Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa, Endang Dwi Rahayu
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
*Corresponding Author. Email: tomtomapri94@gmail.com

Abstract: This study aims to analyze the effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) counseling to improve the mental health of students of the BK Uhamka study program in 2021. The method used in this study was a quasi-experimental one group pretest-posttest design. The approach used in this research is a quantitative approach. The number of samples in this study amounted to 11 students of UHAMKA counseling guidance in 2021 with sampling using the purposive sampling method. This research instrument uses a questionnaire. As for the data analysis technique using the Wilcoxon T test. The results of this study indicate that the Wilcoxon T test with calculations using SPSS ver. 26 prove simp. Sig. (2-tailed) = 0.003. Because the value is 0.003 <0.05, so Ho is rejected, in other words there is a significant effect before and after giving the pretest-posttest. So it can be concluded that group counseling services using REBT techniques are effective in improving students' mental health. It can be seen from the 11 students who took counseling with the REBT technique that their pretest and posttest scores increased or in other words experienced changes after being given counseling services with the REBT technique.

Article History
Received: 06-07-2022
Revised: 20-08-2022
Accepted: 15-09-2022
Published: 21-10-2022

Key Words:
Counseling; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); Mental Health; Students.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling rasional emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa program studi BK Uhamka tahun 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain o*ne group pretest-posttes*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 11 mahasiswa bimbingan konseling UHAMKA tahun 2021 dengan pengambilan sampling memakai metode sampling purposive. Intrumen penelitian ini menggunakan angket. Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan uji T Wilcoxon. asil penelitian ini menunjukkan bahwa uji T Wilcoxon dengan perhitungan menggunakan SPSS ver. 26 membuktikan symp. Sig.(2- tailed) = 0, 003. Sebab nilai 0,003 < 0,05, sehingga Ho di tolak, dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian tindakan *pretest-posttes*. Jadi dapat ditarik kesimpulan layanan konseling kelompok menggunakan tehnik REBT efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Terlihat dari 11 mahasiswa yang mengikuti konseling dengan teknik REBT mengalami kenaikan skor pretest dan posttest atau dengan kata lain mengalami perubahan setelah di berikan layanan konseling dengan teknik REBT.

Sejarah Artikel
Diterima: 06-07-2022
Direvisi: 20-08-2022
Disetujui: 15-09-2022
Diterbitkan: 21-10-2022

Kata Kunci:
Konseling Kelompok; REBT; Kesehatan Mental; Mahasiswa.

How to Cite: Apriyanto, T., Fanisa, N., & Dwi Rahayu, E. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, *9*(4), 734-742. doi:https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759

https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Pendahuluan

Pepatah mengatakan “Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”, memiliki arti terdapat pemikiran dan perilaku yang sehat dan benar sehingga membuat tubuh kita sehat, baik dari penyakit ataupun sehat. Menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014, kesehatan

Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

jiwa adalah kondisi dimana individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya. Jadi kesejahteraan emosional harus memenuhi empat aspek, khususnya fisik, mental, dunia lain, dan sosial Kesehatan mental adalah salah satu aspek dari kesejahteraan emosional. Kesehatan emosional bisa diartikan sebagai suatu kondisi di mana singular merasakan harmoni internal, ketenangan, dan pelipur lara untuk memungkinkan orang tersebut menghargai keberadaan sehari-hari dan menghargai orang-orang di sekitarnya. Orang yang memiliki kesehatan emosional dapat memanfaatkan kemampuannya secara maksimal dalam menghadapi kesulitan hidup.Pribadi yang normal/ bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan (Kartono, 1989). Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (virtues) (Lowenthal, 2006)

