

RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MEMBANTU MAHASANTRI IBNU KATSIR 2 JEMBER MENINGKATKAN REGULASI EMOSI

Utari Putri Maulida^{1*}, Weni Kurnia Rahmawati², Nailul Fauziyah³
Universitas PGRI Argopuro Jember^{1*,2,3}

) Corresponding author, email: Utariipm762@gmail.com^{1}, weni.kurnia240988@gmail.com²,
nailulf96@gmail.com³

ABSTRACT

Human emotions can be categorized into two main types: pleasant and unpleasant feelings. Positive emotions, such as happiness and love, enhance well-being, while negative emotions, such as anger and sadness, can significantly impact individuals. This study aims to examine the effectiveness of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) in improving emotion regulation among students of Ibnu Katsir 2 Jember. The method used is a *true experimental design* with a *pretest-posttest control group design*, involving both experimental and control groups. The participants consist of 38 students selected through *purposive sampling*. Data analysis using *t-test* shows a significant difference between the two groups ($p < 0.05$), with the experimental group experiencing improved emotion regulation after the intervention. These findings confirm the effectiveness of REBT in reducing negative emotions and contribute to the field of guidance and counseling.

Keywords

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), negative emotions, emotion regulation, mahasantri

ABSTRAK

Perasaan manusia terdiri dari dua kategori utama: emosi menyenangkan dan tidak menyenangkan. Emosi positif, seperti kebahagiaan dan cinta, meningkatkan kesejahteraan, sementara emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan, dapat berdampak signifikan pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan regulasi emosi negatif pada mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Metode yang digunakan adalah *true experimental design* dengan desain *pretest-posttest control group design*, melibatkan kelompok eksperimen dan kontrol. Partisipan terdiri dari 38 mahasantri yang dipilih dengan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *t-test*, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$), dengan kelompok eksperimen mengalami peningkatan regulasi emosi setelah intervensi. Hasil ini mengonfirmasi efektivitas REBT dalam mengurangi emosi negatif dan memberikan kontribusi bagi bidang bimbingan dan konseling.

Kata Kunci

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), emosi negatif, regulasi emosi, mahasantri

Cara mengutip: Maulida, U. P., Rahmawati, W. K., & Fauziyah, N. (2025). Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember Meningkatkan Regulasi Emosi. *Nusantara of Research* : *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 11(3). <https://doi.org/10.29407/nor.v11i3.24010>

PENDAHULUAN

Manusia dipahami sebagai makhluk paling halus yang diberkahi kemampuan kognitif dan emosi yang rumit. Emosi dapat mendorong perilaku, memfasilitasi komunikasi, dan bereaksi terhadap dunia luar. Salovey & Sluyter (1997) mendefinisikan emosi sebagai respon yang memandu perilaku manusia dan memberikan informasi untuk membantu individu dalam mencapai tujuannya. Emosi, sebagai konstruksi psiko-fisiologis yang kompleks, mewakili lebih dari sekadar perasaan subjektif; mereka adalah fenomena multifaset yang mencakup penilaian kognitif, perilaku ekspresif, dan perubahan fisiologis yang dapat diamati. Esensi dari emosi terletak pada kemampuannya untuk memicu serangkaian perubahan fisiologis, yang berfungsi sebagai dasar dan manifestasi luar dari pengalaman emosional (Xu, et al., 2020).

Perasaan atau emosi manusia umumnya dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis utama: perasaan yang menyenangkan dan perasaan yang tidak menyenangkan. Emosi positif, seperti cinta dan kebahagiaan, membentuk kategori emosi menyenangkan yang meliputi berbagai pengalaman subjektif yang menjadikan individu merasa bahagia dan termotivasi (Shaver et al., 2001). Di sisi lain, emosi negatif, seperti kemarahan, rasa takut, dan kesedihan, masuk ke dalam kategori emosi tidak menyenangkan, yang sering kali memiliki dampak yang lebih kuat dan signifikan terhadap pengalaman individu, mencerminkan pentingnya emosi ini dalam konteks adaptasi dan pelestarian kehidupan (Berkovich & Meiran, 2023).

