

**KEEFEKTIFAN KONSELING *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK
SISWA KELAS XII5 SMA NEGERI 7
SINJAI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)

Diajukan Oleh:
RAHMAT HIDAYATULLAH
NIM. 200202033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM AHMAD DAHLAN SINJAI
KABUPATEN SINJAI
TAHUN 2024**



**KEEFEKTIFAN KONSELING *RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK
SISWA KELAS XII5 SMA NEGERI 7
SINJAI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos.)

Diajukan Oleh:
RAHMAT HIDAYATULLAH
NIM. 200202033

Pembimbing:
1. Dr. Ismail, M. Pd.
2. Dr. Danial, M. Pd.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM AHMAD DAHLAN SINJAI
KABUPATEN SINJAI
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmat Hidayatullah
NIM : 200202033
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari Skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sinjai, 24 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

Rahmat Hidayatullah
NIM: 200202033

PENGESAHAN SKRIPSI :

Skripsi berjudul, Keefektifan Konseling Rational Emovif Behavior dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XII 5 SMA Negeri 7 Sinjai, yang ditulis oleh Rahmat Hidayatullah Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 200202033, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Universitas Islam Ahmad Dahlan, yang dimunaqasyahkan pada hari Kamis, tanggal 1 Agustus 2024 M bertepatan dengan 26 Muharram 1446 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Dewan Penguji		
(Dr. Suriati, M.Sos.I.)	Ketua	(.....)
(Dr. Jamaluddin, M.Pd.)	Sekretaris	(.....)
(Dr. Faridah, M.Sos.I.)	Penguji I	(.....)
(Siar Ni'mah, S.Ud. M.Ag.)	Penguji II	(.....)
(Dr. Ismail, M.Pd.)	Pembimbing I	(.....)
(Dr. Danial, M.Pd.)	Pembimbing II	(.....)

Mengetahui:
Dekan FUKIS UIAD,

Dr. Faridah, M.Sos.I.
NBM. 1212 774

ABSTRAK

Rahmat Hidayatullah. *Keefektifan Konseling Rational Emotive Behavior Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XII5 SMAN 7 Sinjai*. Skripsi. Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai, 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa Kelas XII5 SMAN 7 Sinjai.

Penelitian ini merupakan penelitian *PreEksperimental Design* dengan rancangan *One-Grup Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini termasuk jenis survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, objek penelitian ini adalah siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai, dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired sampel t-test* diketahui bahwa ada perbedaan skor *pretest* dan *posttest* setelah pemberian treatment. Hasil analisis data menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)*, 0.05 atau $0.000 < 0.05$. berdasarkan kaidah pengujian nilai *sig. (2-tailed)*, 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai.

Kata Kunci: Konseling, *Rational emotive behavior* (REB), Resiliensi Akademik

ABSTRACT

Rahmat Hidayatullah. The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling in Improving Academic Resilience of Class XII5 Students of SMAN 7 Sinjai. Thesis. Sinjai: Islamic Guidance and Counseling Study Program (BPI), Faculty of Ushuluddin and Islamic Communication, Islamic University of Ahmad Dahlan Sinjai, 2024.

The purpose of this research was to test the effectiveness of rational emotive behavior counseling in improving academic resilience of students of SMAN 7 Sinjai.

This research is a Pre Experimental Design with a One-Group Pretest-Posttest Design. This research is a survey research using a quantitative approach. The object of this research was class XII 5 students of SMAN 7 Sinjai with a sample size of 32 students. The sampling technique used in this research was purposive sampling. The data collection technique used was a questionnaire.

The results of the research indicate that rational emotive behavior counseling is effective in improving academic resilience of class XII 5 students of SMAN 7 Sinjai. Based on the results of the analysis using the paired sample t-test, it is known that there is a difference in pretest and posttest scores after treatment. The results of the data analysis show a sig. value. (2-tailed, 0.05 or $0.000 < 0.05$) based on the sig. value testing rules. (2-tailed, 0.05), then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that rational emotive behavior counseling is effective in improving the academic resilience of students at SMAN 7 Sinjai.

Keywords: Counseling, Rational emotive behavior (REB), Academic Resilience

مستخلص البحث

رحمة هداية الله. فعالية الإرشاد السلوكي العقلاني الانفعالي في تحسين المرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني عشر الخامس في مدرسة المتوسطة ٧ الحكومية، سنجائي. الرسالة العلمية. سنجائي: قسم الإرشاد وتوعية الإسلامية، كلية أصول الدين و الاتصال الإسلامي، جامعة أحمد دحلان الإسلامية سنجائي، ٢٠٢٤.

يهدف هذا البحث إلى اختبار فعالية الإرشاد السلوكي العقلاني الانفعالي في تحسين المرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني عشر الخامس في مدرسة المتوسطة ٧ الحكومية، سنجائي.

يعتمد هذا البحث على تصميم تجريبي قبلي - بعدي لمجموعة واحدة. وهو بحث مسحي يعتمد على المنهج الكمي. استهدف هذا البحث طلاب الصف الثاني عشر الخامس في مدرسة سنجائي الثانوية الإسلامية، بحجم عينة بلغ ٣٢ طالبًا. اعتمدت الدراسة على العينة القصدية، وجمع البيانات باستخدام الاستبيان. تشير نتائج البحث إلى فعالية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني في تحسين المرونة الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني عشر الخامس في مدرسة المتوسطة ٧ الحكومية، سنجائي. واستنادًا إلى نتائج التحليل باستخدام اختبار t للعينات المقترنة، من المعروف وجود فرق بين درجات الاختبار القبلي والبعدي بعد العلاج. تُظهر نتائج تحليل البيانات قيمة دلالة إحصائية (ثنائية الذيل، ٠.٠٠٥ أو ٠.٠٠٠ > ٠.٠٥) بناءً على قواعد اختبار قيمة الدلالة (ثنائية الذيل، ٠.٠٠٥)، وبالتالي يتم رفض H_0 وقبول H_a . وبالتالي، يمكن الاستنتاج أن الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني فعال في تحسين المرونة الأكاديمية لدى طلاب مدرسة المتوسطة ٧ الحكومية، سنجائي.

الكلمات الأساسية: الإرشاد، السلوك الانفعالي العقلاني، المرونة الأكاديمية

KATA PENGANTAR



الحمد لله رب العلمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين محمد و علي آله
وأصحابه أجمعين أما بعدُ.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua Orang Tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan;
2. Rektor Universitas Islam Ahmad Dahlan (UIAD) Sinjai, Ibu Dr. Suriati, M. Sos.I. selaku pimpinan Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai;
3. Wakil Rektor I, Wakil Rektor II dan Wakil Rektor III selaku unsur pimpinan Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai.;
4. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, Ibu Dr. Faridah, M. Sos. I. selaku pimpinan pada tingkat Fakultas;
5. Ibu St. Hajrah Syam, S. Sos., MA Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam;
6. Dr. Ismail, M. Pd. I. Selaku Pembimbing I dan Dr. Danial, M. Pd. Selaku Pembimbing II;
7. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai;
8. Seluruh Pegawai dan Jajaran Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai (UIAD) Sinjai yang telah membantu kelancaran Akademik;
9. Kepala dan staf perpustakaan Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai;

10. Teman-teman mahasiswa Universitas Islam Ahmad Dahlan Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberi dukungan moral sehingga penulis selesai studi;

Teriring doa semoga amal kebaikan dan berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Sinjai, 24 Juli 2024

Rahmat Hidayatullah
NIM. 200202033

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	iviii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
B. Hasil Penelitian yang Relevan	22
C. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
B. Prosedur Penelitian.....	29
C. Definisi Variabel	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian	30
E. Populasi dan Sampel	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Validasi Instrumen	33
I. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan penelitian.....	47
BAB V PENUTUP	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Relevan	22
Tabel 3.1 Deskripsi Kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai	31
Tabel 4.1 Daftar Nama-nama Responden	36
Tabel 4.2 Daftar Hasil Pretest	38
Tabel 4.3 Daftar Hasil Posttest.....	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Pretest.....	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Posttest	41
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Pretest	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Posttest.....	43
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	44
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Hipotesis Data Pretest Posttest Siswa	45
Tabel 4.11 Kriteria Tingkat N-Gain.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

1.1 Angket Pretest	56
1.2 Angket Posttest.....	59
2.1 Gambar Umum Lokasi Penelitian.....	64
3.1 Hasil Pretest	69
3.2 Hasil Postes	70
4.1 Distrbusi Nilai r_{tabel} Signifikansi 5% dan 1 %	72
5.1 Hasil Uji Validitas Soal Pretest.....	74
5.2 Hasil Uji Validitas Soal Postest	75
6.1 Hasil Uji Reliabilitas Pretest	77
6.2 Hasil Uji Reliabilitas Postest.....	78
7.1 Hasil Uji Normalitas	80
7.2 Hasil Uji Homogenitas	81
7.3 Hasil Uji Hipotesis	81
8.1 Dokumentasi Kegiatan.....	83
9.1 SK Pembimbing	87
9.2 Surat Izin Penelitian	89
9.3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	90
9.4 Biodata Penulis.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan manusia atau peserta didik melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Proses pendidikan pribadi tidak hanya terletak pada sekolah pendidikan formal, akan tetapi terletak pada pemahaman akhlak dan masyarakat untuk pengembangan bakat yang dimiliki (Ndruru, 2022).

Pendidikan merupakan jalan lurus kesuksesan sebuah bangsa. Pendidikan yang terkoordinasi dengan baik akan membawa bangsa ke arah kemajuan peradabannya. Karena Pendidikan subjeknya adalah manusia, bila perilaku manusianya baik maka bangsa itu akan menjadi bangsa yang kuat untuk ratusan generasi berikutnya. Akan tetapi, bila bangsa itu tidak memiliki manusia yang baik dan cakap maka kehancuran kemanusiaan akan terjadi pada bangsa itu. Peran pendidikan dalam mencerdaskan anak bangsa agar memiliki pengetahuan dan keterampilan yang mantap harus seiring dengan perkembangan kejiwaan mereka sehingga kepribadiannya menjadi lebih baik dan berguna di masa yang akan datang. Salah satu upaya pemerintah dalam pendidikan terkait dengan perkembangan peserta didik, maka dibuatlah pendidikan bimbingan dan konseling sebagai jalur bantuan pada peserta didik dalam perkembangannya (Sukatin, 2022).

Teori *rational emotive behavior* dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada tahun 1955 yang mulanya dikenal sebagai Terapi Rasional lalu ia mengubahnya menjadi *rational emotive therapy* (RET). Terapi ini memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia,

serta menentengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.

Salah satunya adalah yang berkenaan dengan Pendidikan yang didalamnya terdapat pengembangan dalam nilai-nilai moral. Pengembangan nilai moral merupakan salah satu upaya yang dapat mencegah perilaku negatif pada siswa-siswi yang ada di Madrasah Aliyah, Nurul Iman Batulappa. Siswa-siswi yang nantinya bisa diarahkan, dilatih dan di didik menjadi seperti apa yang diharapkan, sehingga perilaku positif akan muncul dan melekat pada siswa-siswi yang ada di Madrasah Aliyah, Nurul Iman Batulappa tersebut. Beberapa karakter yang baik dan harus dimiliki oleh siswa siswi adalah, memiliki rasa tanggung jawab, memiliki kedisiplinan yang baik (Andriani, 2024).

Rational Emotive Behavior merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*) *Rational emotive Behavior* yang berasumsi bahwa pribadi sehat merupakan individu mampu mengaktualisasikan diri, sedangkan pribadi tidak sehat pribadi yang id manusia yang cenderung irasional. Secara umum terdapat dua prinsip yang mendominasi manusia yaitu pikiran dan perasaan. Setiap manusia memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang mana ketiga aspek saling berkaitan yakni, pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, perasaan mempengaruhi pikiran dan perilaku, serta perilaku mempengaruhi pikiran dan perasaan manusia. Maka dari itu kebahagiaan seseorang ditentukan oleh ketiga aspek tersebut (Wardani & Trisnani, 2022).

