

ABSTRAK

Kana Taqiyya, 1840110093. Pengaruh Konseling Kelompok Rasional Emotif Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santri Baru Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri Kudus.

Orang tua banyak yang mempercayakan anaknya untuk dididik dalam lingkungan pondok dengan harapan anak tidak hanya mendapatkan ilmu umum melainkan juga mendalami ajaran-ajaran agama Islam. Ketika orang tua memutuskan anaknya untuk dididik dan ditiptikan pada suatu lembaga pondok pesantren, maka hal tersebut akan muncul proses adaptasi baru dalam diri anak sehingga anak mengalami suatu gejolak dalam dirinya dikarenakan keadaan di lingkungan baru. Hal ini menjadi penyebab timbulnya suatu masalah, yang salah satunya adalah penyesuaian diri. Keadaan di pondok pesantren yang berbeda dengan keadaan di rumah dapat menjadi suatu sumber tekanan pada diri individu dan dapat menyebabkan stres. Akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi. Beberapa santri di pondok pesantren Qudsiyyah Putri bahwa santri sering mengeluhkan mengenai tidak betahnya di pondok, ada yang mengalami sulit membagi waktu, memahami pelajaran pondok, maupun rindu dengan orang tua. Oleh karena itu, setiap santri dituntut untuk memiliki regulasi emosi dalam menghadapi segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan ialah metode penelitian eksperimen desain *One Group Pretest Posttest*. Peneliti melakukan satu kali pengukuran di depan (*pretest*). Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) kemudian setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*). Peneliti mengambil 100 santri pondok pesantren qudsiyiyah putri. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dengan melakukan konseling kelompok terdiri dari 8 orang yang memiliki tingkat regulasi emosi yang paling rendah untuk diberikan konseling *rasional emotive behavior therapy*. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan penyebaran kuesioner dan dokumentasi.

Berdasarkan uji T, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa H_0 diterima karena nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menyatakan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perubahan yang signifikan setelah diberikan konseling kelompok REBT (*Rasional Emotive Behaviore Therapy*). Dilihat dari hasil yang didapatkan, rata-rata nilai *Posttest* lebih besar dari rata-rata nilai *Pretest* yang berarti terdapat peningkatan nilai yang signifikan dengan nilai *pretest* rata-rata 93,25 dan *posttest* rata-rata 112,38. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *rasional emotive behavior therapy* dapat membantu meningkatkan regulasi emosi santri.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT), Regulasi Emosi.