

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Konseling Kelompok

##### a. Pengertian Konseling Kelompok

Tindakan menawarkan dukungan kepada klien dalam pengaturan kelompok oleh seorang profesional atau konselor dikenal sebagai konseling kelompok.<sup>1</sup> Konseling kelompok preventif dan penyembuhan adalah upaya untuk membantu individu dalam pengaturan kelompok dengan menyediakan fasilitas untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.<sup>2</sup>

Latihan pengarahan kelompok memupuk semangat kerja sama. Lingkungan terapi kelompok dapat menumbuhkan hubungan yang dekat, jujur, dan penuh gairah yang memungkinkan anggota kelompok memberi dan menerima, memperluas perspektif dan pengalaman mereka, menghargai satu sama lain, dan mengekspresikan berbagai emosi. Suasana terapi kelompok mampu menjawab kebutuhan psikologis baik individu maupun kelompok, seperti keinginan untuk menyesuaikan diri dan disukai orang lain, serta kebutuhan untuk mengekspresikan atau menyalurkan perasaan tidak menyenangkan dan melihat kesehatan mental diri sendiri.

Prayitno melanjutkan dengan mengatakan bahwa “layanan konseling kelompok adalah cara yang baik untuk mengatasi ketidaksepakatan interpersonal dan membantu individu tumbuh sebagai pribadi mereka”.<sup>3</sup> selain itu, Prayitno menegaskan kembali bahwa “tujuan konseling kelompok adalah pertumbuhan individu, pencegahan masalah dan penyelesaian.”

---

<sup>1</sup> Priyatno dan Amti. E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004) , 311.

<sup>2</sup> Wibowo, M.E. *Konseling Kelompok Perkembangan* (Semarang: UPT UNNES Press. 2005), 122.

<sup>3</sup> Priyatno dan Amti. E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 312.

Selama bimbingan kelompok, penekanan ditempatkan pada emosi dan koneksi anggota kelompok. Anggota karena itu akan mengembangkan rasa diri melalui kontak dengan anggota lain. Anggota kelompok belajar juga berkonsultasi dengan pendapat luar untuk menemukan solusi atas masalah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya membantu konseli memperoleh pengetahuan yang berguna untuk menyusun strategi, membuat keputusan yang tepat, meningkatkan dan mengembangkan pemahaman seseorang tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya, serta mendukung pembentukan kepribadian, perilaku yang baik.

#### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Anggota kelompok memutuskan sendiri tujuan khusus yang ingin mereka capai selama mereka berada dalam kelompok. Tujuan tersebut adalah untuk meningkatkan keterampilan sosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah. Akibatnya, sentimen, ide, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak dapat diandalkan, terbatas, atau tidak membantu sering menghalangi kapasitas seseorang untuk interaksi dan komunikasi antarpribadi.<sup>4</sup>

Wibowo menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan sebagai berikut :

- 1) Berkontribusi pada penghapusan kelemahan yang dapat menghambat pengembangan pribadi, sosial, akademik dan karir siswa.
- 2) Memfasilitasi pengembangan pribadi, social, pendidikan dan karir siswa.
- 3) Memfasilitasi penyelesaian masalah pribadi, sosial, pendidikan dan karir siswa dengan lebih cepat.

Selain itu, Wibowo menyatakan bahwa tujuan kelompok meliputi pertumbuhan pribadi, diskusi kelompok, dan menyelesaikan masalah individu sehingga

---

<sup>4</sup> Priyatno dan Amti. E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 149.

dapat diselesaikan dengan cepat melalui bantuan orang lain.<sup>5</sup>

#### c. Manfaat Konseling Kelompok

Berikut beberapa manfaat konseling kelompok bagi konseli/klien:

- 1) Konselor dapat terhubung dengan lebih banyak konseli dalam konseling kelompok.
- 2) Konseli dapat meningkatkan keterampilan intrapersonal mereka melalui konseling kelompok.
- 3) Dalam hal waktu dan luang, konseling kelompok sangat efektif.
- 4) Transformasi karakter, kepribadian dan sikap serta evaluasi anggota kelompok, semuanya dapat memperoleh manfaat dari konseling kelompok.
- 5) Nasihat teman sebaya lebih mudah diterima oleh anggota konseling kelompok dibandingkan nasihat orang dewasa.
- 6) Keadaan yang lebih baik untuk pemecahan masalah dapat ditemukan dalam konseling kelompok.
- 7) Aneka cara mendorong anggota kelompok untuk lebih terbuka.

#### d. Komponen Konseling Kelompok

Dalam penjelasan Priyatno, ada 3 bagian layanan konseling kelompok, yaitu ketua kelompok, anggota kelompok, dan dinamika kelompok.

##### 1) Ketua Kelompok

Salah satu faktor yang menentukan berhasil tidaknya proses konseling adalah ketua kelompok. Dalam Henni Syafiana dan Abdillah, Tatiek mengatakan bahwa ketua kelompok berperan sebagai berikut:<sup>6</sup>

- a) Memberikan dorongan emosional (*emosional stimulation*): memberikan inspirasi, kenyamanan, dan arahan untuk menemukan solusi.

---

<sup>5</sup> Wibowo, M.E. *Konseling Kelompok Perkembangan*. (Semarang: UPT UNNES Press. 2005), 123.

<sup>6</sup> Henni Syafiana dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep Teori dan Aplikasinya* (Medan: LPPPI, 2019), 150.

- b) Peduli terhadap konseli (*caring*): mengungkapkan cinta, menghargai, menerima, perhatian yang tulus dan dorongan.
- c) Memberikan pengertian (*meaning attribution*): mendeskripsikan, mengkategorikan, dan menafsirkan.
- d) Fungsi eksekutif (*executive function*): mengacu pada penetapan norma, tujuan, tenggat waktu dan saran.

## 2) Anggota Kelompok

Anggota kelompok memainkan peran penting dalam proses konseling kelompok. Proses konseling tidak dapat berjalan tanpa anggota kelompok. Karena sebagian besar kegiatan dalam konseling kelompok berkisar pada peran anggota kelompok. Konseling kelompok tidak cocok untuk semua individu atau kelompok. Seorang konselor harus mengatur sekelompok orang menjadi kelompok yang memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk melakukan konseling kelompok. Kinerja kelompok dapat dipengaruhi oleh ukuran kelompok atau jumlah anggota, serta seberapa mirip atau tidaknya anggota-anggota tersebut. Keseimbangan antara terlalu besar dan terlalu kecil anggota kelompok lebih disukai. Sukardi dalam buku Henni Syafiana dan Abdillah menyatakan bahwa anggota kelompok harus memenuhi peran-peran berikut selama proses konseling:

- a) Ciptakan suasana kesamaan di antara banyak individu.
- b) Menempatkan semua emosi untuk mengambil bagian dalam kegiatan kelompok.
- c) Berusaha untuk membantu dalam pengorganisasian dan penerapan aturan kelompok secara efektif.
- d) Aktif mengikuti kegiatan kelompok.
- e) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- f) Membantu anggota lain untuk memastikan bahwa proses berhasil diselesaikan untuk tujuan bersama.

### 3) Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok mengacu pada interaksi dan ketergantungan di antara anggota kelompok yang seolah-olah memiliki hubungan psikologis untuk mencapai tujuan mereka. Kontak interpersonal ini pada akhirnya akan menghasilkan perasaan kebersamaan di antara anggota kelompok, mengenali kelompok-kelompok yang lebih toleran satu sama lain, lebih mendorong, dan lebih mungkin mengembangkan hubungan yang bermakna dan interpretatif untuk membentuk kelompok. Dinamika kelompok dalam konseling dapat dipahami sebagai evolusi, modifikasi, atau perluasan proses konseling kelompok. Prayitno mengatakan bahwa faktor-faktor berikut mempengaruhi kualitas kelompok: “tujuan dan kegiatan kelompok, jumlah anggota, kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok kedudukan kelompok dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berinteraksi sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral”.<sup>7</sup>

Pemimpin kelompok sebagai unsur yang mengarahkan atau menentukan pedoman suatu konseling kelompok adalah yang pertama dari 3 unsur penting dalam pelaksanaan konseling kelompok. *Kedua*, anggota kelompok sangat penting, tanpa anggota kelompok konseling kelompok tidak mungkin ada. *Ketiga*, dinamika kelompok, khususnya semangat kolektif.<sup>8</sup>

#### e. Asas Konseling Kelompok

Munro, dari buku Sisca folastri dan Itsar bolo. Manthei, dan small menjelaskan bahwa proses konseling

---

<sup>7</sup> Priyatno dan Amti. E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 152.

