

Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Menggunakan Teknik ABCD Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Peserta Didik Fatherless

Shandra Melia Amrih¹ Fitri Kasih² Citra Imelda Usman³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Univeristas PGRI Sumatera Barat, Indonesia^{1,2,3}

Email: shandramelia84@gmail.com¹ dra.hifitriakasih@gmail.com² citraimelda08@gmail.com³

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of the low level of emotional management ability of fatherless students. The purpose of this study is to describe: Description of emotional management ability before being given REBT counseling using the ABCD technique in fatherless students; Description of emotional management ability after being given REBT counseling using the ABCD technique in fatherless students; Description of the effectiveness of REBT counseling using the ABCD technique in improving emotional management ability in fatherless students. This study uses an experimental method with a Single Subject Research research design, while the sampling technique is carried out using a purposive sampling technique. The instrument used is a questionnaire, while for data analysis using percentage intervals and t-test analysis. The results of this study are Description of emotional management ability before being given REBT counseling using the ABCD technique in fatherless students is in the poor category; Description of emotional management ability after being given REBT counseling using the ABCD technique in fatherless students is in the very good category

Keywords: REBT Counseling, ABCD Technique, Emotional Management Skills

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena rendahnya tingkat kemampuan mengelola emosi peserta didik yang fatherless. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: Gambaran kemampuan mengelola emosi sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik fatherless; Gambaran kemampuan mengelola emosi sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik fatherless; Gambaran efektivitas konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik fatherless. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest and Posttest, sedangkan teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu angket, sedangkan untuk analisis data menggunakan interval persentase dan analisis uji-t. Hasil dari penelitian ini adalah Gambaran kemampuan mengelola emosi sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik fatherless berada pada kategori kurang baik; Gambaran kemampuan mengelola emosi sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik fatherless berada pada kategori sangat baik.

Kata Kunci: Konseling REBT, Teknik ABCD, Kemampuan Mengelola Emosi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Upaya-upaya yang sudah dilakukan oleh sekolah tentunya harus didukung oleh personil sekolah salah satunya yaitu guru. Sebagai sosok yang paling dekat dengan peserta didik di lingkungan sekolah, guru dapat menjadi model peran, pembimbing dan fasilitator dalam proses pembelajaran emosional. Dengan demikian guru dapat membantu peserta didik tumbuh menjadi individu yang lebih bahagia, sehat dan dapat mengelola emosinya dengan baik. Menurut Maulinda, (2020:305) emosi merupakan sebuah ungkapan perasaan yang kita rasakan pada suatu situasi tertentu. Seringkali emosi diartikan sebagai sesuatu hal yang

negatif, padahal perasaan senang, bahagia, sedih pun merupakan sebuah emosi positif yang dimiliki oleh setiap manusia. Emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan dengan perasaan. Perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah (HM, 2016:3).

