

Keefektifan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) Berbasis Ayat Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Waktu Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Saiful Hartoyo¹, M. Ramli², Diniy Hidayatur Rahman³

Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia¹

Departemen Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia²

Departemen Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia³

E-mail: saiful.hartoyo.220118@students.um.ac.id¹, m.ramli.fip@um.ac.id²
diniy.hidayatur.fip@um.ac.id³

Correspondent Author: Saiful Hartoyo, saiful.hartoyo.220118@students.um.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v9i1.6608](https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6608)

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) berbasis ayat Al Qur'an untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa di SMAN3 Probolinggo. Perspektif *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan memperkuat ayat-ayat Al-Qu'ran. Sasaran penelitian SMAN 3 Probolinggo class XI dengan delapan kelas paralel sejumlah 275 siswa. Desain penelitian adalah quasi-eksperimen, dengan kelompok eksperimen dan kontrol disusun oleh peneliti mengacu pada teori kedisiplinan waktu Corey dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan konteks kedisiplinan waktu siswa perspektif REBT (empat pandangan *Irrational Belief* dari Elis): 1) *Low Frustration Tolerance*, 2) *Catastrophising*, 3) *Demandingnes*, dan 4) *Self Depreciation*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala kedisiplinan waktu. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan bahwa nilai sig. 0,043 dan hasil uji mann whitney adalah sig. 0.138. hasil analisis tersebut didapatkan teknik *Dispute Irrational Beliefs* (DIBS) berbasis ayat Al Qur'an efektif untuk meningkatkan disiplin waktu siswa SMAN 3 Probolinggo.

Kata kunci: REBT, konseling kelompok, Al-Quran, kedisiplinan waktu

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness of *Rational Emotive Behavior* (REB) group counseling with the *Irrational Beliefs* (DIBS) dispute technique based on *Qur'an* verses to improve students' time discipline at SMAN3 Probolinggo. *Rational Emotional Behavior* (REB) perspective by strengthening *Quranic* verses. The research target of SMAN 3 Probolinggo class XI with eight parallel classes totaling 275 students. The research design is quasi-experimental, with experimental and control groups compiled by the researcher referring to Corey's time discipline theory developed by the researcher according to the context of the student's time discipline REBT perspective (four *Irrational Belief* views from Elis): 1) *Low Frustration Tolerance*, 2) *Disaster*, 3) *Demanding*, and 4) *Self-Depreciation*. This research instrument uses a time discipline scale. Based on the Wilcoxon test, it was obtained that the sig. value was 0.043 and the results of the Mann Whitney test were sig. 0.138. The results of the analysis showed that the *Irrational Beliefs* (DIBS) dispute technique based on *Al-Quran* verses was effective in improving time discipline of students at SMAN 3 Probolinggo.

Key words: REBT, counseling, group, *Al-Quran*, time discipline

Info Artikel

Diterima Juli 2024, disetujui Agustus 2024, diterbitkan Desember 2024



PENDAHULUAN

Pembentukan karakter siswa untuk memiliki kedisiplinan waktu berdampak besar pada proses belajarnya di sekolah. Di Jepang, penguatan karakter siswa untuk memiliki kedisiplinan waktu diperkenalkan sejak usia dini. Jepang menjadi negara paling disiplin dengan share hingga 93%, sedangkan Indonesia menempati peringkat ke-19 dengan share hingga 79%. Thailand menjadi negara di Asia Tenggara dengan tingkat kedisiplinan waktu tertinggi yaitu 86, disusul Yunani dan Argentina dengan persentase 62% (Handoko, 2023). Oleh karena itu, melalui studi pendidikan PISA Nurreni & Nurcahyono (2020), rata-rata nilai kedisiplinan waktu berbagai negara meningkat hingga 72%. Banyak penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketidakdisiplinan waktu banyak terjadi pada masa remaja. Menurut Smith (2018) di Amerika Serikat, sekitar 60% remaja menjaga jadwal dengan baik, namun 40% remaja mengalami kesulitan dalam menjaga kedisiplinan waktu.

Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial dan tekanan akademis telah terbukti mempengaruhi tingkat ketidakdisiplinan waktu. Di bidang pendidikan, Jepang termasuk negara dengan standar pendidikan terbaik (Putra, 2017). Pendidikan berdasarkan karakteristik budaya telah meningkatkan kualitas pendidikan di Jepang. Angka partisipasi sekolah di Jepang sebesar 99,9% merupakan pencapaian yang luar biasa dibandingkan negara lain. Selain itu, sikap hormat siswa Jepang terhadap guru sekitar 91% (Sari & Ariani, 2021). Maghfiroh (2018) menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan dinding kata dapat meningkatkan kedisiplinan siswa. Kecakapan matematika di antara siswa meningkat setelah menggunakan media dinding kata. Hasil belajar siswa meningkat dari 34,20% pada semester sebelumnya menjadi 76,31% pada semester saat ini. Secara kolektif, penelitian- Penelitian ini memperluas pemahaman kita tentang prevalensi ketidakdisiplinan di kalangan remaja dan faktor pendorongnya, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satu strategi pendidikan karakter adalah Penegakan aturan, pelatihan, motivasi, pemberian *reward* dan hukuman, kepemimpinan, dan peningkatan kedisiplinan yang mencakup berbagai metode (Aufa, 2021). Kedisiplinan sendiri terdiri dari prinsip-prinsip seperti kesetiaan, ketaatan, dan kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban yang penting bagi pengembangan karakter siswa dan menjaga kelancaran proses belajar mengajar (Murniyetti, 2021). Unsur-unsur disiplin, antara lain pedoman berperilaku berupa aturan, konsistensi dalam penegakan aturan, metode pengajaran dan penegakan disiplin, hukuman bagi pelanggaran, dan penghargaan bagi yang mematuhi peraturan yang telah ditetapkan. Penelitian Goldstein (2019) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat disiplin waktu yang lebih tinggi secara konsisten memiliki landasan psikologis yang lebih besar. Mereka lebih bahagia, stres berkurang, dan berprestasi lebih baik di sekolah.

Fenomena kedisiplinan waktu yang rendah yang dikenal dengan istilah Seolah-olah jam karet sudah menjadi kebiasaan yang dapat ditemukan di setiap kegiatan masyarakat Indonesia setiap hari, mulai dari kegiatan penting seperti pertemuan hingga kegiatan yang tidak begitu penting seperti berkumpul dengan teman. Pada saat ini, banyak masyarakat sudah mengakui dan menerima kebiasaan ini. Hal ini dapat terjadi karena kebanyakan orang lebih suka menyepelekan waktu mereka dengan asumsi bahwa waktu mereka dapat diubah kembali. Oleh karena itu, Penelitian ini membahas pentingnya kedisiplinan waktu siswa dalam dunia pendidikan dan menawarkan cara untuk memperbaikinya. Untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa seperti ketepatan datang ke sekolah dan tingkat kehadiran dalam kegiatan pembelajaran, perlu peran yang lebih aktif dan instruktif sebagai guru Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), seperti yang diusulkan oleh



Komalasari, (2022). melayani siswa dengan mengenalkan, kenal dan pahami terkait afeksi dan perilaku yang menyimpang. RBT juga mengajarkan konseli untuk menerima bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan perilaku mereka sendiri dengan bantuan konselor untuk mengatasi masalah mereka (Komalasari, 2014).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan desain *Quasi Experiment* (Craswaell & Craswell, 2018). Kelompok eksperimen dan kelompok control sama-sama diberikan pretest, setelah itu kelompok eksperimen mendapatkan *treatment* sedangkan kelompok kontrol tidak. Kedua kelompok akan menerima postests setelah melaksanakan konseling. Desain ini dipilih dari kelompok tidak acak dan presets dilakukan untuk mengetahui perbedaan awal antara kelompok eksperimen dan control. Jumlah dan karakteristik sampel yang dipilih berdasarkan populasi dan teknik purposive sampling digunakan untuk memilih sampel dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2015). Sampel penelitian ini mempunyai kriteria yaitu siswa kelas XI di SMAN 3 Probolinggo ; berusia 15-17 tahun dan memiliki kedisiplinan waktu rendah. subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa. Kelompok eksperimen terdiri dari lima siswa yaitu tiga siswa kelas XI-E, dan dua Siswa kelas XI- F. sedangkan kelompok control terdiri dari lima siswa yaitu dua siswa kelas XI-B dan tiga siswa kelas XI-D.

Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan instrument skala kedisiplinan waktu yang dirancang untuk mengukur tingkat kedisiplinannya waktu siswa pada saat pretest dan posttest, baik pada kelompok eksperimen maupun control. Skala ini disusun dan dikembangkan secara khusus oleh peneliti mengacu pada teori Corey. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian angket skala kedisiplinan waktu dan penilaian jawaban instrument menggunakan skala likert dengan empat kategori jawaban yaitu “sangat setuju” (SA), “setuju” (S), “tidak setuju” (TS), dan “tidak sangat setuju” (STS). Skala kedisiplinan waktu Gorbunovus et al (2016) menjadi referensi dalam penelitian ini.

Panduan eksperimen dengan penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) teknik *dispute Irrational Beliefs* (DIBS) berbasis ayat Al Qur’an dapat menjadi acuan dalam melaksanakan proses konseling kelompok dengan menggunakan metode ini. Panduan ini memuat petunjuk dan materi yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior* (REB) berbasis ayat Al Qur’an dengan menggunakan teknik *dispute Irrational Beliefs* (DIBS). Peneliti memberikan instrument atau angket kepada dosen ahli untuk dilaksanakan uji validasi ahli untuk menilai pedoman percobaan. Uji ahli merupakan penilaian untuk menentukan layak atau tidaknya suatu pedoman eksperimen, serta untuk menilai keakuratan dan kegunaan pedoman tersebut dalam penelitian ini. Penting untuk dicatat bahwa pengujian ahli tidak hanya didasarkan pada skala numerik. Pada ahli juga memberikan tanggapan, kritik yang membangun, dan rekomendasi untuk menyempurnakan pedoman eksperimen agar memenuhi standar yang disyaratkan dan memastikan pemanfaatan yang tepat. Berdasarkan hasil penilaian ahli, kategori penilai uji ahli termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan skor 1.00.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan software SPSS 25 *For Windows*. Uji validitas apabila memenuhi syarat nilai Sig. $p < 0,05$ maka item tersebut dinyatakan valid dan apabila nilai Sig. $p >$



0,05 maka dinyatakan tidak valid. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan peneliti dengan 50 responden dari 41 item didapatkan 6 item yang tidak valid dan 35 item dinyatakan valid. Penelitian menggunakan reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* dimana tidak perlu memperhatikan item ganjil genap. Hasil uji realibilitas *alpha Cronbach* menunjukkan bahwa skala disiplin waktu dengan 35 item yang dinyatakan valid mempunyai reliabilitas sebesar 0,804 dengan kategori realibilitas sangat tinggi.

Pelaksanaan penelitian konseling kelompok *rational emotive behavior (REB)* dengan teknik *Dispute Irrational Beliefs (DIBS)* berbasis ayat Al Qur'an dilakukan berdasarkan Langkah-langkah dalam teknik *dispute Irrational Beliefs (DIBS)* berbasis ayat Al *Quran* dalam tiga tahap yaitu :

1. *Pretest*. Pada tahap ini, sebelum diberikan treatment siswa diberikan pretets. Pretst ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perilaku disiplin waktu siswa sebelum penerapan layanan konseling kelompok *rational emotive behavior (REB)* dengan teknik *dispute Irrational Beliefs (DIBS)* berbasis ayat Al Qur'an. Pretest diberikan dengan menggunakan skala kedisiplinan waktu dalam bentuk angket. Data diperoleh dari pengisian skala kedisiplinan waktu oleh 230 siswa.
2. *Treatment*. Treatment yang diberikan pada kelompok eksperimen menerapkan konseling kelompok *rational emotive behavior (REB)* dengan teknik *dispute Irrational Beliefs (DIBS)* berbasis ayat Al Qur'an, sedangkan kelompok control mendapat perlakuan (treatment) konseling kelompok *rational emotive behavior (REB)* dengan teknik *dispute Irrational Beliefs (DIBS)* . Pada penelitian ini kelompok eksperimen dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan yang masing-masing pertemuan dalam waktu 1x45 menit.
3. *Post test*. Diberikan setelah melaksanakan treatment. Format post test yang disajikan sama dengan pre-test yaitu menggunakan skala kedisiplinan waktu dalam bentuk angket. Tujuan dari post test adalah untuk menilai apakah layanan konseling kelompok *rational emotive behavior (REB)* dengan teknik *dispute Irrational Beliefs (DIBS)* berbasis ayat Al Qur'an dapat meningkatkan kedisiplinan waktu pada siswa.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji Wilcoxon dan Uji *Mann Whitney* dengan bantuan program SPSS versi 25. Uji Wilcoxon dilakukan untuk menganalisis peningkatan skor kedisiplinan waktu siswa sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Jika nilai signifikannya kurang dari 0,05 maka hipotesis dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai signifikannya melebihi 0,05 maka hipotesis dianggap tidak valid. Uji *mann whitney* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok independen, skala data variabel dependen bersifat ordinal atau interval tetapi tidak berdistribusi normal. Uji *Mann Whitney* dilakukan untuk membandingkan perbedaan peningkatan skor skala kedisiplinan waktu setelah intervensi (posttest) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga prosedur: pretest, treatment/treatment, dan posttest. Hasil studi pendahuluan yang menggunakan skala kedisiplinan waktu diberikan kepada kelompok eksperimen pada tahap pretest sebelum intervensi konseling kelompok, yaitu DK (Nama inisial) siswa kelas XI D SMAN3 Probolinggo. Hasil menunjukkan bahwa 45% dari kelompok tersebut berada dalam kategori disiplin waktu yang rendah, dan AS 46% berada dalam kategori disiplin waktu yang rendah. MA 43% dan MG 24% berada dalam kategori rendah. Kemudian dilakukan intervensi berupa konseling kelompok *Rational Emotif Behavior* berbasis ayat Alqur'an untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa sebanyak