Hipotesis dasar yang dikembangkan pada pendekatan *rational emotive behavior* adalah bahwa emosi pada individu berasal dari keyakinan (*beliefs*) yang mempengaruhi evaluasi dan interpretasi, sebagai akibat dari respon terhadap situasi tertentu. Melalui proses terapeutik dalam *rational emotive behavior*, individu diarahkan untuk mempelajari keterampilan untuk mengidentifikasi dan mengganti cara berfikir yang tidak efektif dan rasional. Oleh karena itu,

pendekatan konseling rational emotive behavior berbeda dengan pendekatan lainnya karena lebih menekankan pada proses berpikir, menganalisa, memutuskan, dan bertindak (Setyowati & Suwarjo, 2021).

Salah satu permasalahan yang kerap terjadi dalam dunia pendidikan adalah ketidakmampuan individu untuk bertahan dalam suatu kondisi atau suatu tekanan. Kondisi suatu tekanan yang dimaksud seperti tuntutan peserta didik untuk mengerjakan tugas dengan baik, mengumpulkan tugas tepat waktu, tuntutan nilai yang baik dari orang tua, dan lingkungan belajar yang kompetitif. Untuk itu peserta didik hendaknya memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan dalam keadaan tertekan. Ketahanan tersebut, biasanya juga disebut dengan istilah Resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Peserta didik diharapkan memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik yang disebut Resiliensi akademik (Irawan 2022).

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk berkembang, matang, dan meningkatkan kompetensi dalam menghadapi kerugian keadaan atau rintangan. Peserta didik membutuhkan resiliensi akademik guna mengatasi permasalahan yang dialami. Resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam merespon kesulitan yang dihadapinya, sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit. Ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resilien pada individu, yang pertama, pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu telah mempengaruhi individu tersebut, dan kedua, individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab hidup, hambatan, dan kemunduran, yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh (Ramadanti & Sofah, 2022).

Penelitian tentang resiliensi menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* oleh Mashudi (2015) yang menunjukkan hasil penelitian secara empirik bahwa intervensi konseling *Rational Emotive Behavior* teruji efektif untuk

meningkatkan resiliensi pada siswa SMKN 9 Bandung. *American Psychiatric Association*, 1994 dalam Dryden (2003:228) Teknik *rational emotive behavior* membuktikan efektifitas dalam menangani perilaku remaja maupun dewasa, yaitu kemampuan seseorang ketika menghadapi situasi yang sulit atau masalah dalam hidupnya. Artinya bahwa, pendekatan konseling *rational emotive behavior* ini efektif dalam menangani perilaku atau masalah pada usia remaja dan dewasa (Mashudi, 2015).

Beberapa penelitian sebelumnya Neenan (2009) menunjukkan keberhasilan penggunaan terapi atau teknik konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi dalam hubungan pernikahan, serta Joseph (2004) dengan penelitian penggunaan teknik konseling *rational emotive behavior* untuk meningkatkan resiliensi dan *emotional well being* remaja sekolah menengah pertama. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan konseling *rational emotive behavior* dapat meningkatkan resiliensi, walaupun peneliti tidak membahas mengenai resiliensi dalam hubungan pernikahan dan *emotional well being* tetapi penelitian Neenan dan Joseph menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan resiliensi dengan pendekatan konseling rasional emotive behavior (Fitriani, 2016).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang tercantum di atas, memiliki perbedaan dan persamaan terhadap penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan dan penelitian terdahulu yang peneliti paparkan, maka penelitian yang berjudul keefektifan konseling *rational – emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA Negeri 7 Sinjai ini perlu diteliti untuk mengetahui keefektifannya pada siswa kelas XII 5 SMA Negeri 7 Sinjai.

Penelitian ini mengambil lokasi di SMAN 7 Sinjai dikarenakan memiliki siswa dengan beragam latar belakang atau tingkat kemampuan yang bervariasi, hal ini dapat memberikan kekayaan data dan memungkinkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Dengan

demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa SMAN 7 Sinjai. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan resiliensi akademik secara lebih efektif melalui konseling *rational emotive behavior*.

Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi, khususnya siswa yang teridentifikasi telah mendapatkan Indeks Prestasi dan tingkat resiliensi rendah, sehingga mampu mengembangkan karakteristik pribadi yang mendukung peningkatan resiliensi, mengambil pelajaran dari kejadian atau masalah yang pernah dialami, menghadapi resiko dengan luwes dan fleksibel, serta bertahan untuk tidak terjerumus ke dalam permasalahan akademik maupun non akademik yang lebih buruk., maka penulis memilih judul **“Keefektifan Konseling *Rational – Emotive Behavior* Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas XII5 SMA Negeri 7 Sinjai”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling *rasional emotive behavior* efektif dalam meningkatkan Resiliensi Akademik siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai?

C. Tujuan

Dari rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling *rasional emotive behavior* dalam meningkatkan Resiliensi Akademik siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi.:

1. Di dalam penelitian ini akan memberikan informasi tentang keadaan siswa yang mengalami masalah dalam akademik.

2. Memberikan masukan dan pemahaman kepada siswa agar mampu resilien dalam akademik.
3. Bagi guru bimbingan konseling penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memahami keadaan siswa dan pemahaman siswa tentang menanggapi masalah belajar siswa.
4. Bagi Prodi BPI UIAD Sinjai sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Konsep Konseling *Rasional Emotive Behavior*

a. Pengertian Konseling *Rasional Emotive Behavior*

Rasional emotive adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yangl berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak (Nadila & Syarif, 2021). Yang dimaksud dengan konseling REB atau yang lebih dikenal dengan *Rational Emotive Behavior* (REB) adalah konseling yang menekankan dan interaksi berfikir dan akal sehat (*rasional thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Bahwa teori ini menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku (Apriyanto, 2022).

Manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif (Nadila & Syarif, 2021). Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secaral tidak logis

yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan (Setyowati & Suwarjo, 2021).

Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional (Nadila & Syarif, 2021). Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis: ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

1. *Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.
2. *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu tidak produktif.
3. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau

hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang *rB* maupun yang *iB*.

Selain itu, Ellis juga menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang konselor harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak - dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional (Wardani & Trisnani, 2022).

b. Karakteristik Konseling *Rasional Emotive Behavior*

Karakteristik dari konseling *rasional emotif* yaitu:

1. *Aktif-direktif*, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor dapat lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2. *Kognitif-eksperiensial*, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berisikan pemecahan masalah yang rasional.
3. *Emotif-eksperiensial*, yaitu hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
4. *Behavioristik*, yaitu hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku klien (Apriyanto, 2022).

c. Keunggulan dan Kelemahan Konseling *Rational Emotive Behavior*

1. Keunggulan Konseling *Rational Emotive Behavior*

Sebagai suatu pendekatan pembelajaran, pendekatan rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis memiliki kelebihan sebagai berikut:

- a) Rasional emotif menawarkan dimensi kognitif dan menantang klien untuk meneliti rasionalitas dari keputusan yang telah diambil serta nilai yang klien anut.
- b) Rasional emotif memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman yang didapat oleh klien sehingga klien mampu mempraktekkan perilaku baru mereka.
- c) Rasional emotif menekankan pada praktek terapeutik yang komprehensif dan elektik.
- d) Rasional emotif mengajarkan klien cara-cara mereka bisa melakukan terapi sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis (Setyowati & Suwarjo, 2021).

2. Kelemahan Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Disamping memiliki kelebihan yang cukup banyak, pendekatan *rational emotive behavior* juga tidak terlepas dari beberapa kelemahan atau kekurangan seperti yang terurai di bawah ini yaitu:

- a) Rasional emotif tidak menekankan kepada masa lalu,
- b) Kurang melakukan hubungan antara klien dan terapis sehingga klien mudah diintimidasi oleh konfrontasi cepat terapis,
- c) Klien dengan mudahnya terbius dengan kekuatan dan wewenang terapis dengan menerima pandangan terapis tanpa benar-benar menentngnya atau menginternalisasi ide-ide baru,
- d) Kurang memperhatikan faktor ketidaksadaran dan pertahanan ego.

Kekurangan yang telah dijelaskan yaitu memerlukan waktu yang cukup lama, dan proses pembelajaran perpusat penuh kepada siswa sehingga guru tidak memiliki hak untuk memaksakan kehendak dalam mengajari siswa serta guru memerlukan perhatian dan

bimbingan yang ekstra terhadap siswa agar tujuan pembelajaran sesuai dengan ketetapan awal (Lestari, 2022).

d. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavioral*

Menurut Albert Ellis, sasaran terapi perilaku emosional rasional adalah untuk menolong konseli guna mendapatkan filosofi tentang hidup yang lebih otentik, juga dapat menampilkan kepada konseli, bahasa (interpretasi) yang masih merupakan sumber pembentuk hambatan emosional mereka. Ellis dalam Cottone berpendapat bahwa terapi dapat dilihat sebagaimana dunia pendidikan, dimana fungsi terapis dapat diibaratkan seperti guru (*teacher*) dan konseli sebagai orang yang belajar (*leaner*). Dengan kata lain, pendekatan ini lebih menekankan pada perilaku konselor untuk mendemonstrasikan ide-ide yang irasional menjadi dasar perilaku konseli, sehingga mampu menghilangkan stres atau tekanan pada konseli (Wahyu, 2019).

Adapun tujuan dari metode *rational emotive behavior* ini adalah:

1. Mendemonstrasikan kepada konseli bahwa verbalisasi diri (*selfverbalization*) merupakan sumber gangguan emosi.
2. Menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan tidak rasional.
3. Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien, dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku kekalahan diri (Apriyanto, 2022).

Menurut Surya (2012), tujuan dari metode *rational emotive behavior* antara lain:

1. Mengubah dan memperbaiki pola pikir perilaku tidak logis menjadi masuk akal (logis) sehingga konseli berkembang.
2. Eliminasi hambatan emosi yang mengganggu.
3. Untuk mengembangkan *Commitment* (tanggung jawab), *Self Direction* (pengarahan diri), *Self Interest* (kepentingan diri),

Acceptance of Uncertainty (kelenturan), *Tolerance* (toleransi), *Scientific Thinking* (pencarian pengetahuan, *Self Acceptance client* (penerimaan diri) dan *Risk Taking* (pengambilan resiko).

Berdasarkan point di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dasar *rational emotive behavior* adalah proses pelenyapan hambatan emosional yang merusak diri, seperti rasa bersalah, kebencian, kemarahan, dan kecemasan. Membina pengunjung untuk menerima kenyataan untuk hidup dengan jalan yang lebih baik dan rasional.

Tujuan utama *rational emotive behavior* berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. *Rational emotive behavior* membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu klien agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa. *Rational emotive behavior* juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang berfikir rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru (Lestari, 2022).

2. Konsep Resiliensi Akademik

a. Pengertian resiliensi akademik

Resiliensi akademik terutama berkaitan dengan konteks pendidikan. Penelitian mengenai resiliensi di bidang pendidikan sendiri berfokus pada bagaimana agar *students at risk of academic failure* dapat sukses (Wedyaswari, 2019). Resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Ulfa, 2016). Individu diharapkan memiliki ketahanan dalam menghadapi

tantangan akademik yang disebut Resiliensi akademik (Gizir, 2004). Resiliensi akademik, menurut Cassidy (2016), yaitu kemampuan dalam meningkatkan prestasi akademik sambil menghadapi tantangan. Menurut Mwaura (2018), bahkan ketika siswa menghadapi keadaan yang sulit atau berbahaya, mereka yang mempunyai resiliensi akademik sanggup merubah keadaan yang sulit menjadi peluang untuk perbaikan. Resiliensi menurut Desmita (2017) ialah kemampuan beradaptasi, ketangguhan, kapabilitas, atau kualitas manusia yang dimiliki seseorang, organisasi, ataupun masyarakat yang memungkinkan dalam menangani, mencegah, mengurangi, serta malah menghilangkan dampak negatif dari keadaan ataupun perubahan yang tidak menyenangkan situasi hidup. Menjadi normal untuk mengatasi kesulitan (Irawan, 2022).

