

Pengaruh Pendekatan Rasional Emotif Behavior Terapi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja Di Jorong Padang Cantiang Kapau, Kabupaten Agam

Rizka Rahmadani¹, Budi Santosa², Afrinaldi³, Fadhilla Yusri⁴

Program Studi Bimbingan dan Konsling

Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Email: rizka.rahmadani05@gmail.com¹, budisantosa@iainbukittinggi.ac.id²,
afrinaldi@iainbukittinggi.ac.id³, fadhillayusri@iainbukittinggi.ac.id⁴

Abstract. *Abstract. Social adjustment is one of the developmental tasks in adolescence. One of the most difficult developmental tasks of adolescence is related to social adjustment. Adolescents must adjust to the opposite sex in relationships that have never existed before and must adapt to adults outside the family and school environment. This research is motivated by the problems that occur in adolescents in Jorong Padang Cantiang Kapau, where these adolescents find it difficult to make social adjustments with the surrounding community. This research belongs to the Pre-Experimental Research model of One Group Pretest Posttest Design. The population is adolescents aged 14-19 years, totaling 20 people, while the research sample is adolescents who are indicated to have low social adjustment taken based on purposive sampling technique and pretest results, amounting to 10 people. The data collection instrument is a Likert scale. The data analysis technique used the Wilcoxon test, and in the correlation of research variables used the Statistical and Service Solution (SPSS) version 21. The research results obtained that based on the Wilcoxon test results showed a sig. the p-value of 0.005 is smaller than the value of , which is 0.05, which means that H_1 is accepted and H_0 is rejected. This shows that there is a significant difference between the social adjustment of adolescents in the surrounding environment before and after being given treatment. That is, the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach has an effect on increasing adolescent social adjustment. Thus the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach can be an alternative to addressing social adjustment problems in Jorong Padang Cantiang Kapau, Agam District.*

Keywords: *Rational Approach to Emotive Behavior Therapy, Social Adjustment*

Abstrak. Penyesuaian sosial merupakan salah satu dari tugas perkembangan diusia remaja. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit yaitu berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Penelitian ini dilatar belakangi dari masalah yang terjadi kepada remaja di Jorong Padang Cantiang Kapau, yang mana remaja tersebut sulit untuk melakukan penyesuaian sosial dengan masyarakat sekitar. Penelitian ini tergolong penelitian Pre-Eksperimen model One Group Pretest Posttest Design. Populasi adalah remaja yang berusia 14-19 tahun yang berjumlah 20 orang, sedangkan sampel penelitian adalah remaja yang terindikasi memiliki penyesuaian sosial yang rendah yang diambil berdasarkan teknik purposive sampling dan hasil pretest yang berjumlah 10 orang. Instrumen pengumpulan data adalah skala Likert. Teknik analisis

Received Februari 30, 2023; Revised Maret 02, 2023; April 01, 2023

* Rizka Rahmadani, rizka.rahmadani05@gmail.com

data menggunakan uji Wilcoxon, dan dalam pengkorelasi variabel penelitian menggunakan Statistical and Service Solution (SPSS) versi 21. Hasil penelitian diperoleh bahwa berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig. p-value sebesar 0,005 lebih kecil dari nilai yaitu 0.05 yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara penyesuaian sosial remaja di lingkungan sekitar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Artinya, pendekatan Rational Emotif Behavior Terapi (REBT) berpengaruh untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Dengan demikian pendekatan Rational Emotif Behavior Terapi (REBT) dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan penyesuaian sosial di Jorong Padang Cantiang Kapau, Kabupaten Agam.

Kata kunci: Pendekatan Rasional Emotif Behavior Terapi, Penyesuaian Sosial

LATAR BELAKANG

Manusia secara hakiki merupakan makhluk sosial yang tidak mampu untuk hidup sendiri tanpa bantuan orang lain disekitarnya. Manusia harus menyesuaikan diri dengan lingkungan hidupnya dengan sebaik mungkin, sehingga terdapat peningkatan nilai kepribadian dan kemampuan individu secara psikis dan psikologi. Manusia yang hidup di muka bumi selalu dihadapkan pada situasi lingkungan yang terus mengalami perubahan sehingga hidup manusia tidak selalu berada pada kondisi yang stabil. Untuk menghadapi perubahan tersebut maka perlu adanya penyesuaian diri secara tepat dan benar.

Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya.

