perhatian utama oleh guru pembimbing di sekolah. Jika masalah ini tidak segera ditangani maka akan dapat menjadi penyebab atau sumber dari masalah-masalah yang lain.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dapat mengatasi perilaku mudah marah/ emosi negatif pada siswa. Hal ini semakin terlihat pada pelaksanaan siklus II. Secara keseluruhan manfaat layanan konseling kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi konseli sangatlah bermanfaat karena setelah layanan konseling kelompok diadakan, konseli mampu berkomunikasi secara lancar dengan orang lain, mampu mengendalikan diri, mampu menjalin persahabatan dengan baik. Sedangkan dari sosialnya siswa

mampu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sedangkan dari belajar, konseli mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik termotivasi dalam belajar dan mengetahui cara belajar yang baik. Hal ini dapat dipahami karena penyebab utama perilaku mudah marah/ emosi negatif adalah lebih berkaitan dengan cara berpikir individu pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Masalah ini tidak disebabkan oleh situasi atau stimuli yang dihadapi oleh individu, tapi lebih disebabkan oleh cara individu menghadapi situasi tersebut, cara individu menginterpretasi masalah atau stimuli yang dihadapinya. Cara individu menghadapi situasi tersebut menyebabkan adanya hambatan psikologis atau emosional pada diri individu. Dengan kata lain hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis atau negatif. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan cenderung negatif. Berpikir negatif diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat anak dibesarkan. Kondisi tersebut pada akhirnya terbentuklah pandangan negative terhadap dirinya yang berwujud pada rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki.

Hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa penggunaan teknik konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dapat mengatasi perilaku mudah marah/ emosi negatif pada siswa. Penerapan pendekatan REBT lebih ditekankan. Konselor juga perlu memperhitungkan waktu yang paling efektif dalam proses konseling kelompok berikutnya. Selain itu, konselor memberikan pembatasan agar proses konseling berjalan sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dalam konseling. Penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Perilaku emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng yaitu mudah marah; (2) Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy dalam konseling kelompok efektif mengatasi perilaku mudah marah/ emosi negatif siswa di SMA Negeri 3 Bantaeng Kabupaten Bantaeng. Setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan menggunakan kontrak perilaku siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pangkajene dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun penulis menginginkan kesempurnaan dalam penelitian ini akan tetapi pada kenyataannya masih banyak kekurangan yang perlu penulis perbaiki. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan sebagai bahan evaluasi untuk ke depannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, maka ada beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan yaitu:

1. Perilaku marah/ emosi negatif siswa SMA Negeri 3 Bantaeng sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) termasuk dalam kategori tinggi. Perilaku marah/ emosi negatif siswa SMA Negeri 3 Bantaeng sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) termasuk dalam kategori sedang.
2. Konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) terbukti efektif untuk mengatasi perilaku marah/ emosi negatif siswa SMA Negeri 3 Bantaeng. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbandingan kategori tingkat perilaku marah/ emosi negatif siswa SMA Negeri 3 Bantaeng antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing diharapkan dapat berlatih mempraktikkan layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dan menerapkannya sebagai salah satu upaya untuk mengatasi perilaku marah/ emosi negatif siswa.
2. Guru pembimbing dapat menggunakan atau mempraktekkan penggunaan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), baik untuk mengatasi perilaku marah/ emosi negatif siswa, maupun masalah-

- masalah lain yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh cara berpikir negatif siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan referensi guna mengembangkan penelitian dengan layanan dan teknik yang ada dalam bimbingan dan konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Jalal, Fasli. 2007. Artikel: Sertifikasi Guru untuk Mewujudkan Pendidikan yang Bermutu. Universitas Negeri Medan.
- Kartowagiran, Badrun. 2011. Kinerja Guru Profesional (Pasca Sertifikasi). Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prayitno. 2004. Seri Layanan Konseling: Bimbingan Konseling Kelompok. Semarang: Bimbingan Konseling Unnes. Putra,
- Nusa. 2012. Metode Penelitian Kualitatif Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2013. Bimbingan dan Konseling. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Trianto dan Tutik. 2007. Sertifikasi Guru dan Upaya Kualifikasi, Kompetensi dan Kesejahteraan. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sari. K.G. 2011. Teori dan Teknik Konseling. PT Indeks. Jakarta.
- Sugiyono, 2012. Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung, Cet. Ke 16.
- Sukirman. 2011. Metode Pemilihan Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing. Yogyakarta: Paramita.