



### Konseling Kelompok Rasional Emosi Perilaku dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19

Rahmanida Puerna Pratiwi<sup>1</sup>, Fiki Prayogi<sup>2\*</sup>, Dharlinda Suri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STKIP PGRI Bandar Lampung

<sup>1</sup>rahmanidapratiwi8@gmail.com, <sup>2\*</sup>fikiprayogi45@gmail.com,

<sup>3</sup>dharlindasurii@gmail.com

**How to cite (in APA Style):** Pratiwi, Rahmanida Puerna; Prayogi, Fiki; Suri, Dharlinda. (2022). Konseling Kelompok Rasional Emosi Perilaku dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 15 (2), pp. 561-572.

**Abstract:** *This research was motivated by the low level of self-adjustment of students after the Covid-19 pandemic which was characterized by a lack of concern for friends, feeling inferior to friends, lack of socializing with friends and unable to work together. The purpose of this study was to find out the effectiveness of REP group counseling services to improve students' self-adjustment after the Covid-19 pandemic. The method used in this research is an experimental method with a quasi-experimental form with the type of one group pre-test-post-test design. The research population consisted of 30 students with a sample of 8 students. The sampling technique used is purposive sampling. Data collection uses a self-adjustment scale. Data analysis used paired sample T test. Statistical test results were obtained at a value (sig)  $\leq 0.000 < 0.05$  and Z count - 30,453 > Z table 1.860. This is indicated by the acquisition of an average pre-test score of 73.87 and a post-test score of 124.38. This value indicates an increase in the average score before and after being given group counseling services with the REP approach with an average difference of 50.51 so that the hypothesis is accepted and it can be concluded that group counseling services are effective on students' self-adjustment to the REP approach.*

**Keywords:** *Group Counseling, REP, Self Adujstment.*

#### PENDAHULUAN

Pandemi corona virus disease 2019 (Covid-19) menyebabkan seluruh komponen kehidupan mengalami perubahan dan penyesuaian. Secara global, berdasarkan data UNESCO tanggal 19 Maret 2020, 112 negara, antara lain Malaysia, Thailand, Jerman, Austria, Meksiko, Afrika Selatan, Yaman, dan Zambia. Dari 112 negara tersebut, 101 negara menerapkan kebijakan belajar dari rumah secara nasional sebagai dampak Covid-19. Sementara 11 negara lainnya,

termasuk Indonesia, memiliki kebijakan yang memungkinkan belajar dari rumah (bebas.kompas.id, 31 Maret 2020). Di Indonesia, ketentuan belajar di rumah telah dilakukan sebanyak 28,6 juta peserta didik dari jenjang SD sampai dengan SMA/SMK di berbagai provinsi (bebas.kompas.id, 31 Maret 2020). Di dunia pendidikan, pendidik dan peserta didik harus menyiapkan diri untuk memasuki sistem pembelajaran yang baru di tengah pandemi yang masih belum reda. Menanggapi ditengah pandemi Covid-19 dengan kehidupan baru, pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menerapkan peraturan belajar di rumah (Saleh, 2020).

Fenomena yang terjadi dengan perubahan keadaan dan kebijakan belajar dari rumah (Studi from Home) di atas, berdampak pada penyesuaian diri peserta didik di sekolah. Kebijakan pembelajaran selama belajar dari rumah menyebabkan peserta didik sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungannya setelah masa pandemi Covid-19. Peserta didik mengalami kendala dalam menyelesaikan semua tugas-tugas yang diberikan oleh guru selama pembelajaran daring berlangsung. Menurut Hurlock (2000) untuk melakukan penyesuaian diri yang baik bukanlah hal yang mudah. Apalagi selama pandemi Covid-19 peserta didik melakukan pembelajaran dari rumah yang tidak bertemu dengan teman teman sekolah secara langsung. Akibatnya, banyak individu yang kurang dapat menyesuaikan diri, kurang baik secara sosial maupun pribadi.