Remaja adalah individu yang baru beranjak menuju dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah Subhanahu wa Ta'ala pada dirinya, dan mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Remaja dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan. Usia remaja adalah usia yang paling kritis dalam kehidupan seseorang, rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa. (Khairat Imalatul, Firman, Neviyarni, 2018)

Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja dibagi dalam 3 tahap yaitu, awal, madya dan akhir. Setiap tahapan tersebut memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangannya sendiri. Remaja harus mampu menjalankan tugas-tugas perkembangan tersebut agar perkembangan fisik dan psikis berkembang secara matang. Jika remaja tidak menjalankan tugas perkembangannya dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani kehidupan selanjutnya yaitu fase dewasa.(Jannah Miftahul,2016)

Lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan masyarakat yang positif yang mampu membuat kematangan fisik dan psikis remaja. Setiap tahap perkembangan hidup manusia sejatinya diselesaikan dengan baik. Remaja sebagai bagian tahapan perkembangan hidup manusia memiliki beberapa tugas supaya dapat masuk ke tahap selanjutnya. Masa remaja sebagai masa penentu kesuksesan untuk tahap-tahap perkembangan selanjutnya terjadi pada usia 12 sampai 22 tahun. (Khairat Imalatul, Firman, Neviyarni,2018)

Berdasarkan penjelasan di atas, ada tugas perkembangan remaja yang dapat digolongkan secara sosial atau penyesuaian sosial. Masa remaja merupakan tahap perkembangan membawa individu menuju kematangan fisik, emosional, sosial, dan mental. Tugas perkembangan remaja yang berkaitan dengan hubungan sosial yaitu mampu menerima keadaan fisik secara positif, mampu membina hubungan sosial dan dapat membangun kemandirian emosional.

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit yaitu berhubungan dengan penyesuaian sosial. Kartono menyebutkan bahwa penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai keberhasilan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain (pada umumnya) dan dengan keluarga (pada khususnya) dimana individu mengidentifikasi dengan dirinya.(Kartono, Kartini,2022) Callhoun dan Accocella mendefenisikan bahwa penyesuaian sosial sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia atau lingkungan sekitar. Sedangkan menurut Mu'tadin, penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan.(Calhoun, J, F.dan Acocella J, R,1995)

Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.(Hurlock, B Elizabeth,1980) Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi berdasarkan tingkat perkembangannya, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru.

Hal terpenting dan tersulit adalah menyesuaikan diri terhadap pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat diberikan sebagai bantuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada remaja. Pelayanan konseling tidak terbatas pada lingkungan pendidikan saja, namun juga dapat diterapkan di luar sekolah dan masyarakat.

Rational Emotive Behaviour Therapy adalah pendekatan konseling yang menekankan interaksi dan kebersamaan yang menggunakan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan dari cara berperasaan dan berpikir. Rational Emotive Behaviour Therapy merupakan terapi yang menghilangkan cara berpikir yang tidak logis, tidak rasional dan menggantikannya menjadi logis dan rasional dengan cara menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irrasional.(waningsih, Sri,2019)

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) memiliki 3 tujuan, yakni membantu klien mencapai insight tentang self-talk-nya sendiri, membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya, dan melatih klien tentang prinsip-prinsip Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif di masa yang mendatang tanpa bantuan konselor profesional.(Bradley T. Erford,2015) Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 15 April 2020 dengan orang tua remaja (ibu Tati) “Anak saya tidak dapat melakukan penyesuaian sosial di lingkungan masyarakat sekitar, karena Dia minder dan merasa selalu menjadi bahan omongan tetangga”.(Tati,2020)

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 16 April 2020 dengan remaja (Rahma) “Saya bukan tidak mau untuk ikut serta dalam kegiatan-kegiatan masyarakat. Akan tetapi, saya sangat tidak bersemangat mengikuti kegiatan tersebut, karena para ibu-ibu yang ikut serta kebanyakan suka bergosip”.(Rahma,2020)

Berdasarkan permasalahan atau kesulitan yang dihadapi remaja dalam penyesuaian sosial di Jorong Padang Cantiang Kapau, maka penulis disini membantu remaja agar dapat meningkatkan penyesuaian sosial dengan baik dan benar. Salah satu usaha penulis dalam meningkatkan penyesuaian sosial remaja dengan menggunakan pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavior Terapi.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 21 Januari 2021 dengan Wali Jorong (Bapak Andre), diperoleh informasi bahwa para remaja menghabiskan waktu dengan gadget, sehingga tidak peduli dengan lingkungan di sekitarnya, misalnya ketika kegiatan gotong royong, para remaja tidak sepenuhnya ikut serta. Begitu juga dengan kegiatan lainnya, mereka juga tidak ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 25 Januari 2021 dengan ketua Karang Taruna Jorong Padang Cantiang, dapat diketahui bahwa pada dasarnya remaja aktif dan saling berkoordinasi dalam melakukan kegiatan yang ada, misalnya, seperti acara 17 Agustus, khatam Al-Qur'an, dan lain-lain. Namun, sekarang hal itu tidak ada lagi di lakukan, karena kurangnya interaksi antara yang satu dengan yang lain.(Andre,2022)

