Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 612 – 615

RESEARCH ARTICLE

Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Therapy* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi pada Siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon

Selah Hastari[1], Meisie Lenny Mangantes2, Djailan Mansur[3]
Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

selahhastari181204@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Konseling Kelompok, Rational Emotive Therapy, Pengelolaan Emosi

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan peserta didik SMP dalam mengelola emosi seperti kecemasan, kemarahan, dan stres akibat keyakinan irasional, yang berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial di SMP Frater Don Bosco Tomohon. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi siswa dengan menerapkan layanan konseling kelompok berdasarkan teknik Rational Emotive Therapy (RET). Penelitian ini menggunakan Penelitian tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang dilakukan selama dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi yang melibatkan enam siswa.Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan kemampuan mengelola emosi peserta didik. Pada siklus I, rata-rata skor angket berada pada kategori sedang (36,83) dengan persentase 61,38%, meningkat menjadi kategori tinggi (57) dengan persentase 95% pada siklus II dengan kenaikan 33,62% dan seluruh peserta mencapai skor tinggi (46-60). Hal tersebut menandakan efektivitas teknik RET dalam mengubah keyakinan irasional menjadi pola pikir positif, khususnya pengendalian marah, keterbukaan perasaan, dan sosialisasi, sehingga dapat diterapkan sebagai intervensi optimal dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

Key Word:
Group Counseling, Rational Emotive Therapy, Emotion Management

Abstract

This study was motivated by the difficulties junior high school students face in managing emotions such as anxiety, anger, and stress resulting from irrational beliefs, which impact their academic performance and social relationships at Frater Don Bosco Junior High School in Tomohon. The objective of this study is to improve students' emotional regulation skills through the implementation of group counseling services using Rational Emotive Therapy (RET) techniques. The research method employed was Action Research in Guidance and Counseling with two cycles, each comprising planning, implementation, observation, and reflection phases involving six students. The results indicate a significant improvement in students' emotional regulation skills. In Cycle I, the average questionnaire score was in the moderate category (36.83) with a percentage of 61.38%, increasing to the high category (57) with a percentage of 95% in Cycle II, representing a 33.62% increase, and all participants achieved high scores (46–60). This indicates the effectiveness of RET techniques in transforming irrational beliefs into positive thought patterns, particularly regarding anger management, emotional openness, and socialization, making it suitable for implementation as an optimal intervention in Guidance and Counseling services.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Pengelolaan emosi adalah aspek krusial dalam perkembangan peserta didik remaja, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Di tahap ini, siswa sering bergulat dengan beragam gejolak emosi rumit, seperti rasa cemas, marah, maupun sedih, yang berpotensi mengganggu pencapaian belajar mereka serta interaksi sosial sehari-hari (Hurlock, 2020). Konseling kelompok di sekolah dianggap sebagai salah satu cara efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional. Teknik Rational Emotive Therapy adalah cara untuk mengatasi emosi. Terapi ini membantu orang mengubah pikiran mereka menjadi pikiran yang lebih masuk akal. Perubahan ini dapat membuat perasaan dan tindakan mereka menjadi lebih baik.

Pendekatan konseling kelompok RET menggunakan apa yang membuat kerja kelompok efektif dan dasar-dasar RET ini membantu orang mengatasi masalah mereka. Albert Ellis, pencetus RET, menyatakan bahwa metode ini dirancang agar orang bisa menyadari serta memodifikasi keyakinan irasional penyebab gangguan emosi negatif. Ellis sendiri menyoroti betapa krusialnya mengubah cara berpikir untuk mengubah reaksi emosi seseorang terhadap kejadian-kejadian tertentu

Sementara itu, dalam pandangan Gerald Corey, konseling kelompok dengan teknik RET memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain dimana nantinya dapat berguna

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

untuk kehidupan peserta didik dalam menjalani hubungan dengan orang sekitarnya, karna dengan menjalin hubungan dengan individu lain merupakan bagian yang tidak pernah lepas dari kehidupan sehari-hari (Mangantes, 2023).

Selain itu, Richard Nelson-Jones menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis RET juga memanfaatkan teknik kognitif serta emotif guna membekali peserta memahami dan mengendalikan emosi mereka. Ia menyoroti urgensi latihan kognitif di forum kelompok, tempat peserta bisa berlatih mengganti keyakinan irasional dalam iklim yang aman serta penuh dukungan, Terapi Perilaku Emotif Rasional sangat baik karena perubahan mendalam pada cara berpikir dapat menghasilkan perubahan berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku, serta mengubah dan menetapkan pemikiran irasional menjadi rasional (Djailan Mansur, 2024).