Menurut data National Alliance on Mental Illness, diperkirakan bahwa hampir 1 dari 5 orang dewasa mengalami masalah kesehatan emosional setiap tahun di AS. The Public Establishment of Emotional wellness (NIMH), pada tahun 2017, diperkirakan 11,2 juta orang dewasa di AS, atau sekitar 4,5% orang dewasa, memiliki kondisi mental yang serius. Ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan emosional sangat penting. Banyak faktor yang dapat memicu timbulnya masalah mental emosional pada orang dewasa yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan sosial media (Santrock, 2012). Menurut Hurlock (2002), Kestabilan emosi adalah keadaan dimana individu mampu menaklukkan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima. Individu menjadi kendali ekspresi emosi yang akan ditampilkan keluar melalui berbagai cara. Dengan kesehatan emosional yang baik, seorang individu akan memahami kapasitasnya sendiri, dapat beradaptasi dengan beban hidup yang biasa, dan dapat bekerja dengan baik. Sampai sekarang orang-orang yang kuat secara intelektual ada dalam dua cara, yang merugikan bahkan tanpa jejak masalah mental dan jelas, untuk lebih spesifik ketika kualitas orang-orang yang sehat secara intelektual tersedia. Orang yang memiliki kesehatan emosional yang baik dapat memanfaatkan kapasitas atau potensi mereka untuk menghadapi kesulitan hidup dan membina hubungan positif dengan orang lain. Kemudian lagi, individu dengan masalah kesehatan psikologis mengalami masalah pola pikir, kemampuan berpikir, dan kontrol yang mendalam, yang akhirnya mengarah pada cara berperilaku yang buruk. Kesehatan emosional dapat menimbulkan beberapa masalah dalam kehidupan sehari-hari yang tidak hanya mengganggu pergaulan atau pergaulan dengan orang lain, tetapi juga menurunkan produktivitas dan kinerja ilmiah.

Sekolah merupakan salah satu lembaga sekunder yang memiliki peran penting dalam perkembangan mental anak. Sekolah tidak hanya berfungsi untuk mendidik, tetapi juga untuk membentuk karakter dan kepribadian anak. Kurikulum pendidikan yang berdasarkan prinsip *Rational Emotive Behaviour* (REB) memberikan kontribusi pencegahan terhadap kesehatan mental siswa. Menurut Gerald Corey dalam bukunya "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi" terapi rasional emotif behaviour adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Beberapa cara untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling REB

 Copyright © 2022, The Author(s)

Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

(Rational Emotive Behavior), pendekatan ini menekankan pada hubungan antara perasaan, perilaku dan pikiran. Pendekatan ini diciptakan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Perspektif mendasar tentang metodologi tentang orang ini adalah bahwa orang cenderung berpikir tidak masuk akal, salah satunya diperoleh melalui pembelajaran yang ramah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dilapangan bahwa terdapat mahasiswa BK angkatan 2021 yang tidak memiliki kematangan emosional, ini merupakan indikator bahwa mahasiswa tersebut mengalami mental yang tidak sehat. Seperti berkata kurang sopan kepada kakak tingkat seperti mengatakan bodoh, tolol, dan lainnya. Menurut Thorpe, ciri - ciri orang/individu yang tidak sehat mental adalah; 1) Merasa sengsara sepanjang kehidupan sehari-hari dan hubungan sosial, 2) Merasa goyah, dicengkeram dengan gentar dan stres yang mendalam, 3) Tidak percaya pada kapasitas seseorang, 4) Tidak dekat dengan perkembangan rumah, 5) Karakter genting, 6) Memiliki gangguan pada sistem sensorik, 7) Tidak dapat mengetahui kondisinya sendiri. Berdasarkan permasalahan penelitian yang dipaparkan di atas bahwa kesehatan mental sangat penting bagi setiap individu karena Orang yang memiliki kesehatan emosional yang baik dapat memanfaatkan kapasitas atau potensi mereka untuk menghadapi kesulitan hidup dan membina hubungan positif dengan orang lain. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas konseling rasional emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa program studi BK Uhamka tahun 2021.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta program studi Bimbingan Konseling angkatan 2021 sebanyak 98 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dalam skala likert dengan 4 pilihan jawaban. Sebagai informasi metode pemeriksaan yang memanfaatkan pengukuran nonparametrik dengan uji Wilcoxon Scorched Rank Test T test dan Kolmogorov Smirnov 2 Free Test diharapkan dapat melihat kontras kesejahteraan emosional subjek eksplorasi sebelum diberikan *treatment* dengan kesejahteraan emosional subjek pemeriksaan di setelah diberikan *treatment*. Penggambaran informasi tersebut dibantu melalui pemeriksaan informasi mengingat efek samping dari pengujian spekulasi menggunakan program adaptasi SPSS 26.00.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS ver 26.00, strategi logisnya diurutkan ke dalam klasifikasi sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Urutan kesejahteraan emosional siswa BK sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat Kesehatan Mental