Masalah kesehatan mental di kalangan remaja di berbagai negara penelitian menunjukkan bahwa 7,8% masalah kesehatan mental dan 13,8% masalah emosional dan perilaku terjadi di kalangan remaja sedangkan 15% memiliki resiko emosional dan perilaku yang tinggi dan total skor kesulitan ditemukan sebesar 17,2% pada tingkat abnormal, 26% lainnya memiliki masalah kejiwaan (Arulmohi et al., 2017). Tingginya emosi negative akan menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan dan mengganggu, serta dapat menyebabkan kesedihan dan kesengsaraan. Emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kecemasan, dan rasa bersalah secara langsung berhubungan dengan perasaan tidak menyenangkan, seperti sedih, marah, gugup, depresi, dan cemas (Anghela, et al. 2023). Selain Tingginya emosi negatif biasanya menyebabkan seseorang lebih sering dan lebih intens merasakan perasaan tidak menyenangkan, yang dapat memperburuk kondisi psikologis seperti depresi, kekhawatiran, dan kecenderungan untuk merenung secara berlebihan (Wyer, et al., 2019).

Fenomena ini ini juga ada pada Sebagian diri mahasantri Ibnu Katsir Jember. Beberapa santri yang kesulitan mengelola emosi negatif, terutama marah, dapat terlihat dalam berbagai situasi sehari-hari. Salah satunya adalah ledakan emosi yang tiba-tiba dan tidak terkontrol, di mana santri bisa bereaksi berlebihan terhadap hal-hal kecil yang memicu stress. Sebagai bentuk respons terhadap perasaan marah, beberapa santri memilih untuk menghindar dan menarik diri dari interaksi sosial, merasa terasing, atau menyendiri. Mereka juga cenderung lebih sensitif dan mudah tersinggung, sehingga merasa terhina atau kecewa meskipun tidak ada niat buruk dari orang lain. Perubahan mood yang cepat, seperti merasa sedih atau kecewa setelah marah, juga menjadi salah satu gejala yang sering ditemui. Selain itu, santri yang kesulitan mengelola emosi marah seringkali enggan meminta maaf atau mengakui kesalahan, karena mereka merasa malu atau takut terlihat lemah. Hal ini dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka, memperburuk komunikasi dengan teman, guru, atau orang

lain di sekitar mereka. Pada titik tertentu, santri yang terus-menerus merasa marah atau tertekan bisa merasakan perasaan putus asa, merasa tidak berdaya atau tidak mampu mengubah situasi mereka. Oleh karena itu, penting bagi santri untuk mendapatkan dukungan dalam mengelola emosi mereka agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih seimbang dan damai, baik secara emosional maupun sosial.

Alasan penelitian ini dilakukan adalah ketika peneliti melihat beberapa santri Ibnu Katsir memiliki emosi yang kurang stabil menyebabkan santri tersebut suka marah yang biasanya disebabkan karena suatu hal yang tidak diinginkan, kenyataan tidak sesuai harapan, merasa tersakiti atau direndahkan. Setelah peneliti telusuri ternyata penyebab mereka mudah marah salah satunya yaitu stres karena kenyataan yang mereka dapatakan tidak sesuai harapan. Hal tersebut diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi.

Rational emotive behavioral therapy (REBT) ialah pendekatan terapi yang berfokus pada interaksi antara pikiran rasional, emosi, dan perilaku (Wahyuni et al., 2022). Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan terapi psikologis yang menekankan hubungan antara pikiran rasional, emosi, dan perilaku. REBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan masalah emosional dan perilaku, sehingga menghasilkan perubahan positif dalam kesehatan mental dan kualitas hidup. REBT secara konsisten menunjukkan efektivitas sedang hingga tinggi dalam mengurangi keyakinan irasional dan memperbaiki gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, dan perilaku mengganggu, baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa. Geldard & Geldard (2012) menegaskan bahwa metodologi REBT melihat seseorang memiliki kapasitas intrinsik untuk mengatur persepsi, emosi, dan perilaku mereka.

Selain itu beberapa bukti ilmiah juga telah banyak membuktikan keefektifan REBT khususnya dalam mengatasi berbagai masalah emosional. REBT menekankan bahwa emosi negatif seperti marah bukan disebabkan langsung oleh peristiwa, melainkan oleh keyakinan irasional tentang peristiwa tersebut. Dengan mengidentifikasi dan mengganti keyakinan irasional menjadi rasional, intensitas marah dan emosi negatif dapat berkurang secara signifikan (Wardani & Sari, 2018).

