



KONSELING KELOMPOK TEKNIK DIBS EFEKTIF MENURUNKAN PERILAKU
TRADE-OFF MAHASISWA?

Ratih Christiana¹, Ibnu Mahmudi¹, Juwita Finayanti¹, Imam Setyo Nugroho²

¹Universitas PGRI Madiun, Madiun

²Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta

Email: ratihchristiana@unipma.ac.id

Info Artikel Abstrak

Riwayat Artikel
Diterima:
24 Desember 2022
Disetujui:
26 Desember 2022
Publikasi:
31 Desember 2022

Penelitian ini bertujuan menurunkan perilaku tradeoff mahasiswa. Rancangan penelitian menggunakan eksperimen semu satu kelompok eksperimen. Subjek penelitian mahasiswa semester 5, sebanyak 2 siswa skor tinggi dan 3 siswa skor rendah diambil secara random. Prosedur penelitian dilakukan 8 kali pertemuan menggunakan kolaborasi tahapan Konseling Kelompok REB dengan tahapan Teknik DIBS. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data Wilcoxon diperoleh asymp sig (2-tailed) sebesar 0,041. Diduga konseling kelompok REB teknik DIBS terbukti efektif untuk menurunkan perilaku tradeoff mahasiswa.

Kata Kunci: Trade-off Behavior, Konseling Kelompok Teknik DIBS

Abstract

This study aims to reduce student tradeoff behavior. The research design used a quasi-experimental group experiment. The research subjects were 5th semester students, 2 students with high scores and 3 students with low scores were taken randomly. The research procedure was carried out in 8 meetings using the REB Group Counseling stages with the DIBS Technique stages. The results of the study showed differences in scores before and after being given treatment. Data analysis obtained by Wilcoxon asymp sig (2-tailed) was 0.041. It is suspected that the DIBS technique REB group counseling has proven effective in reducing student tradeoff behavior.

Keywords: Trade-off Behavior, Group Counseling with DIBS Technique

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar mengikuti pelajaran atau kuliah di perguruan tinggi strata satu dengan rentang usia 18-30 tahun yang idealnya tidak mengalami perilaku *self defeating*. Perilaku *self defeating* merupakan perilaku yang dilakukan individu dengan merugikan dirinya sendiri. Pada rentang usia tersebut mahasiswa mengalami problematika yang menimpa (Flett et al., 2003; Tarigan & Apsari, 2022). Permasalahan yang di alami, membuat mahasiswa mengalami kesenjangan antara keadaan dan manifestasi pemikiran irasional individu sehingga berpengaruh terhadap kondisi afektif individu. Meskipun berpengaruh terhadap afeksi atau perasaan, perilaku *self defeating* sangat bervariasi. Perilaku *self defeating* yang dilakukan oleh mahasiswa antara lain menunda mengerjakan tugas yang di berikan oleh dosen, acuh terhadap instruksi dosen, tidak mengikuti perkuliahan dan tidak memahami tujuan kuliah serta mengandalkan teman dalam penyusunan tugas kuliah. Sikap-sikap tersebut ternasuk ke dalam definisi perilaku *self defeating* yang berfokus pada *trade-off* (Miller et al., 2009). Menurut Baumeister (1997) dan Briones et al (2007) definisi dari perilaku *self-defeating* yakni sebagai suatu tipe perilaku yang bisa berakibat buruk pada dirinya sendiri serta mengarah pada hal yang merugikan dan merusak proses dirinya sendiri. Unsur perilaku *trade-off* yang terjadi pada mahasiswa yakni *self handicapping* dan perilaku *procrastination*.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa strata satu (S-1) di Kota Madiun menunjukkan perilaku *trade-off*, ini diketahui pada saat peneliti mengadakan pilot tes di perguruan tinggi tersebut, pada awal bulan Januari 2022. Peneliti melakukan observasi di lapangan, hasilnya ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan perilaku *trade-off*, diantaranya adalah mengalami dilematis dengan melibatkan sasaran kepentingan pribadi yang bertentangan, sikap dinamis atau cepat berubah dalam mengambil keputusan dan menghabiskan uang untuk hal yang tidak penting untuk dilakukan. Hasil observasi diperkuat dari wawancara peneliti dengan mahasiswa yang melakukan perilaku *trade-off*. Mahasiswa yang melakukan perilaku *trade-off* menyatakan bahwa: (1) berangkat dengan waktu mendesak menimbulkan kepuasan tersendiri Callan et al (2014), (2) belum yakin akan akibat dalam mengambil keputusan (Christiana, 2018), (3) membaca dan belajar pada saat ada ujian (Callan et al., 2014), bahkan (4) ketika ujian berlangsung berusaha sekuat tenaga mendapatkan jawaban dengan berbagai cara (Vidyadhara & Sawitri, 2018), (5) Puas jika dapat mentraktir teman dan tidak peduli jika uang habis karena kekhawatiran terisolir (Astri Srigustini, 2018) Perilaku tersebut membuat siswa lain senang namun merugikan diri sendiri.