Menurut Grotberg (Rahmati & Siregar, 2012), resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk mengenali, menghadapi, serta mengubah diri sendiri sebagai akibat dari kesulitan ataupun penderitaan dalam hidup. Ini karena setiap orang memiliki hambatan atau masalah dalam hidup, dan tak ada yang benar-benar "hidup" di dunia ini tanpa masalah ataupun tantangan (Zahro & Wirastania, 2022).

b. Faktor-faktor resiliensi akademik

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (Fatmawati, 2018), antara lain:

1. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri akan memungkinkan orang untuk mengatasi bermacam tantangan didalam kehidupan. Saat permasalahan muncul, harga diri seseorang akan mendukungnya untuk tetap tabah dan menimbulkan rasa percaya diri untuk memungkinkannya mengatasi kesulitan yang dihadapinya.

2. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah dalam hidup sangat dipengaruhi oleh dukungan sosialnya. Saat orang menghadapi kesulitan, dukungan sosial mereka akan membantu mereka dalam menjaga ketenangan mereka saat mereka bekerja untuk memecahkan dan menangani masalah mereka.

3. Spiritualitas (*Spirituality*)

Orang-orang yang mengidentifikasi diri sebagai spiritual, terutama mereka yang mengidentifikasi diri sebagai religius, memiliki keyakinan bahwa alam semesta dikendalikan oleh kekuatan yang lebih besar atas diri mereka sendiri. Spiritualitas dan religiusitas orang bisa menjadi landasan mereka saat mereka bekerja untuk mengatasi berbagai tantangan dalam hidup mereka

4. Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Memiliki emosi yang baik memungkinkan orang dalam menanggapi masalah dengan perasaan tenang dan bahagia, yang dapat mengurangi reaksi negatif dan memungkinkan orang untuk mengatasi masalah dengan benar. Saat menghadapi permasalahan, menggunakan emosi positif dapat menghasilkan solusi yang lebih kreatif (Rahmawati, 2023).

Sementara itu, tiga faktor di antaranya sebagai berikut, dapat berdampak pada resiliensi, menurut Jarvis (Rahim, 2017):

1. Faktor Individual

Faktor individu berupa kapasitas kognitif individu, konsep diri, harga diri, serta keterampilan sosial.

2. Faktor Keluarga

Dukungan orang tua, yakni bagaimana orang tua memperlakukan serta merawat anaknya, merupakan salah satu faktor

yang berkaitan dengan keluarga. Struktur keluarga juga memiliki dampak yang besar untuk individu, selain dukungan orang tua.

3. Faktor Komunitas

Kemiskinan serta kurangnya kesempatan kerja ialah masalah di tingkat komunitas. Ketika seseorang tidak dapat melengkapi keperluan mendasar termasuk makanan, pakaian, perumahan, pendidikan, serta kesehatan, mereka dikatakan dalam kemiskinan (S. A. R. R. Putri & Laksmiwati, 2022).

c. Aspek-aspek Resiliensi

Terdapat beberapa pendapat mengenai aspek-aspek resiliensi diantaranya dikemukakan oleh Cassidy (2015), Reivich dan Shatte (2002), Wolin & Wolin (1993). Cassidy (2015) membagi Resiliensi akademik dalam 3 aspek pembentuk yaitu:

1. Ketekunan (*Perseverance*) menggambarkan orang-orang yang menyerah, tidak menyerah, berpusat pada siklus, tujuan, serta percaya bahkan dengan kesulitan.
2. Mencari bantuan adaptif (*Reflecting and adaptive help-seeking*) Upaya perilaku adaptif individu tercermin dengan menggambarkan kualitas dan kekurangan mereka dan dapat mencari bantuan, dukungan dan penghiburan dari orang lain
3. Pengaruh negatif dan respon emosional (*Negative affect and emotional response*) gambaran kegugupan, perasaan negatif, *optimisme pesimisme*, dan pengakuan negatif yang dipunya seseorang selama hidup (Dwiastuti et al., 2021).

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan terdapat tujuh kemampuan atau aspek pembentuk resiliensi akademik berikut ini:

1. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun mengalami tekanan. Orang-orang yang memiliki resiliensi

baik menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang yang membantu mereka untuk mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya. Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan terdapat dua hal penting terkait dengan pengaturan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu mereka dalam meredakan emosi dan memfokuskan pikiran-pikiran yang positif. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh pada orang lain

2. Kontrol Terhadap Impuls (*Impuls Control*)

Kapasitas seseorang untuk mengontrol kekuatan pendorong atau motivasi, keinginan, kecenderungan, dan faktor-faktor yang menekan ke dalam akan memungkinkannya untuk berpikir dengan jelas dan tepat, yaitu pemahaman tentang kontrol motivasi. Kontrol terhadap impuls bukan hanya berhubungan erat dengan pengaturan emosi, tetapi juga dengan keinginan tertentu dari individu yang dapat mengganggu serta menghambat perkembangannya (Reivich & Shatte, 2002). Individu dengan kontrol terhadap impuls yang rendah pada umumnya percaya pada pemikiran impulsifnya yang mengenai situasi sebagai kenyataan dan bertindak sesuai dengan situasi tersebut. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Individu yang memiliki *score resilience question* yang tinggi pada faktor regulasi emosi, cenderung memiliki skor *resilience question* yang tinggi pula pada faktor pengendalian impuls.

3. Optimis (*Optimisme*)

Orang yang memiliki resiliensi merupakan orang yang optimis. Optimis berarti memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu memiliki kontrol dan harapan atas kehidupannya. Individu yang optimis memiliki kemungkinan yang

kecil untuk mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam pekerjaan, dan berprestasi di berbagai bidang. Mereka percaya bahwa situasi yang sulit dapat berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka percaya bahwa mereka dapat memegang kendali dan arah hidupnya. Hal ini merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002). *Optimisme* yang dimaksud adalah *optimisme realistis*, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut.

4. Kemampuan Menganalisis Masalah (*Causal Analysis*)

Seseorang yang dapat dengan tepat membedakan alasan suatu masalah dapat dianggap sebagai orang yang dapat memecahkan masalah tersebut. Jika seseorang mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, maka ia tidak akan melakukan kesalahan yang sama terus menerus. Kemampuan menganalisis masalah dilakukan individu untuk mencari penjelasan dari suatu kejadian. Seligman (Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasikan gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *casual analysis* yang dimiliki individu.

5. Empati (*Empathy*)

kemampuan seseorang guna membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain, sehingga individu mampu membaca sinyal-sinyal mengenai kondisi emosional dan psikologis mereka melalui isyarat non-verbal, dan kemudian menentukan apa

yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain. Empati adalah pemahaman pikiran dan perasaan orang lain dengan cara menempatkan diri ke dalam kerangka psikologis orang tersebut. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002).

6. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan perasaan seseorang mengenai keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah, keyakinan mengalami dan memiliki keberuntungan dan kemampuan untuk sukses. Efikasi diri dapat memengaruhi pencapaian, mental serta kesehatan fisik, pengembangan karier, dan bahkan perilaku pilihan pribadi. *Self-efficacy* memiliki kedekatan dengan konsep *perceived control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu memengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang memengaruhi kehidupan individu tersebut.

7. Pencapaian (*Reaching Out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup keberanian individu dalam mengatasi ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan, sejak kecil individu telah diajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih untuk memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Mereka memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan

kemampuan mereka hingga batas akhir (Wulandari & Kumalasari, 2022).

Wolin & Wolin (1993) mengungkapkan aspek-aspek yang mendasari resiliensi, yaitu:

1. *Insight* (wawasan)

Kemampuan dimiliki individu untuk memperbaiki diri, bertanya pada diri sendiri dan memberikan jawaban dengan jujur mengenai diri sendiri dan kondisi kesulitan yang sedang dihadapi. Insight dapat membantu individu dalam memahami dan menyesuaikan diri dalam kondisi apapun serta membantu individu melihat sesuatu hal apa adanya, bukan melihat suatu hal berdasarkan apa yang diinginkan

2. *Independence* (kebebasan)

Keterampilan pribadi untuk menjadi diri sendiri dan menjauhi masalah dalam hidup, baik secara emosional maupun fisik, fungsi tersebut dapat menjaga keseimbangan antara kejujuran dan kepedulian terhadap orang lain. Pikiran yang mendalam dalam secara sadar akan memengaruhi keputusan individu.

3. *Relationship* (hubungan)

Keterampilan pribadi untuk dapat mengekspresikan diri, serta keterampilan yang secara emosional dan fisik jauh dari akar permasalahan dalam hidup, membantu menjaga keseimbangan antara kejujuran dan kepedulian terhadap orang lain. Pikiran sadar serta mendalam memengaruhi keputusan serta banyak hal.

4. *Initiative* (inisiatif)

Mampu mengatasi masalah yang berbeda, sama seperti kemampuan untuk menjadi proaktif, penuh perhatian, dan secara konsisten berusaha untuk meningkat dalam keadaan apa pun.

5. *Creativity* (kreativitas)

Kemampuan individu untuk mengekspresikan diri dengan imajinasi memungkinkan mereka untuk mengontrol diri dalam situasi sulit. Individu akan mencoba membuat pilihan lain saat menghadapi tantangan hidup.

6. *Humor*

Kemampuan individu untuk mencari kebahagiaan dengan mencari kelucuan dan menertawakan diri sendiri dalam situasi yang dirasa menyedihkan, tragis, penuh tekanan atau memalukan. Individu menggunakan cara baru yang lebih ringan dalam menghadapi tantangan hidup sehingga individu menjadi lebih kuat dan tetap merasa bahagia dalam situasi yang sulit. Humor membantu individu menjadi lebih santai dan melepaskan diri dari rasa sakit.

7. *Morality* (moralitas)

Kemampuan seseorang sesuai kualitas yang ada guna meningkatkan kehidupan yang lebih baik, menggunakan akal sehat dalam bertindak dan membuat keputusan serta mampu mengevaluasi segala hal yang terjadi dalam hidup. Bahkan jika mereka harus mengorbankan diri mereka sendiri, individu akan berusaha membantu mereka yang membutuhkan. Berdasarkan pendapat para ahli mengenai aspek-aspek resiliensi maka peneliti mengacu kepada aspek Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa terdapat 7 (tujuh) aspek penting yang merupakan kekuatan internal manusia yang berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi akademik. Ketujuh aspek tersebut adalah Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*), Kontrol Terhadap Impuls (*Impuls Control*), Optimisme (*Optimism*), Kemampuan Menganalisis Masalah (*Casual Analysis*), Empati (*Empathy*), Efikasi Diri (*Self Efficacy*), Pencapaian (*Reaching Out*) (D. M. K. Putri et al., 2023).

d. Indikator resiliensi

Reivich dan Shatte menyatakan bahwa ada tujuh aspek yang terdapat pada individu-individu yang resiliensi berdasarkan aspek tersebut maka disusunlah beberapa indikator, yaitu:

1. Regulasi emosi (*Emotion Regulation*), dengan indikator:
 - a) Kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada di dalam masalah.
 - b) Individu fokus pada permasalahan yang ada.
2. Kontrol impuls (*Impuls Control*), dengan indikator: Kemampuan mengendalikan dan mengelola emosi.
3. Optimisme (*Optimism*), dengan indikator: Memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu akan menjadi baik.
4. Analisis kausal (*Causal Analysis*), dengan indikator:
 - a) Kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari suatu masalah.
 - b) Mampu membuat solusi atas masalah yang dihadapi
 - c) Meyakini bahwa kegagalan terjadi akibat kurangnya usaha
5. Empati (*Empathy*), dengan indikator:
 - a) Mampu memaknai perilaku verbal orang lain
 - b) Mampu memaknai perilaku non-verbal orang lain
6. Efikasi diri (*Self-Efficacy*), dengan indikator:
 - a) Keyakinan seseorang untuk memecahkan masalah yang dihadapi
 - b) Kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan
7. Pencapaian (*Reaching Out*), dengan indikator: Keberanian seseorang untuk mengoptimalkan kemampuan individu (berani mengambil resiko) (Irawan et al., 2022).