Fakta di atas menunjukkan salah satu aspek penyesuaian diri terjadi di lingkungan sekolah yaitu penyesuaian dengan guru dan teman. Peserta didik diharapkan dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya yang baru agar dapat menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan lingkungannya (Jeklin, 2016). Adapun menurut Wahyuni et.al (2016) jika tidak adanya keselarasan antara diri dan lingkungan, sehingga berefek pada penyesuaian dirinya. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik berdampak pada perkembangan psikologisnya dimana mereka merasa menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan yang diharapkan. Tidak jarang pula orang yang gagal di dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan mengalami stres serta depresi.

Rendahnya tingkat penyesuaian diri yang dialami peserta didik pasca pandemi Covid-19 ditandai dengan peserta didik yang merasa rendah diri, tertutup/ pendiam, dan menarik diri. Masalah ini harus mendapat perhatian dan penanganan yang lebih matang dari berbagai pihak agar dapat ditangani dengan lebih baik, karena akan lebih baik dan lebih memperkaya dengan penyesuaian diri peserta didik yang hubungannya dengan lingkungan dimanapun berada (Gibson (2011: 220). Menurut Febriyani et al. (2014) saat ini masih banyak ditemukan permasalahan pada remaja yang mengalami problem dalam penyesuaian dirinya di mana akan berdampak pada hubungan antar pribadi, kurangnya kemampuan peserta didik dalam bergaul, beradaptasi dengan lingkungan baru, rendah diri,

peserta didik sulit menerima teman baru, sulit berkomunikasi dengan guru, dan tidak berani mengungkapkan.

Berdasarkan dengan kegiatan studi lapangan yang dilakukan pada 8 Februari 2022, tingkat penyesuaian diri yang rendah juga terjadi di SMPN 32 Bandar Lampung. Rendahnya tingkat penyesuaian diri pasca pandemi Covid-19 di SMPN 32 ditandai dengan kurangnya rasa peduli terhadap teman, merasa rendah diri dari teman-teman kelas, kurang bersosialisasi terhadap teman dan tidak mampu bekerja sama. Pasca pandemi Covid-19, peserta didik mendapatkan lingkungan baru yang membutuhkan adaptasi, namun dukungan dari teman-teman sebayanya tidak begitu optimal sebab masing-masing peserta didik melakukan semua hal dari rumah sehingga peserta didik sulit dalam penyesuaian diri di sekolah. Melihat permasalahan di atas, faktor penyebab penyesuaian diri menurut Ghufron & Risnawita (2017:177) menjelaskan aspek-aspek yang memberikan pengaruh dalam penyesuaian diri yaitu dibagi menjadi dua. Pertama, faktor internal yang berasal dari dalam kelompok masyarakat itu sendiri. Kedua, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Kedua faktor tersebut dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik sehingga memberikan dampak-dampak dalam kehidupannya. Kesulitan dalam menyesuaikan diri dapat memiliki pengaruh pada prestasi akademik peserta didik. Prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak di sebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Kecakapan tingkah laku merupakan artian luas, dimana di dalamnya bisa terdapat penyesuaian diri (Fitri, 2017). Hal ini seperti diungkapkan oleh Di et al. (2016) menyimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar.

Beberapa fakta yang di peroleh dari hasil-hasil penelitian tentang penyesuaian diri dan dampak yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19. Upaya yang dapat dilakukan untuk dapat menyesuaikan diri peserta didik melalui layanan bantuan yang diberikan konselor dalam bentuk layanan konseling. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan layanan konseling kelompok. Melalui konseling kelompok, secara tidak langsung dapat menambah pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional. Sementara itu menurut Gazda (Latipun, 2001:198) konseling kelompok merupakan hubungan yang dilakukan konselor dan konseli yang berfokus pada tindakan dan pemikiran tingkah laku yang terjadi. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