Ditinjau dari hasil wawancara dan observasi dan telaah literatur yang telah dikaji maka menunjukkan gejala-gejala yang tampak pada mahasiswa merupakan perilaku *self-defeating* yang berfokus pada *trade-off*. Apabila permasalahan tersebut diabaikan maka dapat mengakibatkan berbagai permasalahan yakni masalah terisolir dari teman sebaya, menunda pekerjaan, depresi, bahkan hingga bunuh diri. Selain itu, mahasiswa yang melakukan perilaku *trade-off* akan kesulitan mengikuti proses yang sesuai dengan amanat Mendiknas RI (2007) mengenai proses pembelajaran yang diselenggarakan dengan inspiratif dan interaktif, berlangsung dengan situasi yang menyenangkan, menantang, dan mampu memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi kreativitas, kemandirian, sesuai bakat, minat dan perkembangan baik fisik dan psikologis mahasiswa. Melihat gejala-gejala gangguan psikis yang berhubungan dengan perilaku *trade-off*, maka diperlukan intervensi berupa bantuan konselor melalui layanan yang efektif dari bimbingan dan konseling. Salah satu cara yang dapat digunakan konselor untuk membantu siswa adalah diberikannya layanan konseling kelompok. Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013) menyebutkan bahwa konseling kelompok adalah layanan bantuan konseling pada seseorang yang dilaksanakan dalam situasi berkelompok, dan bersifat kuratif. Hal serupa dinyatakan oleh

Lumongga & Hasnida (2016) dalam bukunya yang berjudul konseling kelompok bahwasannya konseling kelompok adalah upaya bantuan bersifat kuratif dan *development*.

Berbagai pendekatan konseling telah banyak di terapkan guna mengurangi perilaku *trade-off*, namun dalam kajian ini peneliti fokus pada *Rational Emotive Behavior* (REB) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Albert Ellis mengembangkan sebuah metode konseling yang berhubungan dengan persoalan-persoalan yang sering dialaminya sewaktu kecil Corey (2015). Kholidin (2018) mengungkapkan bahwa konseling REB lebih berorientasi pada kognisi dan perilaku, menekankan berfikir (*thinking*), menilai (*judging*), menentukan (*deciding*), menganalisa (*analyzing*), dan berbuat (*doing*).

Konseling REB adalah bentuk dari konseling yang aktif direktif dan lebih mendekati pada bidang pendidikan (*educational process*) dan pengajaran (*teaching*) yang menguatkan pada sisi kognitif (pikiran) dan tingkah laku (*behavior*) dan tidak memprioritaskan aspek emosi, yang mendasarkan asumsi bahwa aspek kognitif, emosi dan perilaku saling berinteraksi secara signifikan dan menentang dengan hubungan “sebab dan akibat” (Dryden, 2013; Habsy, 2018). Konseling REB dengan proses bantuan secara berkelompok difokuskan pada penggunaan teknik *dispute irrational beliefs* (DIBS) yang diprakarsai oleh Albert Ellis untuk membantu mahasiswa menyadari pikiran irrasional yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan (David, 2015; Acar & Şahin, 2019).