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa SMAN 7 Sinjai. Oleh karena itu, penulis menarik beberapa penelitian yang relevan yang di mana bertujuan untuk menjelaskan perbedaan hasil penelitian yang sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam menyajikan penelitian relevan penulis menarik beberapa hasil penelitian, yang di antaranya sebagai berikut:

Tabel 2.1
Hasil Penelitian Relevan

No	Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Arvenia hari wahyu r, (Wahyu, 2019)	Efektivitas Pendekatan REBT Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Dengan Keluarga <i>Broken Home</i> Di Sma N 1 Depok	Penelitian Ini Sama-Sama Membahas Tentang Teknik Rational Emotive Behavior Dan Resiliensi Akademik Juga Membahas Tentang Metode Penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga <i>broken home</i> . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan yaitu <i>single subject research</i> dengan jenis A-B <i>design</i> dengan pendekatan REBT. Subjek penelitian ini merupakan 5 siswa kelas X

			Kuantitatif Eksperimen.	dan XI SMA N 1 Depok yang telah sesuai dengan kriteria penelitian yang ditentukan, yaitu siswa kelas X dan XI yang berasal dari keluarga <i>broken home</i> . Sedangkan peneliti memiliki tujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui pendekatan REB dengan menggunakan angket pretest dan posttest sebagai tehnik pengumpulan data dengan memilih sampel hanya satu kelas yaitu kelas XII 5 sebanyak 32 siswa.
2	Hayu Stevani (Stevani et al., 2016)	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> untuk	Penelitian ini juga menggunakan metode Kuantitatif eksperimen. Penelitian ini juga menggunakan <i>pra-eksperimental</i>	Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan <i>rational emotive behavior therapy</i> dengan tujuan untuk mengatasi kecemasan mahasiswa sedangkan peneliti ingin meningkatkan resiliensi akademik siswa menggunakan konseling

		Mengatasi Kecemasan Mahasiswa.	yang menggunakan desain <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> satu kelompok. Serta penelitian ini juga membahas tentang teknik konseling <i>rational emotive behavior</i>.	<i>rational emotive behavior</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor rata-rata kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan di mana skor <i>pretest</i> mereka adalah 136,1 dan skor <i>posttest</i> mereka adalah 111,5. Lebih lanjut, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa skor Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,005 yang berada di bawah alpha 0,05 ($0,005 < 0,05$). Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil ini, disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok yang dibantu dengan pendekatan REBT yang diterapkan dengan menggunakan model ABCDE dan teknik tugas pekerjaan rumah efektif untuk mengatasi kecemasan siswa untuk
--	--	---------------------------------------	--	--

				berbicara di depan orang (di kelas).
3	Esya Anesty Mashudi (Mashudi, 2015)	Konseling <i>Rational Emotive Behavioral</i> dengan Teknik pencitraan untuk meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah	Penelitian ini sama-sama membahas tentang Teknik <i>Rational Emotive Behavior</i> dan membahas tentang metode penelitian kuantitatif eksperimen.	Penelitian membahas tentang Konseling Rasional Emotive Therapy dengan teknik pencitraan untuk meningkatkan resiliensi Mahasiswa berstatus sosial ekonomi lemah sedangkan peneliti membahas tentang Efektivitas Konseling <i>Rational Emotive Behavior</i> dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling <i>Rational Emotive Behavioral</i> dengan teknik pencitraan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dengan latar belakang status sosila – ekonomi lemah. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif dan kuantitatif digunakan secara bersama-

				sama. Dengan demikian, metode yang dipilih adalah <i>mixed methodology design</i> karena di dalamnya pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif dilakukan secara terpadu dan saling mendukung. Desain penelitian eksperimen kuasi yang digunakan adalah <i>nonequivalent pretest-posttest control group design</i> (<i>pretest-posttest</i> dua kelompok) sedangkan peneliti menggunakan desain <i>PreExperimental Designs One – Group Pretest-Posttest Design</i> (Satu Kelompok Prates-Postes).
--	--	--	--	--

C. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang sedang diteliti, dimana rumusan masalah penelitian tersebut sudah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Diartikan sebagai jawaban sementara sebab jawaban yang diberikan hanya berdasar pada teori yang relevan,

belum terdapat fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data dalam penelitian. (Sugiyono 2010). Maka hipotesis dalam penelitian ini berupa:

Ho : Konseling *rational emotive behavior* tidak efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai.

Ha : Konseling *rational emotive behavior* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan penelitian kuantitatif yang menggunakan *pre test and post test one group design*. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dalam penelitian ini, sampel berjumlah 32 orang, yang kemudian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*). Setelah diberikan tes awal, selanjutnya seluruh sampel tersebut diberikan perlakuan treatment konseling *rational emotive behavior*. Kemudian setelah selesai selanjutnya seluruh sampel diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana efektivitas konseling *rational emotive behavior* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa kelas XII 5 SMA Negeri 7 Sinjai.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, artinya memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian eksperimen ke dalam bentuk *preexperimental design* (Sugiyono, 2013).

Desain ini dikatakan sebagai *pre-experimental design* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Bentuk *PreExperimental Designs* ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* (Satu Kelompok Prates-Postes) pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat,

karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Hardani, 2020).

Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan, sebagai berikut:

01 X 02

Keterangan:

O1: Tes awal (*Pre test*) sebelum diberikan treatment

O2: Tes akhir (*Post test*) sesudah diberikan treatment

X: Treatment (*Rational emotive behavior*)

B. Prosedur Penelitian

Berikut ini beberapa tahap Prosedur penelitian yang telah dilakukan, diantaranya:

1. Tahap Persiapan
 - a. Pengamatan lapangan
 - b. Pretest
 - c. Treatment eksperiment selama 3 bulan 16x Treatment
 - d. Posttest
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pemberian pre-test atau tes awal kepada siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai
 - b. Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling rational emotive behavior di kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai.
 - c. Pelaksanaan post-test atau tes akhir untuk melihat efektivitas konseling rational emotive behavior dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai.
3. Tahap Analisis Data
 - a. Mengolah dan menganalisis data yang telah dikumpulkan.
 - b. Menghasilkan kesimpulan dan saran tentang hasil penelitian.

- c. Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

C. Definisi Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar data dapat dikumpulkan dan dapat ditarik kesimpulan. Menurut (Sugiyono, 2013), variabel penelitian dapat dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

a. Variabel Independen

Variabel Independen adalah variabel yang disebut juga dengan variabel stimulus, prediktor, dan anteseden. Biasa disebut dengan variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (terikat). Variabel Independen (bebas) dalam penelitian ini adalah konseling *rational emotive behavior*.

b. Variabel Dependen

Variabel Dependen, yang disebut juga dengan variabel keluaran, kriteria, dan konsekuensi. Ini biasanya disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau akibat adanya variabel bebas. Variabel Dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah resiliensi akademik.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di SMAN 7 Sinjai, jalan Pelita No. 5. RT.001 / RW.01, Kanrung, Kec. Sinjai Tengah, Kabupaten Sinjai.

2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan ini membutuhkan waktu sekitar kurang lebih satu bulan, di mulai pada bulan Mei - Juni 2024.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Seseorang mempunyai ciri-ciri yang bermacam-macam, seperti gaya bicaranya, disiplin pribadinya, hobinya, cara bergaulnya, kepemimpinannya dan lain-lain. Jadi satu orang juga bisa dijadikan populasi (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 7 Sinjai kelas XII 5 sebanyak 32 siswa yang menjadi landasan untuk mengambil sampel.

Tabel 3.1

Deskripsi Kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai

Kelas	Jumlah Siswa	Jenis Kelamin	
		Laki-Laki	Perempuan
XII 5	32	17	15

2. Sampel

Sampel diartikan sebagai sebagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu yang dapat mewakili populasinya. Sampel digunakan apabila jumlah populasinya besar dan tidak mungkin untuk meneliti seluruh populasi (Siyoto & Sodik, 2015).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan menggunakan *sampling purposive*.

Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas XII 5 SMA Negeri 7 Sinjai sebagai kelas eksperimen dengan alasan karena kelas tersebut merupakan kelas yang memiliki resiliensi akademik yang rendah.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data yang akurat dan valid adalah dengan menggunakan beberapa metode yang dianggap tepat dan sesuai dengan permasalahan yang ditemukan, dimana metode tersebut meliputi:

1. Angket

Kusioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015:142). Kuesioner yang disusun peneliti mengacu pada aspek-aspek dari masing-masing variabel.

2. Dokumentasi

Dokumentasi dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Dokumen juga merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi yaitu penelitian menganalisis nilai yang diperoleh (Dahlia, 2021). Dokumentasi dalam penelitian ini berupa sumber angket dan gambar-gambar yang terkait dengan penelitian.

G. Instrumen Penelitian

1. Lembar Angket

Angket resiliensi akademik terdiri dari 15 pernyataan yang terdiri dari angket penelitian *pre-test* dan angket penelitian *post-test*. Untuk masing-masing alternatif jawaban memiliki skor tertentu.

2. Lembar Dokumentasi

Lembar berisi daftar dokumentasi yaitu, lembar angket dan foto kegiatan yang berhubungan dengan penelitian.

H. Validasi Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kesahihan atau kevaliditan suatu instrument. Uji validitas bertujuan untuk menguji data yang telah didapat setelah melakukan penelitian. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur itu) valid. Valid berarti *instrument* tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Pengujian validitas instrumen pada penelitian ini adalah angket dihitung dengan menggunakan program SPSS.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen penelitian adalah angket yang digunakan untuk mengetahui reliabilitas atau tingkat kepercayaan suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Uji reliabilitas digunakan untuk memverifikasi tingkat stabilitas alat ukur. Uji reliabilitas dilakukan dengan pendekatan reliabilitas konsistensi internal yang menggunakan *Cronbach's alpha* untuk mengidentifikasi seberapa baik hubungan antar item dalam instrumen penelitian dengan bantuan aplikasi SPSS 22 (Engkus, 2019). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data pada setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Data disebut baik jika berdistribusi normal. Pada penelitian ini dengan bantuan SPSS untuk menguji normalitas digunakan uji hipotesis dasar dengan teknik Kolmogorov smirnov dengan kriteria sebagai berikut (Usmadi, 2020):

H_0 : Data berdistribusi normal (signifikansi $> 0,05$).

H_a : Data tidak berdistribusi normal (signifikansi $< 0,05$).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui identik atau tidaknya beberapa varian populasi (Usmadi, 2020).. Untuk mengetahui homogenitas data *pretest* dan *posttest* digunakan Aplikasi SPSS 25 dengan Laveane Test. Jika uji Laveane menunjukkan $\text{Sig} > 0,05$ berarti nilai *pretest* dan *posttest* homogen. Jika $\text{Sig} < 0,05$ berarti nilai *pretest* dan *posttest* tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

a. Uji *Paired Sample t-test*

Uji *Paired Sample t-test* yang merupakan uji parametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis yang sama atau tidak berbeda dari dua variabel. Data tersebut berasal dari dua pengukuran subjek berpasangan pada dua periode pengamatan yang berbeda. Tujuan dari uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan. Jika signifikansi uji *Paired Samples t-test* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

b. Uji *N-Gain Score*

N-Gain (Gain Normalisasi) diperoleh dengan membandingkan perbedaan antara skor tes *awal* dan tes akhir dengan selisih antara SMI (Skor Maksimal Ideal) dan skor tes awal. Perhitungan rata-rata *N-Gain* dilakukan untuk mengukur peningkatan hasil belajar siswa. Nilai *N-Gain* dihitung menggunakan rumus berikut (Lestari & Yudhanegara, 2018):

$$N - \text{Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Rumus ini membantu dalam menentukan sejauh mana peningkatan resiliensi akademik setelah mengikuti proses konseling.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Responden

Data responden memegang peranan yang sangat signifikan dalam sebuah penelitian karena dapat menggambarkan karakteristik khusus dari responden tersebut. Penelitian ini melibatkan sejumlah siswa kelas XII di SMAN 7 Sinjai, dengan pemilihan keseluruhan anggota dari kelas XII 5 yang berjumlah 32 individu. Rincian data dapat ditemukan dalam tabel yang disajikan berikut:

Tabel 4.1 Daftar Nama-nama Responden

NO.	NAMA	L/P
1	ALM	L
2	ALD	L
3	ADA	L
4	ALW	L
5	APR	P
6	BGA	L
7	CAA	P
8	HRL	L
9	HRV	P
10	HNR	P
11	HSI	P

12	ILM	L
13	IAI	P
14	IMA	L
15	KAL	L
16	MFI	L
17	MFL	L
18	NFA	P
19	NAL	P
20	NCA	P
21	NHA	P
22	PRI	P
23	RAI	P
24	RND	L
25	RSO	L
26	RIN	L
27	ZMI	P
28	SPI	P
29	TSI	P
30	VIA	P
31	WAI	L
32	YAR	L
JUMLAH		32

2. Deskripsi Instrumen Penelitian

Untuk menilai keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai, metode pengumpulan data yang diterapkan adalah angket yang terdiri dari 15 butir pernyataan, dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa. Data dikumpulkan melalui pembagian angket secara langsung. Berikut adalah hasil data yang diperoleh dari angket tersebut.