Oleh karena itu, REBT dimaksudkan untuk membekali siswa santri kemampuan pengendalian emosi yang efektif. Hal ini penting karena individu yang mahir dalam regulasi emosi cenderung berhasil dalam pembelajaran dan interaksi sosial. Oleh karena itu, teknik yang kuat sangat penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan pengendalian emosi, salah satu pendekatannya adalah dengan menggunakan REBT. Sebagaimana yang telah di buktikan oleh Muspiroh, et al (2024) yang berhasil telah membuktikan efektifitas REBT untuk mengatasi perilaku emosi negatif pada siswa SMP N 1 Slawi. Namun sesuai rekomendasi penelitian ini masih banyak hal yang perlu dikaji lebih dalam terutama perluasan subyek penelitian yang bisa diperluas bukan hanya untuk siswa SMP saja.

Berdasarkan fenomena dan analisis permasalahan diatas, serta juga mempertimbangkan berbagai rekomendasi penelitian sebelumnya maka peneliti merasa perlu dan tertarik untuk membuktikan REBT sebagai salah satu pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah. Lebih khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)* Dalam Meningkatkan

Pengelolaan Emosi Negatif Mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai sumbangan keilmuan pada bidang bimbingan dan konseling secara teoritis maupun praktis.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah true eksperimental design dengan jenis pretest-posttest *control group design*. Desain ini nantinya akan melibatkan dua kelompok, yang mana satu kelompok menjadi kelompok control yang tidak akan mengalami perubahan dan kelompok lainnya adalah kelompok eksperimen yang di beri perlakuan, yang tujuannya untuk mengalami perubahan.

Partisipan Penelitian

Penelitian dilakukan di Pesantren Al-Qur'an IbnuKatsir Putri Jember. Subjek penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember dengan jumlah populasi 38 responden. Pemilihan sampel penelitian akan dilakukan melalui mengobservasi hasil survey awal dari mahasiswi dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. Mahasantri yang memiliki tingkat emosi negative tinggi akan menjadi responden dalam penelitian ini.



Gambar 1. Gambar Diagram Alir Penelitian

Tahapan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan tahap survei, yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai emosi negatif subjek melalui kuesioner. Survei ini dilakukan untuk mengidentifikasi subjek yang memiliki tingkat emosi negatif yang tinggi. Setelah survei selesai, tahap berikutnya adalah pelaksanaan eksperimen. Pada tahap ini, siswa dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pretest terlebih dahulu. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan tertentu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok diberikan posttest guna melihat perbedaan hasil yang terjadi.

Setelah eksperimen selesai, data yang diperoleh dari penelitian diolah untuk dianalisis lebih lanjut. Proses pengolahan data ini memungkinkan peneliti untuk memahami pola dan perbedaan yang muncul berdasarkan perlakuan yang diberikan. Selanjutnya, dilakukan

penafsiran dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil pengujian hipotesis. Kesimpulan yang dibuat bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian serta memastikan apakah perlakuan yang diberikan memiliki efek yang signifikan terhadap subjek.

Tahap terakhir dalam penelitian ini adalah penyusunan laporan hasil penelitian. Laporan ini berisi seluruh proses penelitian mulai dari survei, eksperimen, analisis data, hingga kesimpulan yang diperoleh, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Analisis Data

Analisis data dalam kondisi nantinya akan menggunakan instrument emosi negatif yang kemudian akan mengelompokkan responden berdasarkan pada tingkat emosi negatif yang dimiliki. Pada analisa data antar kondisi nantinya peneliti akan menguji hipotesis menggunakan uji t yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara hasil intervensi di kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun cara pengambilan keputusan berdasarkan signifikansinya adalah Jika signifikansi > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sebaliknya Jika signifikansi < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL

Penentuan skor pada penelitian ini menggunakan skor hipotetik yang dihitung dengan bantuan microsoft excel. Adapun perolehan data hasil perhitungan skor sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Hipotetik Excel

Keterangan	Perhitungan	Hasil
Skor Minimum	$1 \times 20 = 20$	20
Skor Maksimum	$4 \times 20 = 80$	80
M (Mean)	$(\text{Skor Maksimum} + \text{Skor Minimum}) \div 2$ $(80 + 20) \div 2$	50
SD (Standar Deviasi)	$(\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}) \div 6$ $(80 - 20) \div 6$	10