6 pertemuan dengan durasi waktu 45 menit per sesi konseling kelompok di ruang BK di SMAN 3 Probolinggo.

Pasca intervensi yang ke 6 dilakukan posttest baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan durasi waktu 10 menit dan didapat tingkat prevalensi kedisiplinan waktu siswa pada kelompok eksperimen meningkat signifikan pada DK (Nama Inisial) masuk dalam kategori tinggi, AS memiliki skor 89%, sementara AS berada di kategori tinggi dengan 85%. MA termasuk kategori sedang dengan 59%, FA juga di kategori sedang dengan 71%, dan GA berada di kategori sedang dengan 54%.Berikutnya dilakukan pretest sebelum intervensi pada kelompok kontrol pasca pertemuan ke 6 sesi konseling kelompok dengan data-data sebagai berikut: Nama inisial (D) berada pada kategori rendah (50%), Nama inisial (R, M, N, C) berada pada kategori rendah. Kemudian dilakukan posttest pasca intervensi konseling kelompok yang ke 6 pada kelompok kontrol dengan hasil ada kenaikan kedisiplinan waktu tetapi tidak signifikan pada D (Nama Inisial) 52% berada pada kategori sedang. Sedangkan pada R, M, N, C berada pada kategori stagnan (tetap)/Rendah masing-masing prevalensinya (51%, 46%,49%,47%).

Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMAN 3 Probolinggo memiliki kedisiplinan masuk kedalam kategori rendah. Skala kedisiplinan waktu yang digunakan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan waktu siswa disekolah mengacu pada teori kedisiplinann waktu siswa oleh Arikunto (2013) yang dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan konteks kedisiplinan waktu siswa perspektif REBT (empat pandangan irrasional Belief dari Ellis): 1) *Low Frustration Tolerance*, 2) *Catastrophising*, 3) *Demandingnes; Self Depreciation*. Skala kedisiplinan waktu ini memiliki dua indikator yaitu: Kedisiplinan waktu didalam kelas dan kedisiplinan waktu diluar sekolah dilingkungan halaman sekolah.

Penelitian ini dijalankan melalui implementasi layanan responsif (konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) berbasis ayat Alqur'an dengan penerapan teknik *Dispute Irrasional Belief System* (DIBS), dengan tujuan untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa. Pilihan untuk menggunakan pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) berbasis Alquran dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria subyek penelitian di kelas XI SMAN 3 Probolinggo yang seluruhnya beragama islam yang memungkinkan siswa untuk lebih mudah mengubah keyakinan irasional mereka menjadi lebih rasional, sesuai dengan ajaran agama Islam. Ini juga mempertimbangkan bahwa mayoritas siswa memiliki keyakinan agama Islam, sehingga pendekatan ini lebih sesuai dengan kepercayaan mereka.

