

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 27, 2025

Revised: September, 01, 2025

Available online: September, 03, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Pengaruh *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaibaho97@gmail.com

Abstract

Background: Introduction: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. During adolescence, hormonal, physical, and psychological changes occur gradually. The ability to control emotions differs from suppressing them. Rational emotive behavior therapy (REBT) focuses on how people think, feel, and act to cope with emotions.

Purpose: To identify the effect of rational emotive behavior therapy (REBT) on adolescents' ability to manage emotions.

Method: A quantitative, quasi-experimental, pre-post control group approach was used. The sampling technique used purposive sampling, with a total sample of 80 participants divided into 40 intervention groups and 40 control groups. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses (dependent t-test).

Results: Before the intervention, the majority of adolescents in the intervention group were in the moderate (34 (85%), high (4 (10%), and low (2 (5%).) After the intervention, there was a significant improvement, with 31 (77.5%) adolescents in the high category of emotional management skills and 9 (22.5%) in the moderate category. In the control group, which only received counseling from guidance counselors, there was no significant improvement. The number of adolescents with high emotional management skills decreased from 7.5% to 0%, while the majority remained in the moderate category. Statistical tests showed a highly significant difference between the intervention and control groups ($p = 0.001$), with the average emotional management skill score being significantly higher in the group receiving REBT.

Conclusion: There was a difference in emotional management in the intervention group before and after REBT (p -value = 0.001). There was no difference in emotional management in the control group before and after receiving counseling from guidance counselors (p -value = 0.766). REBT can have a significant impact on emotional management in adolescents.

Suggestion: Implement REBT in groups can be an effective intervention strategy in helping adolescents manage their emotions in healthier, more rational, and adaptive ways.

Keywords: Adolescents; Emotions; Rational Emotional Behavior Therapy (REBT).

Pendahuluan: Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Kemampuan mengendalikan emosi berbeda dengan meredam emosi. *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berfokus pada bagaimana orang berpikir, merasa dan bertindak untuk mengatasi emosional.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi pengaruh *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi.

Metode: Pendekatan kuantitatif *Quasi eksperimental pre-post with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel sebanyak 80 partisipan yang terbagi menjadi 40 partisipan kelompok intervensi dan 40 kelompok kontrol. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat (uji *dependent t-test*).

Hasil: Sebelum diberikan intervensi, mayoritas remaja dalam kelompok intervensi berada pada kategori sedang sebanyak 34 (85%), tinggi sebanyak 4 (10%), dan rendah sebanyak 2 (5%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dengan kategori tinggi kemampuan remaja mengelola emosi sebanyak 31 (77.5%) dan sedang sebanyak 9 (22.5%). Pada kelompok kontrol yang hanya mendapatkan bimbingan konseling dari guru BK, tidak terjadi peningkatan yang signifikan. Jumlah remaja dengan kemampuan tinggi menurun dari 7.5% menjadi 0%, sementara mayoritas tetap berada dalam kategori sedang. Hasil uji statistik perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0.001$), dengan rata-rata skor kemampuan mengelola emosi yang lebih tinggi secara bermakna pada kelompok yang mendapat intervensi REBT.

Simpulan: Ada perbedaan mengelola emosi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan REBT dengan $p\text{-value} = 0.001$. Tidak ada perbedaan mengelola emosi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan konseling dari guru BK dengan $p\text{-value} = 0.766$. Pemberian REBT dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengelola emosi pada remaja.

Saran: Penerapan REBT secara kelompok dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengelola emosi secara lebih sehat, rasional, dan adaptif.

Kata Kunci: Emosi; Remaja; *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa peralihan, remaja akan mengalami perubahan dalam berbagai aspek, sehingga sudah tidak dapat dikatakan sebagai anak-anak, tetapi juga belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Perubahan yang cukup besar yang terjadi pada masa peralihan, dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan yang pada dasarnya berkaitan dengan pertumbuhan fisik, biologis, dan perkembangan psikologis remaja (Nusi, Smith, & Tuasikal, 2023).

Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja dibagi dalam 3 tahap yaitu, awal, madya, dan akhir. Setiap tahapan tersebut memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangannya sendiri. Remaja harus mampu menjalankan tugas-tugas perkembangan tersebut, agar perkembangan fisik dan psikis berkembang secara matang. Jika remaja tidak menjalankan tugas perkembangannya dengan baik, maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani kehidupan selanjutnya yaitu fase dewasa (Rahmadani, Santosa, Afrinaldi, & Yusri, 2023).

Menurut *World Health Organization* tahun 2023, remaja memiliki populasi yang lebih besar dibandingkan dengan populasi kelompok usia

lainnya, jumlah penduduk di dunia sekitar 7.2 miliar orang, lebih dari 3 miliar orang berusia di bawah 25 tahun dan 1.2 miliar penduduk tersebut merupakan remaja yang berusia 10-19 tahun atau setara dengan 18% dari populasi penduduk di dunia (Afrina & Purnama, 2024). Badan Pusat Statistik Nasional pada tahun 2023, mencatat jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 10-19 tahun sebanyak 44.25 juta jiwa. Remaja di Sumatera Utara berjumlah 2,991.106 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa, jumlah Sumatera Utara merupakan penduduk terbesar di Indonesia setelah Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah (Pemerintah Provinsi Sumatera Utara, 2023).

Perkembangan remaja berpengaruh terhadap lingkungan, teman sebaya, sekolah, serta keluarga. Siswa merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan salah satunya adalah kematangan emosional. Perkembangan psikologis remaja ditandai dengan sifat emosional yang labil dan belum stabil, serta mudah mengalami perubahan suasana hati atau *mood swing*. Jika remaja berhadapan dengan situasi yang tidak diinginkannya, maka respon negatif lebih sering dimunculkan daripada respon yang positif dan tenang karena remaja sering bersikap temperamen, namun belum mampu dalam mengendalikannya, sehingga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang,

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaiabaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

khawatir, dan kesepian (Damaiyanti, Pratama, & Surya, 2021).

Emosi merupakan salah satu kekuatan yang dimiliki oleh manusia mampu meraih kesuksesan, salah satunya kesuksesan belajar, kesuksesan mengalami masalah perkembangan (Ulandari & Juliawati, 2019). Dimensi mengelola emosi dikategorikan menjadi 2 yaitu *cognitive reappraisal* (*Antecedent-Focused*) dan *Expressive Suppression* (*Response-focused*). Untuk anak yang sehat tetap diberikan intervensi agar tidak menjadi resiko. Salah satu terapi psikososial yang dapat diaplikasikan dan telah terbukti bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan psikososial remaja adalah *rational emotive behavioral therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah-masalah kesehatan jiwa yang cenderung terjadi pada remaja, seperti masalah emosional dan lainnya (Jannah, Sholichah, & Widohardhono, 2023; Nihayah, Oktaviana, Saefitri, Zainuddin, & Gurnianingsih, 2021).

REBT merupakan pendekatan konseling yang menekankan interaksi dan kebersamaan yang menggunakan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan dari cara berperasaan dan berpikir. REBT adalah terapi yang menghilangkan cara berpikir yang tidak logis, tidak rasional, dan menggantikannya menjadi logis dan rasional dengan cara menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional (Rahmadani *et al.*, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi eksperimental pre-post with control group* yaitu melakukan perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IX SMP Katolik Trisakti Medan sebanyak 98 siswa/siswi. Perhitungan besar sampel ditentukan dengan menggunakan tabel *power analysis* dan rancangan adalah *purposive sampling*. Berdasarkan rumus tersebut, maka sampel akhir yang dibutuhkan sebanyak 40 partisipan untuk setiap kelompok, sehingga total sampel adalah 80 partisipan.

Kriteria inklusi sampel meliputi berusia 11-15 tahun, mengalami kesulitan dalam mengelola emosi

berdasarkan instrumen kuesioner sesuai dengan kategori tinggi dan sangat tinggi (Hasil skrining ERQ), dan bersedia berpartisipasi. Penelitian ini menggunakan 2 instrumen penelitian, yaitu kuesioner tentang demografi responden dan kemampuan mengelola emosi. Kuesioner untuk mengukur cara remaja dalam mengelola emosi yaitu kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), terdiri dari 10 pertanyaan yang mencakup individu dalam mengelola emosi. Kuesioner ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS) menggunakan skala ordinal dengan kategori skor: 10-19: rendah, 20-29: sedang, dan 30-40: tinggi.

