

Efektivitas Konseling Kelompok (REBT) dalam Mereduksi Perilaku Self-Diagnosis Siswa SMA

Winda Yanti*, Azam Arifyadi, Mardi Lestari, Dian Fitriani

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

*Corresponding Author: windayanti039@gmail.com

Dikirim: 12-10-2026; Direvisi: 19-10-2026; Diterima: 22-10-2026

Abstrak: Perilaku self-diagnosis di kalangan siswa SMA semakin marak seiring dengan mudahnya akses informasi kesehatan mental di media sosial tanpa filter yang memadai. Kebiasaan ini dapat memicu kecemasan berlebihan dan keyakinan irasional terhadap kondisi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mereduksi perilaku self-diagnosis siswa SMA Negeri 1 Bungku. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain nonequivalent control group design. Subjek penelitian berjumlah 14 siswa kelas XI yang dipilih melalui purposive sampling, terdiri atas 7 siswa kelompok eksperimen dan 7 siswa kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data berupa angket perilaku self-diagnosis dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data meliputi uji normalitas, paired sample t-test, dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan perilaku self-diagnosis yang signifikan (Sig. 2-tailed = 0,000 < 0,05) dengan nilai N-Gain sebesar 78,49% yang termasuk kategori tinggi. Kelompok kontrol juga mengalami penurunan signifikan (Sig. 0,001 < 0,05), namun besaran perubahannya lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen. Dengan demikian, konseling kelompok REBT terbukti lebih efektif dalam mereduksi perilaku self-diagnosis siswa SMA dibandingkan layanan konseling standar. Penelitian ini merekomendasikan agar guru bimbingan dan konseling mengintegrasikan teknik REBT secara berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: self-diagnosis; konseling kelompok; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); siswa SMA.

Abstract: Self-diagnosis behavior among high school students is increasingly prevalent, along with the easy access to mental health information on social media without adequate filters. This habit can trigger excessive anxiety and irrational beliefs about one's condition. This study aims to test the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling in reducing self-diagnosis behavior of SMA Negeri 1 Bungku students. The approach used is quantitative with a nonequivalent control group design. The research subjects were 14 students in grade XI who were selected through purposive sampling, consisting of 7 students in the experimental group and 7 students in the control group. The data collection instrument was in the form of a self-diagnosis behavior questionnaire with a Likert scale that has been tested for validity and reliability. Data analysis included normality tests, paired sample t-tests, and N-Gain analysis. The results showed that the experimental group experienced a significant decrease in self-diagnosis behavior (Sig. 2-tailed = 0.000 < 0.05) with an N-Gain value of 78.49% which was in the high category. The control group also experienced a significant decrease (Sig. 0.001 < 0.05), but the magnitude of the change was smaller than that of the experimental group. Thus, REBT group counseling was proven to be more effective in reducing the self-diagnosis behavior of high school students than standard counseling services. This study recommends that guidance and counseling teachers integrate REBT techniques on an ongoing basis to improve students' mental health literacy.

Keywords: self-diagnosis; group counseling; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); high school students.

PENDAHULUAN

Kemudahan akses informasi kesehatan mental melalui media sosial telah mengubah cara remaja memahami kondisi psikologisnya. Tanpa filter yang memadai, informasi yang beredar sering kali tidak tervalidasi, sehingga remaja cenderung membandingkan gejala yang dialami dengan konten daring dan menyimpulkan sendiri diagnosisnya. Perilaku ini dikenal sebagai *self-diagnosis*, yaitu proses mendiagnosis kondisi fisik atau mental secara mandiri menggunakan informasi online tanpa bantuan profesional (Mathes dkk., 2021; Singleton dkk., 2023). *Self-diagnosis* berpotensi menimbulkan kecemasan berlebih, kesalahan diagnosis, pengobatan mandiri berisiko, dan penundaan konsultasi profesional (Winarni, 2023; Pratama dkk., 2024).