Kategori Kesehatan Mental	Rentang Skor
Sangat Tinggi	>120
Tinggi	92 - 119
Rendah	64 - 91
Sangat Rendah	<63

 Copyright © 2022, The Author(s)

Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

Hasil Data Pretest

Tabel 2. Hasil Pretes Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa Kelompok Eksperimen

No	Inisial	JK	Skor	Kategori
1	ADR	LK	82	Rendah
2	F	PR	88	Rendah
3	NA	PR	83	Rendah
4	FI	PR	88	Rendah
5	S	PR	86	Rendah
6	KR	PR	79	Rendah
7	JJ	PR	92	Tinggi
8	K.A	PR	77	Rendah
9	NS	PR	80	Rendah
10	RA	PR	73	Rendah
11	AG	LK	82	Rendah
	Skor Total		910	
	Rata-Rata Keseluruhan		82.72	**Rendah**

Berdasarkan Tabel 2, setelah mengelola data hasil pretest kegiatan konseling kelompok diperoleh hasil kondisi kesehatan mental mahasiswa pada kelompok eksperimen, diketahui dari 11 siswa pada kelompok eksperimen siswa yang memiliki kesehatan mental berada pada kategori rendah sebanyak 10 orang siswa dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang mahasiswa. Dengan rata rata skor keseluruhan sebesar 87,07 masuk dalam kategori rendah. Beragam nilai skor yang di peroleh mahasiswa BK memiliki tujuan untuk menciptakan dinamika kelompok dalam kegiatan konseling kelompok sehingga setiap kelompok dapat saling bertukar pikiran dan pendapat tentang kesehatan mental.

Hasil Data Posttest

Pemberian instrumen *post test* kepada kelompok ekperimen dilakukan 3 hari setelah kegiatan konseling kelompok sesi ke 4 berakhir. *Posttest* diberikan untuk mengetahui perbedaan kesehatan mental mahasiswa BK. Adapun hasil pengolahan hasil *post test* kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Posttest Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa Kelompok Eksperimen

No	Inisial	JK	Skor	Kategori
1	ADR	LK	104	Tinggi
2	F	PR	116	Tinggi
3	NA	PR	115	Tinggi
4	FI	PR	114	Tinggi
5	S	PR	118	Tinggi
6	KR	PR	111	Tinggi
7	JJ	PR	129	Sangat tinggi
8	K.A	PR	116	Tinggi
9	NS	PR	116	Tinggi
10	RA	PR	116	Tinggi
11	AG	LK	115	Tinggi
	Skor Total		**1270**	
	Rata-Rata Keseluruhan		**115.4545**	Tinggi

Berdasarkan tabel 3, terjadi peningkatan kesehatan mental mahasiswa setelah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT). Secara keseluruhan peningkatan terjadi pada jumlah perolehan skor dan kategori kesehatan mental. Sebelumnya kategori rendah sebanyak 10 orang siswa dan pada kategori tinggi sebanyak 1 orang**.** Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) maka 10 orang anggota kelompok

 Copyright © 2022, The Author(s)

Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

meningkat kesehatan mentalnya dan berada pada kategori tinggi serta 1 orang anggota kelompok kategori sangat tinggi, dengan skor rata-rata sebesar 115,4545 masuk dalam kategori kategori tinggi. Hal ini berarti tidak ada lagi anggota kelompok yang memiliki kesehatan mental yang rendah. Anggota kelompok sudah memahami dan mengetahui bahwa pentingnya menjaga kesehatan mental.

Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest

Pada tahap selanjutnya, untuk mengetahui perbandingan hasil pretest dan posttest mahasiswa terhadap kesehatan mental kelompok eksperimen sebelum diberikan dan setelah diberikan *treantment* konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Mengenai Kesehatan Mental

Inisial	Pretest		Posttest		Selisih Pretest-postets
	Skor	kategori	Skor	kategori	
ADR	82	Rendah	104	Tinggi	22
F	88	Rendah	116	Tinggi	28
NA	83	Rendah	115	Tinggi	32
IT	88	Rendah	114	Tinggi	26
S	86	Rendah	118	Tinggi	32
KR	79	Rendah	111	Tinggi	32
JJ	92	Tinggi	129	Sangat tinggi	37
K.A	77	Rendah	116	Tinggi	39
NS	80	Rendah	116	Tinggi	36
RA	73	Rendah	116	Tinggi	43
AG	82	Rendah	115	Tinggi	33
Skor Total	910		1270		360
Rata-Rata Keseluruhan	**82,72**	**Rendah**	**115,45**	**Tinggi**	**32,72**