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan yaitu: a). Tahap *pre test*, untuk calon responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol diberikan lembar kuesioner kemampuan mengelola emosi, peneliti menjelaskan kembali, tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian pada calon responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol, selanjutnya peneliti mengarahkan calon responden untuk mengisi dan menandatangani lembar *informed consent*. Dilanjutkan dengan pemberian intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT) pada kelompok intervensi. b). Pada kelompok intervensi, peneliti melakukan kontrak waktu dengan partisipan untuk diberikan intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap mengelola emosi secara individu sebanyak 5 sesi, dilakukan setiap hari secara berkala dan pada sesi 4 dan 5 dilakukan pengulangan sebanyak 2 kali. Total pertemuan sebanyak 7 hari dengan durasi pertemuan selama 20-30 menit. Sementara kelompok kontrol, cukup dengan pemberian edukasi dari guru bimbingan konseling (BK), yaitu edukasi 2 arah dengan terapi kognitif. c). Tahap *post-test*, dilakukan setelah latihan mandiri pada sesi 5. Peneliti melakukan evaluasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Peneliti melakukan *post-test* menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) setelah total pertemuan sebanyak 7 kali yaitu di minggu terakhir.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat (uji *dependent t-test*). Penelitian ini telah dinyatakan lolos etik oleh Komite Etik Universitas Sumatera Utara dengan nomor: 209/KEPK/USU/2025.

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaiabaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=80)

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n=40)	Kontrol (n=40)
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.75±1.372)(11-17)	(13.97±1.458)(11-17)
11-14 (Remaja Awal)	28/70.0	31/77.5
15-17 (Remaja Tengah)	12/30.0	9/22.5
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-Laki	23/57.5	22/55.0
Perempuan	17/42.5	18/45.0
Pendidikan Ayah (n/%)		
SD	2/5.0	2/5.0
SMP	3/7.5	4/10.0
SMA/SMK	19/47.5	11/27.5
Perguruan Tinggi	16/40.0	23/57.5
Pendidikan Ibu (n/%)		
SD	1/2.5	0/0
SMP	2/5.0	0/0
SMA/SMK	21/52.5	14/35.0
Perguruan Tinggi	16/40.0	26/65.0
Pendapatan Orang Tua (n/%)		
< Rp. 4.014.072	14/35.0	10/25.0
≥ Rp. 4.014.072	26/65.0	30/75.0
Tinggal Bersama (n/%)		
Kedua Orangtua	33/82.5	32/80.0
Ayah	2/5.0	1/2.5
Ibu	1/2.5	5/12.5
Keluarga Lainnya	4/10.0	2/5.0
Jumlah Saudara (n/%)		
1-2	18/45.0	17/42.5
3-4	11/27.5	17/42.5
≥ 5	11/27.5	6/15.0
Kemampuan Mengelola Emosi (n/%)		
Sebelum		
Rendah	2/5.0	3/7.5
Sedang	34/85.0	34/85.0
Tinggi	4/10.0	3/7.5
Sesudah		
Rendah	0/0	2/5.0
Sedang	9/22.5	38/95.0
Tinggi	31/77.5	0/0

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaiabaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

Pengaruh *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik partisipan terbanyak pada kelompok intervensi dan kontrol pada rentang usia remaja awal (11-14 tahun), pada kelompok intervensi sebanyak 28 (70%) dan kelompok kontrol 31 (77.5%). Partisipan terbanyak berjenis kelamin laki-laki, pada kelompok intervensi sebanyak 23 (57.5%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 22 (55%). Pendidikan orangtua (ayah) pada partisipan terbanyak pada kelompok intervensi adalah pendidikan SMA/SMK sebanyak 19 (47.5%) dan pada kelompok kontrol pendidikan orangtua (ayah) partisipan terbanyak adalah perguruan tinggi sebanyak 23 (57.5%). Pendidikan orangtua (ibu) terbanyak pada kelompok intervensi adalah pendidikan SMA/SMK sebanyak 21 (52.5%), dan pada kelompok kontrol terbanyak adalah perguruan tinggi sebanyak 26 (65%).