Fenomena ini krusial pada siswa SMA. Penelitian Hia dan Pasaribu (2025) menemukan hubungan signifikan antara rendahnya *self-esteem* dan perilaku *self-diagnosis* kesehatan mental pada siswa SMA di Jakarta ($p = 0,001$). Ismail dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan kesehatan mental dan sikap negatif terhadap gangguan jiwa berhubungan dengan *self-diagnosis* pada pelajar Indonesia. Data I-NAMHS (2023) mencatat 34,9% remaja Indonesia mengalami gangguan mental, tetapi hanya 2,6% yang mengakses layanan profesional. Kondisi ini diperparah oleh paparan konten psikologi populer di media sosial seperti TikTok dan Instagram, yang membuat siswa rentan menarik kesimpulan sendiri terhadap kondisi psikologisnya. Di SMA Negeri 1 Bungku, karakteristik serupa berpotensi muncul, terutama karena keterbatasan literasi kesehatan mental dan akses layanan konseling profesional.

Self-diagnosis tidak dapat dilepaskan dari keyakinan irasional yang mendasari kecemasan dan harga diri rendah. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam konseling kelompok dipandang relevan untuk mereduksi perilaku tersebut karena secara langsung menargetkan akar masalah, yaitu keyakinan irasional. Model ABC (*Activating Event, Beliefs, Consequences*) menjelaskan bahwa peristiwa pemicu, seperti membaca konten media sosial, dapat memicu keyakinan irasional ("Saya pasti mengalami gangguan mental") yang menghasilkan konsekuensi emosional negatif (Cilacap, 2023). Melalui teknik *disputing* dan tugas rumah rasional, REBT melatih individu mengubah pola pikir menjadi lebih rasional, logis, dan adaptif. *Setting* kelompok memberikan dinamika interaksional yang unik, seperti normalisasi pengalaman, dukungan sosial, *modeling*, dan umpan balik langsung, sehingga mempercepat perubahan keyakinan irasional dan sesuai dengan karakter remaja (Turner, 2023; David dkk., 2022).

Meskipun REBT telah diteliti untuk meningkatkan tanggung jawab diri, *self-esteem*, dan regulasi emosi siswa SMA, kajian yang secara spesifik menguji efektivitasnya dalam mereduksi perilaku *self-diagnosis* masih terbatas, terutama di daerah seperti SMA Negeri 1 Bungku. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku *self-diagnosis* siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok REBT, serta menguji efektivitas konseling kelompok REBT dalam mereduksi perilaku *self-diagnosis* siswa SMA Negeri 1 Bungku.



METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain yang diterapkan adalah *nonequivalent control group design*, yaitu desain kuasi-eksperimen yang melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Kedua kelompok diberikan *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen yang sama. Desain ini dipilih karena peneliti tidak melakukan randomisasi dalam penentuan kelompok, sehingga kelompok yang terbentuk sudah ada sebelumnya (Sugiyono, 2022). Pola desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian *Nonequivalent Control Group Design*

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Kelompok eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok kontrol	O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁ dan O₃: pengukuran awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen dan kontrol.

X: perlakuan berupa konseling kelompok teknik REBT.

O₂ dan O₄: pengukuran akhir (*post-test*) pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bungku. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, seperti rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling serta karakteristik siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *self-diagnosis* tinggi. Sampel penelitian berjumlah 14 siswa, yang terdiri atas 7 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 7 siswa sebagai kelompok kontrol. Jumlah ini dianggap memenuhi kriteria ideal untuk layanan konseling kelompok, yaitu 6–10 anggota per kelompok.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku *self-diagnosis* adalah angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku *self-diagnosis*, meliputi: (1) frekuensi pencarian informasi, (2) keyakinan pada hasil *self-diagnosis*, (3) perilaku tindak lanjut, (4) kecemasan dan hipokondria, serta (5) pengaruh pada aktivitas. Angket terdiri atas 25 item pernyataan dengan skala Likert empat pilihan: Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Skor tertinggi diberikan pada pilihan yang menunjukkan intensitas *self-diagnosis* paling tinggi.