<sup>8</sup> Henni Syafriana dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep Teori dan Aplikasinya* (Medan:LPPPI, 2019), 151.

kelompok memerlukan penerapan 3 etika dasar.<sup>9</sup> Antara lain sebagai berikut :

1) Kerahasiaan

Semua informasi yang dibagikan dalam terapi kelompok secara efektif adalah "rahasia kelompok", sehingga hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak dapat diungkapkan kepada orang lain.

Karena topik adalah masalah pribadi yang dihadapi setiap anggota kelompok, konsep kerahasiaan sangat penting dalam layanan konseling kelompok..

2) Kesukarelaan

Sejak tahap pertama rencana pembentukan kelompok, konselor/pemimpin kelompok telah bekerja sama dengan konseli/anggota kelompok untuk membuat persyaratan praktis kelompok dan menyediakan layanan konseling kelompok untuk mempromosikan sukarelawan kelompok yang berkelanjutan. Anggota kelompok dapat dengan bebas mengambil bagian aktif dalam mencapai tujuannya.

3) Prinsip Lain (aktivitas, keterbukaan, kekinian, dan kenormatifan)

Dalam konseling kelompok yang digunakan, dinamika kelompok akan lebih intensif dan efektif jika semua anggota kelompok menerapkan prinsip aktivitas dan keterbukaan. Anggota kelompok yang bersifat bebas dan terbuka untuk maju tanpa ragu, malu, atau takut. Konselor/pemimpin kelompok wajib menumbuhkan daya penerimaan konseli/anggota kelompok. Hal ini dapat dimulai dengan keterbukaan konselor.

Prinsip kekinian, anggota kelompok dalam asas ini diminta untuk berbicara tentang apa yang sedang terjadi saat ini. Pengalaman atau hal-hal dari masa lalu dilihat untuk membicarakan apa yang sedang

---

<sup>9</sup> Sisca Folastri dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* ( Bandung: Mujahid Press, 2016), 30-31.

terjadi saat ini. Dan berdasarkan rencana masa depan pada keadaan saat ini.

Segala sesuatu yang didiskusikan dalam kelompok harus mengikuti norma dan kebiasaan yang berlaku tanpa bertentangan dengan prinsip normatif. Selain itu, setiap orang dalam kelompok perlu berkomunikasi dengan jelas dan santun selama kegiatan konseling kelompok. Dalam mengelola kegiatan konseling kelompok, konselor harus merasa memiliki prinsip keahlian dalam rangka pengembangan proses dan isi pembahasan secara menyeluruh.

#### **f. Tahapan Konseling Kelompok**

##### **1) Prakonseling**

Prakonseling mengacu pada fase yang mendahului konseling. Subyek kunci yang ditangani pada tahap ini adalah konseli yang telah dipilih untuk dimasukkan dalam keanggotaan yang sama berdasarkan faktor homogenitas. Selama fase prakonseling ini, sangat penting bagi konselor untuk menanamkan optimisme pada anggota kelompok.

##### **2) Tahap Permulaan**

Pembentukan struktur kelompok merupakan karakteristik dari tahap awal. Selama tahap awal ini yaitu perkenalan, aturan dijelaskan, tujuan diungkapkan dan perasaan serta gagasan dieksplorasi. Tahap awal ini direncanakan agar anggota kelompok dapat saling percaya, memberi dukungan, menjaga hubungan yang berfokus pada kelompok melalui input bersama, mendorong umpan balik, dan kemampuan bersama untuk menghadapi perbedaan.

##### **3) Tahap Transisi**

Prayitno menyebut tahapan ini sebagai tahap transisi dalam Namora Lumongga. Setiap anggota kelompok sering mengalami suasana ketidakseimbangan selama fase transisi. Selain itu, Prakonseling mengacu pada fase yang mendahului konseling. Subyek kunci yang ditangani pada tahap ini adalah konseli yang telah dipilih untuk

dimasukkan dalam keanggotaan yang sama berdasarkan faktor homogenitas. Selama fase pra-konseling ini, sangat penting bagi konselor untuk menanamkan optimisme pada anggota kelompok.

4) Tahap Kerja

Tahap kerja selesai setelah konselor mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh anggota kelompok sehingga konselor dapat melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu membuat rencana tindakan. Tahap ini memiliki dampak yang signifikan pada tahap sebelumnya. Alhasil, langkah ini akan berjalan dengan baik dan efektif jika langkah sebelumnya berhasil, begitu pula sebaliknya.

5) Tahap Akhir

Pada titik ini, anggota kelompok mulai mempraktekkan perilaku baru yang mereka pelajari dalam kelompok konseling. Setiap anggota kelompok perlu memberikan umpan balik (*Feedback*) kepada anggota lain. Ini dilakukan untuk mengevaluasi dan mengembangkan lebih lanjut perilaku kelompok jika ada yang belum diselesaikan.

Dalam buku Namora Lumongga, Prayitno menyatakan bahwa “konseling kelompok harus bertujuan untuk mencapai tujuan kelompok. Selain itu, jika ada anggota yang masalahnya belum terselesaikan pada tahap sebelumnya, maka masalah tersebut harus diselesaikan pada tahap ini”.

Kapan proses konseling harus berakhir terserah kepada konselor. Jika anggota kelompok merasa bahwa tujuan telah tercapai dan perilaku telah berubah, konseling dapat segera diakhiri.

6) Pascakonseling

Sebagai tindak lanjut dari konseling kelompok, sebaiknya konselor melakukan evaluasi setelah sesi konseling selesai. Karena evaluasi sangat penting jika terjadi kendala dalam pelaksanaan kegiatan konseling setelah proses konseling selesai.

Konselor memiliki kemampuan untuk mengatur kembali rencana baru dan meningkatkan yang sudah ada. Terlepas dari hasil proses konseling kelompok,



setidaknya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena mencapai tujuan bersama merupakan hal mendasar dalam konseling kelompok.<sup>10</sup>

**g. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok.**

Ada beberapa faktor yang mendukung keberhasilan konseling kelompok. Dalam buku karya Edi Kurnanto, Yalom menyebutkan faktor-faktor berikut:<sup>11</sup>

- 1) Menciptakan harapan (*instillation of hope*)  
Sangat penting untuk membuat konseli tetap optimis untuk dapat memecahkan masalah. Konseli dapat belajar memahami dan membangkitkan kemampuan atau potensi dirinya dengan membangkitkan harapannya.
- 2) Universalitas (*universality*)  
Kecemasan konseli akan berkurang dengan universalitas. Sehingga konseli mengerti bahwa dia bukan satu-satunya yang memiliki masalah. Namun teman-temannya juga memiliki masalah.
- 3) Penyampaian informasi (*imparting of information*)  
Pemimpin kelompok atau anggota kelompok dapat sama-sama memberikan informasi. Informasi ini mencakup hal-hal yang bermakna seperti pengalaman atau masalah anggota kelompok, saran/solusi yang diberikan konselor atau anggota kelompok.<sup>12</sup>
- 4) Alturisme  
Konseli terlibat dalam alturisme ini, yang merupakan perilaku yang membantu, selama proses konseling. Ini berkaitan dengan proses memberi dan menerima. Konseli yang merasa bahwa kelompoknya sangat mendukung dan baik hati

---

<sup>10</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar- Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta : Kencana Predana Media Group, 2011), 213-216.

<sup>11</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* ( Bandung : Alfabeta, 2014 ), 12.

