

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-DISCLOSURE* PADA SISWA TERISOLIR

Syarifah Salwaa¹ Imas Kania Rahman² Noneng Siti Rosidah³

^{1/2/3}Universitas Ibn Khaldun Bogor

Jl. KH. Sholeh Iskandar No.Km.02, RT.01/RW.10, Kedungbadak, Tanah

Sareal, Kota Bogor, Jawa Barat 16162, Indonesia

E-mail: syarifahsalwa2503@gmail.com

ABSTRAK

Siswa terisolir umumnya mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan siswa dalam melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan *self-disclosure* pada siswa terisolir kelas VIII SMP Daar En Nisa Islamic School Bogor. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* dengan bentuk *time series design*. Populasi penelitian terdiri atas 73 siswa kelas VIII di SMP Daar En Nisa Islamic School Bogor. Sampel ditentukan berdasarkan hasil sosiometri dan karakteristik pelaksanaan konseling kelompok sehingga diperoleh lima siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* secara keseluruhan pada kelompok eksperimen sebesar 46,95, sedangkan rata-rata skor *posttest* secara keseluruhan pada kelompok eksperimen sebesar 49,30. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,319 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Selain itu, hasil uji *N-Gain* memperoleh nilai rata-rata sebesar 8,3813%, yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT tidak efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* pada siswa terisolir.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Rational Emotive Behavior Therapy, Self-Disclosure, Siswa Terisolir*

ABSTRACT

Isolated students generally have difficulty adjusting to their social environment and building good relationships with their peers. This situation can hinder students' ability to engage in self-disclosure with others. This study aims to measure the effectiveness of group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in improving self-disclosure among isolated eighth-grade students at SMP Daar En Nisa Islamic School in Bogor. The research method used was a quasi-experimental design with a time-series design. The study population consisted of 73 eighth-grade students at SMP Daar En Nisa Islamic School in Bogor. The sample was determined based on sociometric results and the characteristics of the group counseling implementation, resulting in five students forming the experimental group who received the treatment in the form of group counseling services using the REBT approach. The results showed that the overall average pretest score for the experimental group was 46.95, while the overall average posttest score for the experimental group was 49.30. The results of the paired-sample t-test showed a Sig. (2-tailed) value of 0.319 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant difference between the pretest and posttest scores in the experimental group. Furthermore, the N-Gain test yielded a mean value of 8.3813%, indicating that group counseling using the REBT approach was not effective in increasing self-disclosure among isolated students.



Keywords: *Group Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Self-Disclosure, Isolated Student*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alami memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dan berhubungan dengan manusia lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia melakukan interaksi dengan orang lain melalui komunikasi, seperti bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan bekerja sama, sehingga terbentuklah hubungan sosial dalam masyarakat. Salah satu lingkungan yang berperan penting dalam proses tersebut adalah lembaga pendidikan, tempat siswa berinteraksi dengan guru maupun teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai makhluk sosial, siswa perlu mampu berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain, terutama di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan siswa menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah dengan berinteraksi bersama teman, guru, dan masyarakat sekolah lainnya. Membangun hubungan yang baik dengan teman dan masyarakat sekolah dapat dilakukan melalui komunikasi yang terbuka dan menyenangkan. Namun, pada masa remaja awal, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menjalin interaksi sosial secara efektif. Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya cenderung memiliki kesempatan lebih besar untuk melakukan pengungkapan diri. Sebaliknya, remaja yang mengalami kesulitan penyesuaian diri dan kurang memiliki kepercayaan terhadap teman sebaya cenderung menutup diri, yang mana kondisi ini sering ditemukan pada siswa terisolir.

Hasil penelitian oleh Khofifa, dkk. (2018) yang berjudul *Permasalahan yang disampaikan Siswa kepada Guru BK/Konselor*, menunjukkan bahwa 76% siswa kurang terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi dan kesulitan dalam menjalin pertemanan dengan orang lain (Mushawwir, dkk., 2024). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Nastiti dan Naqiyah (2012) di SMP Negeri 1 Kunjang Kediri menunjukkan bahwa terdapat sekitar 22% siswa kelas VIII mengalami indikasi terisolasi dengan tanda-tanda seperti cenderung menyendiri saat jam istirahat, diabaikan oleh teman sebayanya, diasingkan ketika pembagian kelompok, serta hanya bergaul dengan teman tertentu saja (Nastiti & Naqiyah, 2020). Perasaan ditolak dan tidak dihargai oleh teman sebaya akan memengaruhi keterbukaan diri seseorang dalam hubungan pertemanannya.

