

Pengaruh Bimbingan Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Siswa

Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

delviana@gmail.com

Diterima: 18 Oktober 2023	Disetujui: 1 November 2023	Dipublikasi: 29 November 2023
---------------------------	----------------------------	-------------------------------

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi melalui suatu eksperimen. Penelitian ini adalah pra-eksperimen yang menggunakan desain “*One Group pretest dan pottest design*”. Penelitian ini terdiri dari dua variable yaitu variable X (Bimbingan Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy*) dan variable Y (Regulasi Emosi). Anggota sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 15 orang (menggunakan ukuran sampel minimal untuk penelitian eksperimen). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah angket. Angket yang disebarakan sebanyak dua kali yakni sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment*. Hasil penelitian diperoleh harga t_{hitung} sebesar 1.849 sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf 5% diperoleh $t_{0,95} (14) = 1,76$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak menerima H_1 . Artinya bahwa hipotesis terdapat pengaruh bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy, Regulasi Emosi*

Abstract

This study aims to determine the effect of rational emotive behavior therapy group guidance to improve emotional regulation through an experiment. This research is a pre-experiment that uses the “*One Group pretest and pottest design*” design. This study consists of two variables, namely variable X (Group Guidance *Rational Emotive Behavior Therapy*) and variable Y (Emotion Regulation). The sample members in this study were class XI students totaling 15 people (using a minimum sample size for experimental research). The sampling technique used in this study was *purposive sampling*. The technique used in data collection is questionnaires. The questionnaire was distributed twice, namely before treatment and after treatment. The results of the study obtained a calculated price of 1,849 while from the distribution list t at the level of 5% obtained $t_{0.95} (14) = 1.76$. It turns out that the calculated price has been outside.

Keyword : *Group Guidance, Rational Emotive Behavior Therapy, Emotion Regulation*

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2023 by Delviana Nusi, Mardia Bin Smith, Jumadi Mori Salam Tuasikal

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa peralihan remaja akan mengalami perkembangan dalam berbagai aspek sehingga sudah tidak dapat di katakan sebagai anak-anak, tetapi juga belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Perubahan cukup besar yang

Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Sma Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

-Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

terjadi pada masa peralihan dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan yang pada dasarnya berkaitan dengan pertumbuhan fisik, biologis serta perkembangan psikologis remaja (Nainggolan & Tambunan, 2013).

Perkembangan remaja diliputi adanya pengaruh lingkungan terhadap remaja, teman sebaya, sekolah, serta keluarga terhadap remaja. Siswa merupakan remaja yang sedang dalam proses berkembang ke arah kematangan dan salah satunya adalah kematangan emosional. Remaja tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, yang artinya mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Kemampuan mengelola emosi perlu dilakukan agar remaja terhindar dari perilaku-perilaku yang dapat merugikan, terutama bagi remaja yang sedang mengalami konflik yang beragam dan kompleks. Emosi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Emosi sangat membantu menyediakan informasi yang penting mengenai status interaksi individu dengan orang lain. Akan tetapi dalam banyak situasi pengalaman emosi membutuhkan pengelolaan dengan baik (Welly, 2022).

Menurut Sunarto & Hartono (Nurjannah, 2021). menyatakan bahwa emosi merupakan gejala perasaan disertai dengan perubahan atau perilaku fisik. Seperti marah yang ditunjukkan dengan teriakan suara keras, atau tingkah laku yang lain. Begitu pula sebaliknya seorang yang gembira akan melonjak-lonjak sambil tertawa lebar, dan sebagainya. Dimana pada masa ini individu masih memiliki emosi yang lebih reaktif dan sensitif dengan lingkungan sosialnya. Lingkungan keluarganya pun menjadi dasar pengaruh perkembangan emosinya. Ketika lingkungan tidak mendukung, maka akan mengakibatkan munculnya perasaan cemas, tertekan, atau ketidaknyamanan secara emosional.

Menurut Pratisti (Choirunnisa & Ediati 2018) kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu akan membantu individu untuk mengelola emosi yang negatif sehingga individu dapat mengendalikan diri agar tidak terlibat dengan perilaku kenakalan remaja. Regulasi emosi yang tinggi akan membantu individu berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu memiliki pemikiran yang negatif. Seorang remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan lebih mudah untuk menampilkan emosi-emosi negatif yang akan menghasilkan gejala depresi, stress, dan penggunaan obat-obatan terlarang.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Tenang dan fokus adalah dua keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami individu tersebut. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan. Sedangkan seseorang dengan regulasi emosi yang rendah akan

Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Sma Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

-Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

mengalami tekanan dan jiwa yang tidak dapat mengontrol emosinya dan bahkan akan menimbulkan dampak yang negatif pada diri individu (Larasati & Desiningrum, 2017).