Keberhasilan teknik DIBS ditunjukkan pada penelitian terdahulu, yakni penelitian Khusumadewi (2012) yang mampu menurunkan tuntutan diri yang berlebihan atas siswa SMA. Penelitian selanjutnya yakni Sakdiyah (2010) yang berhasil untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa SMP, sejalan dengan hal tersebut hasil penelitian Koesdyantho & Kusumaningtyas (2015) menjelaskan bahwa teknik DIBS berhasil menurunkan low self esteem mahasiswa semester 6. Apabila ditinjau dari keberhasilan teknik DIBS pada penelitian terdahulu, maka kajian ini akan membahas mengenai penurunan perilaku *trade-off* pada mahasiswa melalui konseling kelompok REB Teknik DIBS (*Dispute Irrational Beliefs*), dengan unsur yang memfokuskan pada indikator aspek perilaku konseling kelompok *rational emotive behavior* (REB) yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek behavior (Baumeister, 1997; Vernon, 2011).

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest posttest design* yakni menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok control (Campbell & Croanbach, 2002). Pemilihan desain penelitian ini didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan bahwa : (1) Pemilihan subjek kelompok dipilih secara *purposive sampling* ; (2) Subjek penelitian hanya satu kelompok ; (3) Subjek penelitian diberikan *pretest* dan *posttest* (Kafadar & Sheskin, 1997). Subjek penelitian diberikan *pretest* berupa skala perilaku *self defeating* berfokus *trade-off* kemudian menentukan subjek penelitian dengan melihat total skor tinggi dan sedang. *Treatment* atau tahap diberikannya intervensi subjek penelitian menggunakan konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs*. Setelah diberikan intervensi pada subjek penelitian selanjutnya adalah diberikan pengukuran kedua untuk melihat perubahan pada subjek penelitian berupa *posttest*.

Rancangan *one group pretest posttest design* memiliki kelemahan dikarenakan tidak ada kelompok kontrol sehingga tidak dapat dipastikan bahwa peristiwa lain yang terjadi antara *pretest* dan *posttest* tidak menyebabkan perubahan yang ditentukan (Mc Millan & Schumaker 1993). Namun untuk menjaga validitas internal dikarenakan ada kelemahan-kelemahan tersebut dapat dilakukan beberapa upaya diantaranya : (1) Pembatasan rentang waktu antara pemberian *pretest* dan *posttest*; (2) Instrumen yang dapat diandalkan; dan (3)

mengurangi ancaman dengan kesepakatan kontrak pada setiap kegiatan yaitu desain pembentukan kelompok bersifat tertutup.

Penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel terikat, dalam hal ini, variabel bebas yaitu konseling kelompok *rational emotive behavior dispute Irrational beliefs* sedangkan variabel terikat yaitu perilaku *trade-off*. Dilakukan penelitian ini untuk mengetahui penurunan perilaku *trade-off* sebelum dan sesudah diberikannya intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester 5 di salah satu perguruan tinggi Kota Madiun. Dari beberapa populasi tersebut dipilih beberapa menjadi subjek penelitian dengan kriteria-kriteria tertentu (*purposive sampling*) yaitu terdaftar mahasiswa berdasarkan hasil *pretest* kriteria tinggi dan sedang diberikan intervensi.