Wheless dan Grotz (1976) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai kemampuan individu untuk mengungkapkan informasi mengenai dirinya melalui komunikasi dengan orang lain (Shara, 2023). Kemampuan ini berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Namun, siswa yang mengalami keterisolasian sosial cenderung memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah. Kondisi tersebut dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan remaja, karena siswa terisolir mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sosial serta mengekspresikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain (Trisnawati, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Daar En Nisa Islamic School Bogor melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek hubungan sosial siswa. Permasalahan tersebut meliputi konflik antarindividu atau kelompok, merasa tersinggung dan sakit hati dengan ucapan atau perilaku teman, serta diabaikan oleh teman kelompoknya ketika hendak



bercerita atau meminta bantuan. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil asesmen yang dilakukan guru BK menggunakan instrumen BK nontes berupa Alat Ungkap Masalah Umum (AUM-U) yang menunjukkan bahwa bidang masalah pada aspek hubungan sosial memiliki persentase yang relatif tinggi dibandingkan dengan beberapa bidang masalah lainnya. Permasalahan pada aspek hubungan sosial yang dialami siswa antara lain kurang terbuka kepada orang lain, mudah tersinggung atau sakit hati, serta lambat menjalin persahabatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, diketahui bahwa salah satu permasalahan pada aspek hubungan sosial siswa adalah rendahnya keterbukaan diri terhadap orang lain. Rendahnya keterbukaan diri dapat berdampak negatif bagi siswa, seperti merasa terisolasi dari lingkungan sekitar, kesulitan menjalin pertemanan, berisiko menjadi korban *bullying*, cenderung berpikir negatif, serta kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Herliana, 2019). Fadhila, dkk. (2016) menyatakan jika kondisi tersebut dibiarkan tanpa penanganan dan perhatian khusus, maka dapat berdampak negatif terhadap proses belajar dan perkembangan sosial siswa, terutama pada siswa terisolir (Ulva, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami siswa. Dalam konteks tersebut, sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier peserta didik. Salah satu pihak yang berperan adalah guru bimbingan dan konseling, yang bertugas membantu siswa mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi sehingga mampu mencapai tugas perkembangannya secara optimal serta mengembangkan perilaku yang adaptif.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008, pada bagian pendahuluan disebutkan bahwa konteks tugas konselor berada pada kawasan pelayanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan konseli dalam mengambil pilihan dan keputusan, sehingga dapat menciptakan kehidupan yang produktif, sejahtera, dan peduli kemaslahatan umum (Yuliani, 2022). Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan upaya membantu siswa dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir (Kamaluddin, 2011). Layanan bimbingan dan konseling mendukung pengembangan siswa baik secara individual, kelompok, dan atau klasikal, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, perkembangan, kondisi, serta peluang yang dimiliki (Kamaluddin, 2011).

Salah satu bentuk bantuan yang dapat diberikan guru BK untuk mengatasi rendahnya pengungkapan diri siswa adalah melalui layanan konseling kelompok. Menurut Corey (2016), konseling kelompok di sekolah dirancang untuk menangani permasalahan belajar, pribadi, karir, atau masalah sosial (Pratiwi, dkk., 2024). Melalui pemanfaatan dinamika kelompok, layanan ini bertujuan membantu konseli dalam mengubah perilaku, memperbaiki cara berpikir, belajar menghadapi berbagai masalah hidup, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya, dan berkomitmen dalam menjalankan keputusan yang diambil dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya (Pratiwi, dkk., 2024). Selain itu, Aminah, dkk. (2021) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok, anggota terlibat aktif melalui diskusi dengan mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan, dan berbagi pengalaman terhadap permasalahan yang dibahas



(Pratiwi, dkk., 2024).

Pada layanan konseling kelompok terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai upaya dalam meningkatkan *self-disclosure* khususnya bagi siswa terisolir. Menurut Willis (2017), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran (Aulia, 2025). Ellis menyatakan bahwa konseling REBT merupakan proses terapeutik yang bertujuan untuk memperbaiki serta mengubah pola pikir, persepsi, pandangan, dan keyakinan individu yang irasional atau tidak logis menjadi lebih rasional dan logis (Amirah, dkk., 2025).