<sup>12</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* ( Bandung : Alfabeta, 2014 ), 13.

selama proses konseling akan membalasnya atas nama sesama anggota kelompok.<sup>13</sup>

- 5) Rekapitulasi korektif kelompok keluarga primer  
Tujuan utama rekapitulasi korektif kelompok keluarga mendasar ini adalah untuk mempromosikan keintiman emosional di antara anggota kelompok dan konselor. Semua klien diharuskan untuk terlibat dengan kelompok dan orang lain dengan cara yang sama seperti saudara kandung saling mendukung dan merawat satu sama lain dalam sebuah keluarga.
- 6) Pengembangan teknik sosialisasi  
Cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal berkaitan dengan pengembangan teknik sosialisasi atau keterampilan social yang mendasar. Anggota kelompok belajar untuk menyampaikan keinginannya secara tepat, memperhatikan dan memahami orang lain. Ini juga termasuk cara dalam menunjukkan kesiapan anggota untuk memberikan umpan balik dari kelompok kepadanya.
- 7) Perilaku imitatif (*imitative behaviore*)  
Perilaku imitative atau peniruan perilaku, terdapat dari pengalaman atau hasil yang membedakan individu, yang dirasa pantas untuk ditiru. Perilaku positif yang dapat ditiru anggota akan sangat bermanfaat bagi mereka dan memudahkannya mempelajari perilaku baru yang positif.<sup>14</sup>
- 8) Belajar menjalin hubungan interpersonal  
Belajar membangun hubungan dengan orang lain, anggota kelompok diharapkan dapat belajar bagaimana membangun hubungan dengan orang lain dalam kelompoknya. Berikut hal yang dapat dilakukan: berani berbicara dihadapan anggota kelompok, merespon apa yang mereka katakan dan menjadi lebih sensitif terhadap masalah mereka.

---

<sup>13</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* ( Bandung : Alfabeta, 2014 ), hal. 14.

<sup>14</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* ( Bandung : Alfabeta, 2014 ), hal. 16.

- 9) Kohesivitas kelompok  
Tingkat daya tarik dan motivasi di antara anggota kelompok untuk tetap menjadi bagian dari kelompok disebut sebagai kohesi kelompok. Agar kelompok berhasil, ini sangat penting.
- 10) Catharsis  
Catharsis yaitu proses melepaskan emosi yang terpendam. Sistem menenangkan ini sangat penting bagi anggota kelompok yang sedang menangani masalah emosional. Melalui pengungkapan positif dan negatif, diharapkan anggota kelompok dapat melepaskan catharsis yang dimiliki.<sup>15</sup>

## 2. Rasional Emotif Behaviore Therapy

### a. Pengertian *Rasional Emotive Behaviore Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan metodologi social mental. Pendekatan perilaku dikembangkan menjadi pendekatan ini. Pendekatan perilaku kognitif yang menekankan pada perasaan, tindakan, dan pikiran dikenal sebagai pendekatan *Rasional Emotif Behaviore*.

Pada tahun 1950-an, Albert Ellis mengembangkan metode *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT), yang menekankan pentingnya pemikiran dalam perilaku. *Rational Therapy* (RT) adalah nama awal untuk metode ini. Pada tahun 1961, Ellis menamainya *Rational Emotive Therapy* (RET). Ellis mengumumkan pada tahun 1993 bahwa dia mengubah nama dari *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi (REBT) (dalam newsletter yang diterbitkan Oleh The Institute Rational-Emotive Therapy). Terapi pertama yang menggunakan pemikiran rasional adalah REBT pada tahun 1956.

Dengan cara ini, Albert Ellis disebut sebagai bapak REBT. Menurut George dan cristiani, metode REBT berfokus pada proses pemikiran perilaku klien serta masalah psikologis dan emosional mereka.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* ( Bandung : Alfabeta, 2014 ), 18.

<sup>16</sup> Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*. ( Jakarta: Kencana, 2012), 131.

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam bimbingan dan konseling disebut *Rasional Emotif Behaviore Therapy* (REBT). Menurut Gladding, metode yang disebut *Rasional Emotif Behavior* mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan di atas adalah bahwa *rasional emotive behaviore therapy*, pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional, salah satunya berasal dari pembelajaran sosial. Manusia juga memiliki kemampuan untuk belajar berpikir rasional kembali. Strategi ini untuk mendorong seseorang mengganti pemikiran irasional dengan pemikiran rasional.<sup>17</sup>

Menurut metode *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT), individu didominasi oleh sistem pemikiran dan sistem perasaan yang berhubungan dengan sistem psikologis. Fungsi psikologis individu dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan tindakan. Karena satu aspek berdampak pada dua aspek lainnya, ketiga aspek ini saling berhubungan. Secara khusus, pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) mengharapkan individu memiliki karakteristik sebagai berikut:<sup>18</sup>

- 1) Individu memiliki kemampuan unik untuk berfikir baik secara rasional maupun irasional.
- 2) Proses belajar irasional, diperoleh dari orang tua dan budaya sehingga menyebabkan pemikiran irasional.
- 3) Manusia berkomunikasi satu sama lain melalui simbol dan bahasa. Akibatnya mengungkapkan ide dan pikiran irasional secara verbal adalah akar penyebab tekanan emosional.
- 4) Masalahnya bukan pada keadaan itu sendiri melainkan pada tekanan emosional yang disebabkan oleh pembicaraan diri yang terus menerus, persepsi dan sikap terhadap peristiwa.

---

<sup>17</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 201.

<sup>18</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 202-203.

- 5) Orang memiliki kekuatan untuk mengubah arah kehidupan sosial dan pribadi mereka. Salah satu cara untuk mengatasi pikiran negatif dan merugikan diri sendiri adalah dengan mengatur ulang persepsi dan pikiran sehingga menjadi logis dan rasional. Teori pengetahuan, dialektika atau sistem pemikiran, sistem nilai, dan sistem etika menjadi dasar filosofi “*Emotive Behavioral Therapy*” (REBT) tentang manusia. Dari perspektif epistemologis, orang didorong untuk mencari cara yang dapat dipercaya dan sah untuk belajar dan memastikan bagaimana kita mengetahui sesuatu itu benar.

Premis dialektis dari "*Rational Emotive Behavioral Therapy*" (REBT) adalah bahwa pemikiran rasional itu menantang. Mayoritas memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak logis. Dalam kaitannya dengan sistem nilai, "*Emotive Behavioral Therapy*" (REBT) mencantumkan dua nilai yang biasanya dianut oleh orang-orang tetapi jarang diungkapkan, yaitu:<sup>19</sup>

- 1) Nilai kelangsungan hidup (*Survival*)
- 2) Nilai kesenangan (*enjoyment*).

Individu menciptakan kedua nilai ini untuk membantunya menjalani hidup lebih lama, mengurangi stres emosional dan perilaku merusak diri, serta menyadari siapa dirinya sehingga dia dapat menjalani kehidupan yang penuh dan puas.

Menurut Nelson dan Jones pendekatan *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT) didasarkan pada 3 hipotesis mendasar, yaitu:<sup>20</sup>

- 1) Emosi dan pikiran terhubung. Biasanya, pikiran dan perasaan saling mempengaruhi dan bekerja dalam lingkaran dengan hubungan kausal.
- 2) Pikiran dan perasaan akhirnya menyatu menjadi satu.
- 3) Pikiran dan emosi sering ikut bermain dalam interaksi orang yang sering diucapkan oleh

---

<sup>19</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 204.

<sup>20</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 205.

individu (*self talk*). Pernyataan internal individu dengan demikian sangat signifikan dalam menyebabkan dan memodifikasi emosi individu.

**b. Tujuan Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)**

Pendekatan *rasional emotive behavior therapy* bertujuan untuk menunjukkan kepada orang-orang bahwa mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih produktif dan rasional. Pendekatan *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) memiliki sejumlah tujuan, menurut Ellis dan Benard berikut tujuan tersebut:

- 1) Dapat menerima diri sendiri
- 2) Memiliki kepentingan pribadi
- 3) Memiliki kepentingan sosial
- 4) Memiliki harapan yang realistis
- 5) Dapat menerima ketidak pastian
- 6) Toleransi
- 7) Dapat mengambil resiko
- 8) Memiliki pengarahan diri
- 9) Memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustrasi
- 10) Memiliki penerimaan
- 11) Fleksibel.