Tabel 4.2 Data Hasil *Pretest*

No	Nama							Item Pertanyaan												Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1	ALM	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	1	4	3	1	2	36			
2	ALD	1	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	1	2	35			
3	ADA	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	26			
4	ALW	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	4	3	36			
5	APR	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	46			
6	BGA	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	4	3	37			
7	CA A	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	44			
8	HRL	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	37			
9	HRV	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	45			
10	HNR	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	4	44			
11	HSI	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	36			
12	ILM	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	34			
13	IAI	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	41			
14	IMA	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	38			
15	KAL	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	37			
16	MFI	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3	37			
17	MFL	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	34			
18	NFA	3	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	3	3	3	36			
19	NAL	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	1	34			
20	NCA	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	38			
21	NHA	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	28			
22	PRI	2	2	2	1	3	4	3	1	3	2	2	2	3	2	3	35			
23	RAI	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	4	39			
24	RND	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	27			
25	RSO	3	3	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	35			
26	RIN	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	37			
27	ZMI	1	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	1	3	3	1	32			
28	SPI	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	35			
29	TSI	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	34			
30	VIA	2	2	3	3	1	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	35			
31	WAI	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	3	3	35			
32	YAR	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	32			

Tabel 4.3 Data Hasil Posttest

No	Nama	Item Pertanyaan															Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	ALAM	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	51
2	ALDI	3	3	3	5	5	3	3	3	4	2	3	3	3	5	5	56
3	ALIF DWI ANDIKA	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	56
4	ALWI	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	3	3	3	3	3	54
5	APRILIA	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	56
6	BUYUNG ANDIKA	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
7	CICA AMELIA A.J	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	72
8	HAERUL	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	79
9	HARVIANI	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	74
10	HASNIAR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
11	HUSNI	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	67
12	ILHAM	5	4	3	5	5	4	4	4	4	3	5	4	3	5	5	67
13	INDRI ASTUSI	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	50
14	IRFAN MAULANA	3	5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	5	3	3	3	56
15	KHAERUL ASRIL	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	46
16	M. FAJRI	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	50
17	MUH. FAHRIL	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	4	2	4	4	55
18	NURFADIA	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	52
19	NURAMAL	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	5	4	54
20	NURCAHAYA	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	54
21	NURHIKMA	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	49
22	PUTRI RAMADHANI	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	69
23	RAHMI	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	72
24	RANDA	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	71
25	RISKI SHADEWO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	74
26	RISWAN	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	65
27	ZASKYA MEYLANI	5	5	4	5	4	3	5	5	4	4	4	4	3	5	4	64
28	SINDI PATIKA SARI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	50
29	TIARA SAPUTRI	3	3	4	3	5	3	3	3	4	3	3	4	4	5	5	55
30	VIRSYA	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	5	4	46
31	WAHYU AQDANI	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	2	4	5	4	64
32	YASIR	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	3	4	4	4	4	61

3. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur indikator-indikator dalam suatu objek pengukuran. Uji ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah pernyataan-pernyataan dalam angket penelitian benar-benar mampu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Jika pernyataan tersebut dapat mengungkapkan informasi yang diinginkan,

maka pernyataan tersebut dianggap valid (Imam Ghazali, 2011).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Sebelum digunakan, angket tersebut diuji prasyarat terlebih dahulu kepada sejumlah responden untuk memeriksa validitasnya. Jika angket tersebut dianggap valid setelah diuji, maka dapat digunakan dalam penelitian. Angket ini telah diuji kepada 22 responden, adapun hasil data dari uji tersebut dapat dilihat di lampiran. Validitas angket ini diperiksa menggunakan analisis *product moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22.0 *for Windows*, dengan membandingkan nilai r hitung dengan rtabel. Jika nilai r hitung > dari rtabel, maka item angket dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai r hitung < dari rtabel, item angket dianggap tidak valid. Berikut adalah hasil uji validitas angket:

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Pretest

<i>Correlations</i>			
No. Item Soal	<i>Pearson Correlation</i>	Rtabel (Sig. 0.05)	Keterangan
P1	0.642	0.349	Valid
P2	0.690	0.349	Valid
P3	0.644	0.349	Valid
P4	0.658	0.349	Valid
P5	0.611	0.349	Valid
P6	0.555	0.349	Valid
P7	0.567	0.349	Valid
P8	0.369	0.349	Valid
P9	0.640	0.349	Valid
P10	0.511	0.349	Valid
P11	0.545	0.349	Valid

P12	0.401	0.349	Valid
P13	0.694	0.349	Valid
P14	0.544	0.349	Valid
P15	0.721	0.349	Valid

Sumber: Hasil analisis data dengan SPSS 22.0

Berdasarkan Tabel 4.1, hasil uji validitas menunjukkan bahwa item angket dianggap valid apabila hasil hitung correlation Person lebih besar dari nilai rtabel (Sig. 0.05). Nilai rtabel (Sig. 0.05) dapat ditemukan dalam Tabel *r product moment* dengan jumlah data (N)=32 pada lampiran. Berdasarkan Tabel *r product moment* dengan tingkat signifikansi 5%, nilai rtabel yang didapatkan adalah 0.349. Oleh karena itu, semua item pernyataan dalam skala *pretest* yang berjumlah 15 item dianggap valid.

Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas *Posttest*

<i>Correlations</i>			
No. Item Soal	<i>Pearson Correlation</i>	Rtabel (Sig. 0.05)	Keterangan
P1	0.700	0.349	Valid
P2	0.778	0.349	Valid
P3	0.798	0.349	Valid
P4	0.730	0.349	Valid
P5	0.793	0.349	Valid
P6	0.808	0.349	Valid
P7	0.858	0.349	Valid
P8	0.792	0.349	Valid
P9	0.622	0.349	Valid
P10	0.700	0.349	Valid

P11	0.721	0.349	Valid
P12	0.551	0.349	Valid
P13	0.694	0.349	Valid
P14	0.536	0.349	Valid
P15	0.631	0.349	Valid

Sumber: Hasil analisis data dengan SPSS 22.0

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji validitas tersebut dapat diketahui jika item soal dinyatakan valid apabila hasil hitung *correlation person* > r_{tabel} (Sig. 0.05). Dalam menentukan nilai r_{tabel} (Sig. 0.05) dapat dilihat pada tabel *r product moment* dengan jumlah data (N)=32 pada lampiran. Berdasarkan tabel *r product moment* pada signifikansi 5% diketahui r_{tabel} sebesar 0.349. sehingga item setiap skala *pretest* yang berjumlah 15 item pertanyaan dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan alpha cronbach moment dengan bantuan program SPSS 22.0 for windows. Dalam uji reliabilitas, dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu, jika nilai cronbach's alpha > 0.60 maka tes dinyatakan konsisten atau reliabel. Akan tetapi, jika nilai cronbach's alpha < 0.60 maka angket resiliensi akademik dinyatakan tidak konsisten atau tidak reliabel. Adapun hasil hitung uji reliabilitas angket resiliensi akademik sebanyak 15 item pernyataan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas *pretest*

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.841	15

Sumber: Hasil analisis data dengan SPSS 22.0

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0.811 atau $0.811 > 0.60$. Ini menunjukkan bahwa item-item pernyataan pada *pretest* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas *posttest*

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.937	15

Sumber: Hasil analisis data dengan SPSS 22.0

Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* adalah 0.937 atau $0.937 > 0.60$. Ini menunjukkan bahwa item-item pernyataan pada *posttest* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

4. Uji prasyarat

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengolahan data lebih lanjut, dilakukan pengujian prasyarat penelitian, yaitu uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan ketentuan yaitu taraf signifikansi > 0.05 dengan menggunakan SPSS 22.0 for windows. Adapun hasil perhitungan dari uji normalitas sebagai berikut.

**Table 4.8 Hasil Perhitungan Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		32
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.28016454
Most Extreme Differences	Absolute	.088
	Positive	.088
	Negative	-.052
Test Statistic		.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber Data: Hasil Pengolaan Data Menggunakan SPSS 22.0

Berdasarkan pada table di atas, dengan bantuan SPSS 22.0 for windows menunjukkan nilai signifikansi adalah 0,200 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* terdistribusi secara normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogenitas data *pretest* dan *posttest* digunakan Aplikasi SPSS 22 dengan Lavene Test. Jika uji Lavene menunjukkan $\text{Sig} > 0,05$ berarti nilai *pretest* dan *posttest* homogen. Jika $\text{Sig} < 0,05$ berarti nilai *pretest* dan *posttest* tidak homogen. Adapun hasil perhitungan dari uji homogenitas sebagai berikut.

Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Pretest dan Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.068	1	62	.794

Sumber: Hasil analisis data dengan SPSS 22.0

Berdasarkan table hasil uji homogenitas diatas, diketahui bahwa nilai *pretest* dan *posttest* adalah 0.794 atau $0.794 > 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* terdistribusi secara homogen.

5. Uji Hipotesis

a. Uji *Paired Sample t-test*

Berdasarkan pada uji prasyarat, diperoleh data uji normalitas hasil *pretest posttest* pada penelitian ini terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan rumus uji-t (*paired sampel t-test*). Berikut ini adalah tabel hasil pengujian hipotesis data hasil *pretest posttest* siswa:

Table 4.10 Hasil pengujian hipotesis data hasil *pretest posttest* siswa

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-7.688	4.395	.777	-9.272	-6.103	-9.894	31	.000

Sumber: Hasil analisis data dengan SPSS 22.0

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh lebih kecil dari 0.05 atau $0,000 < 0,05$, maka dapat di katakan terdapat perbedaan

signifikan antara *pretest* dan *posttest* konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa berdasarkan kaidah pengujian nilai *sig. (2-tailed)* < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai.

b. Uji *N-Gain Score*

Nilai Uji *N-Gain Score* bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan eksperimen pada suatu test. Test yang dimaksud berupa *pretest* dan *posttest*. Uji *N-Gain score* dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Dengan menghitung nilai selisih tersebut dapat kita ketahui apakah konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik dapat terlihat besarnya efektivitas yang diperoleh. Adapun perhitungan *N-Gain Score* yang dilakukan, dapat diperoleh data berikut:

$$\begin{aligned} N - \text{Gain} &= \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}} \\ N - \text{Gain} &= \frac{1919 - 1100}{2400 - 1100} \\ &= \frac{819}{1300} \\ &= 0.63 \end{aligned}$$

Tabel 4. 11 Kriteria tingkat N-Gain

Rata-Rata	Kriteria
$g > 0.7$	Tinggi
$0.3 \leq g \leq 0.7$	Sedang
$0 \leq g \leq 0.3$	Rendah
$g \leq 0$	Gagal

Nilai *g* adalah 0.63, Jadi kriteria peningkatan resiliensi akademik setelah melakukan konseling berada pada kriteria peningkatan yang sedang, dengan melihat kriteria tingkat *N-Gain*. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa efektif. Kriteria tingkat keefektifannya berada pada tingkat sedang.