Observasi awal di SMP Frater Don Bosco di Tomohon menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi. Mereka merasa cemas, sangat stres ketika menghadapi ujian atau situasi sosial, beberapa siswa bahkan bertindak agresif, dan menghindari interaksi sosial. Ini adalah tanda-tanda bahwa mereka tidak mengelola emosi mereka dengan baik. Teknik RET yang digunakan dalam konseling kelompok membantu siswa mengeksplorasi dan mengubah pikiran mereka melalui diskusi dan latihan. Pendekatan ini juga menggunakan metode seperti menerima semua orang tanpa syarat, humor, dan membayangkan pikiran. Ini membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan RET dapat membantu siswa mengelola emosi mereka secara efektif. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk melihat apakah pendekatan ini efektif di sekolah seperti SMP Frater Don Bosco di Tomohon. Pendekatan RET bermanfaat bagi peserta didik serta memberikan dampak. Penelitian ini dirancang untuk mengukur dampak penerapan konseling kelompok berteknik RET dalam membekali siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon keterampilan mengendalikan emosi secara optimal. Selain itu, hasilnya diharap memperkaya khazanah pengetahuan tentang intervensi sekolah yang menitikberatkan pada pembinaan emosi lewat terapi kognitif, sekaligus menyuguhkan saran praktis bagi konselor sekolah dalam menyusun program bimbingan yang lebih terbukti dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Jenis penelitian tindakan ini khusus dilakukan dalam bidang bimbingan dan konseling dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan kualitas layanan BK secara langsung dan praktis di lapangan serta dimaksudkan untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli melalui layanan yang direncanakan secara sistematis, berdasarkan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart yang terdiri dalam 4 komponen, yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/ pengamatan, dan refleks. Dilakukann dalam 2 siklus, dan memungkinkan perbaikan layanan secara berkelanjutan.

Sumber Data Penelitian terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer dalam penelitian ini adalah 6 peserta didik yang memiliki masalah dengan pengelolaan emosi. Sedangkan sumber sekunder dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII A yang berjumlah 32 peserta didik.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (dalam Sanafia, 1990), yang meliputi reduksi data, penyajian data (display data), serta verifikasi atau penarikan kesimpulan.

Instrumen utama dalam penelitian adalah peneliti. Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, angket, dan Dokumentasi. peneliti mengamati layanan konseling secara langsung, peneliti juga mengamati bagaimana perilaku siswa selama sesi ini termasuk melihat perubahan mereka dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain, lembar observasi yang telah disiapkan digunapan untuk mencatat apa yang diamati.

Selain itu, wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan siswa dan guru konseling untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman dan perasaan emosional siswa melalui pertanyaan terbuka dan fleksibel. Angket atau skala psikologis yang digunakan untuk mengukur kemampuan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah layanan konseling yaitu angket pengelolaan emosi terdiri 15 item dengan menggunakan skala Likert dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”, pada Selain itu, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji dokumen-dokumen yang relevan terhadap permasalahan penelitian untuk memperkuat dan memperkaya data.

Dalam penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, siklusI, siklusII,terdiri dari beberapa tahapan konseling yang fokus terhadap penerapan teknik rational emotive therapy dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi peseta didik. Untuk menentukan kategori tingkat pengelolaan emosi , digunakan interval berikut ini:

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

$$\text{Rata - rata} = \frac{\text{Jumlah seluruhan skor}}{\text{Jumlah peserta didik}}$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Rata - rata}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Hasil dari jumlah skor seriap pesrta didik diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian dihentikan jika hasil telah mencapai kategori tinggi sebagai indikator keberhasilan intervensi.

Tabel 1. Kategori tingkat kemampuan mengelola emosi

Interval skor	kategoti
46 - 60	Tinggi
31 - 45	Sedang
15 – 30	Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi mereka. Dimana, Pada siklus I (21–28 Juli 2025), dua pertemuan masing-masing 50 menit di ruang konseling difokuskan pada perencanaan, identifikasi masalah, penyusunan Rencana Pelaksanaan Layanan, serta pertemuan awal yang menumbuhkan suasana aman, diskusi emosi negatif, penyusunan aturan, pemberian reward dan konsekuensi, penandatanganan komitmen, serta pemberian tugas harian untuk mencatat pengalaman emosi.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa semua siswa termasuk dalam kategori tersebut dengan skor rata-rata sekitar 36,83 dan tingkat keberhasilan 61,38%. Melihat kembali Siklus I, jelas ada beberapa masalah. Siswa kesulitan mengelola emosi mereka di luar sesi konseling. Mereka kesulitan mengendalikan emosi mereka di sekolah. Tidak mendapatkan cukup dukungan dari teman dan keluarga.