**c. Teori ABC**

Dalam pendekatan *rasional emotif behavior therapy*, melihat manusia sebagai individu yang diatur oleh sistem pemikiran dan perasaan yang terhubung dengan sistem psikis individu. Nalar, pikiran, perasaan dan perilaku pada dasarnya menentukan fungsi individu secara psikologis. REBT membuat asumsi bahwa sulit untuk berpikir logis. Karena mayoritas individu biasanya mahir dalam pemikiran tidak logis.

Menurut Ellis dalam buku Gantina Komalasari menjelaskan “bahwa untuk memahami dinamika kepribadian dari perspektif terapi REBT, seseorang harus memahami konsep dasar seperti berikut: ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku, yaitu *antecedent event*

(A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C) yang kemudian mengikuti rumus A-B-C<sup>21</sup>:

- 1) *Antecedent event* (A) Perceraian, wisuda mahasiswa, dan ujian skripsi adalah contoh-contoh kejadian yang bisa dianggap sebagai fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap seseorang.
- 2) *Belief* (B) ialah keyakinan, pandangan, nilai atau pernyataan diri seseorang tentang suatu peristiwa. Keyakinan seseorang dapat dibagi menjadi 2 kategori, yaitu keyakinan rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan irasional (*irrational belief* atau iB).
- 3) *Emotional consequence* (C) ialah reaksi individu seperti perasaan senang atau hambatan emosional yang telah dibalikkan oleh *antecedent event* (A).

Ini menunjukkan hubungan antara kejadian A, B, C, dan D. Setelah berselisih, metode ilmiah digunakan untuk membantu konseling keyakinan emosional yang bertentangan yang mengakibatkan gangguan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, dalam terapi REBT sistem kepercayaan individu bisa rasional atau irasional. Orang akan menghadapi hambatan emosional jika mereka mampu berpikir rasional. juga benar. Rumus A-B-C yang digunakan dalam perawatan REBT untuk karakter, sedangkan teori konseling Ellis dalam buku Lilina Komalasari adalah A-B-C-D-E. (*antecedent, belief, emotional, consequen, effect*). Efek (E) dalam konteks ini mengacu pada keadaan psikologis yang diantisipasi yang akan dimiliki konseli setelah terlibat dalam prosedur konseling.

#### d. Peran dan Fungsi Konselor dalam Konseling REBT

Dalam buku Gantina komalasari menjelaskan bahwa dalam pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), ada enam peran konselor, sebagaimana dikemukakan oleh George dan Cristiani:<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 210-211.

<sup>22</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 214.

- 1) Aktif-direktif, dimana seseorang memikul tanggungjawab yang lebih besar untuk memberikan penjelasan khususnya pada awal konseling.
- 2) Menghadapi konseli secara langsung dengan pemikiran irasional mereka.
- 3) Memanfaatkan berbagai metode untuk mendidik kembali konseli dan merangsang pemikiran mereka.
- 4) “Menyerang” pemikiran irasional secara konsisten.
- 5) Mendorong konseli untuk mengatasi masalah melalui kekuatan pikiran daripada emosi.
- 6) Bersifat didaktif.

Berikut kemampuan konseling yang diperlukan konselor yang akan menggunakan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT).<sup>23</sup>

- 1) Empati (*Empathy*)
- 2) Rasa hormat (*Respect*)
- 3) Ketulusan (*genuineness*)
- 4) Konkrit (*Concreteness*)
- 5) Konfrontasi (*confrontation*)

**e. Tahap - Tahap Konseling REBT**

Perasaan, pikiran dan perilaku yang irasional dapat dikenali dan dipahami dengan bantuan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Proses konseling dengan pendekatan REBT terdiri dari 3 tahapan sebagai berikut:<sup>24</sup>

- 1) Tahap 1  
Metode dimana konseli dibuat sadar akan ketidaklogisan dan irasionalitas mereka dan ditunjukkan ini. Konseli yang melalui proses ini belajar bagaimana dan mengapa mereka bertindak tidak rasional. Konseli sekarang diajari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah ini.
- 2) Tahap 2  
Pada titik ini, konseli diberi dukungan untuk menyadari bahwa adalah mungkin untuk menghadapi dan mengubah ide dan emosi yang tidak

---

<sup>23</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 214.

<sup>24</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), 215-216.



menyenangkan tersebut. Klien sekarang mengeksplorasi strategi untuk menghasilkan tujuan logis. Dengan menggunakan inkuiri untuk memeriksa kebenaran keyakinan tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, konselor juga menantang gagasan keliru konseli. Untuk membantu klien membentuk pemikiran logis pada tahap ini, konselor menggunakan strategi terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

3) Tahap 3

Konseli dibantu untuk secara konsisten membangun konsep-konsep logis dan filosofi hidup yang masuk akal pada level ini sehingga tidak terpenjara oleh persoalan-persoalan yang ditimbulkan oleh pemikiran irasional. Dua tanggung jawab utama konselor pada titik ini adalah membangun hubungan interpersonal, membangun hubungan, dan menciptakan lingkungan yang kolaboratif. Kedua, langkah organisasi, adalah mengenal konseli sebelum perawatan dimulai, melakukan evaluasi pertama, memutuskan area masalah, dan membuat tujuan konseling.

**f. Teknik-Teknik Konseling REBT**

Menurut komalasari yang dikutip dalam jurnal meta anggela putri, teknik konseling *rasional emotive behavior therapy* terdapat 3 kelompok, yaitu:<sup>25</sup>

1) Teknik Kognitif

a) *Dispute* kognitif (*cognitive disputation*), adalah upaya untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan ekspresi verbal lainnya. Mengajukan pertanyaan adalah metode untuk terlibat dalam *cognitif disputation*.

b) Analisis rasional (*rational analysis*), teknik untuk mengajar klien konseling bagaimana

---

<sup>25</sup> Mita anggela putri,dkk , “Konseling Keluarga dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no.1 (2019), 5-6.

- menantang dan menyangkal ide-ide yang tidak logis.
- c) Diskriminasi Dalam Perselisihan, klien diajari untuk melihat dirinya sebagai memegang dirinya, orang lain, dan lingkungan dengan standar yang berbeda.
  - d) Skala katastrofik, yang menentukan persentase peristiwa yang mengecewakan. Buat proporsi kejadian yang tidak menyenangkan, misalnya mulai dari 100% dan susun dalam urutan menaik.
  - e) Memainkan peran *devil's advocad* dengan mendesak klien bertindak rasional sedangkan konselor bertindak irasional. Konseli menghadapi ide-ide konselor yang tidak masuk akal setelah secara terbuka mengungkapkan pendapat mereka sendiri yang masuk akal.
  - f) Menafsirkan kembali, membingkai ulang, dan mengevaluasi kembali situasi yang tidak memuaskan dan tidak menyenangkan.
- 2) Teknik imageri
- a) Dispute imajinasi (*imaginal disputation*), Teknik argumentasi imajinatif menggunakan perumpamaan. Setelah argumen verbal, terapis meminta klien untuk melihat dirinya dalam situasi yang menantang di mana emosinya telah berubah. Jika demikian, terapis meminta klien untuk mengidentifikasi dirinya masuk akal jika dia masih memiliki pemikiran yang tidak logis.
  - b) Kartu kontrol emosional (*the emotional control card – ECC*), alat yang dapat membantu konseli menerapkan perilaku emosional rasional mereka lebih dan lebih. Alat ini membedakan antara perasaan yang pantas dan perasaan yang tidak merusak diri sendiri, dan perasaan yang seharusnya tidak terjadi sama sekali.
  - c) Proyeksi waktu (*time projection*), Minta klien untuk membayangkan hal buruk yang terjadi dan bagaimana rasanya seminggu, sebulan, setahun, enam bulan, dst. bagaimana klien

memandang perbedaan yang terus berubah. Perubahan mungkin diperlukan bagi konseli.

- d) Teknik melebih-lebihkan (*the "blow up" technique*), Minta klien untuk membayangkan situasi yang menakutkan atau menjengkelkan dan kemudian membesar-besarkannya. Hal ini dilakukan untuk membantu klien dalam mengatasi kekhawatirannya.