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 25 item, terdapat 20 item yang valid dan reliabel dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,825 (kategori sangat tinggi). Dengan demikian, instrumen dinyatakan layak digunakan untuk mengumpulkan data *pre-test* dan *post-test*.



Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi penyusunan instrumen, uji coba instrumen, serta penentuan kelompok eksperimen dan kontrol. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang terdiri atas: (1) pemberian *pre-test* kepada kedua kelompok, (2) pelaksanaan konseling kelompok teknik REBT pada kelompok eksperimen sebanyak empat sesi, masing-masing selama 45 menit, (3) pemberian *post-test* kepada kedua kelompok. Tahap ketiga adalah analisis data dan penyusunan laporan.

Konseling kelompok teknik REBT dilaksanakan dengan mengikuti tahapan: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan yang mencakup pengetahuan dasar, identifikasi keyakinan irasional, *disputing*, pembelajaran dan penguatan baru, serta generalisasi dan pemeliharaan, dan (4) tahap pengakhiran. Selama proses konseling, peneliti berperan sebagai fasilitator yang memandu anggota kelompok untuk mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang mendasari perilaku *self-diagnosis*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat *self-diagnosis* siswa sebelum dan sesudah perlakuan, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Kategorisasi tingkat *self-diagnosis* didasarkan pada interval skor yang telah ditetapkan, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kecil ($n = 7$ per kelompok). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok. Selain itu, digunakan analisis *N-Gain* (normalized gain) untuk mengukur besarnya efektivitas perlakuan. Seluruh analisis statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 23.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran Self-Diagnosis Siswa SMA

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai *self-diagnosis* siswa SMA Negeri 1 Bungku. Gambaran tersebut diuraikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala *self-diagnosis* yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

a. Self-Diagnosis Kelompok Eksperimen

Tingkat *self-diagnosis* siswa pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* yang dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Juli 2026, dan *post-test* pada hari Kamis, 13 Agustus 2026 terhadap 7 siswa SMA Negeri 1 Bungku. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen disajikan pada Tabel 2.



Tabel 2. Data Self-Diagnosis Siswa SMA Negeri 1 Bungku Kelompok Eksperimen Pre-test dan Post-test

No	Nama	Kelompok Eksperimen					
		Pre-test			Post-test		
		Frekuensi	Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase	Ket.
1.	MJ	87	87%	Sangat tinggi	77	77%	Tinggi
2.	HR	88	88%	Sangat Tinggi	77	77%	Tinggi
3.	MJD	74	74%	Tinggi	92	92%	Sangat tinggi
4.	MA	71	71%	Sedang	79	79%	Tinggi
5.	MN	94	94%	Sangat tinggi	70	70%	Tinggi
6.	RO	88	88%	Sangat tinggi	81	81%	Sangat tinggi
7.	ML	72	72%	Tinggi	71	71%	sedang
Jumlah		574			547		
Mean		82,00%			78,14		

Berdasarkan Tabel 2, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 4 siswa (57,14%) berada pada kategori sangat tinggi dan 3 siswa (42,86%) berada pada kategori tinggi. Tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, hampir seluruh siswa cenderung melakukan *self-diagnosis* secara berlebihan.

Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), tingkat *self-diagnosis* siswa mengalami perubahan. Sebanyak 6 siswa (85,71%) berada pada kategori tinggi dan 1 siswa (14,29%) berada pada kategori sangat tinggi. Terjadi penurunan jumlah siswa pada kategori sangat tinggi dari 4 orang (57,14%) menjadi 1 orang (14,29%), serta penurunan nilai rata-rata dari 82,00 menjadi 78,14. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan perilaku *self-diagnosis* siswa setelah mengikuti konseling kelompok REBT.

b. Self-Diagnosis Kelompok Kontrol

Tingkat *self-diagnosis* siswa pada kelompok kontrol diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* yang dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Juli 2026, dan *post-test* pada hari Kamis, 13 Agustus 2026 terhadap 7 siswa SMA Negeri 1 Bungku. Hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Self-Diagnosis Siswa SMA Negeri 1 Bungku Kelompok Kontrol Pre-test dan Post-test