Penelitian dilaksanakan mulai pada awal tahun 2022 selama 3 bulan, pertama dilakukan *pretest* untuk diambil data awal menggunakan skala perilaku *self defeating* berfokus *trade-off*. Hasil pengolahan *pretest* diperoleh 5 mahasiswa sebagai subjek penelitian yang diambil secara *purposive sampling*. Tahap selanjutnya didapatkan 5 subjek penelitian untuk diberikan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* selama 8 kali pertemuan. Selanjutnya diberikan *posttest* berupa skala perilaku *self defeating* berfokus *trade-off*. Skor hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya akan dianalisis menggunakan *the wilcoxon matched pairs signed ranks test* dengan *spss for windows* versi 21 untuk mengukur perbedaan jumlah skor sebelum sesudah diberikan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pretest* didapat dari skala perilaku *self defeating* berfokus *trade-off* menunjukkan bahwa 5 mahasiswa teridentifikasi mendapatkan skor pada kategori tinggi dan cukup. Berikut data *pretest* yang diperoleh : (a) konseli DB jumlah skor 111 di kriteria sedang; (b) konseli RA jumlah skor 110 di kriteria sedang; (c) konseli MC jumlah skor 109 di kriteria sedang; (d) konseli JA jumlah skor 122 di kriteria tinggi; (e) konseli SW jumlah skor 120 di kriteria tinggi. Berikut sajian data yang dipaparkan pada tabel:

Tabel 1. Hasil *pretest*

No	Subjek penelitian	Jumlah skor	Kriteria
1	DB	111	Sedang
2	AE	110	Sedang
3	MC	109	Sedang
4	JA	122	Tinggi
5	SW	120	Tinggi

Setelah 5 siswa subjek penelitian diberikan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* selesai. Langkah selanjutnya yaitu diberikannya *posttest* sebagai skala pembandingan setelah diberikannya rangkaian intervensi. Berikut paparan hasil *posttest* sebagai berikut : (1) Subjek DB mendapat jumlah skor 86 di kriteria rendah; (2) Subjek RA mendapat jumlah skor 80 di kriteria rendah ; (3) Subjek MC dengan jumlah skor 66 di kriteria rendah ; (4) Subjek JA dengan jumlah skor 90 di kriteria rendah ; dan (5) Subjek SW dengan jumlah skor 85 di kriteria rendah. Berikut sajian data yang dipaparkan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Posttest Subjek Penelitian

No	Nama subjek	Jumlah skor	Kriteria
1	DB	86	Rendah
2	RA	80	Rendah
3	MC	66	Rendah
4	JA	90	Rendah
5	SW	85	Rendah

Setelah diperoleh data *pretest* dan *posttest* selanjutnya dihitung perbedaan jumlah skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil 5 siswa sebagai subjek penelitian terdapat penurunan perilaku *trade-off* setelah diberikan intervensi berupa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs*. Berikut sajian data yang dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 3. Hasil *pretest* dan *posttest* Subjek Penelitian

No	Subjek penelitian	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	DB	111	86
2	RA	110	80
3	MC	109	66
4	JA	122	90
5	SW	120	85

Dipergunakan pengujian analisis data menggunakan *wilcoxon signed ranks test* bantuan spss for windows versi 21.00 untuk melihat penurunan data *pretest - posttest* 5 mahasiswa subjek penelitian. Selain itu dipergunakan untuk dapat menjawab rumusan masalah yang diajukan. Hipotesis statistik yang diajukan bahwasannya hipotesis nol (H_0) tidak ada perbedaan signifikan pada masing-masing subjek penelitian untuk menurunkan perilaku *trade-off* sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa terhadap uji keefektifan dilihat dengan adanya selisih dari hasil *posttest* terhadap *pretest*. Hasil selisih dari pengukuran dapat menunjukkan adanya perubahan penurunan skor yang dialami oleh masing-masing subjek penelitian. Sehingga penurunan ini menunjukkan konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* dapat membantu menurunkan perilaku *trade-off* mahasiswa.

Konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* merupakan salah satu upaya bantuan untuk menurunkan perilaku *trade-off* mahasiswa. Mengerucut pada hasil penelitian, maka penelitian dilakukan pada 5 mahasiswa semester 5 yang memiliki perilaku *Self-defeating* berfokus *trade-off* tinggi yaitu DB, RA, MC, JA, dan SW. Kelima mahasiswa yang memiliki perilaku *self-defeating* berfokus *trade-off* diberikan konseling kelompok REB dengan menggunakan teknik DIBS. Hasil dari perlakuan dapat dilihat dari menurunnya tingkat perilaku *self-defeating* berfokus *trade-off* yang diukur dari pemberian *post-test* berupa skala perilaku *self-defeating* berfokus *trade-off*.

Penjelasan masing-masing konseli yang memiliki perilaku *self-defeating* berfokus *trade-off* yang diberikan konseling kelompok REB adalah sebagai berikut: Konseli DB mempunyai keinginan untuk mendapatkan IPK lebih dari 3,25 pada tiap semester. Keinginan dan kerja keras usaha yang dilakukan DB kurang seimbang. Tahap Orientasi tampak sangat yakin hasil IPKnya lebih dari standar yang dia tetapkan, namun waktu belajar yang begitu minim. Hal tersebut mendorong DB mempertahankan perilaku *trade-off* dalam dirinya. DB mampu mengkonfrontasi Bir, seperti pada pernyataan “aku harus sampai pada target dan

tidak boleh ada kesalahan jika sampai gagal hidupku akan hancur aku akan malu pergi ke kampu”. Selain itu, DB mampu menjelaskan persepsi terhadap Bir dan rb. DB terdapat perubahan hasil skor pada dirinya. Perubahan yang nampak menunjukkan bahwasannya DB mampu memverbalisasi dari pernyataan Bir menjadi lebih rasional, lebih paham dirinya, bisa mengintropeksi segala kesalahan dan kekurangan.

Konseli RA mempunyai keinginan untuk mendapatkan nilai A, menginginkan pujian sebagai mahasiswa rajin, harus menang dalam berkompetisi. Hal tersebut mendorong RA mempertahankan perilaku *trade-off* dalam dirinya. RA mampu mengungkapkan persepsinya tentang perilaku *trade-off*, dan ingin memperbaiki Bir yang ada dalam dirinya. RA mampu menemukan Bir yaitu saya harus jadi yang terbaik; saya harus menang dan tidak boleh kalah. Pada pertemuan ketiga RA melewati tahap *empirical disputing*. Setelah sesi konseling tersebut RA dalam berpikir rasional bahwa kemenangan bisa didapatkan dari sebuah kerja keras dan disiplin dalam diri.

Konseli MC adalah aktivis di himpunan mahasiswa. Dia mempunyai keinginan untuk menjadi mahasiswa berprestasi agar mendapatkan beasiswa. Selain itu, aktif dalam pencak silat ranting daerah. Dalam belajar, MC tidak pernah melakukannya, sering mengandalkan teman untuk mengerjakan tugas kuliah karena waktunya habis untuk kegiatan kemahasiswaan. Konseli MC belajar membangun kesadaran untuk menerima dirinya serta membangun kebiasaannya berpikir logis. MC mampu memberikan solusi-solusi atas kekurangannya, MC mampu menerima dirinya sendiri baik kelemahan dan kekurangan tanpa menghukum dirinya. Perubahan yang nampak menunjukkan bahwasannya MC mampu memahami dirinya, mampu mengintropeksi segala kesalahan dan kekurangannya.

Konseli JA mempunyai keinginan untuk menjadi mahasiswa aktif dan kritis di kelas, namun JA memiliki hobi bermain game online. Dalam belajar, JA sering mengandalkan tugas dan pekerjaan milik temannya, belajar saat ujian dan sering memilih membolos saat pada mata kuliah yang dosennya dianggap mudah. JA mendebat, menentang serta mengkonfrontasi Bir. Hasilnya, JA mampu mengkonfrontasi Bir yang pada dirinya. Selain itu, konseli mampu menjelaskan persepsi terhadap Bir dan Rb. Perubahan yang nampak menunjukkan bahwasannya mampu memahami dirinya, mampu mengintropeksi segala kesalahan dan kekurangannya.