Menurut Corey (2013), individu memiliki dorongan alami untuk menjaga diri, meraih kebahagiaan, berpikir dan berbicara, mencintai, menjalin hubungan sosial, serta berkembang dan mewujudkan potensi dirinya (Safitri, 2020). Individu dengan keyakinan irasional cenderung mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial serta memiliki kekhawatiran terhadap penolakan atau penilaian dari orang lain. Kondisi ini menyebabkan individu menjadi kurang terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Hal tersebut senada dengan ungkapan Mardani yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pikiran irasional cenderung memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah, sebaliknya individu yang memiliki pikiran rasional mampu menggunakan logika secara realistis dan sesuai dengan situasi yang dihadapinya (Mardani, 2014). Dalam hal ini, pendekatan REBT dapat membantu individu dalam mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional. Perubahan pola pikir tersebut dapat mengurangi kecemasan saat berinteraksi serta meningkatkan keberanian individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalamannya kepada orang lain. Dengan demikian, pendekatan REBT dinilai dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, khususnya dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara lebih terbuka dan adaptif.

Pada hasil penelitian Yuzril Mushawwir, dkk. (2024) yang berjudul *Penerapan Teknik Asertif Training dalam Meningkatkan Self Disclosure Rendah pada Siswa Sekolah Menengah Atas*, menunjukkan bahwa teknik asertif *training* mampu meningkatkan *self-disclosure* yang rendah pada siswa dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah (Mushawwir, dkk., 2024). Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama memberikan layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan konseling untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada pendekatan intervensi yang diberikan dan karakteristik subjek penelitian, di mana penelitian ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan pengungkapan diri siswa dan subjek penelitian difokuskan pada siswa SMP yang terisolir. Oleh karena itu, pendekatan REBT dipilih dalam penelitian ini karena berfokus pada perubahan pola pikir irasional yang dapat menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya *self-disclosure* pada siswa, khususnya siswa terisolir. Dibandingkan dengan pendekatan yang lain, REBT lebih menekankan pada restrukturisasi kognitif yang berperan dalam meningkatkan keberanian individu untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada orang lain.

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk melengkapi dan



memperluas penelitian sebelumnya dengan memfokuskan subjek penelitian pada siswa terisolir serta menerapkan pendekatan REBT dalam layanan konseling kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Bagaimana kondisi awal *self-disclosure* siswa terisolir sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*; (2) Bagaimana peningkatan *self-disclosure* siswa terisolir setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*; dan (3) Apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif dalam meningkatkan *self disclosure* pada siswa terisolir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian bimbingan dan konseling serta kontribusi praktis bagi guru BK dalam merancang layanan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa terisolir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental*. Menurut Arifin (2012), *quasi eksperimental* disebut juga sebagai eksperimen semu yang memiliki tujuan dalam memperkirakan hasil yang mungkin dapat dicapai dari eksperimen murni, namun tidak dilakukan pengontrolan maupun manipulasi terhadap semua variabel yang relevan (Wulan, 2015). Sementara itu, bentuk desain penelitian yang digunakan adalah *Time Series Design*. Pada desain ini, kelompok yang digunakan dalam penelitian tidak dipilih melalui proses acak atau randomisasi. Desain penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok (kelompok eksperimen) karena fokus pengukuran diarahkan pada perubahan yang terjadi dalam kelompok tersebut tanpa memerlukan kelompok kontrol (Sugiyono, 2019).

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Daar En Nisa Islamic School Bogor yang berjumlah 73 siswa. Sampel ditentukan berdasarkan hasil sosiometri serta karakteristik pelaksanaan konseling kelompok, sehingga diperoleh lima siswa sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan sosiometri untuk menentukan siswa terisolir sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan empat kali *pretest* untuk mengetahui kondisi awal *self-disclosure*. Setelah itu, kelompok eksperimen mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebanyak tiga sesi. Setelah seluruh sesi layanan selesai, dilakukan empat kali *posttest* untuk mengukur perubahan *self-disclosure* siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu angket sosiometri yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian serta angket *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen RSDS terdiri atas 20 item pernyataan untuk mengukur *self-disclosure* pada siswa terisolir.