Banyak fenomena muncul di lingkungan sekolah mengenai perilaku siswa yang meresahkan, misalnya keluhan para guru mengenai kurangnya sopan santun siswa terhadap guru. Tindakan agresi baik verbal maupun nonverbal yang dapat dilihat dari berbagai media massa. Dari hasil wawancara yang saya lakukan pada siswa dan guru di SMA Negeri 1 Telaga Biru yang dilaksanakan pada hari Senin 25 April 2022, masalah-masalah yang sering terjadi pada siswa yaitu mudah emosi, ketika disuruh bergaul dengan teman selalu merasa cemas, nakal seperti sering mengganggu teman, bergaul dengan anak-anak bermasalah, berkelahi dengan teman hanya karena masalah sepele, bersikap kasar pada orang lain, suasana hatinya sering berubah-ubah, ketika marah sering melempar barang, ketika bahagia terlalu berlebihan sampai berteriak yang mengganggu kenyamanan orang lain, ketika sedih sering meyendiri yang bisa menyebabkan dirinya melakukan hal-hal yang tidak diinginkan, serta bertempramen tinggi sehingga membuat siswa sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik.

Berdasarkan kajian sebelumnya, menggambarkan bahwa masalah yang terjadi berkaitan dengan regulasi emosi yakni tentang sulitnya siswa mengontrol emosi yang tidak terkendali dan sudah menjadi masalah faktual dan perlu diberikan suatu tindakan sebagai solusi untuk mengatasinya. Dalam konseling ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah regulasi emosi siswa. Salah satu upaya yang tepat dilakukan adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Menurut Prayitno & Amti (Hapsyah dkk, 2019), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam melakukan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi yaitu teori *rational emotive behavior therapy*. Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu (Corey, 2003). Oleh karena itu melalui bimbingan kelompok dengan

Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Sma Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

-Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

teknik *Rational emotive behavior therapy* diharapkan siswa dapat meningkatkan regulasi emosi dengan baik. Berdasarkan uraian latar belakang yang di uraikan peneliti tertarik melakukan penelitian terkait Pengaruh Bimbingan Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Dalam penelitian pra-eksperimen ini diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan bimbingan kelompok REBT seara tatap muka, dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada siswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design*, yang mana merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Telaga Biru kelas XI yang berjumlah 90 siswa. Pertimbangan dalam penentuan sampel yaitu 1) Anggota sampel yang dipilih sebanyak 15 orang sebagai batas normal daripada jumlah anggota bimbingan kelompok, 2) anggota sampel merupakan siswa kelas XI, 3) Sampel harus berasal dari SMA Negeri 1 Telaga Biru dan sampel berjumlah 15 orang.

HASIL TEMUAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pra-eksperimen, sebelum dilakukan *treatment* (perlakuan) bimbingan kelompok, diadakan *pre-test* (test awal) tentang regulasi emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga Biru. Data hasil *pre-test* dapat dilihat pada tabel skor tes awal X_1 . Dari hasil analisis pada tes awal *pre-test* maka diperoleh skor tertinggi 189 dan skor terendah 103. Sedangkan skor rata-rata ($\bar{x}$) sebesar 160.07 dengan standar deviasi bernilai 22.273. Dari hasil analisis pada akhir *post-test* maka diperoleh skor tertinggi 217 dan skor terendah 127 Sedangkan skor rata-rata ($\bar{x}$) sebesar 175.93 dengan standar deviasi bernilai 33.727. Selanjutnya dilakukan uji normalitas data dan uji hipotesis.

Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.134	15	.200*	.915	15	.161
Posttest	.258	15	.008	.816	15	.006

*. This is a lower bound of the true significance.