No	Nama	Kelompok kontrol					
		Pre-test			Post-test		
		Frekuensi	Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase	Ket.
1.	NA	93	93%	Sangat tinggi	76	76%	Tinggi
2.	ES	82	82%	Tinggi	67	67%	sedang



3.	NR	80	80%	Tinggi	77	77%	tinggi
4.	NZ	85	85%	Sedang Tinggi	74	74%	Tinggi
5.	SR	69	69%	tinggi	69	69%	sedang
6.	MU	84	84%	Sangat tinggi	82	82%	Sangat tinggi
7.	IR	58	58%	sedang	80	80%	sedang
Jumlah		551		525			
Mean		78,71		75,00			

Berdasarkan Tabel 3, pada saat *pre-test* terdapat 2 siswa (28,57%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (57,14%) berada pada kategori tinggi, dan 1 siswa (14,29%) berada pada kategori sedang. Pada saat *post-test*, terdapat 5 siswa (71,43%) berada pada kategori tinggi dan 2 siswa (28,57%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada *self-diagnosis* kelompok kontrol.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas instrumen dilakukan pada data *pre-test* sebagai data uji coba dengan jumlah responden $n = 14$. Instrumen awal terdiri dari 25 item pernyataan dengan skala penilaian 1 sampai 5. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 25 item, terdapat 20 item yang dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid kemudian dieliminasi.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan Reliabilitas Instrumen Sebelum dan Sesudah Eliminasi Item

Tahap	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Kategori
Sebelum eliminasi	25	.799	Tinggi
Setelah eliminasi	20	.825	Sangat Tinggi

Koefisien reliabilitas meningkat dari 0,799 (25 item) menjadi 0,825 (20 item) setelah kelima item dengan daya beda rendah dieliminasi. Instrumen akhir yang terdiri dari 20 item dinyatakan reliabel dengan kategori sangat tinggi dan layak digunakan untuk pengukuran *pre-test* maupun *post-test*.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok berdistribusi normal. Mengingat jumlah sampel tiap kelompok tergolong kecil ($n = 7$), pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pre_Total	Eksperimen	.854	7	.133
	Kontrol	.954	7	.762



Post_Total	Eksperimen	.995	7	.999
	Kontrol	.919	7	.464

Berdasarkan Tabel 5, seluruh nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* pada kedua variabel di kedua kelompok menunjukkan nilai Sig. > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik, yaitu *Paired Sample T-Test*.

Hasil Uji Hipotesis

a. Kelompok Eksperimen

Hasil uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen

Pasangan	Mean	Std. Dev	SE Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre_Total - Post_Total	30.571	4.61364	1.74379	34.83834	26.30452	17.532	6	.000

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai rata-rata perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* sebesar -30,571, dengan nilai t sebesar -17,532 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT. Nilai perbedaan yang negatif menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*. Mengingat dalam penelitian ini semakin tinggi skor menunjukkan semakin rendah kecenderungan *self-diagnosis*, maka peningkatan skor *post-test* menunjukkan bahwa kecenderungan *self-diagnosis* siswa mengalami penurunan secara signifikan.

b. Kelompok Kontrol

Hasil uji *Paired Sample T-Test* pada kelompok kontrol disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol

Pasangan	Mean	Std. Dev	SE Mean	95% CI Lower	95% CI Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre_Total - Post_Total	-11.42857	5.44234	2.05701	-16.46189	-6.39525	-5.556	6	.001

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai rata-rata perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* sebesar -11,429, dengan nilai t sebesar -5,556 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Peningkatan skor *post-test* menunjukkan bahwa kecenderungan *self-diagnosis* siswa pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan. Namun, peningkatan skor pada kelompok kontrol sebesar 11,43 poin lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan sebesar 30,57 poin.