Teknik analisis data meliputi analisis kestabilan *pretest* untuk mengetahui konsistensi skor sebelum pemberian perlakuan serta analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi *self-disclosure* siswa. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas sebagai uji prasyarat sebelum pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-disclosure* siswa terisolir



sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sedangkan uji *N-Gain Score* digunakan untuk mengetahui besarnya peningkatan *self-disclosure* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Analisis deskriptif, uji normalitas, uji *paired sample t-test*, dan uji *N-Gain Score* dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diawali dengan melakukan analisis kestabilan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Data dianggap stabil jika perubahan skor antar *pretest* tidak menunjukkan pola peningkatan atau penurunan yang tajam dan rentang perbedaannya relatif kecil. Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan sebanyak 4 kali, diketahui bahwa nilai skor tidak mengalami perubahan signifikan pada setiap pengukurannya. Berikut adalah hasil pengukuran kestabilan *pretest*:

Tabel 1. Persentase Perubahan Antar *Pretest*

No.	Perbandingan <i>Pretest</i>	Selisih Skor Antar <i>Pretest</i>	Persentase Perubahan (%)
1	<i>Pretest</i> 1 dan 2	0	0,00 %
2	<i>Pretest</i> 2 dan 3	0	0,00 %
3	<i>Pretest</i> 3 dan 4	2	4,35 %

Berdasarkan tabel di atas, tidak terdapat perubahan skor rata-rata antara *pretest* 1 dan *pretest* 2 maupun antara *pretest* 2 dan *pretest* 3. Sementara itu, antara *pretest* 3 dan *pretest* 4 terjadi peningkatan sebesar 2 poin dengan persentase perubahan sebesar 4,35%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan skor *self-disclosure* pada fase *pretest* relatif kecil sehingga kondisi awal subjek penelitian cenderung stabil sebelum diberi perlakuan. Selanjutnya, data hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data yang meliputi jumlah data, nilai minimum, nilai maksimum, dan nilai rata-rata. Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut:

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada *pretest* 1 sebesar 46,60, *pretest* 2 sebesar 46,40, *pretest* 3 sebesar 46,00, *pretest* 4 sebesar 48,80, *posttest* 1 sebesar 46,80, *posttest* 2 sebesar 48,80, *posttest* 3 sebesar 49,40, dan *posttest* 4 sebesar 52,20. Selain data deskriptif secara keseluruhan, perubahan skor *self-disclosure* pada setiap subjek penelitian juga perlu diperhatikan. Oleh karena itu, rata-rata skor *pretest* dan *posttest* setiap siswa disajikan pada tabel berikut untuk memberikan gambaran mengenai perubahan *self-disclosure* setelah diberikan perlakuan.

Tabel 2. Deskripsi Data



Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest1	5	19	36	55	46.60	8.562
Pretest2	5	22	34	56	46.40	8.849
Pretest3	5	22	35	57	46.00	9.434
Pretest4	5	28	35	63	48.80	12.215
Posttest1	5	26	36	62	46.80	10.803
Posttest2	5	30	36	66	48.80	11.628
Posttest3	5	30	36	66	49.40	11.216
Posttest4	5	26	42	68	52.20	10.964
Valid N (listwise)	5					

Tabel 3. Hasil Rata-Rata Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

No.	Inisial Siswa	Tingkat <i>Self-Disclosure</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	FAA	38,75	37,50
2	FKH	52,25	52,75
3	JAR	35,00	41,25
4	LF	57,25	65,50
5	RPW	51,50	49,50
Rata-rata		46,95	49,30

Berdasarkan hasil perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen di atas, terdapat tiga siswa yang mengalami peningkatan skor *self-disclosure* setelah diberikan perlakuan, sedangkan dua siswa lainnya mengalami penurunan skor. Meskipun demikian, secara keseluruhan rata-rata skor *self-disclosure* pada kelompok eksperimen meningkat dari 46,95 pada *pretest* menjadi 49,30 pada *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor *self-disclosure* sebesar 2,35 poin. Namun, peningkatan tersebut masih perlu diuji lebih lanjut melalui uji hipotesis untuk mengetahui signifikansi perubahan yang terjadi. Agar memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai data *self-disclosure* siswa terisolir, skor *pretest* dan *posttest* selanjutnya dinilai berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Berikut merupakan kategori tingkat *self-disclosure*.