Pendapatan orangtua terbanyak adalah diatas UMR $\geq$ Rp. 4.014.072, pada kelompok intervensi sebanyak 26 (65%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 30 (75%). Kategori partisipan tinggal bersama paling banyak adalah tinggal bersama kedua orangtua, dimana pada kelompok intervensi sebanyak 33 (82.5%), dan pada kelompok kontrol sebanyak 32 (80%). Kategori jumlah saudara partisipan pada kelompok intervensi mayoritas dengan 1-2 saudara sebanyak 18 (45%) dan pada kelompok kontrol dengan jumlah 1-2 saudara dan 3-4 saudara, masing-masing sebanyak 17 (42.5%). Kemampuan mengelola emosi sebelum intervensi REBT pada kelompok intervensi terbanyak pada kategori sedang sebanyak 34 (85%), dan sesudah diberi intervensi terbanyak pada kategori tinggi sebanyak 31 (77.5%). Nilai rerata kemampuan remaja dalam mengelola emosi pada kelompok kontrol sebelum diberikan bimbingan konseling terbanyak pada kategori sedang sebanyak 34 (85%), dan sesudah mendapat bimbingan konseling terbanyak dengan kategori sedang sebanyak 38 (95%).

Tabel 2. Uji *Dependent T-Test* (N=80)

Kelompok	Kemampuan Mengelola Emosi (Mean $\pm$ SD) SE		Mean Difference	p-value
	Sebelum	Sesudah		
Intervensi	(23.70 $\pm$ 3.123) 0.494	(30.38 $\pm$ 2.404) 0.380	-6.675	0.001
Kontrol	(23.05 $\pm$ 3.186) 0.504	(22.88 $\pm$ 1.786) 0.282	0.175	0.766

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai rerata kemampuan mengelola emosi remaja sebelum dan sesudah intervensi REBT pada kelompok intervensi mengalami peningkatan dari 23.70, standar deviasi 3.123, SE 0.494 menjadi 30.38, standar deviasi 2.404, dan SE 0.380. Hasil uji statistik *p-value* = 0.001 ($<$ 0.05), dapat disimpulkan ada pengaruh remaja dalam mengelola emosi sebelum dan sesudah diberikan intervensi REBT. Nilai rerata kemampuan mengelola emosi remaja sebelum dan sesudah mendapat bimbingan konseling pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari 23.05, standar deviasi 3.186, SE 0.504 menjadi 22.88, standar deviasi 1.786, dan SE 0.282. Hasil uji statistik *p-value* = 0.766 ($>$ 0.05), dapat disimpulkan tidak ada pengaruh remaja dalam mengelola emosi sebelum dan sesudah diberikan bimbingan konseling oleh guru pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbedaan Kemampuan Mengelola Emosi (N=80)

Kelompok	Kemampuan Mengelola Emosi (Mean $\pm$ SD) SE	T	Mean Difference	p-value
Intervensi	(30.38 $\pm$ 2.404) 0.380	-15.840	-7.500	0.001
Kontrol	(22.88 $\pm$ 1.786) 0.282			

Pada Tabel 3. menunjukkan bahwa, nilai rerata perbedaan kemampuan mengelola emosi remaja sesudah intervensi REBT pada kelompok intervensi sebesar 30.38 dengan standar deviasi 2.404 dan SE 0.380. Sementara pada kelompok kontrol sebesar 22.88 dengan standar deviasi 1.786 dan SE 0.282. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* sebesar 0.001 ($<$ 0.05), maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan kemampuan remaja dalam mengelola emosi sesudah diberikan REBT pada kelompok intervensi dan bimbingan konseling pada kelompok kontrol.