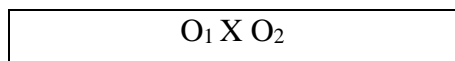
Layanan konseling kelompok dipilih karena tujuan dari konseling kelompok adalah sebagai media terapeutik bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual Wiener (Latipun, 2001:205). Sedangkan menurut George dan Christiani (Latipun, 2001:112) juga menjelaskan bahwa konseling kelompok membantu dalam proses pembelajaran dan dalam upaya untuk membantu peserta didik memecahkan tantangan mereka.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok adalah pendekatan Rasional Emosi Perilaku (REP). Pendekatan konseling kelompok REP dipilih karena corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (emoting), dan berperilaku (acting), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku (Winkel dan Hastuti, 2004:429). Rational Emosi Perilaku (REP) merupakan sistem psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan & dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Palmer, 2011:499). Beberapa penelitian konseling kelompok dengan pendekatan REP juga terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri, (Sajidatul Musanna, 2018:112), (Purwaningsih, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok REP dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19. Harapan dari hasil penelitian ini adalah adanya keterbaharuan hasil penelitian dan dapat bermanfaat secara teoritik dan praktik bagi guru BK, konselor, mahasiswa BK, maupun praktisi di lapangan pada umumnya mengenai peningkatan penyesuaian diri peserta didik melalui konseling kelompok Rasional Emosi Perilaku (REP).

## METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan jenis *One Group Pretest-Posttest design*. Gambaran rancangan penelitian dapat di lihat pada gambar 1 berikut di bawah ini:



**Gambar 1.**

**Desain *Quasi Eksperimental One Group Pretest-Posttest***

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Nilai *pretest* (sebelum diberi treatment)
- X : Treatment (layanan bimbingan klasikal dengan teknik *positive reinforcement*)
- O<sub>2</sub> : Nilai *posttest* (setelah diberi treatment) (Sugiyono, 2012:110)

Subyek penelitian yaitu kelas VIII di SMPN 32 Bandar Lampung dengan populasi 30 peserta didik. Sampel penelitian ini berjumlah 8 peserta didik yang dipilih dengan menerapkan teknik purposive sampling. Sampel pada penelitian ini dideskripsikan melalui tabel berikut:

**Tabel 1.**  
**Hasil Pretest dan Posttest Penyesuaian Diri Peserta Didik**

NO	NAMA	UMUR	JK	KELAS	SKOR	KATEGORI
1	AU	15 tahun	L	8.2	73	Rendah
2	AN	15 tahun	P	8.2	72	Rendah
3	DS.	15 tahun	L	8.2	72	Rendah
4	DR.	15 tahun	L	8.2	76	Rendah
5	DAS.	15 tahun	L	8.2	73	Rendah
6	FA	15 tahun	P	8.2	74	Rendah
7	KH	15 tahun	P	8.2	75	Rendah
8	MA.	15 tahun	L	8.2	76	Rendah

Interval : <78 = rendah, 78-119 = sedang, >119 = tinggi

Instrumen penelitian yaitu skala penyesuaian diri. Pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS dengan uji *Factor Analysis*. Menurut Santoso (2006: 22) uji Kaiser Meyer-Olkin (KMO) ialah Indeks yang digunakan untuk menguji ketepatan analisis faktor, apakah korelasi antar pasanagan butir pertanyaan atau pernyataan dalam kuesioner dapat dijelaskan dengan variabel lain. Nilai KMO and Bartlett's Test untuk korelasi antarvariabel yang diinginkan adalah > 0,5. Signifikansi penelitian adalah 0,05. Sementara itu, signifikansi yang dihasilkan dari Bartlett's Test of Sphericity sebesar 0,000. Hasil uji korelasi antarvariabel independen ada pada output KMO and Bartlett's Test, sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
**Hasil Analisis Faktor Eksploratori**

Variabel	Nilai KMO Awal	Sig. Awal	Nilai KMO Setelah Digugurkan	Sig Setelah Digugurkan
Penyesuaian Diri	0,570	≤ 0,000	0,734	≤ 0,001