Tabel 4. Kategori Tingkat *Self-Disclosure*

Kategori	Rentang Skor
Tinggi	$X > 60$
Sedang	$40 \leq X \leq 60$
Rendah	$X < 40$

Selanjutnya, nilai rata-rata *pretest* dan *posttest self-disclosure* siswa terisolir pada kelompok eksperimen disesuaikan dengan tingkat kategorisasi *self-disclosure*, sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Kategori Tingkat *Self-Disclosure* Kelompok Eksperimen

Kategori <i>Self-Disclosure</i>	Jumlah Siswa (<i>Pretest</i>)	Jumlah Siswa (<i>Posttest</i>)
Tinggi	0 siswa	1 siswa
Sedang	3 siswa	3 siswa
Rendah	2 siswa	1 siswa
Total	5 siswa	5 siswa

Berdasarkan hasil kategorisasi skor *self-disclosure* pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan layanan konseling kelompok terdapat 2 siswa pada kategori rendah dan 3 siswa pada kategori sedang, sedangkan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT, terjadi perubahan pada tingkat *self-disclosure* siswa. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya 1 siswa pada kategori tinggi, sementara 3 siswa lainnya berada pada kategori sedang dan 1 siswa masih berada pada kategori rendah. Setelah dilakukan analisis deskriptif, selanjutnya dilakukan uji normalitas sebagai uji prasyarat untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelompok Eksperimen	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kkp REBT	Pre-Test 1	.254	5	.200 [*]	.874	5	.283
	Pre-Test 2	.216	5	.200 [*]	.953	5	.759
	Pre-Test 3	.202	5	.200 [*]	.935	5	.629
	Pre-Test 4	.265	5	.200 [*]	.883	5	.323
	Post-Test 1	.192	5	.200 [*]	.936	5	.637
	Post-Test 2	.195	5	.200 [*]	.964	5	.837
	Post-Test 3	.208	5	.200 [*]	.972	5	.885
	Post-Test 4	.224	5	.200 [*]	.909	5	.459

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk di atas, seluruh data pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data pada empat pengukuran *pretest* dan empat pengukuran *posttest* tersebut telah memenuhi asumsi normalitas sehingga dapat dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *N-Gain Score*. Uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor *self-disclosure* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Paired Sample T-Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	-2.35000	4.61858	2.06549	-8.08472	3.38472	-1.138	4	.319

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada perbandingan skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen (*Pair 1*) sebesar 0,319. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *self-disclosure* siswa terisolir sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Selanjutnya, dilakukan uji *N-Gain Score* untuk mengetahui besarnya peningkatan *self-disclosure* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Berikut hasil uji *N-Gain Score* yang diperoleh.

Tabel 8. Hasil Uji N-Gain Score Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	5	-.07	.36	.0838	.17453
Ngain_Persen	5	-7.02	36.26	8.3813	17.45281
Valid N (listwise)	5				

Berdasarkan hasil analisis *N-Gain Score*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,3813%. Berdasarkan klasifikasi efektivitas Hake (1999) dalam (Sabila & Isroah, 2021), nilai tersebut termasuk dalam kategori “Tidak Efektif” karena persentase *N-Gain* yang diperoleh kurang dari 40%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) belum efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa terisolir.

Hasil analisis kestabilan *pretest* menunjukkan bahwa skor *self-disclosure* siswa terisolir pada setiap pengukuran relatif konsisten dengan perubahan yang kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi awal subjek penelitian stabil sehingga perubahan skor setelah pemberian layanan dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* secara keseluruhan sebesar 46,95, dengan dua siswa berada pada kategori rendah dan tiga siswa berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, *self-disclosure* siswa terisolir masih tergolong rendah hingga sedang. Kondisi ini sejalan dengan Trisnawati (2019) yang menyatakan bahwa keterisoliran pada remaja dapat menghambat pemenuhan kebutuhan sosial serta kemampuan mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada orang lain (Trisnawati, 2019).

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 49,30. Secara

kategoris terdapat satu siswa pada kategori tinggi, tiga siswa pada kategori sedang, dan satu siswa pada kategori rendah. Meskipun demikian, peningkatan tersebut masih relatif kecil.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,319 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT belum memberikan perubahan yang signifikan terhadap *self-disclosure* siswa terisolir. Temuan tersebut belum sejalan dengan teori Stephen Palmer tentang pendekatan REBT yang membantu individu memahami bahwa cara berpikir atau keyakinan yang dimiliki dapat memengaruhi perasaan dan perilakunya (Safitri, 2020).

Hasil tersebut didukung oleh analisis *N-Gain Score* yang memperoleh nilai rata-rata sebesar 8,3813%, yang termasuk dalam kategori tidak efektif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT belum efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa terisolir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terjadi peningkatan skor setelah perlakuan, peningkatan tersebut belum cukup besar untuk menghasilkan perubahan yang signifikan maupun memenuhi kriteria efektivitas.