Menurut Prayitno, 2004 (Usman, 2018:37) Layanan konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Menurut Ulfah, (2023:77) Konseling REBT dipelopori oleh psikolog klinik ahli psikoanalisis yang bernama Albert Ellis sekitar tahun 1950, pandangan pendekatan REBT bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan, bagaimana ia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya hingga mempengaruhi perasaan dan perilakunya. Menurut Nadila & Syarif 2021:100 (Rahmah, 2024:67) pendekatan REBT merupakan pendekatan perilaku kognitif yang berkaitan dengan perasaan, sikap, serta pikiran, pendekatan REBT ini dikembangkan dengan pandangan dasar bahwa manusia merupakan individu yang mempunyai kecenderungan berpikir irasional yang salah satunya didapat dari lingkungan, dan juga manusia mempunyai potensi untuk kembali berpikir irasional. Menurut Romiaty, 2024 (Aulia, 2024:891) Konsep dasar dalam REBT dikenal sebagai ABCD Model, yang mengidentifikasi hubungan antara A (*Activating event*), B (*Beliefs*), dan C (*Consequences*), Ellis berpendapat bahwa bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan respons emosional dan perilaku (C), melainkan interpretasi atau pemahaman individu terhadap peristiwa tersebut (B).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi harus dikelola dengan baik karena dapat mempengaruhi perilaku individu. Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengendalikan perasaan, memahami diri sendiri serta mampu menerima keadaan emosi. Sehingga dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi, konseling REBT bisa menjadi alternatif atau pilihan yang tepat dalam mencapai stabilitas emosi. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling REBT merupakan pendekatan kognitif yang berkaitan dengan perasaan, sikap dan pikiran, yang mana mampu mengubah pikiran irasional ke pikiran yang rasional serta REBT juga membantu orang dalam mengelola emosi dan perilaku yang tidak produktif. Penelitian ini telah dibuktikan oleh beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya yaitu Anggraeny & Ardani, (2022) membuktikan bahwa terapi REBT secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi. Hasil observasi yang peneliti lakukan di SMK Negeri 1 Solok dari bulan Juli - Desember peneliti menemukan adanya peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaannya sendiri seperti banyak peserta didik yang sulit menjalin persahabatan dengan baik, peserta didik sulit menerima orang baru, peserta didik sulit mengendalikan kecemasan, peserta didik sulit untuk tenang dalam menghadapi masalah, peserta didik sulit mengatasi kesedihan dan peserta didik sering depresi dan putus asa. Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK di SMK Negeri 1 Solok yaitu adanya peserta didik kurang memiliki sifat tolong menolong sesama teman, adanya peserta didik yang menyakiti dirinya sendiri ketika ada masalah, dan adanya guru BK yang belum melaksanakan konseling REBT dengan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan dari bulan Mei 2025. Adapun lokasi untuk melaksanakan penelitian yaitu di SMK Negeri 1 Solok. Alasan peneliti memilih sekolah ini karena ditemukan fenomena-fenomena yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest*. Eksperimen menurut Kerlinger, 1986 (Setyanto, 2013:39) adalah sebagai suatu penelitian ilmiah dimana peneliti memanipulasi dan mengontrol satu atau lebih variabel bebas dan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel terikat untuk menemukan variasi yang muncul bersamaan dengan manipulasi terhadap variabel bebas tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik *fatherless* yang belum mampu mengelola emosi pada kelas XI MPLB di SMK Negeri 1 Solok.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X MPLB 1	3 orang
X MPLB 2	2 orang
X MPLB 3	3 orang
X MPLB 4	4 orang
X MPLB 5	3 orang
Total	15 orang

Sumber: Guru BK SMK Negeri 1 Solok

Sampel yang dijadikan untuk penelitian ini adalah peserta didik *fatherless* yang belum mampu mengelola emosi, dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Peserta Didik
X MPLB 2	1
X MPLB 3	1
Total	2

Sumber: Guru BK SMK Negeri 1 Solok

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket sebagai alat ukurnya. Angket disebarikan pada siswa *fatherless* yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang kurang baik. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dengan menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban. Angket digunakan untuk mengungkapkan tingkat kemampuan mengelola emosi pesera didik *fatherless*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan t-test, Menurut strurgess (Mangkuatmodjo, 2003:38), mencari interval skor adalah sebagai berikut:

$$Interval = \frac{skor\ ideal\ maksimal - skor\ ideal\ minimal}{Alternatif\ jawaban}$$

Setelah ditemukan interval skor, dicari pengkategorian dengan mean hipotik:

- (Skor Tinggi Ideal - i) ≥ Sti 1
- (Sti1 - i) = Sti2 < Sti1
- (Sti2 - i) = Sti3 < Sti2
- (Sti3 - i) = Sti4 < Sti3
- (Sti2 - Sti4) = ≤ STi2

Untuk menguji pertanyaan penelitian satu dan dua disajikan dalam bentuk rumus interval skor maka digunakan analisis statistic dengan rumus:

$$t = \frac{\sum d}{\sqrt{\frac{N\sum d^2 - (\sum d)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

t = Nilai t

d = Selisih nilai post dan pre (nilai post-nilai pre)