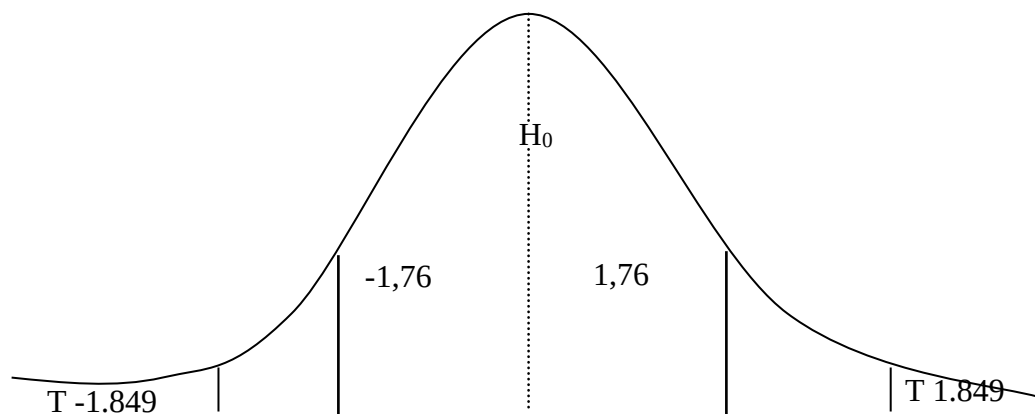
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data X_1 dengan menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov (analisis koreksi signifikansi Lilliefors) dan analisis Shafiro Wilk, diperoleh nilai signifikansi data X_1 dengan menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov sebesar $0,200 > 0,05$, sedangkan menggunakan analisis Shapiro Wilk sebesar $0,161 > 0,05$. Untuk variabel X_2 diperoleh nilai signifikansi data X_2 dengan menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov sebesar $0,08 > 0,05$, sedangkan menggunakan analisis Shapiro Wilk sebesar $0,06 > 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Dari hasil perhitungan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 1.849 sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf 5% diperoleh $t_{0,95} (14) = 1,76$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak menerima H_1 . Artinya bahwa hipotesis terdapat pengaruh bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

Untuk jelasnya dapat dilihat pada kurva sebagai berikut:



Gambar 4.1 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (X_1 dan X_2)

Berdasarkan kurva diatas jelas dilihat t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 .

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terdapat perubahan yang signifikan setelah dilaksanakannya bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa yang terlihat pada skor rata-rata sebelum treatment dan mengalami peningkatan skor setelah treatment. Hal yang perlu diperhatikan oleh konselor atau peneliti pada tahap kegiatan bimbingan yaitu mengenai permasalahan yang sering muncul pada tingkat regulasi emosi siswa dan adapun yang paling cenderung dan sering terungkap diataranya adalah siswa tidak mampu mengontrol kata-kata ketika sedang marah, yang kedua ketika ada hal yang tidak bisa dicapai siswa merasa tidak tenang, yang ketiga berusaha untuk tidak gugup ketika tampil di depan umum, yang keempat ketika sedang marah siswa tidak mau mengambil keputusan, yang kelima walaupun dalam keadaan marah siswa mampu mengontrol pikirannya, yang keenam saat sedih siswa tidak

Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Sma Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

-Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

malu untuk menangis, yang ketujuh ketika ada masalah saya sulit menemukan jalan keluar, yang kedelapan emosi siswa menjadi tidak stabil ketika sedang marah. Hal inilah yang harus diperhatikan oleh peneliti atau guru bimbingan dan konseling pada saat pelaksanaan treatment dalam menyelesaikan masalah regulasi emosi siswa sehingga pada proses pengambilan keputusan dengan menggunakan bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan beberapa teknik atau metode dapat membantu dalam menyelesaikan masalah siswa.

Menurut Prayitno dkk (Smith, 2013) mendefinisikan bimbingan sebagai terminology yang menjelaskan kurikulum yang berkaitan dengan ranah afektif atau psikologi pendidikan. Sedangkan konseling adalah pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu permasalahan (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok yang bisa membuat siswa untuk bisa mengontrol emosinya saat keadaan apapun. Regulasi emosi siswa sebelum mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat terlihat dari skor rata-rata *pre-test* yaitu 160.07 angka tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa masih rendah. Dengan diberikannya perlakuan atau treatment sebanyak delapan kali pada siswa melalui bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* maka skor rata-rata regulasi emosi siswa meningkat menjadi 175.93. Hal ini berarti membuktikan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

Hasil penelitian ini telah mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Didin Oktavia tahun 2018 dengan judul penelitian “Keefektifan Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan *Rational Meotive Behavior Therapy* Teknik *Home Work Assignments* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas XI TKPI A SMK Muhammadiyah Mertoyudan Magelang”. Penelitian lainnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Abdi Pengestu Tahun 2019 dengan judul penelitian “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Menangani Siswa Underachievement di Kelas IX SMP Muhammadiyah 49 Medan.