B. Pembahasan penelitian

Penelitian ini membahas tentang keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai. Dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu konseling *rational emotive behavior* (X) dan resiliensi akademik siswa (Y). Pada penelitian ini, jenis desain yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan bentuk *one group pretest-posttest design*. Dalam *one group pretest-posttest design* kelompok diberi *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* diberikan setelah adanya perlakuan. Data diperoleh dari hasil pemberian angket kepada 32 responden yang merupakan siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai.

Adapun respon peserta didik terhadap pendekatan *rational emotive behavior* sangat positif. Siswa merasa lebih termotivasi dan tertarik untuk belajar karena pendekatan ini. Mereka juga merasa lebih percaya diri dalam berpartisipasi karena konseling *rational emotive behavior* memberikan cara untuk mengubah pola pikir mereka yang lebih positif. Keterlibatan aktif siswa dalam pendekatan juga meningkat, terlihat dari antusiasme mereka dalam mengikuti materi mengenai *rational emotive behavior*.

Hal ini didukung oleh hasil uji statistik dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat perbedaan dalam nilai reliabilitas antara *pretest* (0,811) dan *posttest* (0,852). Selain itu, terdapat perbedaan signifikan dalam uji normalitas antara *pretest* (0,129) dan *posttest* (0,118), menunjukkan bahwa nilai dari kedua angket berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji T (*paired sampel t-test*) menunjukkan nilai sebesar 0,000, yang signifikan lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan penolakan H_0 dan penerimaan H_a berdasarkan kaidah pengujian signifikansi (2-tailed) $< 0,05$.

Hasil penelitian sebelumnya mendukung penelitian ini bahwa pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif terhadap resiliensi akademik siswa. Efektivitas pendekatan ini dapat dilihat dari adanya perbedaan pada hasil *pretest* yaitu sebelum dilakukan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dan *post-test* yaitu setelah dilakukan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif terhadap resiliensi akademik siswa (*Asymp sig. (2-tailed* 0,043<0,05) dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa (Wahyu, 2019).

Hasil penelitian lain juga diketahui mendukung penelitian ini melalui hasil pengujian hipotesis penelitian sebelumnya dengan melihat hasil perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Hasil dari *pretest* menunjukkan secara rata-rata kategori kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian adalah sedang, Hasil dari uji *Wilcoxon* yang angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* kecemasan dari subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,005 atau probabilitas di bawah *alpha* 0,05 ($0,005 < 0,05$) hal ini dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok topik tugas dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara di dalam kelas (Stevani et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini bahwa konseling *rational emotive behavior* melalui teknik pencitraan atau *imagery* dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah. Langkah-langkah penelitian mencakup yakni *pretest* (pengukuran awal), pemberian perlakuan (*treatment*) dan *posttest* (pengukuran akhir). Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan antara lain ukuran gejala pusat dan persentase untuk menganalisis data mengenai gambaran tingkat resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah, uji normalitas terhadap *pretest*, skor *posttest* dan

gain score kelompok eksperimen dan kontrol sebagai uji prasyarat, serta uji perbedaan dua rerata antara hasil pretest dan posttest yang dianalisis menggunakan *t-test* (Mashudi, 2015).

Berdasarkan uraian dari keefektifan konseling *rational emotive behavior* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah perlakuan. Ini menunjukkan peningkatan pola pikir siswa setelah penerapan konseling tersebut. Sehingga, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas XII SMAN 7 Sinjai.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior* efektif digunakan dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan uji statistic melalui uji *paired sampel t-test* yang memperoleh nilai *sig. (2-tailed)*, 0.05 atau $0.000 < 0.05$. berdasarkan kaidah pengujian nilai *sig. (2-tailed)*, 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kata lain, konseling *rational emotive behavior* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMAN 7 Sinjai.

Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa konseling Rational Emotive Behavior efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa di SMAN 7 Sinjai, dan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan pola pikir siswa dalam menghadapi tantangan belajar di lingkungan sekolah.

B. Saran

1. Melakukan penguatan terhadap program konseling *rational emotive behavior* dengan mengembangkan kurikulum yang lebih terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik siswa SMAN 7 Sinjai. Hal ini termasuk pengembangan modul konseling yang lebih mendalam tentang manajemen emosi, self-regulation, dan pengelolaan stres.
2. Meningkatkan kolaborasi dengan orang tua dan guru untuk mendukung implementasi konseling REBT di luar lingkungan sekolah. Mengadakan sesi penyuluhan atau workshop untuk orang tua tentang pentingnya kesehatan

mental dan bagaimana mereka dapat mendukung perkembangan resiliensi akademik anak-anak mereka.

3. Memperluas Kesadaran dan Akses Terhadap Layanan Konseling dengan meningkatkan kesadaran siswa, orang tua, dan staf sekolah tentang manfaat intervensi ini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan dukungan terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik siswa melalui konseling *Rational Emotive Behavior* (REB). Peningkatan ini tidak hanya akan berdampak positif pada individu siswa tetapi juga pada lingkungan pendidikan secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, E. (2024). *Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di Madrasah Aliyah, Nurul Iman Batulappa*.
- Apriyanto, A. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa.
- Dahlian, D. (2021). Upaya Peningkatan Kemampuan Mahasiswa Dalam Memahami Kaidah Nahwu Melalui Tadribat Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Di Iaim Sinjai.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan penelitian resiliensi akademik di Indonesia: Scoping literature review (The development of academic resilience research in Indonesia: Scoping literature review).
- Fitriani, N., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2016). Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa (Single Subject Research terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta).
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS19* (5th ed.).
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa.
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2018). *Penelitian pendidikan matematika : panduan praktis menyusun skripsi, tesis, dan laporan penelitian dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi disertasi dengan model pembelajaran dan kemampuan matematis*.
- Lestari, S. (2022). Rasional Emotive Behavior Therapy: Sebuah Kritik berdasarkan Etika dan Nilai.
- Mashudi, E. A. (2015). Konseling Rational Emotive Behavioral dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah.
- Nadila, E. Y., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-Emotive Behavior.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022.

- Putri, D. M. K., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan optimisme dan efikasi diri?
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan Psikologi Unesa saat perkuliahan daring pada masa pandemi.
- Rahmawati, W. (2023). *Pengaruh Resiliensi Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMKN 1 Painan Program Studi Pendidikan Ekonomi , Universitas Negeri Padang.*
- Ramadanti, G., & Sofah, R. (2022). *"Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Resiliensi Akademik Pada Siswa Berdasarkan Prestasi Belajar.*
- Setyowati, D., & Suwarjo, S. (2021). Konseling individu rational emotive behavior: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri.
- Stevani, H., Mudjiran, M., & Iswari, M. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. In Sugiono (Ed.).*
- Sukatin, S., Dianovi, A., Siregar, D., Mawaddah, I., & Suryaningsih, S. (2022). Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas).
- Wahyu, A. H. (2019). *Efektivitas Pendekatan Rebt Terhadap Resiliensi Akademik Siswa Dengan Keluarga Broken Home Di Sma N 1 Depok The Effectiveness Of The Rebt Approach On The Academic Resilience Of.*
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder.
- Wulandari, W., & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen?
- Zahro, A. F., & Wirastania, A. (2022). *Efektivitas layanan informasi berbasis media animasi terhadap resiliensi akademik siswa.*

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
INSTRUMEN PENELITIAN
1.1 ANGKET *PRETEST*
1.2 ANGKET *POSTTEST*

ANGKET *PRETEST*

1. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
NIS :

2. Petunjuk Umum

Isilah identitas dengan lengkap. Bacalah dan pahami dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini.

- a. Angket ini semata-mata bertujuan untuk penelitian ilmiah, pengisian angket ini tidak berpengaruh terhadap status anda sebagai siswa/siswi dan tidak berpengaruh pada nilai anda.
- b. Dimohon kesedian anda mengisi angket ini dengan sejujur-jujurnya, karena identitas atau nama anda dirahasiakan dan kerahasiaan jawaban anda terjamin oleh peneliti.
- c. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda centang (✓) pada alternatif jawaban yang tersedia sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju (5)
SS : Sangat Setuju (4)
S : Setuju (3)
KS : Kurang Setuju (2)
STS : Sangat Tidak Setuju (1)

3. Daftar Pernyataan Angket Resiliensi akademik

No	Pernyataan	Skor					Total Skor	Kategori
		STS	TS	KS	S	SS		
		1	2	3	4	5		
1	Saya mampu mengatasi tekanan dan stres yang muncul saat menghadapi tugas-tugas akademik							
2	Saya memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan saya untuk belajar dan mencapai tujuan akademik saya							
3	Saya memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan yang jelas dan terukur dalam pembelajaran saya							
4	Saya dapat mengubah pikiran negatif saya menjadi pikiran yang lebih positif ketika menghadapi kesulitan belajar							
5	Saya mampu menggunakan waktu luang saya untuk merenungkan dan memperbaiki strategi belajar saya							
6	Saya memiliki dukungan yang cukup dari teman sebaya dan orang dewasa ketika menghadapi kesulitan belajar							
7	Saya bisa mencari bantuan dari guru atau konselor ketika mengalami kesulitan belajar							
8	Saya memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi faktor-							

	faktor yang mengganggu konsentrasi saya saat belajar							
9	Saya mampu menetapkan rencana tindakan yang konkret untuk mengatasi masalah belajar saya							
10	Saya bisa menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres yang terkait dengan tugas-tugas akademik saya							
11	Saya merasa termotivasi untuk terus belajar dan meningkatkan kemampuan akademik saya							
12	Saya memiliki keterampilan komunikasi yang baik untuk berbicara dengan guru atau teman sebaya tentang kesulitan belajar saya							
13	Saya mampu mengatasi perasaan putus asa atau frustrasi ketika menghadapi kegagalan dalam belajar							
14	Saya bisa menggunakan teknik penyelesaian masalah untuk mengatasi hambatan dalam pembelajaran saya							
15	Saya memiliki kesadaran yang baik akan kekuatan dan kelemahan saya sebagai siswa							
SKOR RATA-RATA								

ANGKET *POSTTEST*

4. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
NIS :

5. Petunjuk Umum

Isilah identitas dengan lengkap. Bacalah dan pahami dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini.