N = Banyaknya sampel pengukuran

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

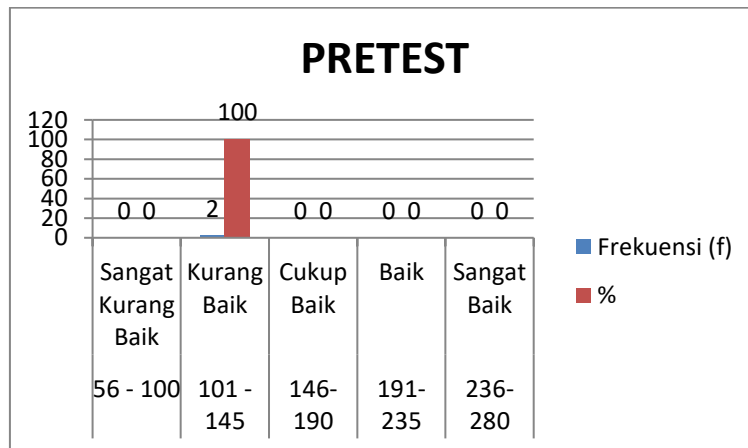
Analisis hasil penelitian mengenai penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan menggunakan teknik ABCD untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* di SMK Negeri 1 Solok. Digambarkan pada bab ini sesuai dengan batasan dan rumusan masalah dalam penelitian ini. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah gambaran perilaku sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik. Gambaran perilaku sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik. an efektivitas konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless*. Berdasarkan data yang diperoleh dari gambaran kemampuan mengelola emosi sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik *fatherless* di SMK Negeri 1 Solok dapat dilihat pada table berikut ini:

Gambaran Kemampuan Mengelola Emosi Sebelum Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Tabel 3. Pengkategorian Skor Kemampuan Mengelola Emosi Sebelum Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi (f)	%
236- 280	Sangat Baik	0	0
191- 235	Baik	0	0
146- 190	Cukup Baik	0	0
101 - 145	Kurang Baik	2	100
56 - 100	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		2	100

Berdasarkan tabel 1 pengkategorian di atas, terlihat bahwa pada tahapan pretest dalam hal sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* di SMK Negeri 1 Solok terungkap 2 orang peserta didik dengan persentase 100% berada pada kategori kurang baik, serta tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori sangat baik, baik, cukup baik dan sangat kurang baik dalam sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* di SMK Negeri 1 Solok, untuk lebih jelasnya terlihat pada grafik berikut ini:



Gambar 1. Diagram Gambaran Sebelum Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Peserta Didik *Fatherless*

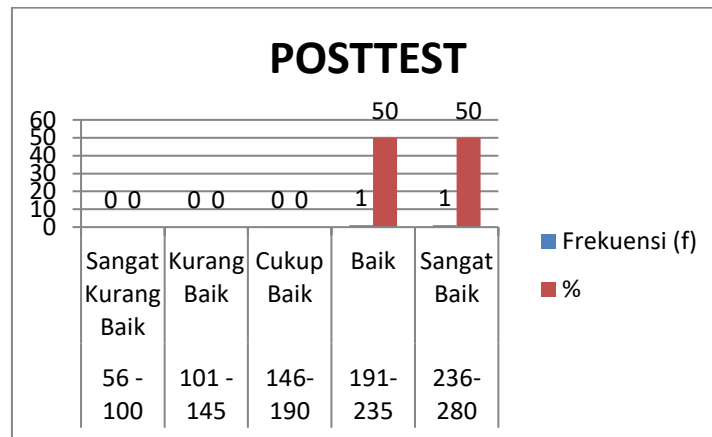
Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa peserta didik pada tahapan sebelum diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD terungkap bahwa 2 orang peserta didik dengan persentase 100% memiliki kemampuan mengelola emosi pada kategori kurang baik. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan mengelola emosi yang masih kurang baik.