3) Teknik Behavioral

- a) Dispute tingkah laku, membiarkan klien melalui pengalaman yang membuatnya percaya secara keliru dan bertentangan dengan prinsipnya
- b) Melalui permainan peran, tindakan baru yang sesuai dengan pandangan yang masuk akal disimulasikan dengan bantuan konselor konseli.
- c) Konseli diminta untuk berpartisipasi dalam peran yang memiliki pandangan tidak logis di lawan peran rasional, dan sebaliknya.
- d) Pengalaman langsung, ketika klien secara sadar berpartisipasi dalam percakapan. Untuk melaksanakan metode ini, teknik perencanaan dan pemecahan masalah digunakan.
- e) Menyerang masa lalu, mengatasi rasa malu dengan sengaja bertindak bodoh dan membangkitkan kemarahan orang lain di sekitar Anda. Di sini konseli diperlihatkan bagaimana mengelola dan mempersiapkan diri menghadapi emosi malu.
- f) Bagaimana mengerjakan pekerjaan rumah di rumah untuk mengajarkan, mengenalkan, dan menginternalisasi sistem nilai tertentu yang membutuhkan pola perilaku tertentu. Konseli diantisipasi untuk dapat meminimalkan atau menghilangkan pikiran dan emosi yang tidak masuk akal dan tidak logis, memahami informasi yang diberikan untuk memodifikasi komponen kognisinya yang salah, dan melakukan latihan berbasis tugas dengan bantuan pekerjaan rumah.

### 3. Regulasi Emosi

#### a. Pengertian emosi

Emosi berasal dari kata Prancis, *emotion*, yang berasal dari *emouvoir*, “*excite*”, yang artinya bergerak keluar. Dari kata emosi dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk bertindak. Istilah emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah luapan perasaan yang datang dan pergi dengan cepat.<sup>26</sup> Sederhananya, emosi seperti pengalaman afektif, kesenangan atau ketidaknyamanan, marah, takut, bahagia, sedih, jijik.<sup>27</sup>

Emosi menurut Sarwono adalah “reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar (benda, manusia, situasi, cuaca), maupun dari dalam diri kita (tekanan darah, kadar gula, lapar ngantuk, segar, dan lain-lain) yang diikuti oleh interpretasi individu terhadap stimulus sebagai sesuatu yang positif (menyenangkan, menarik), atau negatif (menakutkan, keinginan untuk menghindari) yang kemudian kita interpretasikan dalam respons fisiologis dan motorik (jantung berdebar, mulut menganga, bulu roma berdiri, mata merah, dan sebagainya) dan saat itulah emosi muncul”.<sup>28</sup>

Menurut Daniel Goleman, emosi adalah aktivitas atau agitasi ide, perasaan, nafsu, atau keadaan mental yang kuat dan berlebihan. Emosi meliputi pikiran dan sensasi yang biasa, kondisi fisiologis dan psikologis, dan pola perilaku.<sup>29</sup>

Menurut Bimo Walgito, emosi sering muncul sehubungan dengan tindakan yang mengarah atau menghilangkan sesuatu. Perilaku ini umumnya digabungkan dengan penampilan agar orang lain dapat

---

<sup>26</sup> Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ( Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 228.

<sup>27</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 101.

<sup>28</sup> Sarlito dan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 124.

<sup>29</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia, 2006), 411.

mengetahui emosi yang muncul pada seseorang yang sedang menghadapi emosi.<sup>30</sup>

Emosi adalah manifestasi dari perasaan yang disertai dengan perubahan atau tindakan fisik, seperti mengungkapkan kemarahan melalui teriakan keras atau tindakan lainnya. Sebaliknya ketika seseorang bahagia, mereka akan melompat-lompat, tertawa terbahak-bahak dan sebagainya.<sup>31</sup> Menurut definisi lain, emosi adalah respons fisiologis terhadap suatu rangsangan yang disertai dengan perasaan yang kuat dan potensi letusan. Respons ini dapat dipicu oleh rangsangan eksternal dan internal. Oleh karena itu perasaan merupakan komponen atau bagian dari emosi.<sup>32</sup> Tanggapan evaluasi sistem saraf yang kompleks (positif atau negatif) terhadap rangsangan eksternal atau internal adalah apa yang disebut emosi.<sup>33</sup>

Emosi dan perasaan bukanlah hal yang sama. Namun tidak ada perbedaan yang jelas antara keduanya. Emosi dan perasaan adalah fenomena emosional yang berkelanjutan secara kualitatif yang tidak memiliki batasan yang jelas. Warna afektif pada satu titik dapat disebut sebagai perasaan, tetapi bisa juga disebut sebagai emosi. Contoh diam sebagai tanda kemarahan.

Dalam Al Quran hal-hal yang mendalam sering disinggung sebagai kalbu. Akal manusia yang disebut qalb atau kalbu, berhubungan dengan perasaan atau sesuatu yang biasa dirasakan dalam pikiran manusia. Qalb atau hati merupakan inti dari sifat nafsani dan berfungsi sebagai petunjuk, pengontrol, dan pengatur perilaku. Al-Qur'an tidak secara khusus memuat kosakata yang dilambangkan dengan emosi, melainkan berisi ayat-ayat berserakan yang berbicara atau berkaitan dengan perilaku emosional yang ditunjukkan manusia dalam berbagai peristiwa kehidupan. Al-Qur'an juga

---

<sup>30</sup> Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, ( Yogyakarta: Andi, 2004), 209.

<sup>31</sup> Sunarto dan Agung Suhartono, *Perekembangan Peserta Didik*, ( Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), 25-26.

<sup>32</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Ansori, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004 ), 62.

<sup>33</sup> Sarlito W dan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, 124-125.

mendefinisikan emosi dari segi terminology sebagai perubahan pada tubuh yang diekspresikan dalam sikap atau perilaku. Allah Swt. berfirman dalam Q.S Al-Anfal Ayat: 2, hati manusia digambarkan sebagai berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ

عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal”.

Tafsir surat diatas yaitu Ali ibnu Abu Talhah telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna firman-Nya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah orang-orang yang hatinya bergetar ketika lafadz Allah disebut.* (Al-Anfal: 2) Ibnu Abbas mengatakan orang-orang munafik tidak dapat dibujuk dengan nama Allah untuk melakukan hal-hal yang Dia perintahkan, jadi tidak ada yang dapat mengubah hati mereka. Mereka tidak mempercayai apapun dari ayat-ayat Allah, tidak bertawakkal, tidak salat apabila sendirian, dan tidak membayar zakat atas harta bendanya. Oleh karena itu, Allah menyatakan bahwa mereka bukan orang yang beriman. Kemudian Allah Swt. menyebutkan sifat orang mukmin melalui firman-Nya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman adalah mereka yang bergetar hatinya ketika lafadz Allah disebut.* (Al-Anfal: 2) Mujahid Rahimahullah menyatakan dengan firman Allah Ta’ala “gemetar hatinya” mengacu pada gemetar, panik dan merasa takut. Oleh karena itu, mereka mengerjakan hal-hal yang difardukan-Nya. *Dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, bertambahlah iman mereka* (karenanya). (Al-Anfal: 2) Maksudnya, keimanan mereka semakin bertambah. *dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.* (Al-Anfal: 2) mereka tidak memiliki harapan selain kepada-Nya. Mujahid mengatakan seorang

mukmin ialah seseorang yang hatinya gemetar ketakutan saat disebut nama Allah. Demikianlah sifat orang mukmin sesungguhnya, orang yang hatinya bergetar ketika nama Allah disebut, kemudian mengikuti semua perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya.<sup>34</sup>

Akibatnya, emosi adalah pengalaman afektif yang menghasilkan tindakan dan disertai dengan perubahan internal pada kondisi mental dan fisik seseorang. Emosi yang memiliki warna emosi yang kuat terwujud secara fisik.

Menurut beberapa definisi emosi yang diberikan di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah tanggapan yang diinginkan dan tidak diinginkan terhadap dorongan yang datang dari luar atau dalam diri orang itu sendiri, dibagi dengan konsekuensi yang merugikan dari perubahan sentimen dan fisiologi seseorang.