- a. Angket ini semata-mata bertujuan untuk penelitian ilmiah, pengisian angket ini tidak berpengaruh terhadap status anda sebagai siswa/siswi dan tidak berpengaruh pada nilai anda.
- b. Dimohon kesedian anda mengisi angket ini dengan sejujur-jujurnya, karena identitas atau nama anda dirahasiakan dan kerahasiaan jawaban anda terjamin oleh peneliti.
- c. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda centang (✓) pada alternatif jawaban yang tersedia sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju (5)
S : Setuju (4)
KS : Kurang Setuju (3)
TS : Tidak Setuju (2)
STS : Sangat Tidak Setuju (1)

6. Daftar Pernyataan Angket Resiliensi akademik

No	Pernyataan	Skor					Total Skor	Kategori
		STS	TS	KS	S	SS		
		1	2	3	4	5		
1	Saya merasa lebih mampu mengatasi stres terkait tugas-tugas akademik setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i>							
2	Konseling <i>rational emotive behavior</i> membantu saya untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif terkait kemampuan akademik saya							
3	Setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i> , saya merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan belajar							
4	Konseling <i>rational emotive behavior</i> membantu saya untuk mengembangkan strategi pemecahan masalah yang efektif dalam belajar							
5	Saya merasa lebih mampu mengendalikan emosi saya saat menghadapi kegagalan dalam belajar setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i>							
6	Konseling <i>rational emotive behavior</i> memberikan saya teknik-teknik relaksasi yang bermanfaat untuk mengurangi stres akademik							

7	Saya merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan-tujuan akademik saya setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i>							
8	Setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i> , saya merasa lebih sadar akan kekuatan dan kelemahan saya sebagai siswa							
9	Konseling <i>rational emotive behavior</i> membantu saya untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik dengan teman sebaya dan guru terkait kesulitan belajar saya							
10	Saya merasa lebih optimis tentang kemampuan saya untuk menghadapi ujian atau tugas akademik setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i>							
11	Konseling <i>rational emotive behavior</i> membantu saya dalam mengatur waktu belajar dan mengelola tugas-tugas akademik dengan lebih efisien							
12	Saya merasa lebih termotivasi untuk mencari bantuan dari guru atau konselor terkait masalah belajar setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i>							
13	Setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i> , saya merasa lebih sadar akan pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi kinerja akademik saya							

14	Konseling <i>rational emotive behavior</i> memberikan saya strategi koping yang berguna dalam mengatasi stres akademik							
15	Saya mengalami peningkatan fokus dan konsentrasi dalam belajar setelah mengikuti konseling <i>rational emotive behavior</i>							
SKOR RATA-RATA								

LAMPIRAN 2

2.1 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

2.1 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

A. Profil Sekolah

1. Identitas Sekolah

- a. Nama Sekolah : UPT SMA NEGERI 7 SINJAI
- b. NPSN/NSS : 40314365/
- c. Jenjang Pendidikan : SMA
- d. Status Sekolah : Negeri

2. Lokasi Sekolah

- Alamat : Jalan Pelita No 5 Talle
- RT/RW : 4/2
- Kode Pos : 92652
- Desa : Kanrung
- Kecamatan : Sinjai Tengah
- Kabupaten : Sinjai
- Provinsi : Sulawesi Selatan

3. Data Pelengkap Sekolah

- SK Pendirian Sekolah : 255/ 2004
- Tanggal SK Pendirian : 08 Juni 2004
- Status Kepemilikan : Pemerintah Daerah
- SK Izin Operasional : 255/2004
- Tanggal SK Izin Operasional : 08 Juni 2004
- SK Akreditasi : 160/SK/BAP-SM/XI/2017
- Tanggal SK Akreditasi : 23 November 2017
- Luas Tanah : 7303 m²
- Nomor Telepon : 085341252770
- Email : sman7sinjai@gmail.com
- Website : <http://www.sman7sinjai.sch.id>
- Akses Internet : Indihome 20 Mbps

4. Riwayat Kepala Sekolah

Drs. Marzuki Malkab	:	Tahun 2005 - 2009
Drs. Muhammad Arifin Sakka, M.M	:	Tahun 2009 – 2014
Alimin, S.Pd., M. Pd.	:	Tahun 2014 - 2017
Drs. Muhtar	:	Tahun 2017 – 2023
Drs. Muhammad Aris	:	Tahun 2023 - sekarang

B. Visi dan Misi SMAN 7 Sinjai

1. Visi

Visi UPT SMA Negeri 7 Sinjai adalah " Unggul dalam Mutu, Kompetitif Berlandaskan Iman dan Taqwa".

2. Misi

- Mengembangkan pembelajaran yang efektif, kreatif, dan menyenangkan yang berbasis IT dan lingkungan.
- Mengembangkan kultur sekolah untuk meraih prestasi, berdaya saing tinggi, hidup bersemangat, saling menghargai dan menjunjung tinggi kebersamaan.
- Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan terhadap ajaran agama yang dianut.
- Mengembangkan lingkungan sekolah yang menyenangkan, indah, dan nyaman sebagai pusat budaya (mini society).
- Mengembangkan pembinaan prestasi siswa dalam bidang akademik.
- Mengembangkan pembinaan prestasi siswa dalam bidang non akademik
- Mengembangkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan spiritual secara terpadu melalui kegiatan pembimbingan dan kegiatan ekstrakurikuler

C. Sarana dan Prasarana

No	Jenis Ruangan	Jumlah	Luas (M2)
1	Kelas / Teori	18	1860
	Ruang Kelas	3	

	Ruang Kelas	3	
	Ruang Kelas	4	
	Ruang Kelas	1	
	Ruang Kelas	3	
	Ruang Kelas	2	
	Ruang Kelas	2	
2	Laboratorium IPA		
	a) Laboratorium Fisika	1	204
	b) Laboratorium Biologi	1	204
	c) Laboratorium Kimia	1	204
3	Laboratorium Komputer	1	132
4	Laboratorium Bahasa	-	-
5	Perpustakaan	1	168
6	Keterampilan / Gudang	-	-
7	Kesenian	-	-
8	Olah Raga/Basket	-	-
9	OSIS	1	32
10	Ibadah	1	56
11	Koperasi	-	-
12	Kantor	1	180
13	Wc Siswa	6	15
14	Wc Siswa	5	98
15	Wc Siswa	2	15
16	Wc Siswa	2	15
17	Wc Guru	2	3
18	Wc Guru	1	3
19	Dapur	1	16
20	Kantin	1	35
21	Kantin	1	63

22	Pos Jaga	1	16
23	Tempat Parkir	2	427
24	Tempat Sampah	1	6
24	Tempat Sampah	1	9
25	Lapangan Volly	1	360
26	Lapangan Bulutangkis	1	132,03
27	Lapangan Lompat Jauh	1	6,1
28	Lapangan Upacara	1	1.249,87
29	Luas Tanah Seluruhnya	-	7.303
30	Sisa Lahan Produktif		
31	Luas Tanah Kosong	-	1.794

D. Ketenagakerjaan

1. Keadaan Guru

Ijazah Tertinggi	Status Kepegawaian	
	Guru Tetap	Guru Tidak Tetap (GTT)
S 2	2	1
S 1	23	12
D 3	-	-
D 2/D1/SLTA	-	-
Jumlah	25	13

2. Keadaan Pegawai

Ijazah Tertinggi	Status Kepegawaian	
	PNS	Non PNS
S 2	-	-
S 1	1	4
D 3	-	1
D 2/D1/SLTA	-	3
Jumlah	1	8

E. Potensi di Lingkungan Sekolah yang Mendukung Program Sekolah

- a. Dukungan kerja sama yang sangat baik dari masyarakat sekitar lingkungan sekolah.
- b. Semangat gotong royong dan skwakrya guru-guru dan staf TU sangat tinggi.
- c. Dukungan dan kerja sama pemerintah setempat sangat baik.
- d. Lahan sekolah yang masih tersedia untuk pembangunan gedung dan sarana fisik lainnya.

LAMPIRAN 3
HASIL INSTRUMEN PENELITIAN
3.1 HASIL *PRETEST*
3.2 HASIL POSTEST

3.1 HASIL *PRETEST* SISWA

No	Nama	Item Pertanyaan															Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	ALAM	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	33
2	ALDI	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	34
3	ALIF DWI ANDIKA	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	27
4	ALWI	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	36
5	APRILIA	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	40
6	BUYUNG ANDIKA	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	33
7	CICA AMELIA A.J	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	42
8	HAERUL	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	31
9	HARVIANI	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	43
10	HASNIAR	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	38
11	HUSNI	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	39
12	ILHAM	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	35
13	INDRI ASTUSI	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	41
14	IRFAN MAULANA	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	38
15	KHAERUL ASRIL	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	34
16	M. FAJRI	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	43
17	MUH. FAHRIL	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	35
18	NURFADIA	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	38
19	NURAMAL	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	41
20	NURCAHAYA	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	42
21	NURHIKMA	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	29
22	PUTRI RAMADHANI	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
23	RAHMI	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42
24	RANDA	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	27
25	RISKI SHADEWO	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	41
26	RISWAN	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	41
27	ZASKYA MEYLANI	2	3	2	3	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	34
28	SINDI PATIKA SARI	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	34
29	TIARA SAPUTRI	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	40
30	VIRSYA	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	35
31	WAHYU AQDANI	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	38
32	YASIR	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	42

3.2 HASIL *POSTTEST* SISWA

No	Nama	Item Pertanyaan															Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	ALAM	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	51
2	ALDI	3	3	3	5	5	3	3	3	4	2	3	3	3	5	5	56
3	ALIF DWI ANDIKA	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	56
4	ALWI	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	3	3	3	3	3	54
5	APRILIA	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	56
6	BUYUNG ANDIKA	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
7	CICA AMELIA A.J	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	5	72
8	HAERUL	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	79
9	HARVIANI	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	74
10	HASNIAR	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
11	HUSNI	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	67
12	ILHAM	5	4	3	5	5	4	4	4	4	3	5	4	3	5	5	67
13	INDRI ASTUSI	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	50
14	IRFAN MAULANA	3	5	3	3	3	4	3	3	4	4	3	5	3	3	3	56
15	KHAERUL ASRIL	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	46
16	M. FAJRI	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	50
17	MUH. FAHRIL	5	5	3	3	3	3	5	5	3	3	3	4	2	4	4	55
18	NURFADIA	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	52
19	NURAMAL	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5	5	4	54
20	NURCAHAYA	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	54
21	NURHIKMA	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	49
22	PUTRI RAMADHANI	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	69
23	RAHMI	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	72
24	RANDA	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	71
25	RISKI SHADEWO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	74
26	RISWAN	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	65
27	ZASKYA MEYLANI	5	5	4	5	4	3	5	5	4	4	4	4	3	5	4	64
28	SINDI PATIKA SARI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	50
29	TIARA SAPUTRI	3	3	4	3	5	3	3	3	4	3	3	4	4	5	5	55
30	VIRSYA	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	5	4	46
31	WAHYU AQDANI	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	2	4	5	4	64
32	YASIR	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	3	4	4	4	4	61

LAMPIRAN 4

4.1 DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% DAN 1 %

4.1 DISTRBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% DAN 1 %

N	<i>The Level of Significance</i>		N	<i>The Level of Significance</i>	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081