Rahman (2016) Dalam memberikan bimbingan kepada siswa Muslim, menggabungkan Al-Qur'an dengan terapi perilaku emosi rasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan, kedisiplinan waktu siswa SMAN 3 Probolinggo berada dalam kategori sangat rendah dan rendah. *Treatment* dilakukan ketika sudah mengetahui Jumlah waktu yang dihabiskan untuk merawat siswa adalah enam kali. Siswa dalam kelompok eksperimen menerima konseling kelompok *rational emotive behavior* (REB) dengan Teknik DIBS, sedangkan siswa dalam kelompok kontrol menerima konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) dengan teknik DIBS. Terapi diberikan sesuai dengan panduan eksperimen yang dibuat dan diuji oleh ahli. Konseling kelompok dilakukan di ruang BK SMAN 3 Probolinggo. Setelah konseling kelompok eksperimen dan kontrol menerima intervensi, maka dilakukan tes posttest. Hasil pretes dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditampilkan pada tabel dibawah ini.



Tabel 1.
 Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen							
No	Nama	Pretest	Presentase	Kategori	Posttest	Presentase	Kategori
1	D K	63	45%	Rendah	125	89%	Tinggi
2	A S	65	46%	Rendah	119	85%	Tinggi
3	M A	59	42%	Rendah	83	59%	Sedang
4	F A	60	43%	Rendah	99	71%	Sedang
5	M G	34	24%	Sangat Rendah	76	54%	Sedang

Berdasarkan tabel 1. Terkait dengan tingkat kedisiplinan waktu siswa kelas XI SMAN 3 Probolinggo pretest dan posttest. Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan waktu siswa memiliki rata-rata 56,2 dan posttest 100. Ketika mengetahui tingkat kedisiplinan waktu pada pretest maka kelompok eksperimen akan menerima *treatment/intervensi* konseling kelompok *Rational Emotive Behavior (REB)* dengan menggunakan teknik *Disputing Irrational Beliefs (DIBs)* berbasis ayat Al Quran untuk meningkatkan kedisiplinan waktu. *Treatment/* intervensi dilasaknakan pada enam kali pertemuan, setelah *treatment/* intervensi dilakukan untuk melihat perubahan perilaku tingkat kedisiplinan waktu siswa dilihat dari hasil skor posttest pada kelompok eksperimen.

Tabel 2.
 Hasil Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol							
No	Nama	Pretest	Presentase	Kategori	Posttest	Presentase	Kategori
1	D	70	50%	Rendah	73	52%	Sedang
2	R	64	46%	Rendah	71	51%	Rendah
3	N	50	36%	Rendah	65	46%	Rendah
4	M	62	44%	Rendah	69	49%	Rendah
5	C	40	29%	Rendah	66	47%	Rendah

Berdasarkan tabel 2 terkait dengan tingkat perilaku kedisiplinan waktu siswa kelas XI SMAN 3 Probolinggo pretest dan posttest. Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan waktu siswa memiliki rata-rata pretest 57,2 dan posttest 68,8. Ketika mengetahui tingkat kedisiplinan waktu pada pretest maka kelompok kontrol akan menerima *treatment/intervensi* konseling kelompok *rational emotive behavior (REB)* dengan menggunakan teknik *Disputing Irrational Beliefs (DIBs)* untuk meningkatkan kedisiplinan waktu. *Treatment/* intervensi dilaksanakan pada enam kali pertemuan, setelah *treatment/intervensi* dilakukan untuk melihat perubahan tingkat kedisiplinan waktu pada siswa dilihat dari hasil skor posttest pada kelompok kontrol.



Tabel 3.
 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Ekperimen Dan Kontrol

	Test Statistic	
	Postest – Pretest Kelompok Eksperimen	Postest – Pretest Kelompok Kontrol
Z	-2.023 ^b	-1.483 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	.138
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diatas ditemukan nilai sig >0.5 maka hipotesis diterima. Sebaliknya jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak. Temuan uji Wilcoxon untuk kelompok eksperimen tidak melampau tingkat signifikansi (sig), maka hipotesis diterima.