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa secara keseluruhan terjadi peningkatan kesehatan mental kelompok eksperimen setelah diberikan pendekatan REBT melalui layanan konseling kelompok. Dari tingkat kesehatan mental mahasiswa yang rendah, setelah diberikan treatment dengan pendekatan REBT melalui layanan konseling kelompok meningkat menjadi tinggi. Rata-rata keseluruhan menunjukan peningkatan dari 82.72 menjadi 115,45 dengan rata-rata selisih peningkatan sebanyak 32.72 dan jumlah total skor penurunan antara pretest dan

 Copyright © 2022, The Author(s)

Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

posttest adalah 360. Selain itu, tingkat kategori kesehatan mental mahasiswa BK meningkat dari kategori rendah menjadi tinggi. Hal ini berarti terdapat peningkatan kesehatan mental mahasiswa BK pada kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan REBT melakui layanan konseling kelompok.

Pengujian prasyarat analisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas bertujuan untuk menguji apakah data penelitian pada semua variabel memiliki distribusi normal atau tidak, sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui homogeny tidaknya antara kedua variable yang diteliti (Paturahman, 2017). Pengujian normalitas dan uji homogenitas menggunakan aplikasi SPSS ver.26.

Tabel 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		11
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,25127914
Most Extreme Differences	Absolute	,134
	Positive	,090
	Negative	-,134
Test Statistic		,134
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[c,d]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai Sig 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal

Tabel 7. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest dan Posttest	Based on Mean	,288	1	20	,597
	Based on Median	,263	1	20	,614
	Based on Median and with adjusted df	,263	1	18,023	,614
	Based on trimmed mean	,284	1	20	,600

ANOVA

Hasil Pretest dan Posttest

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5890,909	1	5890,909	182,125	,000
Within Groups	646,909	20	32,345		
Total	6537,818	21			

Berdasarkan hasil uji Homogenitas diketahui nilai Sig 0,597 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Homogen.

Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t Wilcoxon yang bertujuan untuk mengukur perbedaan antara 2 kelompok data yang berpasangan. Hipotesis penelitian ini adanya pengaruh konseling REBT untuk meningkatkan kesehatan mental Mahasiswa BK. Pengujian hipotesis ini menggunakan SPSS ver.26.

 Copyright © 2022, The Author(s)

Jurnal Paedagogy:
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/index
Email: paedagogy@undikma.ac.id

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

Uji hipotesis

Tabel 8. Wilcoxon Signed Rang Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0[a]	,00	,00
	Positive Ranks	11[b]	6,00	66,00
	Ties	0[c]		
	Total	11		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Test Statistics[a]

	Posttest - Pretest
Z	-2,940[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan data tersebut, diperoleh nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,003, Nilai tersebut lebih kecil dari nilai 0,05, maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan hasil treatment yang signifikan untuk pretest dan postest hipotesis di terima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana Vidya Fakhriyani (2021) dengan judul Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan REBT merupakan cara alternatif untuk mengatasi kecemasan yang dialami subjek. REBT mampu mengatasi kecemasan. Selain itu, Penelitian Dede Misybah Fauziah (2017) terhadap 17 siswa yang mengalami korban bullying sehingga tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Hasil penelitian menyatakan terdapat peningkatan rasa percaya diri siswa yang diberikan layanan konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan teknik *Homework Assigment*. Dengan hasil pretest 67,11 dan hasil posttest meningkat menjadi 106,94. Penelitian yang dilakukan oleh Srifianti (2017) membuktikan bahwa pendekatan REBT mampu menyelesaikan permasalahan konseli dengan mengembangkan dirinya menjadi lebih baik. Melalui metode Quasi Experiment ditunjukkan adanya penurunan gejala generalized anxiety disorder dari sebelum dan sesudah diberikan terapi REBT yaitu sebesar 10,68%.