#### **b. Macam-Macam Emosi**

Pada dasarnya, ada berbagai macam emosi manusia. Namun, secara umum, ada dua subkategori emosi manusia: emosi menyenangkan atau baik dan emosi tidak menyenangkan atau negatif. Emosi yang menyenangkan mencakup sensasi seperti cinta, kasih sayang, kesenangan, penghargaan, dan perasaan lain yang membuat orang merasa nyaman saat menghadapinya. Emosi negatif, di sisi lain, adalah perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu, termasuk kesedihan, kemarahan, kebencian, ketakutan, dan sebagainya.

Masganti membagi emosi manusia menjadi dua kategori dalam bukunya, yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer adalah emosi utama yang dapat menimbulkan emosi sekunder. Emosi primer dialami ketika manusia dilahirkan, seperti kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan.

Emosi yang lebih rumit dan muncul sebagai hasil dari penggabungan emosi primer disebut sebagai emosi

---

<sup>34</sup> Syaikh Ahmad Syakir, *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2014), 297.

sekunder. Di antara emosi sekunder adalah malu, iri hati, ujub, dengki, kagum, dan cinta.

Dalam menguraikan makna emosi, ayat-ayat Al-Quran menggambarkan keadaan bahagia, takut, marah, benci, sedih, kecewa, dan situasi lainnya. Jika demikian bahwa emosi menurut Al Quran terbagi emosi positif dan emosi negatif. Seseorang mengalami kegembiraan ketika berada dalam suasana hati yang baik. Dalam Alqur'an surat Al-Ghasiyah: 8-10, Allah berfirman sebagai berikut:

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاعِمَةٌ ۖ لِّسَعِيمًا رَّاضِيَةً ۖ فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ ۖ

Artinya : Banyak muka pada hari itu berseri-seri (8)  
Merasa senang karena usahanya (9) Dalam surga yang tinggi (10).

Menurut interpretasi di atas, mereka berseri-seri dengan kebahagiaan sebagai hasil dari nikmat Allah yang diberikan kepada mereka di surga. Mereka puas berkat rahmat Allah. Pernyataan bahwa pada hari kiamat, umat manusia akan bergembira. Mereka ditempatkan di ruang yang tinggi dan mewah dalam bangunan besar dalam kondisi aman dan tenteram, dan wajah mereka mencerminkan kehidupan yang terpenuhi dan benar-benar dicapai sebagai hasil dari pekerjaan mereka sebelumnya. Ayat ini menggambarkan keadaan penduduk surga yang senang dan gembira karena melihat karunia dan karunia Allah SWT. Karena mereka berada pada posisi yang tinggi di surga, maka kenikmatan dan keindahan surga tidak dapat sepenuhnya ditangkap oleh panca indera manusia.<sup>35</sup>

Allah berfirman tentang perasaan Nabi Ya'kub ketika kehilangan Yusuf dan akhirnya kehilangan penglihatannya akibat kesedihannya:

<sup>35</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Kerahasiaan Alqur'an Volume.15*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 230-231.



وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ  
 الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Artinya :“Dan Ya’qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)”.

Menurut tafsir ayat diatas “Nabi Ya’qub sedih ketika Yusuf hilang dibuang oleh para saudaranya karena kecemburuan para saudara Yusuf, membuat mereka menganggap ayah mereka memberikan kasih sayang dan perhatian lebih kepada Nabi Yusuf dan adiknya Bunyamin dibandingkan kepada mereka”. Karena tidak senang menerima laporan yang disampaikan para putranya, maka Nabi Yakub berpaling dari mereka seraya berkata penuh kesedihan: “Aduhai duka citaku terhadap Yusuf, karena aku tadinya menunggu-nunggu berita yang menggembirakan dari Mesir tapi kenyataannya justru berita yang menyedihkanlah yang kuterima”. Dia menangis tak henti-hentinya saat kesedihannya untuk kedua anaknya memunculkan kenangan akan kesedihannya yang telah lama terkubur. Dia begitu diliputi kesedihan sehingga kedua matanya memutih karena terisak-isak sehingga dia hampir buta, namun dia masih bisa menahan amarahnya terhadap anak-anaknya.<sup>36</sup>

Penjelasan berbagai emosi manusia dapat ditemukan di sini:

- 1) Marah merupakan perasaan yang dialami seseorang ketika individu telah menyelesaikan aktivitas, tetapi menghadapi gangguan yang mencegahnya menyelesaikannya.

<sup>36</sup> Syaikh Ahmad Syakir, *Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 3)*, 931.

- 2) Ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dapat membahayakan keselamatannya, mereka mengalami teror.
- 3) Ketika seseorang merasa bahwa apa yang mereka lakukan tidak pantas, mereka mungkin mengalami perasaan malu. Perasaan malu bisa baik dan buruk. Rasa malu karena melakukan kejahatan akan memotivasi orang untuk bertindak secara moral, namun rasa malu karena mengakui kebenaran dapat membuat seseorang menyembunyikan kenyataan tanpa mengakuinya.
- 4) Ketidakpuasan dengan apa yang dimiliki dan sakit hati terhadap apa yang dimiliki orang lain adalah akar penyebab iri hati dan kecemburuan.
- 5) Ujub adalah sikap sombong yang timbul karena mengagumi diri sendiri. Ujub menyebabkan individu merendahkan dan menolak kebenaran dari orang lain.

Meskipun emosi itu sedemikian kompleksnya, Daniel Goleman mengidentifikasi kelompok emosi, sebagai berikut:

- 1) Kemarahan, yang meliputi kekerasan, kebencian patologis, kemarahan, kekejaman, dan kejengkelan. Itu juga termasuk ketersinggungan, permusuhan, dan kepahitan.
- 2) Kesedihan, yang terdiri dari rasa sakit, kesedihan, melankolis, kesuraman, dan depresi serta mengasihani diri sendiri, kesepian, penolakan, dan keputusasaan.
- 3) Ketakutan, yang meliputi fobia, serangan panik, fobia, kecemasan, ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran, dan perasaan sangat ketakutan.
- 4) Kenikmatan, yang meliputi kegembiraan, kepuasan, hiburan, kebanggaan, kesenangan fisik, kekaguman, kepuasan, pemenuhan, kegembiraan, dan mania.
- 5) Cinta, yang meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kasih sayang, keintiman, dedikasi, rasa hormat, kegilaan, dan cinta.
- 6) Terkejut, terutama keheranan.

- 7) Marah, meliputi hinaan, cibiran, muak, dan ingin muntah.
- 8) Rasa bersalah, malu, sesal, aib, hina, dan hancurnya hati.<sup>37</sup>

Ekspresi wajah menyampaikan emosi seseorang, termasuk perasaan takut, marah, sedih, dan gembira. Perasaan emosi tersebut secara universal tercermin dalam ekspresi wajah sebagai representasi dari emosi tersebut.

#### c. Fungsi Emosi

Emosi manusia bertindak sebagai semacam sumber energi, memberikan kebahagiaan bagi keberadaan. Selain itu, emosi berfungsi sebagai pembawa pesan. Sebagai cara mempertahankan hidup, emosi memberi orang kekuatan untuk melindungi diri dari gangguan atau hambatan. Manusia dapat bergaul dengan orang lain karena mereka mengalami emosi seperti cinta, pemujaan, kecemburuan, kemarahan, dan kebencian. Cinta dan kasih sayang adalah dua penghasil energi kuat yang memberi kita dorongan untuk bekerja dan bahkan hidup.

Sebaliknya, perasaan negatif, seperti keputusasaan dan kebencian, membuat kita merasa sedih dan tidak terinspirasi oleh kehidupan. Emosi adalah pembawa pesan yang memberikan informasi tentang individu di sekitar kita, terutama yang kita cintai dan sayangi, sehingga kita dapat memahami dan bereaksi terhadap keadaan ini dengan cara terbaik.<sup>38</sup>

#### d. Pengertian Regulasi Emosi

Dalam penelitian Ken Sulanjari, Gross menegaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mempertahankan ketenangan di bawah tekanan. Kemampuan ini meliputi ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengendalikan kedua kemampuan ini dapat membantu meringankan perasaan,

---

<sup>37</sup> H.Hamzah B. Uno, Marsi Kuadrat, *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran*, Bumi Aksara, Jakarta, 2010, 78.