Item dalam instrumen dinyatakan valid dalam analisis faktor jika nilai MSA (*Measures of Sampling Adequacy*) lebih besar dari 0.05. Berdasarkan analisis faktor awal sejumlah 38 item, terdapat 8 item yang dinyatakan gugur dengan nilai KMO 0.570. Adapun 8 item yang dinyatakan gugur yaitu item dengan nomor 2,5,8,11,21,23,26,29. Setelah item yang dinyatakan gugur dihilangkan nilai KMO untuk penyesuaian diri meningkat menjadi 0.734 dengan signifikansi ≤ 0,001.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik parametric yaitu uji T atau paired simple T-Test. Analisis paired simple T-Test dilakukan untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri peserta didik pasca Covid-19 antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok REP.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini meliputi (1) Ho Konseling kelompok dengan Pendekatan REP tidak efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19; (2) H1 : Konseling kelompok dengan pendekatan REP efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19. Untuk mengetahui efektivitas peneliti menggunakan uji paired sample T-Test. Analisis tersebut dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Kriteria pengujian nilai signifikansi  $< 0,05$  berarti terdapat hubungan signifikan, sedangkan jika nilai signifikansi  $> 0,05$  berarti tidak terdapat hubungan signifikan. Hasil uji data pretest dan penyesuaian diri peserta didik dapat terlihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Paired Sample T-Test**

T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean
-30,453	7	0,000	-50,500

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Software SPSS for windows versi 28* dapat dilihat pada lampiran diperoleh nilai (sig) sebesar 0,000 sehingga nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan rata-rata skor *pre-test* 73,87 dan rata-rata skor *post-test* sebesar 124,38 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya layanan konseling kelompok dengan pendekatan REP efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19.

### Peningkatan Penyesuaian Diri Pasca Pandemi Covid-19 pada Peserta Didik

Berdasarkan pengukuran melalui pretest dan posttest, hasil penelitian menunjukan bahwa adanya peningkatan dalam penyesuaian diri peserta didik dari kategori rendah menjadi kategori tinggi setelah diberikan layanan konseling kelompok rasional emosi per REP laku. Hasil skor pretest dan posttest disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Interval : <78 = rendah, 78-119 = sedang, >119 = tinggi

**Gambar 2. Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri pada Peserta Didik sebelum dan Sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok Rasional Emosi Perilaku**

Berdasarkan gambar 2. hasil analisis data menunjukkan peningkatan setelah diberi layanan konseling kelompok rasional emosi perilaku. Dibandingkan dengan skor pretest, skor pada penyesuaian diri pada posttest meningkat. Pada saat pretest, keadaan penyesuaian diri peserta didik lebih rendah, namun setelah dilakukan treatment, penyesuaian diri peserta didik lebih tinggi atau terdapat peningkatan pada hasil posttest.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan dalam penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19 setelah diberi layanan konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emosi Perilaku (REP). Peningkatan penyesuaian diri dapat dilihat berdasarkan hasil pretest yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri pada peserta didik dari kategori rendah menjadi tinggi. Hasil penelitian tersebut diperkuat berdasarkan hasil uji hipotesis menghasilkan statistic uji T sebesar - 30,453 dengan probabilitas 0,05 (probabilitas < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima). Hasil analisis bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri pada peserta didik setelah diberi layanan konseling kelompok dengan pendekatan REP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan REP efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19. Adanya peningkatan penyesuaian diri peserta didik dapat di amati dari hasil pretest menunjukkan tingkat penyesuaian diri peserta didik berada kategori rendah, kemudian setelah diberikan pendekatan REP hasil skor posttest meningkat.

### **1. Pendekatan REP: Strategi dalam meningkatkan penyesuaian diri siwa pasca pandemi Covid-19**

Menurut Schneiders bahwa penyesuaian diri adalah proses untuk membawa perubahan sikap konseli supaya terjadi hubungan yang sesuai antara diri individu dengan oranglain. Schneiders juga menjelaskan penyesuaian diri dapat dilihat dari 3 jenisnya, yaitu penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Namun semua itu mulanya penyesuaian diri sama dengan adaptasi (Ali&Asrori, 2006:173 –175). Hurlock (Nurmalia et al., 2020) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh kelompok dan lingkungannya.