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis akan meneliti tentang “Pengaruh Pendekatan Rasional Emotif Behavior Terapi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Jorong Padang Cantiang, Kanagarian Kapau, Kecamatan Tilatang Kamang, Kabupaten Agam”. Dimana cara berpikir irasional yang dirasakan oleh individu bisa dimanipulasi dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang bertujuan untuk merubah pola pikir yang irrasional (kurang benar) menuju pola pikir yang rasional (benar).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu metode terapi yang menggunakan pendekatan kognitif dan perilaku untuk memahami dan mengatasi masalah emosi dan perilaku negative yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. Rational berarti pikiran rasional/logis individu, dimana konselor membantu individu yang mengalami permasalahan dalam penyesuaian sosial untuk berpikir lebih rasional, karena salah satu individu mengalami permasalahan dalam penyesuaian sosial adalah pikiran yang tidak rasional. Emotive merupakan emosi yang dirasakan individu, dimana konselor membantu individu untuk mengelola emosi yang dirasakan sehingga permasalahan yang sedang dialami dapat menurun. Behavior dalam pendekatan Rational Emotive Behavior

Therapy (REBT) berarti perilaku, konselor berusaha merubah perilaku negative individu, perilaku negative yang dialami individu yang membuat anak enggan untuk melakukan penyesuaian sosial di tempat tinggalnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Menurut Kasiram mengatakan penelitian eksperimen adalah “suatu model penelitian, dimana peneliti memanipulasi suatu stimuli atau kondisi, kemudian mengobservasi pengaruh atau akibat dari perubahan stimuli atau kondisi tersebut pada obyek yang dikenai stimuli atau kondisi tersebut”. (Moh Kasim, 2008)

Jadi, eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui kemurnian pengaruh X (pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy) terhadap Y (penyesuaian sosial remaja). Seberapa besar kemurnian pengaruh X terhadap Y tergantung pada kecermatan pengendalian dan manipulasi gejala. Menurut Sugiyono penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara acak, (random sampling), pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2014)

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan pre-eksperimental design. Menurut Sugiyono penelitian dikatakan pre-eksperimental design karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat (variabel dependen). Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel terikat (variabel dependen) itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel bebas (variabel independen). Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel control dan sampel tidak dipilih secara random.

Bentuk pre-eksperimental design yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Di dalam bentuk rancangan penelitian ini akan dipilih satu kelompok yang akan diberikan tes awal (pre-test) untuk mengukur kondisi awal (O1) terkait penyesuaian sosial remaja. Selanjutnya pada kelompok yang sama akan diberi

perlakuan (X) berupa pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy dan setelah selesai perlakuan, kelompok akan diberi tes lagi sebagai post-test (O2). Pre-test diberikan sebelum peneliti memberikan perlakuan berupa pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy kepada remaja dan post-test diberikan setelah peneliti memberikan perlakuan berupa pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy kepada remaja. Dengan demikian hasil perlakuan lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi treatment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi terhadap penyesuaian sosial remaja di Jorong Padang Cantiang Kapau, diperoleh bahwa hasil instrument setelah pemberian pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi terhadap penyesuaian sosial remaja mengalami peningkatan dari sebelum pemberian pendekatan. Hal ini dilihat dari perbandingan hasil angket sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan berupa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi.

Berdasarkan pengolahan hasil data pretest dan data posttest kelompok eksperimen dengan jumlah 10 orang remaja, dilihat dari pretest terdapat mean, varian, standar deviasi lebih rendah dari pada hasil pemberian posttest, sedangkan nilai tertingginya yaitu 163 dan nilai terendah 124. Setelah diberikan perlakuan lalu dapat dilihat nilai posttest memiliki peningkatan dengan mean, varian, dan standar deviasi lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan sedangkan nilai tertinggi dari pemberian posttest yaitu 206 dan nilai terendahnya 184.

Pengujian hipotesis untuk mengetahui pretest dan posttest dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 21. Sehingga didapatkan hasil rank pada pretest dan posttest pada uji Wilcoxon ini diketahui bahwa terdapat negative rank atau selisish (negatif) nol, mean rank atau rata rata peringkat nol dan sum of rank atau jumlah peringkat nol. Kemudian positive rank atau rank yang nilainya naik yaitu 10 orang (N), mean rank (5,50) , sum of rank atau jumlah peringkat 55,00. Ties atau rank yang memiliki nilai sama yaitu nol dan total dari pretest dan posttest yaitu 10 orang.