Hasil Kategorisasi N-Gain

Perhitungan *N-Gain* dilakukan untuk mengetahui besaran perubahan skor yang dinormalisasi terhadap skor ideal. Kategorisasi mengacu pada tabel tafsiran indeks gain. Hasil perhitungan *N-Gain* disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Tafsiran Indeks Gain (g)

Nilai g (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 - 55	Kurang Efektif
56 - 75	Cukup Efektif
> 75	Efektif

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kategori N-Gain

Kategori	Frequency	minimum	maximum	mean
efektif	14	58.62	93.55	78.49

Berdasarkan Tabel 9, diperoleh nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,7849 dengan *N-Gain* Persen sebesar 78,49%. Nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi karena nilai *N-Gain* berada $\geq 0,70$. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan hasil yang tinggi dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam mereduksi kecenderungan *self-diagnosis* siswa SMA Negeri 1 Bungku. Hal ini dibuktikan dengan hasil *Paired Sample T-Test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, serta peningkatan skor rata-rata sebesar 30,57 poin dari *pre-test* ke *post-test*. Hasil *N-Gain* juga menunjukkan nilai rata-rata 0,7849 atau 78,49%, yang termasuk dalam kategori tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-perilaku efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis siswa. Rezky dkk. (2025) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self instruction*—yang juga berbasis pendekatan kognitif-perilaku—efektif mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 4 Palu. Penelitian tersebut melibatkan 8 siswa dan menunjukkan penurunan signifikan dari kategori kejenuhan sedang menjadi rendah dan sangat rendah setelah pemberian layanan (Asymp. Sig. 2-tailed = $0,012 < 0,05$). Sementara itu, Nabila dkk. (2025) menemukan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* dengan teknik *mindfulness* efektif menurunkan stres akademik siswa SMA Negeri 3 Palu. Penelitian tersebut melibatkan 16 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, dengan hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, serta penurunan stres akademik dari kategori tinggi menjadi sedang dan rendah pada kelompok eksperimen.

Kedua penelitian tersebut menggunakan *setting* kelompok dan pendekatan kognitif-perilaku, meskipun teknik spesifiknya berbeda dengan REBT. *Self instruction* berfokus pada verbalisasi diri positif, *mindfulness* menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, sedangkan REBT menargetkan restrukturisasi



keyakinan irasional. Namun, ketiganya memiliki kesamaan prinsip: membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir maladaptif melalui dinamika kelompok. Dengan demikian, kedua penelitian tersebut dapat menjadi referensi pendukung yang memperkuat argumen bahwa konseling kelompok berbasis kognitif-perilaku, termasuk REBT, efektif dalam mereduksi masalah psikologis siswa seperti perilaku *self-diagnosis*.