Untuk kelompok kontrol berdasarkan uji Wilcoxon dapat dilihat hasil nilai sig > 0.5 yang artinya bahwa konseling kelompok rational (kelompok kontrol) tidak efektif untuk meningkatkan tingkat kedisiplinan waktu siswa SMAN 3 Probolinggo, menurut Soegeng mendefinisikan kedisiplinan waktu sebagai situasi yang diciptakan dalam rangkaian behavioristik yang menggambarkan taat, patuh, setia, teratur, serta ketertiban terhadap peraturan dan kegiatan yang akan dilakukan. Kedisiplinan waktu juga mencakup kemampuan untuk mengoptimalkan penggunaan waktu (Yasin, 2011). Suryani et al (2022) menyatakan bahwa kedisiplinan waktu adalah tanggung jawab individu untuk mengelola waktu mereka sendiri dengan efisien. Ini terutama berhubungan dengan kebiasaan individu dalam menghormati janji, menghindari keterlambatan, dan menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu. Kedisiplinan waktu berkaitan dengan bagaimana seseorang mengelola, menggunakan, dan menghormati waktu mereka sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk mengatur jadwal, memprioritaskan tugas, dan menghindari penundaan.

Uji *Mann Whitney* dilakukan dalam penelitian ini untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tes Mann Whitney ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.
 Hasil Uji Man Withney

Test Statistics ^a	
	Hasil Postest
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.611
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b
a. Grouping Variable: Kelompok	
b. Not corrected for ties.	



Berdasarkan temuan hasil uji *man withney*, $0,008 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis dapat disimpulkan valid. Temuan ini menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat disiplin waktu dengan perbandingan kelompok eksperimen kontrol. Dengan demikian ditemukan bahwa metode konseling kelompok Teknik *Dispute Irrasional Belief System* (DIBS), yang didasarkan pada ayat-ayat Al-Quran, adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan disiplin waktu siswa di SMAN 3 Probolinggo.

Studi ini menunjukkan bahwa menerapkan prinsip-prinsip kedisiplinan waktu dengan muatan ayat Al-Quran terbukti secara manjur untuk meningkatkan kedisiplinan waktu. Kedisiplinan waktu adalah bagian penting dari pendidikan karena hal ini merupakan bagian penting dalam mengukir pretasi di sekolah. Menerapkan bahwa waktu dapat dimanfaatkan dengan baik, menjalankan kewajiban agama, dan melakukan hal lain adalah beberapa jenis disiplin dalam mempengaruhi seseorang mengapai cit-citanya. Individu dapat mencapai kesuksesan dan mengoptimalkan potensi mereka dengan menempatkan prioritas yang tepat dan menghindari pemborosan waktu. Bagaimana seseorang menghabiskan, menggunakan, dan menghormati waktu mereka adalah bagian dari disiplin waktu. Ini mencakup mengelola jadwal, memprioritaskan tugas, dan menghindari penundaan.

Seorang guru BK memberikan konseling kelompok *Rasional Emotif Behavior* (REB) kepada siswanya. Proses ini dilakukan dalam kelompok dengan prinsip-prinsip REBT dan bertujuan untuk menemukan dan merubah pola-pola berpikir dan tindakan perilaku menyimpang (ib) siswa menjadi pola pikir yang sehat (rb) (Amalia et al, 2023). Untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa selama tahap pendahuluan, transisi, inti, dan akhir, Ayat-ayat Al-Qur'an digunakan oleh guru sebagai pedoman. Metode *Dispute Irrasional Belief System* (DIBS), yang dikembangkan oleh Ellis (Corey, 2015), menjadi fokus utama dalam perawatan konseling ini. Diintegrasikan dengan ayat-ayat Alqur'an yang bertujuan untuk membantah, menentang keyakinan-keyakinan irasional (IrB) pada siswa menjadi rasional (rB). Bahan ini diharapkan sebagai panduan perubahan untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa. Konseling kelompok *Rasional Emotif Behavior* (REB) berbasis ayat Al-Quran ini dilaksanakan 5 pertemuan dengan durasi 45 jam setiap pertemuan yang terdiri dari 5 orang siswa yang dilaksanakan sesuai prosedur panduan pelaksanaan eksperimen konseling kelompok *Rasional Emotif Behavior* (REB) berbasis ayat Al-Qur'an yang dibuat peneliti berdasarkan referensi-referensi sebelumnya (Wijayanti et al, 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *dispute irrational belief system* (DIBS) dalam konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) yang didasarkan pada Al-Quran adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa SMA Negeri 3 Probolinggo untuk disiplin waktu. Hasil penelitian Mann-Whitney mendukung hal ini. Hasil menyatakan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen kontrol secara signifikan. Selain itu, analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen jauh lebih disiplin perihal waktu dibandingkan dengan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Adik Hermawan, "Konseling *Rasional Emotif Behavior* Therapy Berbasis Islam untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik MTs. Nurul Huda Demak", Tesis, (Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UIN Sunan Kali Jaga, 2014).