Konseli SW mempunyai keinginan untuk lolos program kegiatan pada kurikulum MBKM, namun SW sering menyalin pengerjaan milik temannya, belajar saat ujian saja, malas mengakses web dikti yang didalamnya terdapat program-program kegiatan untuk mahasiswa, sering terlambat saat kuliah, sering membolos pada mata kuliah yang dianggap sulit dan keluar saat jam kuliah berlangsung apabila berhubungan dengan materi yang membutuhkan konsentrasi maupun pengerjaan mandiri. SW berusaha memberikan solusi-solusi atas kekurangannya dan mampu menerima dirinya sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep dari konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* yaitu menyadarkan pikiran individu yang irrasional dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan menjadi pikiran yang rasional (David, 2015; Acar & Şahin, 2019). Hal ini dapat dilihat dari perilaku subjek, dimana setelah mengikuti kegiatan konseling subjek mampu menerima dirinya apa adanya serta memiliki keinginan untuk merubah perilaku negatifnya. Hasil penelitian ini juga sejalan dan mempertegas penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* efektif untuk menurunkan problematika remaja terkait perilaku yang irrasional seperti *self image negative, narcissistic personality disorder*, kecemasan social (Sari, M, Karneli, Y, & Netrawati, 2022; Wardani, S., & Trisnani, R. 2022; Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P., 2022).

PENUTUP

Pembahasan pada kajian ini peneliti tidak menghilangkan perilaku *trade-off* melainkan menurunkan perilaku *trade-off* sampai pada kategori rendah. Artinya pada kondisi tertentu dan tidak dianggap mengganggu maupun terkelola dengan baik perilaku *trade-off* sangat bermanfaat untuk meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. Perbedaan yang terjadi atas tingkat perubahan masing-masing anggota kelompok disebabkan oleh kondisinya. Kondisi konseli dalam kelompok meliputi kesiapan fisik, kenyamanan dan kondisi situasi yang ada.

Berdasarkan hasil Penelitian dan Pembahasannya dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* efektif menurunkan perilaku *trade-off* mahasiswa, ditunjukkan dengan hasil penelitian yang diperoleh hasil asymp sig (2-tailed) sebesar 0,041. Hasil analisis tersebut menyatakan bahwa hipotesis yang disusun oleh peneliti tidak ditolak. Sehingga dengan kata lain konseling kelompok *rational emotive behavior* teknik *dispute irrational beliefs* terbukti efektif menurunkan perilaku *trade-off* mahasiswa. Saran untuk peneliti lain adalah agar (1) Mahasiswa dibantu dengan konseling kelompok *rational emotive behavior* untuk menurunkan perilaku *trade-off*, (2) Mahasiswa hendaknya dapat menindak lanjuti hasil dari konseling untuk mampu menyiapkan diri lebih bertanggung jawab sehingga menurun perilaku *trade-off*, dan (3) Peneliti selanjutnya melakukan uji keefektifan teknik tersebut dengan rancangan eksperimen murni dengan populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Astri Srigustini, E. F. A. (2018). Dinamika Pengambilan Keputusan dalam Kondisi Trade-Off pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Peraih Beasiswa Bidikmisi. *Jurnal Promosi*, 6(1), 1–10.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress. *Review of General Psychology*, 2(2), 145 – 174.
- Briones, E., Taberner, C., & Arenas, A. (2007). Effects of disposition and self-regulation on self-defeating behavior. *Journal of Social Psychology*, 147(6), 657–680. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.6.657-680>
- Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(1), 142–162. <https://doi.org/10.1037/a0036640>
- Campbell, D. ., & Croanbach, L. . (2002). Experimental and Quasi-experimental Designs for Generalized Causal Inference. In *Evaluation and Program Planning* (Vol. 27, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2004.01.006>
- Christiana, R. (2018). Studi Kasus Regulasi Diri Afeksi Moral pada Siswa yang Menyontek. *Jurnal Kependidikan LPPM IKIP Mataram*, 4(1), 78–89. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Corey, G. (2015). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Issue 9). <http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttps://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- David, D. (2015). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *The Encyclopedia of Clinical Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp077>
- Dryden, W. (2013). On Rational Beliefs in Rational Emotive Behavior Therapy: A Theoretical Perspective. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior*