Temuan hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Mardani (2014) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* siswa (Mardani, 2014). Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh perbedaan desain penelitian, karakteristik subjek, serta durasi pelaksanaan intervensi. Penelitian Mardani menggunakan penelitian tindakan dengan dua siklus sehingga konseli memperoleh kesempatan yang lebih banyak untuk mengembangkan kemampuan *self-disclosure*, sedangkan penelitian ini menggunakan desain *time series* dengan jumlah sesi layanan yang lebih terbatas. Temuan penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian Mushawwir, dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *assertive training* mampu meningkatkan *self-disclosure* siswa (Mushawwir, dkk., 2024). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas suatu intervensi dipengaruhi oleh karakteristik subjek, teknik yang digunakan, serta kondisi pelaksanaan layanan.

Belum optimalnya hasil penelitian diduga dipengaruhi oleh beberapa keterbatasan, antara lain waktu pelaksanaan yang terbatas karena penyesuaian dengan kebijakan dan jadwal pembelajaran di sekolah, serta keterbatasan waktu, tenaga, dan sumber daya penelitian. Kondisi tersebut memungkinkan proses intervensi belum berlangsung secara optimal sehingga memengaruhi hasil yang diperoleh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kondisi awal *self-disclosure* siswa terisolir berada pada kategori rendah hingga sedang dengan kondisi yang relatif stabil sebelum diberikan perlakuan. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terjadi peningkatan rata-rata skor *self disclosure* dari 46,95 menjadi 49,30. Namun, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut tidak signifikan (Sig. = 0,319; $p > 0,05$). Selain itu, hasil uji *N-Gain Score* sebesar 8,3813% menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan REBT belum efektif dalam meningkatkan *self-disclosure*



pada siswa terisolir kelas VIII SMP Daar En Nisa Islamic School Bogor.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-disclosure* pada siswa terisolir memerlukan intervensi yang lebih intensif dan tindak lanjut yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui penambahan jumlah sesi layanan serta memperpanjang waktu *follow-up* agar perubahan *self-disclosure* dapat diamati secara lebih optimal. Selain itu, penggunaan kartu *controlling* dapat dipertimbangkan untuk memantau perkembangan *self-disclosure* siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirah, dkk., 2025. (2025). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Konseling Kelompok: Menantang Keyakinan Irasional. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 411–415.
- Aulia, U. S. (2025). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Pengurangan Perilaku Bullying Fisik di SMK Negeri 3 Bandar Lampung*.
- Herliana. (2019). Upaya Meningkatkan Pengungkapan Diri dalam Mengemukakan Pendapat Melalui Teknik Diskusi Kelompok pada Siswa Kelas VIII B di SMP Negeri 9 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 83–92.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Mardani, A. P. (2014). *Peningkatan Pengungkapan Diri (Self-Disclosure) Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014*.
- Mushawwir, dkk., 2024. (2024). Penerapan Teknik Asertif Training dalam Meningkatkan Self Disclosure Rendah pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(4), 287–295. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Nastiti & Naqiyah, 2020. (2020). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan untuk Menangani Siswa Terisolasi di Kelas VIII A SMP Negeri 1 Kunjang Kediri. *BK Unesa*, 04(01), 99–108.
- Pratiwi, dkk., 2024. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Sabila & Isroah, 2021. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (TGT) terhadap Hasil Belajar Akuntansi Dasar Kompetensi Jurnal Penyesuaian Siswa Kelas X Akuntansi. *Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 10(1), 1–13.
- Safitri, 2020. (2020). *Analisis Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk*



Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dalam Perspektif Bimbingan Konseling.

- Shara, R. A. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Disclosure pada Laki-Laki Dewasa Awal*. <http://repository.uin-suska.ac.id/72982/>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.
- Trisnawati, 2019. (2019). Mengatasi Perilaku Terisolir Remaja Menggunakan Konseling Behaviour Teknik Assertive Training. *DAIWI WIDYA: Jurnal Pendidikan*, 06(1), 49–60. <https://ejournal.unipas.ac.id/index.php/DW/article/view/2019%7D,%7B2019%7D>
- Ulva, V. A. (2020). *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama untuk Mengatasi Masalah Siswa Terisolir di MTsN 3 Banda Aceh*.
- Wulan, M. I. (2015). *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri terhadap Kemampuan Mengemukakan Pendapat dan Berpikir Kritis Peserta Didik dalam Pembelajaran IPS*.
- Yuliani, R. (2022). Peningkatan Kemampuan Pengungkapan Pendapat Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok di MTs Negeri 5 Sleman. *Indonesian Journal of Action Research*, 1(1), 107–112. <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.11-16>