Penelitian memakai 5 skala pengelompokan yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Maka dari proses penelitian dihasilkan data kategorisasi dengan rumus standar deviasi berdasar pada distribusi kurva normal sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Hipotetik

Kriteria	Rumus	Interval
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 \times SD$	$X > 50 + 1,5 \times 10$ $= X > 65$
Tinggi	$M + 0,5 \times SD \leq X \leq M + 1,5 \times SD$	$50 + 0,5 \times SD \leq X \leq 50 + 1,5 \times 10$ $= 55 \leq X \leq 65$
Sedang	$M - 0,5 \times SD \leq X \leq M + 0,5 \times SD$	$50 - 0,5 \times SD \leq X \leq 50 + 0,5 \times 10 = 45$ $\leq X \leq 55$
Rendah	$M - 1,5 \times SD \leq X \leq M - 0,5 \times SD$	$50 - 1,5 \times SD \leq X \leq 50 - 0,5 \times 10$ $= 35 \leq X \leq 45$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \times SD$	$X < 50 - 1,5 \times 10$ $= X < 35$

Pemilihan sampel ditetapkan melalui pemberlakuan kuisioner kepada populasi berjumlah 38 mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember yang nantinya akan terbagi dalam kelompok

eksperimen dan kelompok control. Table penentuan sampel berdasarkan hasil kuesioner sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Kategorisasi

Kategori	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Rendah	6	15.8	15.8	15.8
Rendah	7	18.4	18.4	34.2
Sedang	15	39.4	39.4	73.6
Tinggi	7	18.4	18.4	92.2
Sangat Tinggi	3	7.8	7.8	100
Total	38	100	100	

Berdasarkan tabel penentuan sampel dan hasil uji kategorisasi diatas diketahui sebanyak 3 responden atau 7.8% memiliki tingkat emosi negative sangat tinggi, 7 responden atau 18.4% memiliki tingkat emosi negative tinggi, 15 responden atau 39.4% memiliki tingkat emosi negative tinggi, 7 responden atau 18.4% memiliki tingkat emosi negative rendah, dan 6 responden atau 15.8% memiliki tingkat emosi negative sangat rendah. Kemudian peneliti menentukan sebanyak 5 orang menjadi kelompok control dan 5 orang menjadi kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan yaitu Shapiro-Wilk dengan menggunakan SPSS 25 for Windows.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Eksperimen	0.266	5	0.200	0.824	5	0.095
Posttest Eksperimen	0.193	5	0.200	0.880	5	0.268
Pretest Kontrol	0.181	5	0.200	0.951	5	0.739
Posttest Kontrol	0.230	5	0.200	0.953	5	0.753

Berdasarkan pada tabel hasil tes uji normalitas diatas diperoleh nilai signifikansi uji *Shapiro Wilk* > 0,05. Pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi pada *pretest* dan *posttest* kelas eksperimen sebesar 0,095 dan 0,268 > 0,05, sedangkan pada nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* kelas kontrol sebesar 0,739 dan 0,753 > 0,05. Oleh karena itu, data diatas dapat dikategorisasikan berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan uji *Independent Sample T Test*.

Uji t

Adapun hasil uji normalitas didapat data berdistribusi normal, maka dapat dilakukan uji parametrik dengan uji *t-test*. Uji pada penelitian ini menggunakan uji *independent sample t test* bertujuan untuk menguji hipotesis dua sampel independent, dimana setelah diberi perlakuan (*treatment*) dilakukan analisis data untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Un-tuk mengetahui hasil perbedaan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dasar pengambilan keputusan pada uji *independent sampel t test* sebagai berikut :

Jika nilai Sig. (*2-tailed*) < 0,05, maka terdapat perbedaan variabel awal dengan variabel akhir. Sehingga menunjukkan efektif pada perlakuan yang diberikan.

Jika nilai Sig. (*2-tailed*) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan pada variabel awal dengan variabel akhir. Sehingga menunjukkan tidak efektif pada perlakuan yang diberikan.

