

ABSTRAK

Mutia Zannuba Rahman, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self compassion* pada Siswi Kelas XI D SMA Terpadu Riyadlul Ulum.

Self compassion merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik kepada diri sendiri, menerima kekurangan yang dimiliki, serta memahami bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Namun, masih terdapat siswi yang menunjukkan tingkat *Self compassion* rendah yang ditandai dengan kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, sulit menerima kekurangan diri, merasa terisolasi ketika menghadapi masalah, serta kurang mampu mengelola emosi negatif secara adaptif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self compassion* pada siswi kelas XI D SMA Terpadu Riyadlul Ulum.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dikemukakan oleh Albert Ellis dan teori *Self compassion* yang dikemukakan oleh Kristin Neff. Pendekatan REBT menekankan perubahan keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional melalui model ABCDEFG.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Self compassion Scale* (SCS) yang diadaptasi dari Neff (2003). Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *Self compassion* meningkat dari 67,70 pada saat pretest menjadi 72,50 pada saat posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dan hasil uji homogenitas menunjukkan data homogen. Selanjutnya, hasil uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,004 ($< 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan *Self compassion* pada siswi kelas XI D SMA Terpadu Riyadlul Ulum.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Self compassion*