Dengan menggunakan pendekatan REP dapat meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Pendekatan REP merupakan pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran yang dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Penekanan Rasional emosi perilaku (REP) mengarah pada tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan Rasional emosi perilaku (REP) adalah pemikiran individu ( Bradley, 2017:269).

Langkah-langkah pendekatan REP menurut George dan Cristiani (dalam Supratiknya, 2011) yaitu : dan a) Menspesifikasikan masalah menetapkan tujuan. Langkah pertama ini seperti dalam langkah pertama konseling, yaitu identifikasi masalah. Kemudian dilanjutkan dengan menetapkan tujuan, yaitu tujuan peserta didik ingin melakukan perubahan atau terlibat dalam kegiatan konseling. Ketika peserta didik mengubah perilaku negatifnya, maka ada hal/kondisi peserta didik yang ingin dicapai, b) merancang dan rencana penanganan. Lebih lanjut, peneliti memberikan arahan untuk dapat menyesuaikan pola pikir peserta didik sebelum bertindak hal yang tidak diinginkannya. Seperti misalnya peserta didik berfikir ketika ingin melakukan percobaan pertama tidak ada hasilnya, ketika sulit berbicara didepan kelas, peserta didik didorong memiliki pandangan yang lebih optimis diyakini bahwa hanya ada keuntungan dalam mencoba hal baru bahwa itu hanya pemikiran irasional peserta didik. Adapun tujuan yang ingin lakukan oleh peserta didik yakni dapat melakukan penyesuaian diri dengan berbicara didepan kelas.

Berikut uraian tujuan pertama peserta didik dapat berbicara didepan kelas.

1) Memberikan kesempatan peserta didik untuk bercerita mengenai alasan mengapa peserta didik sampai sulit berbicara didepan kelas, kecemasan dalam berbicara tersebut merupakan suatu keadaan tidak nyaman, kebanyakan dari mereka yang memiliki ketakutan kuat ketika berbicara didepan umum takut dihakimi, dipermalukan, ataupun tidak diterima. peserta didik bebrapa hal yang tidak menyenangkan sebelumnya, seperti memberikan laporan dikelas yang tidak



berjalan dengan baik, ataupun diminta tampil didepan kelas tanpa persiapan. Hal ini ditandai dengan reaksi fisik dan psikologis. 2) Peneliti membantu peserta didik dapat meyakini bahwa pikiran dapat dikendalikan peserta didik adalah pikiran irasional. Peneliti tetap memberikan motivasi, supaya peserta didik berfikir ketika maju didepan kelas tidak dihakimi, dipermalukan atau ditolak. “peserta didik tidak tau faktanya bagaimana, itu hanya perasaanya saja” “nah sekarang peserta didik mengerti, kalau teman belum tentu membicarakan peserta didik disaat sedang berbicara didepan kelas kan” ( menyusun kembali Pikiran irrasional membentuk Rasional dengan Disput kognitif), 3) Tahap ketiga ini peneliti membantu peserta didik untuk tetap mengembangkan pikiran rasional peserta didik, agar peserta didik tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya dengan cara memberikan pikiran positif akan disimpan pada pikiran peserta didik. “peserta didik harus berani dan aku harus bisa berbicara didepan kelas” “baik sekarang peserta didik mengerti apa yang akan di lakukan, semangat untuk mencoba” (Menata Ulang Pikiran irrasional menjadi Rasional dengan *Cognitive Disputation*). 4) Tahap keempat ini yaitu tahapan pemberian tugas rumah, c) Mengembangkan pikiran irasional peserta didik dengan menggunakan pertanyaan dispute cognitive, d) Mencegah kembalinya pikiran irasional peserta didik, dan membuat pencapaian tujuan bisa bertahan lama. Peserta didik diajarkan “yakin bisa melalui masalah yang tengah dihadapinya”. Dari proses follow up terlihat progress peserta didik yang membuktikan adanya perubahan, menjadi peserta didik yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Meskipun belum semua tujuan yang diinginkan peserta didik bisa terlaksana, tetapi dapat peneliti lihat keberhasilan peserta didik untuk meraihnya, dan hal ini merupakan usaha yang bagus untuk perubahan peserta didik.