Gambaran Kemampuan Mengelola Emosi Sesudah Diberikan Konseling REBT Dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Tabel 2. Pengkategorian Skor Kemampuan Mengelola Emosi Sesudah Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Klasifikasi	Kategori	Frekuensi (f)	%
236- 280	Sangat Baik	1	50
191- 235	Baik	1	50
146- 190	Cukup Baik	0	0
101 - 145	Kurang Baik	0	0
56 - 100	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		2	100

Berdasarkan tabel 2 pengkategorian di atas, terlihat bahwa pada tahapan *posttest* dalam hal sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* di SMK Negeri 1 Solok terungkap 1 orang peserta didik dengan persentase 50% berada pada kategori sangat baik dan 1 orang peserta didik dengan persentase 50% berada pada kategori baik, serta tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik dalam sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* di SMK Negeri 1 Solok, untuk lebih jelasnya terlihat pada grafik berikut ini:



Gambar 2. Diagram Gambaran Kemampuan Mengelola Emosi Sesudah Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa peserta didik pada tahapan sesudah diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD terungkap bahwa 1 orang peserta didik dengan persentase 50% memiliki kemampuan mengelola emosi pada kategori baik dan 1 orang peserta didik dengan persentase 50% memiliki kemampuan mengelola emosi pada kategori sangat baik. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan mengelola emosi yang sudah baik

Gambaran Efektivitas Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Peserta Didik *Fatherless*

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan program *Microsoft Excel* maka dapat diketahui bagaimana pelaksanaan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Efektivitas Kemampuan Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Peserta Didik *Fatherless*

t-Test: Paired Two Sample for Means		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	136	234
Variance	72	338
Observations	2	2

Berdasarkan hasil dari pengolahan data melalui program *Microsoft Excel* dapat terlihat pada tabel 21, bahwa adanya perbedaan sesudah diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* di SMK N 1 Solok. Dilihat dari kolom *Mean* sebelum dilakukan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD tingkat kemampuan pada peserta didik adalah 136 dengan *Variance* untuk peserta didik tersebut adalah 72 kemudian yang dijadikan sebagai responden di dalam kelas tersebut sebanyak 2 orang. Dilihat lagi pada kolom *Mean* setelah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD maka rata-rata kemampuan mengelola emosi peserta didik menjadi 234 dengan *Variance* untuk peserta didik adalah 338, kemudian jumlah peserta didik yang dijadikan sebagai responden di dalam kelas tersebut sebanyak 2 orang. Artinya pelaksanaan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* di SMK N

1Solok. Terdapatnya perbedaan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* yang mana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Analisis Efektivitas Kemampuan Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Peserta Didik *Fatherless Paired Two Sample for Means*

t-Test: Paired Two Sample for Means		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	136	234
Variance	72	338
Observations	2	2
Pearson Correlation		1
Hypothesized Mean Difference		0
df		1
t Stat		-14
P(T<=t) one-tail		0,0227
t Critical one-tail		6,3138
P(T<=t) two-tail		0,0454
t Critical two-tail		12,706

Berdasarkan uji perbedaan nilai pretest dan posttest rata-rata melalui program *Microsoft Excel* hasil uji *t* berpasangan dengan jumlah sampel 2, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,0454 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai penerapan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* dapat dilihat melalui rekapitulasi hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 5.

Variabel/Indikator	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
Perilaku Sebelum di berikan Konseling <i>Rational Emotive Therapy (REBT)</i> dengan Menggunakan Teknik ABCD Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi		100			
Mampu Bertanggung jawab secara Pribadi Atas perasaan dan kebahagiaannya		50	50		
Mampu Mengubah Emosi Negatif Menjadi Proses Belajar Yang Membangun, Memandang Emosi Negatif Sebagai Sebuah Kesempatan Untuk Berkembang		50	50		
Mampu Membantu Orang Lain Untuk Mengenali Dan Memanfaatkan Emosinya		50		50	
Mampu Melestarikan Hubungan Terbuka Dan Interaktif Dengan Emosi Yang Menyenangkan Maupun Menyedihkan		100			
Mampu Mendekati Dan Menjauhi Emosi Tertentu Sesuai Dengan Makna Dan Pemikiran Yang Dibawanya		50	50		
Mampu Memantau Emosinya Sendiri Dan Orang Lain		100			
Mampu Meringankan Emosi Negatif Dan Memperkuat Emosi Positif			100		