Dengan dilakukan penelitian menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat mengganggu diri sendiri : cemas, benci, takut, merasa bersalah yang mengakibatkan mahasiswa berifikiran irasional dan melatih mahasiswa agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional. Sedangkan menurut thahir (2016) tujuan untama konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan kesehatan mental pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT. Dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar sebesar 0,003, Nilai tersebut lebih kecil dari nilai 0,05, dapat diartikan ada perbedaan hasil treatment yang signifikan untuk pretest dan postest maka hipotesis di terima**.** Berdasarkan penelitian tersebut

 Copyright © 2022, The Author(s)

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan tehnik REBT efektif untuk meningkatkan kesehatan mental Mahasiswa BK Uhamka Tahun 2021.

Saran

Adapun saran berdasarkan hasil penelitian ini yakni sebagai berikut: 1) Bagi Dosen BK atau Konselor, diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi berbagai permasalahan terutama masalah tentang kesehatan mental mahasiswa dengan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*; 2) Bagi Mahasiswa/ mahasiswi diharapkan bisa selalu menjaga kesehatan baik mental maupun fisik dan ketika berada dalam kondisi yang tidak baik dan mengganggu hendaknya bisa menemui konselor untuk mendapatkan layanan konseling.

Daftar Pustaka

Andi Thahir, Dede Rizkiyani. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung, KONSELI: *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*; hal 197-206 p-ISSN 2089-9955 e-ISSN 2355-8539 03 (2).

Anida Mekarsari, D. (2013). *Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Terhadap Kenakalan Remaja Anggota Geng Rabu Gaul Di Sma Negeri 8 Balikpapan*. 1–10.

Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. In A. Sunaryanto (Ed.), *UPT UNDIP Press Semarang* (1st ed.). UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf

Fasih, N. I. (2014). Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa : Studi Kasus Siswa "X" Di Smp Negeri 4 Surabaya. *Skripsi*, *1*, 11–34.

Fauziah, D. M. (2017). *Bimbingan Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy Teknik Homework Assigment Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying Di Smp Negeri …*. http://repository.radenintan.ac.id/193/

Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Theraphy (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, *2*(1), 23-33

Ikbal, M. (2016). *Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016 Muhammad Ikbal, Nurjannah*. *03*(1), 73–86.

Khairunnisa, P., Yuline, Y., & Wicakso, L. STUDI KASUS PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI PRESTASI BELAJAR RENDAH KELAS XI MAN 2 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, *7*(5).

Lasari, D. M., & Informasi, L. (2021). *Rebt Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja The Effectiveness Of Information Services Using Rebt Techniques To Improve The Mental Health Of. Jurnal Kajian Dakwah Dan Masyarakat Islam*, *11*(2), 86–102.

Prayitno, & Amti, E (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Riduwan, (2013). *Dasar-dasar Statiska.* Bandung: Alfabeta.

 Copyright © 2022, The Author(s)

Vol. 9 No. 4 : Oktober 2022
p-ISSN: 2355-7761
e-ISSN: 2722-4627
pp. 734-742

Sacks, SB (1955). *Rational Emotive Behaviour Therapy Disputing Irrasional Philosophhies. Journal Of PhiiychosocialNursing.* Volume 42 No. 5

Self, M., Siswa, E., & Palopo, S. (2022). *Penerapan teknik rational emotive behavioral therapy (rebt) untuk meningkatkan self esteem siswa sman 1 palopo*.

Srifianti. (2018). Pengaruh Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap penurunan simptom Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 92–99.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Vemon, A. (1989a). *Assessment and treatment of childhood problems: Applications of rational-emotive therapy. Counseling and Human Development*, 22(4), 1-12.

Vemon, A. (1989b). *Thinking, feeling, and behaving: An emotional education curriculum for children. Champaign, IL' Research Press.*

Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, *6*(2), 96–102. https://doi.org/10.30653/001.202262.193

Yuhesdi, L., Bukhari, B., Zainal, Z., & Sarwan, S. (2019). Retorika Khatib Dalam Penyampaian Khutbah Jum'At. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, 62–80. https://doi.org/10.15548/al-hikmah.v0i0.522

Zionts, P. (1996). *Teaching disturbed and disturbing students: An integrative approach. Austin: Pro-ed.*

 Copyright © 2022, The Author(s)