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaiabaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

PEMBAHASAN

Hasil statistik menunjukkan nilai rerata kemampuan remaja dalam mengelola emosi sebelum dan sesudah intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT) pada kelompok intervensi terbanyak mengelola emosi sedang sebanyak 34 (85%), mengelola emosi tinggi sebanyak 4 (10%), dan mengelola emosi rendah sebanyak 2 (5%). Sesudah diberi terapi pada kelompok intervensi terbanyak pada kategori tinggi remaja mengelola emosi 31 (77.5%) dan sedang sebanyak 9 (22.5%). Hasil statistik menunjukkan, nilai rerata kemampuan remaja mengelola emosi sebelum diberikan edukasi dari guru bimbingan konseling pada kelompok kontrol terbanyak remaja sedang dalam mengelola emosi sebanyak 34 (85%), mengelola emosi dengan kategori tinggi sebanyak 3 (7.5%), dan mengelola emosi dengan kategori rendah sebanyak 3 (7.5%). Sesudah kelompok kontrol mendapat bimbingan konseling rerata data remaja terbanyak sedang dalam mengelola emosi 38 (95%) dan 2 (5%) mengelola emosi dengan kategori rendah.

Karakteristik partisipan usia pada kelompok intervensi kategori remaja awal (11-14 tahun) yaitu sebanyak 70%, dan usia remaja tengah (15-17 tahun) sebanyak 30%. Sementara pada kelompok kontrol, kategori remaja awal (11-14 tahun) yaitu sebanyak 77.5%, dan usia remaja tengah (15-17 tahun) sebanyak 22.5%. Remaja awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan kematangan emosional yang masih labil namun memiliki kapasitas belajar yang tinggi. Remaja awal sangat responsif terhadap intervensi kognitif, yang berperan dalam kontrol diri dan regulasi emosi, masih berkembang pesat (Steinberg, 2014). Hal ini memungkinkan REBT bekerja secara efektif karena pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan proses berpikir yang menyimpang melalui restrukturisasi kognitif. Perubahan distribusi ini pada kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang sangat minimal, bahkan cenderung hampir sama dalam hal peningkatan kemampuan pengelolaan emosi secara signifikan.

Sebagian besar ayah dan ibu memiliki pendidikan minimal SMA/SMK atau perguruan tinggi (87.5% untuk ayah dan 92.5% untuk ibu) pada kelompok intervensi. Sementara pada kelompok kontrol, pendidikan perguruan tinggi (57.5% untuk ayah dan 65% untuk Ibu). Pendidikan orangtua yang tinggi berkorelasi positif dengan kemampuan emosional

anak. Orang tua berpendidikan tinggi cenderung menggunakan pola asuh yang mendukung regulasi emosi, seperti *authoritative parenting* yang memberikan dukungan emosional dan kebebasan berekspresi (Bornstein, Hahn, & Haynes, 2010). Latar belakang keluarga seperti ini, remaja cenderung memiliki fondasi emosional yang lebih stabil dan mampu merespons lebih baik terhadap intervensi REBT. Namun, peneliti mencermati bahwa, terdapat remaja yang salah satu partisipan turun kategori sedang dalam mengelola emosi pada kelompok kontrol berasal dari latar belakang keluarga dan pendidikan orang tua yang rendah.

Berdasarkan hasil, diketahui ayah dan ibu responden dengan pendidikan terakhir SMA. Kondisi ini dapat berdampak terhadap rendahnya keterampilan komunikasi emosional dan pengasuhan berbasis regulasi afektif di dalam rumah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang tua dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam menyediakan dukungan emosional yang memadai, serta kurang mampu memodelkan strategi pengelolaan emosi yang sehat (Ismail, Rahim, & Nor, 2021). Hal ini kemungkinan menyebabkan remaja tersebut mengalami regresi dalam kemampuan emosinya, karena tidak adanya stimulasi atau arahan emosional yang konsisten di rumah. Sebagian besar remaja tinggal bersama kedua orangtua (82.5%) dan sisanya tinggal dengan ayah, ibu, atau keluarga lainnya pada kelompok intervensi.

Nilai rerata kemampuan mengelola emosi remaja sebelum dan sesudah intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT) pada kelompok intervensi mengalami peningkatan dari 23.70, standar deviasi 3.123, SE 0.494 menjadi 30.38, standar deviasi 2.404, dan SE 0.380. Hasil uji statistik nilai p sebesar 0.001 (<0.05), dapat disimpulkan ada pengaruh remaja dalam mengelola emosi sebelum dan sesudah diberikan intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT). Sementara nilai rerata kemampuan mengelola emosi remaja sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari 23.05, standar deviasi 3.186, SE 0.504 menjadi 22.88, standar deviasi 1.786, dan SE 0.282. Hasil uji statistik nilai p sebesar 0.766 (>0.05), dapat disimpulkan tidak ada pengaruh remaja dalam mengelola emosi sebelum dan sesudah diberikan bimbingan konseling oleh guru pada kelompok kontrol.