Berikut hasil uji t test :

Tabel 5. Group Statistik

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Experiment	5	96.33	5.007	2.044
Control	5	74.00	2.449	0.926

Tabel 6. Hasil Uji Independent Sample T Test Independent Sample Test

	Levene's Test for Equality of Variances		T-test for Equality of Means		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	2.355	0.153	10.482	8	0.000
Equal variances not assumed			9.953	7.016	0.000

Mengacu hasil uji diatas diketahui mean kelompok eksperimen sebesar 96,33 sedangkan nilai mean pada kelompok kontrol sebesar 74,00 dari perbedaan mean kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol yang menunjukkan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan (*treatment*). Berdasarkan nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil *posttest* kelompok eksperimen yang telah diberikan *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Dalam penelitian ini, t tabel dapat diperoleh melalui $df = n - k - 1 = 10 - 3 - 1 = 6$, yaitu 1.943. Dikarenakan nilai t hitung $10.482 > t$ tabel 1.943 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima yang artinya *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan regulasi diri yang mengakibatkan berkurangnya emosi negative pada mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa REBT efektif untuk meningkatkan regulasi emosi mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. Berdasarkan hasil uji t-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan kelompok eksperimen memiliki rata-rata yang lebih tinggi (96.33) dibandingkan dengan kelompok kontrol (74.00). Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki dampak positif terhadap variabel yang diuji. Selain itu, hasil *Levene's Test for Equality of Variances* menunjukkan bahwa varians kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan ($p = 0.153, > 0.05$), sehingga asumsi kesetaraan varians terpenuhi, yang memungkinkan interpretasi hasil uji t-test dengan lebih akurat. Dalam *T-test for Equality of Means*, nilai $t = 10.482$ dengan $df = 8$ serta tingkat signifikansi 0.000 mengindikasikan bahwa perbedaan antara kedua kelompok sangat signifikan ($p < 0.05$). Interpretasi dari hasil ini adalah bahwa REBT yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang nyata terhadap hasil penelitian ini.

Regulasi emosi mengacu pada kapasitas individu untuk mengevaluasi, menangani, mengendalikan, dan mengartikulasikan emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosi. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi memang sangat penting dalam memberdayakan individu untuk menghadapi dan menavigasi konflik dalam kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik meningkatkan keterampilan penyelesaian konflik, memperkuat hubungan interpersonal, dan mendukung kesejahteraan psikologis. Seperti yang dilakukan oleh Baghdadi & Haghghat (2024) yang telah membuktikan bahwa Pelatihan regulasi emosi secara signifikan meningkatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan konflik, terutama pada pasangan muda. Intervensi ini membantu individu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih efektif dan meningkatkan kualitas hubungan. Selain itu Ullah (2021) juga membuktikan bahwa Individu dengan kecerdasan emosi tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif selama konflik, sehingga mengurangi kemungkinan konflik hubungan yang lebih dalam di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk mengelola keadaan emosi, yang terwujud sebagai regulasi emosi yang mengurangi pengalaman emosi negatif dan perilaku maladaptif. Menurut Karl C. Garrison (dalam Mappiare, 2003), mereka yang meregulasi emosinya dapat mencapai kebahagiaan; kepuasan seseorang dalam hidup bukanlah hasil dari ketiadaan emosi, tetapi lebih pada kemampuan mereka untuk memahami dan mengelolanya. Mekanisme pengendalian emosi ini juga dikenal sebagai proses regulasi emosi.

Pada penelitian ini diketahui masih terdapat individu yang memiliki emosi negatif yang sangat tinggi sebanyak 3 mahasantri dan emosi negative tinggi sebanyak 7 mahasantri. Kemudian peneliti membagi menjadi 2 kelompok control dan eksperimen, dimana tiap kelompok terdapat 5 orang. Kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* menggunakan teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan tingkat emosi negative. Tingginya emosi negatif pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek individu, lingkungan keluarga, hubungan sosial, hingga kebiasaan sehari-hari. Faktor utama yang mempengaruhi emosi negatif siswa meliputi motivasi, regulasi diri, hubungan dengan guru dan orang tua, tekanan akademik, serta kualitas tidur dan kesehatan.

Menurut Park, et al., (2023) Rendahnya motivasi (seperti orientasi tujuan ekstrinsik, nilai tugas, dan efikasi diri) serta kemampuan regulasi diri yang kurang (misalnya pengaturan usaha dan metakognisi) berhubungan erat dengan meningkatnya kebosanan, frustrasi, dan kecemasan pada siswa. Selain itu Siswa dengan kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami lebih banyak emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan depresi (Li, 2019).