## **2. Konseling Kelompok REP sebagai Layanan Konseling di Sekolah**

Konseling kelompok REP menggunakan metode dispute kognitif dapat dijadikan sebagai layanan responsif di sekolah. Layanan responsif adalah pemberian bantuan kepada peserta didik dengan segera, sebab jika tidak dengan segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas (Aswaja 2021:72).

Lebih lanjut, menurut Komalasari (dalam Dharma et al., 2020) Dispute kognitif merupakan keberhasilan konselor dalam mengubah keyakinan irasional peserta didik. Metode Dispute yang rasional atau kognitif berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Tujuan teknik dispute kognitif dalam pendekatan Rational Emosi Perilaku ialah untuk mengkonfrontasi pemikiran irasional peserta didik yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, Kegelisahan yang terjadi pada diri peserta didik, seperti yang terjadi sebelumnya. Di jelaskan bahwa teknik dispute kognitif proses peserta didik diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran mereka tidak benar dan irrasional. Pada tahap ini peserta didik diajarkan bahwa mereka

mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut. Menurut Gladding (dalam Fitriani et al., 2016). Dengan hal ini tujuan utama konseling dengan pendekatan Rasional emosi perilaku (REP) adalah membantu peserta didik menyakini sehingga dapat hidup dengan lebih logis dan lebih produktif . Menurut Komalasari et.al (2011: 217-219) terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan Rational Emosi Perilaku (REP), yaitu: 1) bekerjasama dengan konseli, 2) asesmen masalah terhadap masalah, orang dan situasi 3) Mempersiapkan konseli untuk terapi 4) implementasi program perlakuan, 5) evaluasi, 6) menyiapkan pengakhiran peserta didik.

Penggunaan konseling kelompok menekankan dimana individu yang alami masalah dibantun untuk memahami dan mengubah perilaku dalam suasana yang lebih menarik melalui kerjasama, sehingga mampu berperan secara efektif bagi dirinya dan lingkungannya (Prayitno & Erman 2013:101). Prosedur pelaksanaan layanan konseling kelompok terdiri tiga tahapan, meliputi (1) The beginning Stage , tahap ini mengacu pada waktu yang digunakan untuk berkenalan diskusi topic seperti tujuan kelompok, apa yang doharapkan, tingkat kenyamanan dan rasa percaya; (2) the working stage, tahap ini merupakan tahap pertengahan atau tahap anggota kelompok berfokus pada tujuan; (3) the terminating stage, tahap penutup ini dikhususkan untuk bagian akhir konseling kelompok. dalam periode ini, anggota kelompok berbagi apa yang telah dipelajari saat proses konseling berlangsung. Saling mengungkapkan perubahan dan rencana dalam meningkatkan penyesuaian diri yang telah dirumuskan.

Ketiga tahapan pelaksanaan konseling kelompok diatas dapat digunakan sebagai layanan konseling disekolah dengan berlandaskan tujuan konseling kelompok, antara lain: (1) Masing-masing konseli mempercayai dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya, (2) Para peserta didik mengembangkan kemampuan bersosialisasi, namun peserta didik dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka, (3) Para peserta didik memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan interaksi interpersonal, kemudian dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya, (4) Para peserta didik menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan. Kepedulian ini akan membuat mereka lebih sensitif terhadap kebutuhan psikologis dan perasaan sendiri, (5) Masing-masing peserta didik menetapkan sasaran yang ingin mereka capai (6) Para peserta didik memperhatikan dan menyakini makna dari kehidupan sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain (7) peserta didik menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin pada orang lain. (8) Para peserta didik belajar berinteraksi dengan seluruh