<sup>38</sup> Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), 138.

fokus pada pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.<sup>39</sup>

Proses individu dalam mengatur emosinya, termasuk bagaimana mengalami dan mengekspresikannya dikenal sebagai regulasi emosi. Emosi manusia bertindak sebagai semacam sumber energi, memberikan kebahagiaan bagi keberadaan. Selain itu, emosi berfungsi sebagai pembawa pesan. Sebagai cara mempertahankan hidup, emosi memberi orang kekuatan untuk melindungi diri dari gangguan atau hambatan. Manusia dapat bergaul dengan orang lain karena mereka mengalami emosi seperti cinta, pemujaan, kecemburuan, kemarahan, dan kebencian. Cinta dan kasih sayang adalah dua penghasil energi kuat yang memberi kita dorongan untuk bekerja dan bahkan hidup.

Sebaliknya, perasaan negatif, seperti keputusasaan dan kebencian, membuat kita merasa sedih dan tidak terinspirasi oleh kehidupan. Emosi adalah pembawa pesan yang memberikan informasi tentang individu di sekitar kita, terutama yang kita cintai dan sayangi, sehingga kita dapat memahami dan bereaksi terhadap keadaan ini sebaik mungkin. Menambah, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih komponen reaksi emosional dapat dilakukan secara sadar atau tidak sadar melalui proses regulasi emosi. Emosi terdiri dari beberapa elemen, yang meliputi perasaan, perilaku, dan reaksi fisiologis. Tiga elemen membentuk regulasi emosi. Pertama, emosi baik dan negatif adalah titik awal untuk manajemen emosi. Kedua, pengendalian emosi dapat dilakukan secara sadar atau tidak sadar. Akhirnya, stres dapat diubah atau dikurangi melalui pengendalian emosi.<sup>40</sup>

Proses pengaturan emosi seseorang dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi dapat dapat terjadi

---

<sup>39</sup> Ken Sulanjari, "*Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*", (skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018), 18-20.

<sup>40</sup> Ken Sulanjari, "*Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan pada Individu yang telah Menikah lebih Dari 5 Tahun*", (skripsi Universitas Sanata Dharma, 2018), 21-23.

dengan sendirinya atau di bawah kendali seseorang, secara sadar atau tidak sadar. Satu atau lebih proses yang menghasilkan emosi dipengaruhi oleh proses regulasi emosi. Regulasi emosi intrinsik dan regulasi emosi ekstrinsik adalah dua bentuk regulasi emosi. Orang yang pandai mengendalikan emosi terkadang berusaha menyembunyikannya, seperti ketika mereka tidak ingin menunjukkan kemarahannya. Kami berusaha memengaruhi emosi orang lain melalui proses yang dikenal sebagai manajemen emosi ekstrinsik. Misalnya, kita mungkin menawarkan mainan kepada seorang anak untuk membantunya mengatasi ketidakhagiaannya.

Kapasitas untuk mengelola emosi seseorang dengan meningkatkan, mempertahankan, atau menurunkan komponen reaksi emosional dapat diringkas dengan menjelaskan definisi-definisi ini. Ini meningkatkan suasana hati seseorang, memungkinkan seseorang untuk berkonsentrasi pada topik yang tidak penting, dan mengurangi ketegangan.

#### e. **Strategi Regulasi Emosi**

Dalam jurnal Siti Chairani Umasugi, Gross mengklaim bahwa serangkaian model menunjukkan bagaimana regulasi emosi terbentuk. Model regulasi emosi meliputi: pemilihan situasi, modifikasi situasi, distribusi atensi, perubahan kognitif, modulasi respon (pengalaman, perilaku, dan fisiologis).

##### 1) **Pemilihan Situasi**

Proses pemilihan seperangkat kondisi melibatkan pertimbangan reaksi emosional yang akan terjadi di masa depan. Orang sering menyadari lintasan emosional mereka, yang biasanya berlangsung selama jangka waktu tertentu, seperti sehari. Orang mungkin termotivasi untuk mengubah emosi terkait kegagalan mereka sebagai hasil dari wawasan ini. Misalnya, ketika seseorang berusaha keras untuk menghindari keadaan yang dapat membuat mereka berhubungan dengan mantan kekasih. Contoh lain dari hal ini adalah bagaimana orang dengan sengaja mencari keadaan yang memungkinkan mereka berinteraksi dengan teman ketika mereka

mebutuhkan kesempatan untuk mengungkapkan rasa frustrasi dan/atau perasaan bahagia mereka.

2) Modifikasi Situasi

Modifikasi situasi adalah salah satu cara untuk mengeluarkan emosi yang diinginkan. Biasanya mengubah situasi dilakukan di luar atau di lingkungan sekitarnya. Misalnya untuk membuat suasana makan malam yang romantis maka dia akan memberikan lilin, musik yang membuat suasana romantis, memilih tempat makan yang romantis juga. Perasaan akan menjadi romantis karenanya.

3) Distribusi Atensi

Dengan mengalihkan perhatian dari situasi tertentu, distribusi perhatian memengaruhi reaksi emosional. Menutup mata atau telinga, misalnya, atau mengalihkan perhatian secara internal atau bereaksi terhadap gangguan dari luar adalah contoh dari hamburan perhatian.

4) Perubahan Kognitif

Ketika satu atau lebih dari penilaian ini dimodifikasi sedemikian rupa sehingga mengubah signifikansi emosional dari suatu situasi, ini dikenal sebagai perubahan kognitif. Mengubah model mental orang, baik dari keadaan keseluruhan atau kapasitas mereka untuk menangani tuntutan sikap itu.

5) Modulasi Respon (Pengalaman, Perilaku Dan Fisikologis)

Modulasi respon memiliki dampak yang relatif langsung pada respon yang bersifat fisiologis, pengalaman, atau perilaku. Dengan melibatkan penghambatan perilaku ekspresif emosional, modulasi respon terhadap respon terjadi.<sup>41</sup>

**f. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Dalam jurnal Nila anggreiny, Gross mengatakan bahwa ada 4 komponen regulasi emosi, yaitu:

---

<sup>41</sup> Siti Chairani Umasugi, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja", Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2013, .22.

- 1) *Strategies to Emotion (Stretegies)* merupakan keyakinan seseorang bahwa mereka dapat mengatasi masalah dengan mengurangi emosi negative dan memanfaatkan kemampuan mereka untuk mengubah kembali emosi yang dirasakan secara berlebihan dan memenangkan diri kembali.
- 2) *Engaging in goal directed behavior (Goals)* adalah kemampuan seseorang untuk berpikir lebih baik dan tidak terganggu atau terpengaruh oleh emosi negatif bahkan ketika mereka merasakan emosi itu.
- 3) *Control emotional responses (impulse)* merupakan kemampuan untuk mengontrol dan menghargai emosinya, serta respon yang dihasilkannya, mulai dari respon perilaku, suara, dan fisiologis, sehingga emosi tidak terlalu kuat dan sesuai dengan harapan.
- 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu kemampuan untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif tanpa merasa malu untuk mengungkapkannya.<sup>42</sup>

## B. Penelitian Terdahulu

*Penelitian pertama*, pada tahun 2018 skripsi berjudul “Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman” ini ditulis Mukhamad Ilham Mubarak, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Kuantitatif adalah metode analisis yang digunakan. Skor kejenuhan belajar siswa menurun 75% secara keseluruhan. Penelitian penulis dan peneliti sebelumnya berbeda bahwa yang terakhir menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, sedangkan yang pertama mempekerjakan kelompok penyuluhan dengan teknik permainan. Adapun persamaannya jenis penelitian yang digunakan sama yaitu kuantitatif.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Nila Anggereiny, “*Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*”, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2014, 22.