Terkait dengan pengaruh eksternal hubungan yang buruk antara siswa dan guru meningkatkan risiko munculnya emosi negatif dan ketidakstabilan emosi (Talty, et al., 2023). Hubungan guru-siswa yang buruk memprediksi peningkatan afek negatif dan labilitas emosional. Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa Praktik pengasuhan yang negatif dari orang tua dapat memperburuk emosi negatif. Pengasuhan negatif memprediksi labilitas emosional hanya melalui dampaknya pada hubungan guru-siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan guru-siswa dan pengasuhan yang buruk merupakan faktor risiko dalam perkembangan sosial-emosional anak-anak dan remaja.

Selain itu Tekanan akademik dan kesehatan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik individu. Kecemasan ujian serta kekhawatiran terhadap kegagalan akademik secara langsung meningkatkan emosi negatif, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas belajar dan produktivitas (Chin, 2017). Selain itu, faktor kesehatan fisik juga berperan penting dalam mengelola stres dan kecemasan. Kurangnya aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, serta persepsi negatif terhadap kondisi kesehatan diri berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres, kecemasan, dan bahkan depresi (Mu, 2024). Emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik dan kesehatan tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat mendorong perilaku tidak etis seperti plagiarisme dan kecurangan akademik (Tindall, 2021). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menerapkan strategi pengelolaan stres yang baik dan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik serta kesehatan fisik agar dapat mencapai performa yang optimal dalam belajar.

Dalam meningkatkan regulasi Emosi Mahasantri, penelitian ini menggunakan intervensi REBT. Pada setiap pertemuan peneliti dengan bantuan konselor atau guru bimbingan konseling dalam memberikan penguat dan evaluasi pada regulasi mahasantri untuk menurunkan tingkat emosi negative. Hal ini agar siswa mampu untuk menunjukkan perubahan pada tingkat emosi negative yang tinggi. Selain diberikan layanan konseling kelompok melalui REBT, peneliti juga memberikan observasi terhadap kegiatan konseling kelompok melalui REBT. Tingkat emosi negative yang dimiliki mahasantri dari penerapan REBT dan faktor lain yang mendukung pemberlakuan treatment seperti keaktifan mahasantri mengikuti kegiatan, mampu saling memberi masukan antara anggota dan kepedulian antara anggota dalam meningkatkan regulasi diri sehingga tingkat emosi negative mereka menurun.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasantri. REBT membantu mahasantri mengelola emosi negatif, seperti marah, cemas, dan stres, dengan mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, sehingga emosi lebih terkendali dan perilaku menjadi lebih adaptif. Hal ini bisa terjadi karena REBT berfokus pada mengidentifikasi dan mengganti keyakinan irasional yang menyebabkan emosi negatif dengan keyakinan yang lebih rasional dan sehat. Proses ini membantu mahasantri memahami bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan emosi negatif, melainkan cara berpikir mereka tentang peristiwa tersebut (Banks, 2011). Disamping itu juga REBT dilakukan melalui sesi konseling yang terstruktur, di mana konselor membantu klien mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran irasional dengan pikiran rasional. Proses ini juga melibatkan latihan perilaku dan pengelolaan emosi secara langsung (Athina, & Pudjiati, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingginya emosi negative akan menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan dan mengganggu, serta dapat menyebabkan kesedihan dan kesengsaraan. Emosi negative dapat membuat seseorang tidak menyukai diri sendiri serta berpotensi membuat tidak percaya diri. Sifat ini juga ada pada Sebagian diri mahasantri Ibnu Katsir Jember 2 Jember. Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, utamanya dalam dunia pendidikan. Individu

yang mahir dalam pengaturan emosi cenderung lebih sukses dalam pembelajaran dan interaksi sosial. Oleh karena itu, solusi yang efektif sangat penting untuk pengendalian emosi, salah satunya adalah penerapan terapi Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT). REBT ialah pendekatan terapi yang berfokus pada interaksi antara pikiran rasional, emosi, dan perilaku. Hipotesis REBT menyatakan bahwa ide-ide yang tidak logis dapat mengakibatkan emosi dan perilaku disfungsional, yang dapat menghambat kinerja yang optimal dalam situasi atau kejadian tertentu.