Siklus II, yang berlangsung dari 28 Juli hingga 4 Agustus 2025, terdiri dari dua pertemuan dengan pendekatan yang berbeda. Kami meninjau hasil dari Siklus I, membuat materi untuk siswa yang mendapat skor rendah, dan mengevaluasi proses melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Pertemuan pertama berfokus pada mengatasi hambatan dari Siklus I dan menawarkan dukungan. Pertemuan kedua memeriksa kemajuan siswa selama seminggu.

Hasilnya sangat mengesankan. Semua siswa mendapat skor tinggi pada kuesioner dengan skor 57, 58, 53, 58, 57, dan 59. Skor rata-rata adalah 57. Tingkat keberhasilan melonjak menjadi 95%. Ini merupakan peningkatan sebesar 20,17 poin dari Siklus I. Peneliti juga mengamati bahwa siswa memiliki kendali emosi yang lebih baik, lebih terbuka dalam diskusi, dan memiliki pola pikir positif. Keterampilan sosial dan motivasi mereka meningkat dengan baik. Ini menunjukkan bahwa intervensi kami berhasil dan tidak diperlukan siklus lebih lanjut. Namun, kami merekomendasikan tindak lanjut untuk mempertahankan perubahan ini, terutama bagi siswa yang masih kesulitan mengekspresikan emosi mereka. Secara keseluruhan, layanan konseling kelompok dengan pendekatan RET terbukti efektif meningkatkan kemampuan siswa mengelola emosi melalui siklus yang responsif terhadap refleksi dan berimplikasi praktis bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah.

KESIMPULAN

Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa SMP Frater Don Bosco Tomohon dalam mengelola emosi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor angket sebesar 36,83 (kategori sedang, persentase 61,38%) pada siklus I menjadi 56,67 (kategori tinggi, persentase mencapai sekitar 95%) pada siklus II, dengan seluruh peserta mencapai skor dalam rentang 46–60. Pendekatan PTBK dua siklus sangat penting bagi siswa. Pendekatan ini mencakup perencanaan, melakukan sesuatu, mengamati apa yang terjadi, dan memikirkan apa yang dapat dilakukan selanjutnya. Ketika siswa melakukan diskusi kelompok, mereka memikirkan pikiran mereka dan mendapatkan penghargaan atas perilaku mereka. Hal ini membantu mereka mengubah pikiran buruk menjadi pikiran baik. Mereka dapat melihat perubahan dalam cara mereka mengelola amarah, membicarakan perasaan mereka, dan bergaul dengan orang lain. Jadi, menggunakan konseling kelompok berbasis RET dapat menjadi cara untuk membantu siswa mengatasi perasaan mereka, dalam program bimbingan dan konseling sekolah. Ini membantu siswa merasa lebih baik dan berprestasi lebih baik dalam hidup.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

DAFTAR REFERENSI

Al Amin, R. K., Tri Damayanti, R., Nur Kholifatun Jannah, A., & Mu'taz Gibraltar, Q. (2024). Penerapan teknik konseling RET untuk meminimalisir perilaku bullying di SMP X. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 7*(1), 61–67. https://doi.org/10.22460/fokus.v7i1.21897

Azzahrah, H., Rusmana, N., & Kharisma Meliala, A. (2024). Interpersonal mindfulness, social support, and subjective well-being: A moderated mediation model of self-esteem. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(2), 1093–1102. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7230

Cut, D. N. (2023). *Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Djailan Mansur. (2024). Layanan konseling individual dengan pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk meningkatkan self-esteem siswa di SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10*(12), 975–980. https://doi.org/10.5281/zenodo.13309371

Hartati, Y. I. (2023). Perkembangan sosial dan emosi siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia, 2*, 1507–1512.

Hayati, S. A., Info, A., & Konseling, L. (2024). Mutu layanan bimbingan konseling tahun pembelajaran 2023/2024 di SMK Negeri 2 Banjarbaru Muhammad. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 157–167.

Hurlock, E. B. (2020). *Psikologi perkembangan* (edisi terjemahan terbaru). Erlangga.

Mangantes, M. L. (2023). Keterampilan pengungkapan diri (*self-disclosure*) bagi siswa SMA Negeri Tompaso Baru. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 2023*(24), 1108–1113.

Nabila Rezky Palenza, Yeni Karneli, & Netrawati Netrawati. (2025). Penerapan konseling kelompok REBT dalam menangani disfungsi emosi remaja. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan, 3*(3), 60–70. Corona Journal Article

Neva, M. N. A., & Fitriani, W. (2023). Implementasi bimbingan kelompok untuk meningkatkan empati siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 6*(1), 69–77. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1879

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. https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678

Setyawati, C. M. P., & Caroline Lisa Setia Wati. (2024). Efektivitas konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII SMA Bunda Hati Kudus Jakarta. *Psiko Edukasi, 22*(2), 71–88. https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i2.6388