- Afyah, L. (2007). Hubungan motivasi kompetisi dan disiplin belajar dengan prestasi belajar Siswa kelas VIII SMPN 13 Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/diaksespada25/01/2016.
- Alfianti, D. Studi Deskriptif Mutu Pendidikan Penerima Bantuan Program Kartu Jakarta Pintar (Kjp) Di Smp Yayasan Pendidikan Ummat Islam (Ypui) Jakarta Selatan. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah.
- Amalia Madihie dan Sidek Mohd (2013), "An Application Of The Sidek Module Development InRational Emotive Behavior Therapy Counseling Intervention Module Design For Orphans". <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.777>
- Ansori, M. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan Dampaknya Terhadap Kedisiplinan Siswa MTs. Plus Madinatul Muhtadi'ien Badal Ngadiluwih Kediri (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Anwar, F. (2022). Generasi Alpha: Tantangan dan Kesiapan Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapinya. Anwar, F. Generasi Alpha: Tantangan dan Kesiapan Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapinya. *Jurnal ar-raniry*, 2(34-40) <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v5i2.16093>
- Aprilina dan Najlatun Naqiyah pada tahun 2013, "Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Peserta didik Kelas X-G SMAN 3 Mojokerto". *Jurnal BK Unesa*. Vo; 4 no 1. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/6230>
- Ardimen, A., Hadiarni, H., Murisal, M., Hardivizon, H., & Tanjung, R. F. (2023). Construction of religious counselling theory from the perspective of the Qur'an. *British Journal of Guidance & Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2023.2246640>
- Aufa, A. A., Laela, U. N., & Qomariyah, S. N. L. (2021). Konsep, Strategi dan Metode Pendidikan Karakter di Masa Pandemi Covid 19. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 3(01), 80–94. <https://doi.org/10.36840/ALAUFA.V3I01.441>
- Azka, S. A. (2020). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islami Menurut Anwar Sutoyo (Doctoral dissertation, IAIN PURWOKERTO).
- Azwar, Z. (2015). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Balkis, M., Duru, E., & Bulus, M (2013). Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model, *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 825-839. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0142-5>
- Muslihati, M. (2024). Peran bimbingan dan konseling dalam penguatan pendidikan karakter di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 12. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v4i32019p101>
- Rahman, D.H. (2016). Integrating Al-Qur'an with Rational Emotive Behavior Therapy in Counseling Muslim Students. Integrating Al-Qur'an With Rational Emotive Behavior Therapy in Counseling muslim Students. International Conference On Education and Training (ICET). Universitas Negeri Malang . https://repository.usd.ac.id/8778/1/3042_Proceedings-2nd-ICET-2016.pdf
- Rahman, D.H. (2021). Struktur Keyakinan Irasional Dalam Burnout Akademik :Pengujian Teori REBT Dengan Analisis Jalur. International Seminar on Guidance and Counseling (ISGC).



- Ramli, M. (2015). Hakikat pendidik dan peserta didik. *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 5(1). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*. Vol 5 No 1. <https://doi.org/10.18592/jtipai.v5i1.1825>
- Septyana, D. (2019) Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuk Linggau, *Jurnal Studi Keislaman*. <https://doi.org/10.37092/elghiroh.v17i02.97>
- Sugiyono, (2015) *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Wijayanti, A. (2019). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Group Counseling to Reduce Cheating Behavior, *Jurnal Bimbingan Konseling* 8(2), 102-107, ISSN 2252-6889, <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/27934>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku phubbing sebagai karakter remaja generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152. <https://doi.org/10.52657/jfk.v4i1.553>
- Yuliyatun. (2020). Islamic Counseling and the Implementation of Rational Emotive Counseling to Improve Self Confidence (Analysis of Integrative Counseling), *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11(1), : <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v11i1.6953>
- Zakiah, N., Hidayah, F. N. R., Setyawan, I., (2010) Hubungan Antar Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterong Jombang, *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2): 156167. <https://doi.org/10.14710/jpu.8.2.156-167>