<sup>43</sup> Mukhamad Ilham Mubarak. 2018. “*Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI*

*Penelitian Kedua*, jurnal penelitian yang ditulis Retnowati dengan judul “Keefektivan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *rational emotive behaviour* dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP. Dalam penelitian ini digunakan *pre eksperimen pre test-post test one group design*. Dari hasil pengujian menggunakan T-Test terbukti bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa SMP. Peneliti sebelumnya dan penelitian penulis berbeda yaitu penelitian penulis sebelumnya berfokus pada pengaruh konseling kelompok terhadap regulasi emosi siswa dan memfokuskan pada efektivitas konseling *Rational Emotive Behaviour* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMP, sedangkan penelitian penulis berfokus pada pengaruh konseling kelompok terhadap regulasi emosi santri. Adapun persamaan peneliti terdahulu dengan penulis yaitu menggunakan pendekatan konseling REBT dan jenis penelitian yang digunakan kuantitatif.<sup>44</sup>

*Penelitian Ketiga*, Skripsi Sulanjari dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinaan Pada Individu Yang Telah Menikah Lebih Kurang 5 Tahun”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan pernikahan dengan regulasi emosi pada pasangan suami istri yang telah menikah minimal 5 tahun. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan. Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan teknik korelasional. Dengan menggunakan metode *Pearson Product Moment*, analisis data Regulasi emosi dan kepuasan pernikahan ditemukan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan koefisien korelasi. Penulis dan peneliti sebelumnya berbeda, dalam subjek penelitian ini adalah pasangan suami istri, sedangkan subjek santri digunakan oleh penulis. Persamaan dari

---

*Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman*”. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

<sup>44</sup> Retnowati, “Keefektivan Konseling *Rational Emotive Behaviour* Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*”. Vol 1, No 1, September 2018, pp 32-41 p-ISSN:2460-1497 dan e-ISSN: 2477-3840.



peneliti terdahulu dengan penulis yaitu jenis penelitian menggunakan teknik kuantitatif.<sup>45</sup>

*Penelitian keempat*, diterbitkan dalam jurnal penelitian dengan judul dengan judul “*Rasional Emotif Behavior Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Korban Bulliying pada Siswa SMA” oleh Muhammad Erwan Syah. Dengan menggunakan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy*, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan korban *bullying* pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Pendekatan penelitian tindakan kolaboratif (*action research*) berbasis *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan korban *bullying*, terbukti dengan penurunan kecemasan korban *bullying*, yang ditandai dengan menurunnya skor kecemasan. Penelitian penulis berbeda dari penelitian sebelumnya bahwa variabel Y penulis meningkatkan regulasi emosional sedangkan variabel Y penulis sebelumnya menurunkan kecemasan tentang *bullying*. Mengenai variabel X, yaitu pendekatan REBT, penulis penelitian ini dan penelitian sebelumnya berbagi banyak kesamaan.<sup>46</sup>

*Penelitian kelima*, Skripsi yang ditulis oleh Rizka Mianti dengan judul “Penggunaan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan *Burnout* Belajar pada Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bangun Purba”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan REBT dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Group Design* atau *quasi-experimental design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT mengurangi kejenuhan siswa. Perbedaan peneliti terdahulu dengan penulis yaitu variabel Y dalam peneliti terdahulu menurunkan *burnout* belajar pada siswa, sedangkan variabel Y penulis meningkatkan regulasi emosi pada santri.

---

<sup>45</sup> Ken Sulanjari, “*Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan Pada Individu yang telah Menikah lebih Kurang 5 Tahun*”, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma), 2018.

<sup>46</sup> Muhammad Erwan Syah, “*Rasional Emotif Behavior Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Korban Bulliying pada Siswa SMA”, Tajdidukasi , Volume VII, No. 2 Juli 2017.

Adapun persamaan dari kedua penilitain ini yaitu variabel X menggunakan REBT.<sup>47</sup>

*Penelitian keenam*, Jurnal penelitian yang ditulis Putri Nuritawati dkk, dengan judul “Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa dengan Konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung” dalam penelitian ini kecemasan siswa dapat dikurangi melalui konseling dengan menggunakan metode REBT. Perbedaan dari peneliti terdahulu dengan peneliti penulis yaitu variabel Y peneliti terdahulu mengurangi kecemasan pada siswa menggunakan konseling individu sedangkan variabel Y pada penulis meningkatkan regulasi emosi menggunakan konseling kelompok, mengenai jenis penelitian kuantitatif dan berbasis REBT yang digunakan dalam penelitian ini, sangat mirip dengan penelitian sebelumnya.<sup>48</sup>

### C. Kerangka Berfikir

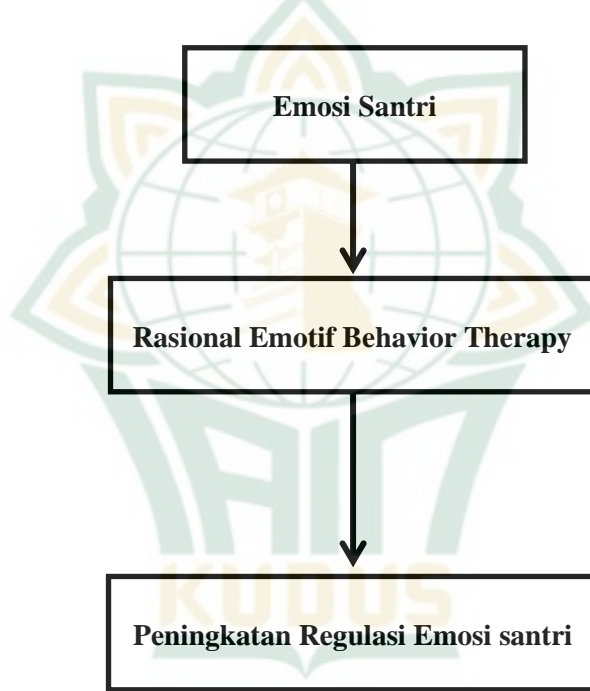
Konseling *rasional emotif behavior therapy* adalah aliran psikoterapi berdasarkan kecurigaan bahwa orang-orang dibawa ke dunia dengan kemungkinan untuk berpikir secara bijaksana dan tulus serta untuk mencurigai secara tidak masuk akal dan jahat. Orang memiliki kecenderungan untuk benar-benar memusatkan perhatian mereka pada diri mereka sendiri, untuk menjadi gembira, untuk merasakan dan mengungkapkan cinta, untuk bergaul dengan orang lain, dan untuk tumbuh dan memahami siapa diri mereka. Namun, manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan diri sendiri, menghindari berpikir, berkeliaran, terus menerus meratapi kesalahan, mengamalkan takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan kerendahan hati, serta menolak aktualisasi diri dan kemajuan. Regulasi emosi, kemampuan untuk menguasai dan mengubah perasaan yang muncul pada tingkat kekuatan yang tepat untuk

---

<sup>47</sup> Rizka Mianti, “*Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy untuk menurunkan Burnout Belajar pada Siswa kelas XIdi SMA Negri 1 Bangun Purba*”, (skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Sumatera Utara Medan), 2019.

<sup>48</sup> Putri Nuritawati,dkk, “*Rasional Emotif Behavior Therapy dalam Mengurangi Kecemasan siswa dengan konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung*”, Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran, Volume 4, No. 1 Januari- April 2022.

mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang cocok menggabungkan kapasitas untuk mengarahkan sentimen, tanggapan, fisiologis, kesadaran yang berhubungan dengan emosi dan tanggapan yang berhubungan dengan emosi. dalam penelitian ini diharapkan konseling *rasional emotif therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi pada santri. Karena konseling *rasional emotif therapy* merupakan konseling yang mengarahkan sangat jauh jangkauannya dalam mengelola masalah yang berhubungan dengan perilaku, dan emosi.



**Gambar 3.1. Kerangka Berfikir**

#### D. Hipotesis

Hipotesis hanyalah solusi sementara untuk masalah penelitian, hal tersebut masih bersifat dugaan hingga data yang terkumpul mendukung.<sup>49</sup> Peneliti merumuskan hipotesis bahwa Konseling Kelompok *Rational Emotif Therapy* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Santri Berdasarkan Dinamika Antar Variabel yang Telah Dijelaskan Sebelumnya.



---

<sup>49</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 103.