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaiabaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

Pengaruh *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi

Hasil ini mengindikasikan bahwa REBT memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dan meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi melalui cara berpikir yang lebih rasional. Terapi REBT ini sangat bermanfaat untuk membantu individu mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional menggantinya menjadi pemikiran yang lebih logis dan realistis. Dengan begitu, remaja dapat merespon situasi emosional dengan lebih tenang dan terkontrol (David, Lynn, & Ellis, 2010).

Perubahan skor ini mengindikasikan bahwa setelah mengikuti sesi intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT), remaja lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara efektif. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar REBT yang menekankan pada identifikasi dan restrukturisasi keyakinan irasional yang menjadi sumber utama gangguan emosi (Zamora & Rivas, 2022). REBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dan remaja, terutama dalam mengurangi perilaku disruptif dan meningkatkan konsep diri. Selain itu, ulasan sistematis menekankan bahwa REBT, ketika diterapkan dalam setting pendidikan, dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku yang merugikan diri sendiri (Banks & Zions, 2009; Gonzalez, Nelson, Gutkin, Saunders, Galloway, & Shwery, 2004). Bimbingan konseling di sekolah berupa edukasi yang diberikan kepada kelompok kontrol tidak cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Hal ini mungkin disebabkan oleh pendekatan edukatif yang bersifat umum dan tidak mendalam, serta kurangnya keterlibatan aktif siswa dalam proses konseling.

Selain itu, durasi dan frekuensi bimbingan yang terbatas dapat menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas intervensi. Pendidikan kesehatan yang bersifat edukatif tidak memberikan perubahan signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, di mana pendekatan edukatif saja tidak cukup untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Sebaliknya, pendekatan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja (Susanti & Herlinda, 2020). Bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa secara signifikan. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain dalam lingkungan yang

mendukung (Purnama, Dharmayana, & Sinthia, 2018).

Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi antara remaja yang mengikuti intervensi *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dan yang hanya menerima bimbingan dari guru bimbingan dan konseling (BK). Pada kelompok intervensi, rerata kemampuan mengelola emosi setelah intervensi adalah 30.38, standar deviasi 2.404, SE 0.380. Sementara pada kelompok kontrol sebesar 22.88, standar deviasi 1.786, SE 0.282. Hasil uji $t = -15.840$ dengan nilai $p = 0.001$ (<0.05), maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan kemampuan remaja dalam mengelola emosi sesudah diberikan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) pada kelompok intervensi dan bimbingan konseling pada kelompok kontrol.

Peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi mengindikasikan bahwa setelah mengikuti sesi REBT, remaja lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara efektif. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar REBT yang menekankan pada identifikasi dan restrukturisasi keyakinan irasional yang menjadi sumber utama gangguan emosi. Peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berkontribusi besar dalam membantu remaja mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menggantikan pikiran-pikiran irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan fungsional. Hal ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa, perubahan emosi dapat dicapai melalui modifikasi pikiran (Ellis & Dryden, 2019).

Konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik SMA. Selain itu, menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam mengatasi tendensi perilaku *self-injury* pada siswa, yang berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan regulasi emosi remaja. Dalam studi tersebut, kelompok eksperimen yang menerima intervensi REBT menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi serupa. Efektivitas REBT dalam konteks pendidikan, menemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: ameliaaibaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

Pengaruh *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi

didik secara signifikan (Sari, Lubis, & Daulay, 2023). Remaja yang mengikuti program REBT mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan remaja dalam mengelola emosi, ketahanan terhadap tekanan sosial, dan pengambilan keputusan yang lebih sehat secara emosional (Zamora & Rivas, 2022).