LAMPIRAN 5
HASIL UJI VALIDITAS INSTRUMEN

5.1 HASIL UJI VALIDITAS SOAL *PRETEST*

5.2 HASIL UJI VALIDITAS SOAL *POSTTEST*

5.2 HASIL UJI VALIDITAS SOAL *POSTTEST*

Correlations																	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total	
P1	Pearson Correlation	1	.747**	.496**	.446*	.747**	.589**	.815**	.746**	.318	.411*	.790**	.264	.308	.331	.344	.700**
	Sig. (2-tailed)		.000	.004	.011	.006	.000	.000	.000	.076	.019	.000	.145	.086	.064	.054	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P2	Pearson Correlation	.747**	1	.545**	.443*	.407*	.653**	.845**	.841**	.362*	.557**	.568**	.607**	.452**	.272	.310	.778**
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.011	.021	.000	.000	.000	.042	.001	.001	.000	.009	.132	.085	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P3	Pearson Correlation	.496**	.545**	1	.575**	.672**	.648**	.727**	.633**	.693**	.575**	.483**	.342	.661**	.406*	.456**	.798**
	Sig. (2-tailed)	.004	.001		.001	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.005	.055	.000	.021	.009	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P4	Pearson Correlation	.446*	.443*	.575**	1	.738**	.465**	.578**	.562**	.402*	.377**	.411*	.224	.344	.518**	.617**	.730**
	Sig. (2-tailed)	.011	.011	.001		.000	.007	.001	.001	.023	.034	.019	.218	.054	.002	.000	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P5	Pearson Correlation	.477**	.407*	.672**	.738**	1	.563**	.613**	.510**	.536**	.440**	.572**	.254	.488**	.655**	.788**	.793**
	Sig. (2-tailed)	.006	.021	.000	.000		.001	.000	.003	.002	.012	.001	.161	.005	.000	.000	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P6	Pearson Correlation	.589**	.653**	.648**	.465**	.563**	1	.627**	.607**	.468**	.630**	.732**	.493**	.592**	.302	.316	.808**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.007	.001		.000	.000	.007	.000	.000	.004	.000	.093	.078	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P7	Pearson Correlation	.815**	.845**	.727**	.578**	.613**	.627**	1	.914**	.518**	.645**	.582**	.377**	.517**	.458**	.510**	.858**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.002	.000	.000	.034	.002	.008	.003	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P8	Pearson Correlation	.746**	.841**	.633**	.562**	.510**	.607**	.914**	1	.300	.599**	.516**	.455**	.534**	.407*	.454**	.792**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.003	.000	.000		.095	.000	.003	.009	.002	.021	.009	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P9	Pearson Correlation	.318	.362*	.693**	.402*	.536**	.468**	.518**	.300	1	.610**	.368*	.138	.366*	.118	.230	.622**
	Sig. (2-tailed)	.076	.042	.000	.023	.002	.007	.002	.095		.000	.038	.452	.039	.520	.206	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P10	Pearson Correlation	.411*	.557**	.575**	.377**	.440*	.630**	.645**	.599**	.610**	1	.411*	.383*	.557**	.145	.208	.700**
	Sig. (2-tailed)	.019	.001	.001	.034	.012	.000	.000	.000	.000		.019	.031	.001	.430	.254	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P11	Pearson Correlation	.790**	.568**	.483**	.411*	.572**	.732**	.582**	.516**	.368*	.411*	1	.351*	.405*	.397*	.395*	.721**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.005	.019	.001	.000	.000	.003	.038	.019		.049	.021	.024	.025	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P12	Pearson Correlation	.264	.607**	.342	.224	.254	.493**	.377*	.455**	.138	.383*	.351*	1	.635**	.327	.271	.551**
	Sig. (2-tailed)	.145	.000	.055	.218	.161	.004	.034	.009	.452	.031	.049		.000	.068	.133	.001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P13	Pearson Correlation	.308	.452**	.661**	.344	.488**	.592**	.517**	.534**	.366*	.557**	.405*	.635**	1	.505**	.451**	.694**
	Sig. (2-tailed)	.086	.009	.000	.054	.005	.000	.002	.002	.039	.001	.021	.000		.003	.010	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P14	Pearson Correlation	.331	.272	.406*	.518**	.655**	.302	.458**	.407*	.118	.145	.397*	.327	.505**	1	.837**	.536**
	Sig. (2-tailed)	.064	.132	.021	.002	.000	.093	.008	.021	.520	.430	.024	.068	.003		.000	.002
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
P15	Pearson Correlation	.344	.310	.456**	.617**	.788**	.316	.510**	.454**	.230	.208	.395*	.271	.451**	.837**	1	.631**
	Sig. (2-tailed)	.054	.085	.009	.000	.000	.078	.003	.009	.206	.254	.025	.133	.010	.000		.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Total	Pearson Correlation	.700**	.778**	.798**	.730**	.793**	.808**	.858**	.792**	.622**	.700**	.721**	.551**	.694**	.536**	.631**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.002	.000	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

LAMPIRAN 6
HASIL UJI RELIABILITAS INSTRUMEN

6.1 HASIL UJI RELIABILITAS *PRETEST*

6.2 HASIL UJI RELIABILITAS *POSTTEST*

6.1

HASIL UJI RELIABILITAS *PRETEST*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	15

6.2 HASIL UJI RELIABILITAS *POSTTEST*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	15

LAMPIRAN 7
HASIL UJI NORMALITAS DAN HIPOTESIS

- 7.1 HASIL UJI NORMALITAS**
- 7.2 HASIL UJI HOMOGENITAS**
- 7.3 HASIL UJI HIPOTESIS**

7.1 HASIL UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Posttest	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest	Mean		35.59	1.015
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	33.52	
		Upper Bound	37.66	
	5% Trimmed Mean		35.63	
	Median		37.00	
	Variance		32.959	
	Std. Deviation		5.741	
	Minimum		24	
	Maximum		47	
	Range		23	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-.249	.414
	Kurtosis		.269	.809
	Posttest	Mean		43.28
95% Confidence Interval for		Lower Bound	41.18	
		Upper Bound	45.38	
5% Trimmed Mean		43.48		
Median		42.00		
Variance		33.886		
Std. Deviation		5.821		
Minimum		30		
Maximum		53		

Range	23	
Interquartile Range	8	
Skewness	-.343	.414
Kurtosis	.240	.809

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.181	32	.009	.925	32	.129
Posttest	.118	32	.200*	.947	32	.118

7.2 HASIL UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.121	1	62	.150
	Based on Median	1.674	1	62	.200
	Based on Median and with adjusted df	1.674	1	59.726	.201
	Based on trimmed mean	2.216	1	62	.142

7.3 HASIL UJI HIPOTESIS

UJI PAIRED SAMPLE T-TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	35.59	32	5.741	1.015
	Posttest	43.28	32	5.821	1.029

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
--	---	-------------	------

Pair 1	Pretest & Posttest	32	.711	.000
--------	--------------------	----	------	------

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the				
					Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.688	4.395	.777	-9.820	-5.555	-9.894	31	.000

LAMPIRAN 8

8.1 DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Pemberian *pretest* berupa lembar angket pernyataan resiliensi akademik.



Gambar 2. Proses *treatment* dengan menggunakan konseling *rational emotive behavior* dengan tujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa.



Gambar 3. Pemberian *posttest* berupa lembar angket pernyataan resiliensi akademik.



Gambar 4. Pemberian surat telah meneliti dan foto bersama wakil kepala sekolah SMAN 7 Sinjai.



Gambar 5. Foto bersama dengan siswa kelas XII 5 SMAN 7 Sinjai.

LAMPIRAN 9
ADMINISTRASI PENELITIAN

- 9.1 SK PEMBIMBING PENELITIAN**
- 9.2 SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN**
- 9.3 SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI**



UAD

**UNIVERSITAS ISLAM
AHMAD DAHLAN**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN
KOMUNIKASI ISLAM**

SURAT KEPUTUSAN

Nomor: 355.D2/III.3.AU/F/KEP/2023

TENTANG

**DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM AHMAD DAHLAN
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Universitas Islam Ahmad Dahlan setelah:

- Menimbang** : 1. Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Universitas Islam Ahmad Dahlan Tahun Akademik 2023/2024, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
2. Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat** : 1. Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.
3. Undang-undang RI No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
4. Keputusan Menteri Agama RI No. 1502 Tahun 2022, tentang perubahan nama Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai menjadi Universitas Islam Ahmad Dahlan.
5. Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
6. Surat Keputusan Pimpinan Pusat Muhammadiyah tentang Pengangkatan Rektor Universitas Islam Ahmad Dahlan.
- Memperhatikan** : 1. Kalender Akademik Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam T.A 2023/2024.
2. Hasil rapat rasionalisasi pembimbing skripsi Universitas Islam Ahmad Dahlan Tahun Akademik 2023/2024

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Universitas Islam Ahmad Dahlan tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.
- Pertama** : Mengangkat dan menetapkan Bapak/Ibu:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Ismail, M.Pd	Danial, S.Pd., M.Pd.

Untuk penulisan skripsi mahasiswa:

Nama : Rahmat Hidayatullah

NIM : 200202033

Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA Negeri 7 Sinjai

Kedua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan / nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Islam Ahmad Dahlan.

Ketiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.


UIAD
**UNIVERSITAS ISLAM
AHMAD DAHLAN**
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN
KOMUNIKASI ISLAM**

Keempat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagai mana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 8 Jumadil Awal 1445 H
30 November 2023 M


 Dr. Suriati, M.Sos.I
 NBM. 948500

Tembusan :

1. Ketua BPH UIAD di Sinjai
2. Rektor UIAD di Sinjai
3. Wakil Rektor I UIAD Sinjai di Sinjai
4. Wakil Rektor II UIAD Sinjai di Sinjai
5. Wakil Rektor III UIAD Sinjai di Sinjai



UIAD UNIVERSITAS ISLAM AHMAD DAHLAN | FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM

Nomor : 131.D2/III.3.AU/F/2024
Lamp : 1 Rangkap
Hal : Izin Penelitian

Sinjai, 24 Dzulqaidha 1445 H
3 Juni 2024 M

Kepada Yang Terhormat
Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Sinjai
di
Sinjai

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Universitas Islam Ahmad Dahlan, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Rahmat Hidayatullah
NIM : 200202033
Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Semester : VIII

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Keefektifan Konseling *Rational – Emotive Behavior* dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA Negeri 7 Sinjai

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan SMA Negeri 7 Sinjai.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Tembusan:

1. Ketua BPH UIAD di Sinjai
2. Rektor UIAD di Sinjai
3. Wakil Rektor I UIAD di Sinjai
4. Ketua Prodi BPI UIAD di Sinjai

Alamat : Jl. Sultan Hasanuddin No. 20 Kab Sinjai
Nomor Telpn : +62 852-9812-3894 (Kode Pos 92612)

www.Fukisuiadsinjai.ac.id

@Fukisuiadsinjai

@Fukisuiadsinjai

Fukis uiad sinjai



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMA NEGERI 7 SINJAI

Alamat : Jl. Pelita No. 5 Talle Kec. Sinjai Tengah Telp. (0482-2424100) ☎ 92652
 Email: sman1sinjaitengah@yahoo.com/Website: www.sman1sinjaitengah.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
NOMOR : 423.6/210-UPT SMA.7/SJ/DISDIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPT SMA Negeri 7 Sinjai Kabupaten Sinjai, menerangkan bahwa :

Nama	: Rahmat Hidayatullah
NIM	: 200202033
Program Studi	: Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Pekerjaan	: Mahasiswa (S1) Universitas Islam Ahmad Dahlan
Alamat	: Dusun Baru, Desa Bulukamase, Kec. Sinjai Selatan, Kab. Sinjai

Benar telah mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul Penelitian :

“Keefektifan Konseling *Rational-Emotive Behavior* dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA Negeri 7 Sinjai”.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sinjai, 16 Juli 2024

UPT SMAN 7 Sinjai,

 Muhammad Aris
 196812311992031064



SURAT KETERANGAN HASIL TURNITIN

Sehubungan dengan kewajiban Tes **Turnitin** dengan **Similarity Check** minimal 30% sebagai salah satu kelengkapan persyaratan administrasi bagi mahasiswa, dengan ini Lembaga Perpustakaan UIAD Sinjai menerangkan bahwa:

Nama : **Rahmat Hidayatullah**
Nim : **200202033**
Prodi : **BPI**
File : **Skripsi**
Status : **Lulus dengan 19 % Similarity Check**

Adalah benar telah dilakukan **Similarity Check** dan **Lulus** sebagaimana data terlampir, dan surat ini dibuat berdasarkan keadaan yang sebenarnya untuk bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sinjai, 19 Mei 2025

Kepala Perpustakaan

Irwan Setiawan, S.I.P., M. I. Kom

NBM : 1341989



Page 1 of 54 - Cover Page

Submission ID trnoid::13253879882

Asriani Abbas

Rahmat Hidayatullah 200202033



PERPUSTAKAAN UJAD SINJAI



Perpustakaan



LL DIKTJ IX Turnitin Consortium Part V

Document Details

Submission ID

trnoid::13253879882

Submission Date

May 19, 2025, 10:01 AM GMT+8

Download Date

May 19, 2025, 10:11 AM GMT+8

File Name

Untuk_Turnitin_2.docx

File Size

249.8 KB

50 Pages

8,521 Words

62,139 Characters



Page 2 of 54 - Integrity Overview

Submission ID trnoid::13253879882

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 19% Internet sources
- 7% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.



Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'll recommend you focus your attention there for further review.

BIODATA PENULIS



Nama : Rahmat Hidayatullah
 NIM : 200202033
 Tempat/Tgl Lahir : Sinjai, 15 Oktober 2002
 Alamat : Dusun. Baru Desa. Bulukamase Kec. Sinjai Selatan
 Kab. Sinjai
 Pengalaman Organisasi : Himpunan Mahasiswa Prodi Bimbingan dan
 Penyuluhan Islam UIAD Sinjai, sebagai anggota bidang
 Penalaran tahun 2022/2023.
 Riwayat Pendidikan
 1. TK : TK Tunas Harapan Sinjai
 2. SD : SD Negeri 203 Sinjai
 3. SMP/MTS : SMPN 3 Sinjai
 4. SMA/MA : SMAN 7 Sinjai
 Handphone : 08221549496
 Email : rhmathidayatullah@gmail.com
 Nama Orang Tua
 Ayah : Alm. Asri
 Ibu : Jawariah