Dari kedua penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* dapat disimpulkan dalam mengatasi berbagai macam masalah yang berkaitan dengan perilaku siswa. Persamaan dari kedua penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu penelitian sama-sama mengkaji tentang teknik *rational emotive behavior therapy* terhadap perilaku siswa. Penelitian ini pun menggunakan bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* sehingga peneliti sangat yakin bahwa judul penelitian yang peneliti ambil akan berhasil.

Selama melakukan penelitian ada berbagai kendala yang ditemui yaitu keterbatasan waktu, dimana di sekolah memiliki tersebut belum memiliki jam khusus untuk pelayanan bimbingan dan konseling. Sehingga peneliti harus menyesuaikan dengan waktu yang

Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Sma Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

-Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

tersedia. Kendala berikutnya yaitu pada saat melakukan proses konseling, peneliti harus lebih giat dalam menggali permasalahan yang dialami siswa dalam mengungkapkan permasalahannya dan menggunakan waktu dengan semaksimal mungkin agar materi layanan dapat tersampaikan dengan baik kepada sasaran (siswa). Kendala berikut, dibebberapa kali pertemuan ada anggota kelompok yang tidak hadir sehingga peneliti harus menunda lagi waktu layanan diwaktu yang telah ditentukan untuk menunggu semua anggota kelompok semuanya hadir. Namun semua tantangan dan hambatan tersebut dapat dilalui berkat dukungan dan hubungan yang baik dengan pihak sekolah terutama kepada guru bimbingan dan konseling sehingga pemberian penelitian dapat terlaksana meskipun adanya keterbatasan waktu.

Kelebihan dari penelitian ini yaitu pemilihan bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* yang sangat membantu peneliti dalam melaksanakan proses bimbingan dari awal pelaksanaan sampai dengan selesai. Hal ini karena proses bimbingan dengan materi yang terarah dan berkaitan satu sama lain untuk peningkatan regulasi emosi siswa. Selain itu manfaat lainnya adalah mengajarkan kepada mereka cara berdiskusi yang baik, cara menghargai orang lain serta dapat menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan dan meningkatkan keterampilan dan konsep diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan yang paling penting adalah dapat mengembangkan dan meningkatkan regulasi emosi dalam diri setiap anggota kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi atau bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data diperoleh harga t_{hitung} sebesar 1.849 sedangkan dari daftar distribusi t pada taraf nyata 5% diperoleh $t_{0,95} (14) = 1,76$. Ternyata harga t_{hitung} memperoleh harga lain, atau t_{hitung} telah berada diluar daeran penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok *rational emotive behavior therapy* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Carysa, Tiwi., Yasinta. 2019. Pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada atlet sepak bola usia remaja. *Skripsi*. Yogyakarta.
- Cholifah, N. Rusnoto. Yayuk, M. 2020. Hubungan regulasi emosi dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi S1 Keperawatan tingkat 1 di Universitas Muhammadiyah Kudus. *Indonesia Jurnal Kebidanan*. 4(2): 14-20
- Choirunnisa, R. dan Ediaty A. 2018. Hubungan antara komunikasi interpersonal Remaja – Orang tua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. *Jurnal empati*. 7(3): 236-243

Pengaruh Bimbingan Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Sma Negeri 1 Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

-Delviana Nusi¹, Mardia Bin Smith², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

- Habsy, A., B. 2018. Konseling rasional emotive perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian journal of educational counseling*. 2(1): 13-30
- Hartinah, S. 2009. *Konsep dasar bimbingan kelompok*. Bandung: Refika Aditama
- Hazmy, N. 2020. Pengaruh bimbingan kelompok terhadap perilaku membolos peserta didik kelas XI Teknok Otomotif SMK Muhammadiyah 1 Kota Tegal. *Skripsi*. Tegal.
- Komalasari, G; Eka W; dan Karsih. 2014. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta barat: indeks.
- Nurihsan, Ahmad. Juntika. 2014. *Bimbingan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah (metode, teknik dan aplikasi)*. Bandung: Rizki Press
- Setyowati, R. 2010. Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stress pada ibu yang memiliki anak attention deficit and hyperactive. *Skripsi*. Surakarta.
- Silaen, C., A. dan D. S. Kartika. 2015. Hubungan antar regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal empati*. 4(2): 175-181
- Tuasikal, J.M.S., Mudjiran. dan Herman Nirwana. 2016. Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Konselor*. 5(3):134-139
- Welly, W. Edo, G. Yuanita, A. 2022. Teknik Hipnoterapi dalam Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 6 (1): 43-47
- Yusuf, Syamsu. 2016. *Konseling individual (Konsep dasar & pendekatan)*. Bandung: Reflika Aditama.