kelompok secara terbuka, toleransi dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi yang demikian dimungkinkan, akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang yang dekat padanya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok rasional emosi perilaku (REP) efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19. Terdapat peningkatan penyesuaian diri peserta didik pasca pandemi Covid-19 setelah diberikan layanan konseling kelompok rasional emosi perilaku. Adanya peningkatan penyesuaian diri dikarenakan peserta didik dapat mengubah pikiran yang irrasional kepada suasana pikiran yang masuk akal (rasional). Ketika sebelum diberikan bantuan, peserta didik sulit melakukan penyesuaian dirinya. Adapun secara ringkas langkah-langkahnya yaitu a) Menspesifikasikan masalah, menetapkan tujuan. Peneliti membantu identifikasi masalah dan menetapkan tujuan peserta didik, b) merancang dan rencana penanganan. Yaitu memberikan arahan untuk dapat menyesuaikan pola pikir peserta didik sebelum bertindak hal yang tidak diinginkannya, c) mengembangkan pikiran irasional peserta didik dengan menggunakan pertanyaan dispute cognitive, d) Mencegah kembalinya pikiran irasional peserta didik, dan membuat pencapaian tujuan bisa bertahan lama. Disini peserta didik diajarkan “yakin bahwa peserta didik bisa melalui masalah yang tengah dihadapinya”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M.(2006). Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bradley T. Eford. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Cetakan 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dharma, I. D. A. E. P., Karpika, I. P., Sapta, I. K., Suhardhita, K., & Aman, V. (2020). Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik kelas VII. F SMP Negeri 12 Denpasar. *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(3), 429–436. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4285218>
- Di, M., Negeri, U., & Tahun, Y. (2016). *Penyesuaian Diri Dan Sosial Mahapeserta Didik Kerjasama Asal Adjustment And Social Of Cooperation Students From Mentawai At*. 308–319.
- Febriyani, T., Latief, S., & Utaminingsih, D. (2014). Peningkatan penyesuaian diri peserta didik melalui bimbingan kelompok. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 1–14.
- Fitri, N. L. (2017). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Penyesuaian Sosial Terhadap Prestasi Akademik Peserta didik. *Jurnal Riset Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*, 3(8), 454–464. <http://journals.students.uny.ac.id/ojd/index.php/fopbk/article/download/84>

45/8004

- Fitriani, N., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2016). Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahapeserta Didik (Single Subject Research terhadap mahapeserta didik Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.21009/insight.051.11>
- Grantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling, Cet.2 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), hlm 217-219.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Hurlock, E (2000). Psikologi Perkembangan. Terjemahan (edisi kelima). Jakarta: Jeklin, A. (2016). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Mataram. *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Mataram*, wayantamba(July), 1–23. <http://jurnal.intancendekia.org/index.php/JPI/article/view/181/148>
- Latipun, 2001. Psikologi Konseling, Malang: UMM Press
- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self Efficacy Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Konseling Kelompok Pada Peserta Didik Sma. *Visipena*, 11(2), 404–415. <https://doi.org/10.46244/visipena.v11i2.1298>
- Palmer, Stephen (Ed.). 2010. Konseling dan Psikotherapy. Terjemahan Haris H. Setiadjud. 2011. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Cetakan 3. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2012). *Penelitian Pendidikan*. Cetakan 3. Bandung: Alfabeta
- Supratiknya, A. (2011). Merancang program dan modul psikologi edukasi. In *Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma*. <https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011>
- Purwaningsih, S. (2019). *Penyesuaian Diri Peserta didik Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy di Sekolah Realita sosial yang terjadi saat ini seperti maraknya kriminalitas dengan kekerasan , pergaulan bebas , penyalahgunaan narkoba , oba*. 1(1), 1–18.
- Saleh, M. (2020). Merdeka Belajar di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1, 51–56.
- Sajidatul Musanna. 2018. Efektivitas Konseling Islam Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas I Blitar. IAIN Tulungagung. Skripsi. <http://repo.uinsatu.ac.id/id/eprint/8032>
- Wahyuni, K. W. K., Saam, Z. S. Z., & Yakub, E. Y. E. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Tingkat Penyesuaian Diri Peserta didik Kelas X Smk Kehutanan Negeri Pekanbaru Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Online Mahapeserta didik Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(1), 1–9.