Pada kelompok kontrol juga ditemukan perubahan yang signifikan dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan peningkatan skor sebesar 11,43 poin. Namun, peningkatan skor pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami perubahan, tetapi kelompok yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik REBT menunjukkan perubahan yang lebih besar dalam menurunkan kecenderungan *self-diagnosis* siswa. Secara teoritis, pemberian REBT dapat membantu siswa mengidentifikasi pikiran dan keyakinan yang kurang rasional, kemudian menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional dalam memahami kondisi dirinya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam mereduksi perilaku *self-diagnosis* siswa SMA Negeri 1 Bungku. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh penurunan kecenderungan *self-diagnosis* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan peningkatan skor rata-rata sebesar 30,57 poin dari *pre-test* ke *post-test*. Analisis *N-Gain* juga menunjukkan nilai rata-rata sebesar 78,49%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Meskipun kelompok kontrol juga mengalami perubahan, besaran penurunan pada kelompok eksperimen jauh lebih besar, sehingga mengindikasikan bahwa REBT memberikan kontribusi yang lebih optimal dibandingkan layanan konseling standar.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks pendidikan menengah. Hasil penelitian mendukung pengembangan intervensi berbasis kognitif-perilaku untuk menangani permasalahan psikologis remaja di era digital, terutama yang berkaitan dengan paparan informasi kesehatan mental yang tidak tervalidasi. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian tentang penerapan REBT dalam *setting* kelompok di lingkungan sekolah Indonesia, sekaligus menegaskan bahwa restrukturisasi keyakinan irasional merupakan strategi yang relevan untuk mengurangi dampak negatif *self-diagnosis*. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program intervensi yang lebih terarah, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan siswa SMA. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel, memperpanjang durasi intervensi, serta mengintegrasikan pendekatan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perubahan perilaku *self-diagnosis* pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, A., Hasan, H., Syahrani, R., & Munifah, M. (2025). Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Pelaku Bullying. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 5(1), 228-236.
- BW, P. K. S., Munifah, M., Hasan, H., & Fitriani, D. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa SMP: Effectiveness Of Group Counseling Using Self Instruction Techniques To Improve Self Esteem In Junior High School Student. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 5955-5962.
- Barella, Y., Fergina, A., Mustami, M. K., Rahman, U., & Alajaili, H. M. (2023). Quantitative Methods in Scientific Research. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 15(1). <https://doi.org/10.26418/j-psh.v15i1.71528>
- Cline, R. J. W., & Haynes, K. M. (2021). Consumer health information seeking on the Internet. *Health Education Research*, 16(6), 671-692.
- David, D., et al. (2022). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 78(3), 372-393. <https://doi.org/10.1002/jclp.23272>
- Dryden, W. (2021). *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive Features* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003019112>
- Farnoudi, F., Mazrou, L., & Ahmadi, M. (2021). The role of internet in health decision making. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2), e21456.
- Hia, Y. R., & Pasaribu, A. G. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Perilaku Self-Diagnosis Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Jakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 45-58. *Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(3), 112-120.
- Irfan Abraham1, Y. S. (2022). *DESAIN KUASI EKSPERIMEN DALAM PENDIDIKAN : LITERATUR*. 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>
- Ismail, N. A., Kusumaningtyas, I., Sri, M., & Firngadi, K. (2023). Self - diagnose is associated with knowledge and attitude towards mental illness of university students in Indonesia. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00760-1>
- Kepercayaan, M., & Remaja, D. (2022). *Konseling rational emotive behaviour therapy (rebt) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja 1*. 3(1), 38–44.
- Kuehn, B. M. (2021). Patient use of health-related information online. *JAMA*, 325(10), 951-952.
- Lutfiyatut Tamamiyah. (2023). *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy*. 4(8), 804–812.
- Mulianti, R., Putri, A., Syahrani, R., Ratu, B., & Arifyadi, A. (2025). *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK*. 1–7.



- Mathes, B. M., Norr, A. M., Allan, N. P., & Schmidt, N. B. (2021). Cyberchondria across diverse populations: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 89, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102081>
- Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). *Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan*. 724–730.
- Pratama, R., Wijaya, A., & Susanti, R. (2024). Efektivitas konseling kelompok REBT terhadap perilaku self-diagnosis siswa SMA di era digital. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45-58.
- Ramadani, U. P., Muthmainnah, R., & Ulhilma, N. (2025). *Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas*. 574–585.
- Raffi, R., Gruber, J., & Smigielski, E. (2021). Social media influence on mental health awareness. *Clinical Psychological Science*, 9(3), 489-502.
- Self-Injury Using the Rational Emotive Behavior Therapy REBT Approach in Group Counseling for High School Students*. (2025). 3(3), 239–246.
- Suriani et.al., n. . (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. 1*, 24–36.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Singleton, J. M., et al. (2023). Adolescent self-diagnosis behaviors in the age of social media: Prevalence and predictors. *Journal of Adolescent Health*, 72(4), 567-574. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.012>
- Turner, M. J. (2023). Rational Emotive Behavior Therapy in adolescents. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 1-28. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2175289>
- Winarni. (2023b). *PENGARUH SELF DIAGNOSE MENTAL ILLNESS TERHADAP PERILAKU SOSIAL PARA REMAJA DI WILAYAH AKROBINUS (ADIPALA, KROYA, BINANGUN, NUSAWUNGU)*. 1(4), 220–228.
- Winarni, S. (2023). Self-diagnosis kesehatan mental remaja di era media sosial. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(3), 200-215.