Uji hipotesis pretest dan posttest, diperoleh nilai sig p-value lebih kecil dari nilai alfanya dan bisa diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan artinya ada peningkatan penyesuaian sosial sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi.

Penyesuaian sosial merupakan sebagai kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap kenyataan sosial untuk hidup bermasyarakat dapat dipenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Kemampuan tersebut dapat dikembangkan jika individu belajar untuk menghargai orang lain, membangun relasi yang sehat dengan orang lain, berperan aktif dalam kegiatan sosial, serta menghormati nilai-nilai dan norma-norma sosial yang berlaku di budaya yang ada di lingkungannya. (Schneiders, A.W,1960)

Keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian sosial didukung oleh beberapa faktor, yaitu : inteligensi, pengalaman sosial pada masa kanak-kanak, karakteristik kepribadian, penampilan fisik, jenis kelamin, keadaan emosi, kondisi keluarga, budaya, lingkungan masyarakat. (Untari,2020) Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi jasmani, penentu psikologis seperti kematangan, perkembangan sosial, moral, kecerdasan emosi, bakat, dan minat. Sedangkan faktor eksternal meliputi kehidupan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Pelaksanaan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak lima kali pertemuan. Pelaksanaan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja pada saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dari sebelum pemberian pendekatan tentang penyesuaian sosial remaja, sebelumnya banyak remaja yang masih belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Hal ini terlihat dari perilaku remaja tersebut yang masih malu-malu, enggan, dan takut untuk mengikuti kegiatan warga atau kegiatan-kegiatan yang ada dilingkungan tempat tinggalnya. Rata-rata skor penyesuaian sosial remaja sebelum diberikan perlakuan ini cenderung lebih rendah dibandingkan dengan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi.

Dengan dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi diperoleh hipotesis penelitian berupa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi dapat meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Hal

ini terlihat dari perubahan yang dialami remaja ketika pertama dilaksanakannya proses layanan bimbingan kelompok hingga pada pertemuan ke 5. Pada awal pertemuan dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi hanya 3 orang saja yang terlihat memiliki penyesuaian sosial yang baik dan merespon peneliti ketika kegiatan layanan dilaksanakan selebihnya hanya diam dan sibuk dengan dirinya sendiri. Akan tetapi dengan tahap demi tahap yang dilakukan, dengan diiringi pemberian angket terlihat perubahan yang positif pada remaja, hingga akhirnya secara keseluruhan remaja mampu menerapkan apa yang telah disampaikan dan berani berpendapat. Remaja yang awalnya hanya diam dan ribut mulai memiliki ketertarikan dengan layanan yang diberikan.

Berdasarkan profil perbandingan pretest dan posttest disimpulkan bahwa penyesuaian sosial remaja meningkat setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi, hal ini dapat terlihat dari jumlah perbandingan skor sebelum diberikan perlakuan dengan skor setelah diberikan perlakuan. Artinya terdapat peningkatan skor penyesuaian sosial remaja setelah diberikan perlakuan yang dilihat dari hasil skor yang diperoleh pada hasil penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi memiliki pengaruh terhadap penyesuaian sosial remaja di Jorong Padang Cantiang, Kapau. Hasil penelitian ini ditunjang oleh teori bahwa berfikir irasional menjadi masalah bagi individu, karena menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri. Serta menyalahkan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat). Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain, dan lingkungan sekitar. (Hartati, Sri, 2017)

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi memiliki pengaruh terhadap penyesuaian sosial remaja. Apabila dikaitkan dengan judul penelitian “Pengaruh Pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Jorong Padang Cantiang Kapau, Kabupaten Agam.

Pengaruh pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi terhadap penyesuaian sosial remaja di Jorong Padang Cantiang Kapau, jika seseorang remaja diarahkan dan diberikan pemahaman melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi tentang penyesuaian sosial, maka penyesuaian sosial remaja tersebut akan meningkat, dan jika seseorang remaja tidak mendapatkan pemahaman tentang penyesuaian sosial maka penyesuaian sosial yang dimiliki tidak akan berkembang atau meningkat. Perubahan kearah yang positif tersebut diharapkan dapat selalu diterapkan dalam lingkungan yang lebih luas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial remaja sebelum diberikannya perlakuan dengan menggunakan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi dan sesudah diberikan perlakuan berbeda dan mengalami peningkatan terhadap penyesuaian sosial remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai pretest dan posttest, hal ini dapat diketahui dari hasil nilai uji Z (Wilcoxon) yang menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi p-value sebesar $-2,807$. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji Wilcoxon Sig p-value sebesar $0,005 < (= 0,05)$ yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian terdapat peningkatan penyesuaian sosial remaja di lingkungan tempat tinggalnya setelah diberikan perlakuan. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi berpengaruh untuk mengatasi penyesuaian sosial remaja di Jorong Padang Cantiang Kapau.