Variabel/Indikator	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Kurang Baik	Kurang Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik
Perilaku Sesudah di berikan Konseling <i>Rational Emotive Therapy (REBT)</i> dengan Menggunakan Teknik ABCD Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi				50	50
Mampu Bertanggung jawab secara Pribadi Atas perasaan dan kebahagiaannya					100
Mampu Mengubah Emosi Negatif Menjadi Proses Belajar Yang Membangun, Memandang Emosi Negatif Sebagai Sebuah Kesempatan Untuk Berkembang				50	50
Mampu Membantu Orang Lain Untuk Mengenali Dan Memanfaatkan Emosinya				50	50
Mampu Melestarikan Hubungan Terbuka Dan Interaktif Dengan Emosi Yang Menyenangkan Maupun Menyedihkan				50	50
Mampu Mendekati Dan Menjauhi Emosi Tertentu Sesuai Dengan Makna Dan Pemikiran Yang Dibawanya					100
Mampu Memantau Emosinya Sendiri Dan Orang Lain				50	50
Mampu Meringankan Emosi Negatif Dan Memperkuat Emosi Positif					100

Pembahasan

Hasil pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan menggunakan teknik ABCD efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* di SMK N 1 Solok. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* di SMK N 1 Solok mengalami perubahan yang digambarkan sebagai berikut:

Gambaran Kemampuan Mengelola Emosi Sebelum Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Berdasarkan dari hasil penelitian data yang peneliti lakukan dapat diungkapkan kemampuan sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless* berada pada kategori kurang baik dengan persentase 100%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan mengelola emosi yang masih kurang baik. Menurut Maulinda, (2020:305) emosi merupakan sebuah ungkapan perasaan yang kita rasakan pada suatu situasi tertentu. Seringkali emosi diartikan sebagai sesuatu hal yang negatif, padahal perasaan senang, bahagia, sedih pun merupakan sebuah emosi positif yang dimiliki oleh setiap manusia. Goleman, 1996 (Purnama, 2018:107) mengemukakan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan, menangani perasaan agar terungkap dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Senada dengan Prasetya & Gunawan, (2018:8) mengelola emosi merupakan suatu cara untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang dilakukan seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk mengendalikan dan mengubah emosi yang dialami agar merasa lebih baik dari sebelumnya Rahmansyah & Affandi, 2023 (Prabawati, 2024:41). Rasa keterasingan remaja terhadap ayahnya dapat menjadi faktor penghambat perkembangan emosi remaja karena semakin remaja terpisah dengan ayah, maka remaja akan kesulitan dalam meregulasi emosi Prijatna & Sanjaya, 2021 (Prabawati, 2024:41). Hal ini juga dijelaskan oleh Gambin,

2021 (Prabawati, 2024:41) bahwa rendahnya rasa aman dan keterikatan remaja yang diberikan ayah membuat remaja kesulitan dalam menentukan strategi yang tepat dalam meregulasi emosi, orang tua memiliki fungsi dalam meletakkan kemampuan regulasi remaja sejak dini, sehingga tidak menghambat perilaku sosial dan meminimalisir terjadinya permusuhan sosial ketika sudah beranjak remaja. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah kunci yang sangat penting dalam mencapai kesehatan mental. Kemampuan mengelola emosi berperan sebagai pusat kontrol yang dapat memberi tahu tentang apa yang dibutuhkan dan apa yang penting bagi individu serta peran ayah juga sangat berpengaruh penting dalam pembentukan emosi pada anak.