Sementara itu, penurunan nilai pada kelompok kontrol juga ditemukan, namun dalam jumlah yang jauh lebih kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kemampuan mengelola emosi dapat berkembang secara alami atau melalui proses pembelajaran umum, perubahan yang paling bermakna tetap terjadi melalui intervensi yang sistematis seperti REBT (David et al., 2010). Partisipan dalam hal ini memiliki pemahaman yang memadai terhadap item dalam kuesioner *emotion regulation questionnaire* (ERQ), sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi emosi yang aktual. Lingkungan sosial peserta tidak memicu perubahan dalam emosi partisipan, seperti peristiwa traumatis selama penelitian berlangsung. Dengan demikian, intervensi REBT terbukti lebih efektif dibandingkan dengan bimbingan konseling dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan pendekatan psikologis yang terstruktur dan terarah dalam program bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung perkembangan emosional remaja secara optimal.

SIMPULAN

Ada perbedaan mengelola emosi pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan REBT dengan *p-value* sebesar 0.001. Namun, tidak ada perbedaan mengelola emosi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan konseling dari guru BK dengan *p-value* sebesar 0.766. *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja mengelola emosi secara signifikan.

SARAN

Penerapan REBT secara kelompok dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengelola emosi secara lebih sehat, rasional, dan adaptif. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan program bimbingan konseling di sekolah, serta membuka peluang kolaborasi antara guru, konselor, dan tenaga kesehatan jiwa dalam upaya peningkatan kesehatan

mental remaja secara komprehensif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R., & Purnama, A. (2024). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Peer Group Education terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Perilaku Seksual Pranikah Remaja di SMK Bina Informatika Kota Bogor Tahun 2024*. 6, 20–30.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Kajian fertilitas remaja umur 10–14 tahun di Indonesia: Hasil Long Form SP2020* (Katalog: 2102058, No. Publikasi: 04100.2315). Diakses dari: <https://www.bps.go.id>
- Banks, T., & Zions, P. (2009). REBT used with children and adolescents who have emotional and behavioral disorders in educational settings: A review of the literature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(1), 51-65.
- Bornstein, M. H., Hahn, C. S., & Haynes, O. M. (2010). Social competence, externalizing, and internalizing behavioral adjustment from early childhood through early adolescence: Developmental cascades. *Development and Psychopathology*, 22(3), 717–735.
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Surya, I. P. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Di Smp Negeri 8 Bukittinggi. *Human Care Journal*, 6(3), 616.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2019). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company.
- Gonzalez, J. E., Nelson, R. J., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 12(4), 222. Diakses dari: <http://research.nichcy.org/MetaAnalysisREBT.asp?ID=59>

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaibaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>

Pengaruh *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi

- Ismail, Z., Rahim, S. S., & Nor, M. R. (2021). The role of parental education and emotional support on adolescent emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 15–27.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 153–160.
- Nihayah, U., Oktaviana, A. M., Saefitri, W., Zainuddin, H., & Gurnianingsih, T. S. (2021). Strategi Konseling dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Pada Penderita Gaming Disorder. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 7(2), 76–89.
- Nusi, D., Smith, M. B., & Tuasikal, J. M. S. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 51–58.
- Pemerintah Provinsi Sumatera Utara. (2023). *Statistik sektoral Provinsi Sumatera Utara tahun 2023*. Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Sumatera Utara. Diakses dari: <https://sumutprov.go.id>
- 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.
- Rahmadani, R., Santosa, B., Afrinaldi, A., & Yusri, F. (2023). Pengaruh pendekatan Rational Emotif Behavior Terapi terhadap penyesuaian sosial remaja di Jorong Padang Cantiang Kapau, Kabupaten Agam. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora*, 4(2), 75–87.
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(3), 683–695.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Susanti, A., & Herlinda, N. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Kecerdasan Emosional Siswa di SMK N 5 Padang. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 45–52.
- Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 1–8.
- Zamora, A. G., & Rivas, J. M. (2022). Efficacy of REBT-based interventions in adolescent emotion regulation: A quasi-experimental study. *Journal of Adolescent Psychology*, 8(1), 44–58.

Amelia Elisabeth Naibaho*, Wardiyah Daulay, Jenny Marlindawani Purba

Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Amelia Elisabeth Naibaho. *Email: amelianaibaho97@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.978>