- Therapy*, 31(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0158-4>
- Flett, G. ., Besser, A., Davis, R. ., & Hewitt, P. . (2003). Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance and Depression. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 97(1–4), 119–138. <https://doi.org/10.1023/A>
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Kafadar, K., & Sheskin, D. J. (1997). Handbook of Parametric and Nonparametric Statistical Procedures. In *The American Statistician* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.2307/2685909>
- Kholidin, I. . (2018). Keefektifan penggunaan teknik *Guided Imagery* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/68143>
- Khusumadewi, A. (2012). *Keefektifan Konseling dengan Dispute Irrational Beliefs (DIBS) Untuk Menurunkan Tuntutan Diri (Self-Demandingness) Berlebihan pada Siswa SMA Negeri Olah Raga Sidoarjo* [Universitas Negeri Malang]. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/18600>
- Koesdyantho, A. ., & Kusumaningtyas, L. . (2015). *Efektifitas Dispute Irasional Beliefs (DIBS) untuk Menurunkan Low Self-Esteem Mahasiswa*. 85–95.
- Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavioural Therapy Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 330-336. Retrieved from <http://ejournal-ip3.com/index.php/Pendidikan/article/view/229>
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung : Alfabeta, 2013. <http://perpus.bandungkab.go.id/opac/detail-opac?id=6746>
- Lumongga, L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana, 2016. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1149437>
- Mc Millan, J. ., & Schumaker, S. (1993). *Research in education : a conceptual introduction*. Glenview, Ill. : Scott, Foresman. <https://www.worldcat.org/title/research-in-education-a-conceptual-introduction/oclc/18559649>
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2007 Tentang Standar Proses, (2007).
- Miller, J. D., Campbell, W. K., Young, D. L., Lakey, C. E., Reidy, D. E., Zeichner, A., & Goodie, A. S. (2009). Examining the relations among narcissism, impulsivity, and self-defeating behaviors. *Journal of Personality*, 77(3), 761–794. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00564.x>
- Sakdiyah, R. (2010). *Penggunaan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan percaya diri (Self-Confidence) siswa SMP Negeri 6 Malang* [Universitas Negeri Malang]. <http://repository.um.ac.id/56240/>
- Sari, M., Karneli, Y., & Netrawati. (2022). Pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) untuk mengatasi self image negatif pada remaja : Studi Library Research. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 442–451. Retrieved from <http://www.putrapublisher.org/ojs/index.php/jipsi/article/view/92>
- Tarigan, T., & Apsari, N. C. (2022). Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- Vernon, A. (2011). Rational Emotive Behavior Therapy: The Past, Present, and Future. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 29(4), 239–247. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0147-z>

- Vidyadhara, K., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Academic Self-Handicapping Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Empati*, 7(1), 247–255.
- Voltan Acar, N., & Şahin, E. S. (2019). Rational emotive behavior therapy from a new perspective. *Journal of Human Sciences*, 16(4), 894–906. <https://doi.org/10.14687/jhs.v16i4.5821>
- Wardani, S., & Trisnani, R. (2022). Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Narcissistic Personality Disorder. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(2), 96-102. <https://doi.org/10.30653/001.202262.193>