Gambaran Kemampuan Mengelola Emosi Sesudah Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Berdasarkan dari hasil pengolahan data yang peneliti lakukan dapat diungkapkan bahwa kemampuan sesudah diberikan konseling RET dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi ppada peserta didik *fatherless* berada pada kategori baik dengan persentase 50% pada kategori baik dan 50% pada kategori sangat baik. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik. Dalam hal untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik, kita memerlukan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD. Konseling REBT merupakan salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Haslindah, 2021:80). Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

Pendekatan ini dikembangkan pada pertengahan tahun 1950-an, yang mana fokus pada bagaimana peran pikiran mempengaruhi perilaku seseorang. Namun, pada tahun 1990-an, pendekatan ini diubah yang mana lebih menekankan bahwa pendekatan ini tidak hanya berfokus pada analisis pikiran, tetapi juga berusaha untuk mengubah perilaku individu baik dalam hal pemikiran rasional dan logika, serta emosi dan perilaku, REBT membantu orang mengelola emosi dan perilaku yang tidak produktif (Romiaty, 2024: 25) Menurut Romiaty, 2024 (Aulia, 2024: 891) konsep dasar dalam REBT dikenal sebagai ABCD Model, yang mengidentifikasi hubungan antara A (*Activating event*), B (*Beliefs*), dan C (*Consequences*), Ellis berpendapat bahwa bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan respons emosional dan perilaku (C), melainkan interpretasi atau pemahaman individu terhadap peristiwa tersebut (B). Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi dengan cara mengubah pikiran irasional yang dimiliki oleh klien ke pikiran yang lebih rasional.

Gambaran Efektifitas Kemampuan Mengelola Emosi Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling REBT dengan Menggunakan Teknik ABCD pada Peserta Didik *Fatherless*

Tabel 6. Gambaran Efektivitas Kemampuan Mengelola Emosi Sebelum dan Sesudah diberikan Konseling

Indikator	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
-----------	-------------------	-------------------

Mampu bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebagiaannya	50% cukup baik, 50% kurang baik	100% sangat baik
Mampu mengubag emosi negatif menjadi proses beajar yang membangun	50% kurang baik, 50% cukup baik	50% baik, 50% sangat baik
Mampu membantu orang lain untuk mengenali dan memanfaatkan emosinya	50% kurang baik, 50% baik	50% baik, 50% sangat baik
Mampu melestarikan hubungan terbuka dan interaktif dengan emosi	100% kurang baik	50% baik, 50% sangat baik
Mampu mendekati dan menjauhi emosi tertentu sesuai dengan makna	50% kurang baik, 50% cukup baik	100% sangat baik
Mampu memantau emosinya sendiri dan orang lain	100% kurang baik	50% baik, 50% sangat baik
Mampu meringankan emosi negatif dan memperkuat emosi positif	100% cukup baik	100% sangat baik

Tabel di atas menggambarkan perubahan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi peserta didik SMK N 1 Solok sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling REBT dengan teknik ABCD. Sebelum diberikan intervensi, seluruh indikator didominasi oleh kategori kurang baik, menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kesulitan dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Kondisi ini mencerminkan pengaruh kuat dari pola pikir irasional yang belum tertangani, sebagaimana dijelaskan dalam teori REBT. Setelah mengikuti konseling terjadi peningkatan tajam pada setiap indikator. Sebagian besar indikator berpindah ke kategori baik dan sangat baik, menunjukkan bahwa peserta didik tidak hanya mulai menyadari emosi mereka, tetapi juga mampu mengelolanya dengan lebih adaptif. Kemampuan seperti tanggung jawab emosional, refleksi diri, empati, dan regulasi emosi mengalami kemajuan menyeluruh. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik ABCD dalam REBT berhasil membentuk pola pikir baru yang lebih rasional dan sehat, yang kemudian tercermin dalam perubahan perilaku emosional peserta didik. Dengan demikian, perbandingan dalam tabel ini memperkuat temuan utama bahwa layanan konseling REBT teknik ABCD efektif dalam meningkatkan aspek-aspek kunci dari pengelolaan emosi, khususnya bagi peserta didik dengan latar belakang psikososial seperti *fatherless*. Perubahan signifikan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling juga tercermin dari analisis kuantitatif. Nilai rata-rata *pretest* kemampuan mengelola emosi peserta didik adalah 136, sedangkan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 234. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,0454 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan mengelola emosi sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik menggunakan ABCD efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik yang mengalami *fatherless*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik ABCD efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peserta didik *fatherless*. Hal ini terbukti dari peningkatan kategori kemampuan emosi peserta didik pada seluruh indikator, dari sebelumnya didominasi oleh kategori kurang baik, menjadi baik dan sangat baik setelah diberikan intervensi, adapun gambaran kemampuan perbedaan kemampuan sebelum dan setelah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik *fatherless* yaitu:

1. Gambaran kemampuan mengelola emosi sebelum diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik *fatherless* berada pada kategori kurang baik.
2. Gambaran kemampuan mengelola emosi sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD pada peserta didik *fatherless* berada pada kategori sangat baik.
3. Gambaran efektivitas konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* terlihat rata-rata kemampuan mengelola emosi sebelum mengikuti layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD adalah 136 dan rata-rata tingkat kemampuan mengelola emosi sesudah mengikuti layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD adalah 234. Artinya konseling REBT dengan menggunakan teknik ABCD efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada peserta didik *fatherless* di SMK N 1 Solok.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S., Rahman, I. K., & Handrianto, B. (2020). Meningkatkan Kesadaran Menutup Aurat Melalui Pendekatan Konseling REBT Islami. *Att hulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal*, 5(2), 225–239.
- Anggraeny, H. D., & Ardani, T. A. (2022). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–74.
- Ani, J., Lumanauw, B., & Tampenawas, J. L. A. (2021). Pengaruh Citra Merek, Promosi Dan Kualitas Layanan Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada E-Commerce Tokopedia Di Kota Manado the Influence of Brand Image, Promotion and Service Quality on Consumer Purchase Decisions on Tokopedia E-Commerce in Manado. *663 Jurnal EMBA*, 9(2), 663–674.
- Athina, N., & Pudjiati, S. R. R. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Improving Anger Emotion Regulation in Adolescents with a Family History of Bipolar Disorder. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 13(2), 321.
- Aulia, N., Arsini, Y., & Amalia Susilo, D. (2024). Menerapkan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Dengan Menggunakan Teknik Modelling Untuk Menghilangkan Gangguan Kepribadian Terhadap Konseli. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(1), 890–898.
- Bugin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Kencana.
- Dharmayana, I. W., Sinthia, R., & Afriyati, V. (2017). Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien. *Konselor*, 6(2).
- Hasanah, N. A., & Pratiwi, T. I. (2024). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rebt Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Ponorogo Nafisah Aulia Hasanah Titin Indah Pratiwi Abstrak. *Jurnal BK Unesa*.
- Haslindah. (2021). *Konseling*. 80.
- HM, E. M. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadbir*, II(2), 1–16.
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. INDEKS.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Pustaka Setia.
- Manikmaya, P., & Prahmana, R. C. I. (2021). Single Subject Research: Pembelajaran Perbandingan Senilai Dan Berbalik Nilai Berpendekatan Contextual Teaching and Learning Untuk Siswa Slow Learner. *Journal of Honai Math*, 4(1), 35–48.
- Maulinda, R., Muslihin, H. Y., & Sumardi, S. (2020). Analisis Kemampuan Mengelola Emosi Anak Usia 5-6 Tahun (Literature Riview). *Jurnal Paud Agapedia*, 4(2), 300–313.
- Nasruddin, I. (2018). Emosi dan Aspeknya. *Journal Pendidikan*, 1–16.
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. made S. (2018). Mengelola emosi. In *K-Media*.

- Purnama, S., Dharmayana, I. W., & Sinthia, R. (2018). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas Xi Di Sma N 8 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 106–114.
- Rahmah, M., Kasih, F., & Putra, F. (2024). *The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach Using Cognitive Disputation Techniques in Reducing Bullying Behavior*. 6(2), 65–73.
- Usman, C. I. (2018). Penerapan Teknik Layanan Konseling Perorangan Oleh Guru Bk Dalam Membentuk Karakter Disiplin Peserta Didik. *Jurnal Counseling Care*, 1(2), 36–49.