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Remaja

Agar senantiasa bersikap proaktif dalam mengikuti kegiatan layanan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami, sehingga konselor dapat memanfaatkan pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi secara efektif.

2. Orang Tua

Agar orang tua remaja lebih memperhatikan permasalahan yang dihadapi oleh anaknya dan selalu memberikan motivasi maupun semangat dan dukungan agar anaknya mempunyai keterbukaan diri yang baik dan kepercayaan diri yang baik untuk dapat bersosialisasi dengan lingkungan ditempattinggalnya.

3. Kepada peneliti lain

Agar lebih memperkaya penelitian mengenai pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi dan mencari teknik lainnya, sehingga diperoleh temuan-temuan yang semakin menguatkan pentingnya pendekatan Rasional Emotif Behaviour Terapi untuk meningkatkan penyesuaian sosial remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Bradley T, Erford. 2015. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Eidisi Kedua. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Fatimah, Enung. 2006. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). CV Pustaka Setia.
- Gerald, Corey. 1988. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung:PT.Eresco.
- Hartati, Sri. 2017. Konsep Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berbasis islam untuk membangun perilaku etis siswa.Vol.VIII
- Hurlock, B Elizabeth. 1980. Psikologi Perkembangan. Jakarta : Erlangga.
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Social*. Yogyakarta:Erlangga.
- Jannah, Miftahul. 2016. Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. Jurnal Psikoislamedia. Vol.1
- Jusuf Amir Faisal. 1995. Reorientasi Pendidikan Islam. Jakarta: Gema insani press.
- Kasiram, Moh. 2008. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UIN Malang Press.
- Khairat, Imalatul, Firman, Neviyarni. 2018. *Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Anak Asuh. Jurnal Kajian Pendidikan dan Pengajaran. Vol.4
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*.MalangPenerbit Universitas Muhammadiyah.
- Muryawati, Faridah Ainur Rohmah. 2016. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*. Vol.2
- Nusuki. 2014. Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotive Behaviof Therapy MelaluiLayanan Konseling Individual untuk Mengatasi Siswa yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 aik mel.Vol.9
- Purwaningsih, Sri. 2019. Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* di Sekolah. Indonesian Journal of Islamic Psychology. Vol.1
- Purwanti, Indah. 2016. Implementasi Pendekatan *Rational Emotive Behavior Theray (REBT)* untukMeningkatkan Motivasi Belajar dengan Menggunakan Konseling Kelompok pada Peserta Didik Kelas VII B di SMP N 21 Bandar Lampung. Jakarta
- Rochman, Natawidjaya. 2009. Konseling Kelompok Dasar dan Pendekatan.Bandung:Rizqi Press.
- Rosya, Linda Hasibuan, Rr. Lita Hadiati Wulandari. 2015. Efektivitas *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Self Estem Siswa SMP Korba Bullying”. Vol.11
- Schneiders, A.W. 1960. Personal Adjustment and Mental Healty. New York : Holt, Rinehart, Winston.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Bina Aksara.

- Sujarweni Wiratna. 2015. SPSS untuk Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sukardi, Ketut, Dewa. 1985. Pengantar Teori Konseling. Jakarta :Ghalia Indonesia.
- Surya, Muhammad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Susanto, Ahmad. 2015. *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Susilowati, Endah. 2013. *Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP*.Jurnal Online Psikologi.Vol.01
- Susilowati, Endah. 2013. Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Akselerasi Tingkat SMP. Jurnal Online Psikologi. Vol.01. No.01
- Taufik. 2009. Model-Model Konseling.Jurusan Bimbingan dan Konseling. FIP UNP.
- Thahir Andi, Rizkiyani Dede. 2016. Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jurnal Bimbingan dan konseling, Vol 03
- Tomo Djudin. 2013. *Statistik Parametrik Dasar Pemikiran dan Penerapan dalam Penelitian*.Yogyakarta: Tiara Wacana, 2013.
- Untari. 2012. Pancasila dalam Kehidupan Bermasyarakat, Berbangsa dan Bernegara. Malang.
- WJS, Poerwadarminta. 1982. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yusuf, Amuri. 2015. *Metode Penelitian*. Padang:UNP.