DAFTAR RUJUKAN

- Angehele, M., Marina, V., Moscu, C., Dragomir, L., Angehele, A., & Lescai, A. (2023). Emotional Distress in a Patients Following Polytrauma. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 1161 - 1170. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S405904>
- Arulmohi, M., Vinayagamorthy, V., & R., D. A. (2017). Physical Violence Against Doctors: A Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Athina, N., & Pudjiati, S. (2024). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Improving Anger Emotion Regulation in Adolescents with a Family History of Bipolar Disorder. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i2.15463>.
- Baghdadi, B., & Haghighat, S. (2024). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Conflict Resolution Skills in Married Female Students. *KMAN Counseling and Psychology Nexus*. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.2.2.21>
- Banks, T. (2011). Helping students manage emotions: REBT as a mental health educational curriculum. *Educational Psychology in Practice*, 27, 383 - 394. <https://doi.org/10.1080/02667363.2011.624303>.
- Berkovich, R., & Meiran, N. (2023). Pleasant emotional feelings follow one of the most basic psychophysical laws (Weber's law) as most sensations do. *Emotion*, 23(5), 1213-1223. <https://doi.org/10.1037/emo0001161>
- Chin, E., Williams, M., Taylor, J., & Harvey, S. (2017). The influence of negative affect on test anxiety and academic performance: An examination of the tripartite model of emotions. *Learning and Individual Differences*, 54, 1-8. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2017.01.002>
- Geldard, K., & Geldard, D. (2012). *Personal Counseling Skills: An Integrative Approach*. (Rev. Charles C Thomas Publisher).
- King, A., Plateau, C., Turner, M., Young, P., & Barker, J. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*, 19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Li, C. (2019). A Positive Psychology perspective on Chinese EFL students' trait emotional intelligence, foreign language enjoyment, and EFL learning achievement. *Journal of*

- Multilingual and Multicultural Development, 41, 246 - 263.
<https://doi.org/10.1080/01434632.2019.1614187>
- Mappiare, A. (2003). *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muspiroh, M., Herdiani, R. T., & Dewi, S. K. (2024). Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan REBT dalam Mengendalikan Emosi Negatif. *Jurnal Program Pendidikan Profesi Guru (JPROPPG)*, 2(1), 25-31.
- Mu, F., Liu, J., Lou, H., Zhu, W., Wang, Z., & Li, B. (2024). Influence of physical exercise on negative emotions in college students: chain mediating role of sleep quality and self-rated health. *Frontiers in Public Health*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1402801>
- Park, S., Cho, M., Lim, S., & Hwang, S. (2023). Predicting students' negative emotions in college remedial mathematics courses. *European Journal of Psychology of Education*, 1-18.
<https://doi.org/10.1007/s10212-023-00697-2>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Shaver, P., Murdaya, U., & Fraley, R. (2001). Structure of the Indonesian emotion lexicon. *Asian Journal of Social Psychology*, 4(3), 201-224. <https://doi.org/10.1111/1467-839x.00086>
- Talty, A., Speyer, L., Eisner, M., Ribeaud, D., Murray, A., & Obsuth, I. (2023). The role of student-teacher relationships in the association between negative parenting practices and emotion dynamics. *Journal of Research on Adolescence*.
<https://doi.org/10.1111/jora.12874>
- Tindall, I., Fu, K., Tremayne, K., & Curtis, G. (2021). Can negative emotions increase students' plagiarism and cheating? *International Journal for Educational Integrity*, 17, 1-16.
<https://doi.org/10.1007/s40979-021-00093-7>
- Ullah, R. (2021). The buffering role of emotional intelligence in conflict transformation. *International Journal of Conflict Management*. <https://doi.org/10.1108/ijcma-03-2021-0050>
- Wardani, L., & Sari, D. (2018). Analisa Kemampuan Mengontrol Marah ditinjau dari Penerapan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) pada Klien Skizofrenia di UPT Bina Laras Kras Kediri. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
<https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.173>
- Wyer, R., Dong, P., Huang, X., Huang, Z., & Wan, L. (2019). The effect of incidental emotions on judgments and behavior in unrelated situations: A review. *Journal of the Association for Consumer Research*, 4, 198 - 207. <https://doi.org/10.1086/701889>
- Xu, F., Xiang, P., & Huang, L. (2020). Bridging Ecological Rationality, Embodied Emotion, and Neuroeconomics. *Frontiers Media*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01028>