



The Impact of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Self-Affiliation Among College Students

Pengaruh Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) terhadap Afiliasi Diri pada Mahasiswa

Gracia Fide Ananda Putri dan Ainurizan Ridho Rahmatulloh*

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

*Alamat korespondensi: Email: ainurizan.ridho@mercubuana-yogya.ac.id

(Naskah masuk 1 Februari 2024; Naskah revisi 3 Mei 2024; Naskah diterima 12 Agustus 2024; Naskah terbit 27 September 2024)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terhadap afiliasi diri pada mahasiswa. Partisipan 7 orang dengan afiliasi diri rendah-sedang ($N=7$). Metode yang digunakan kuasi eksperimen dengan desain *between subjects with control group*. Pengambilan data penelitian menggunakan skala afiliasi diri. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Mann Whitney*, *Visual Inspection* pada tes pengetahuan. Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -0.943 dengan $p = 0.345$ ($p > 0.050$). Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan afiliasi diri antara kelompok eksperimen berdasarkan hasil skala afiliasi diri. Namun, hasil *visual inspection* pada skala tes prestasi menunjukkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor pemahaman tentang afiliasi diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada intervensi tidak selalu berjalan beriringan dengan peningkatan variabel psikologis yang menjadi target intervensi seperti afiliasi diri.

Kata Kunci: afiliasi diri; mahasiswa; *rational emotive behaviour therapy*

Abstract

This study aims to determine the effect of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) on self-affiliation in university students. Participants were 7 people with low-moderate self-affiliation ($N=7$). The method used was experimental between subjects with control group design. The research data were collected using the self-affiliation scale. Data analysis techniques using the Wilcoxon Signed Rank Test, Mann Whitney, Visual Inspection on the knowledge test. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test analysis showed a Z value of -0.943 with $p = 0.345$ ($p > 0.050$). The results of the analysis showed no significant difference in self-affiliation between the experimental groups based on the results of the self-affiliation scale. However, the results of visual inspection on the achievement test scale showed that the experimental group experienced an increase in understanding scores about self-affiliation [1] This study shows that increasing knowledge in interventions is not always in line with increasing psychological variables that are the target of interventions such as self-affiliation.

Keywords: college students; rational emotive behaviour therapy; self-affiliation

Pada masa sekarang terdapat banyak mahasiswa yang mengalami stres selama menempuh pendidikan (Gozali & Goalbertus, 2023). Beberapa simptom yang dirasakan mahasiswa adalah tertekan secara emosional dan fisik seperti khawatir dan tegang dengan gejala yang menyertai di antaranya gangguan tidur, sakit kepala, kecemasan hingga depresi (Mulya *et al.*, 2016). Lebih lanjut, Mahasiswa yang mulai masuk ke tahap perkembangan dewasa, memiliki tuntutan untuk bergaul, menyesuaikan diri, dan mengeksplorasi nilai serta gaya hidup yang beragam (Prima & Indrawati, 2020). McClelland (1987) mengungkapkan bahwa prestasi (*need for achievement*), afiliasi (*need for affiliation*), dan kekuasaan (*need for power*) adalah tiga kebutuhan yang telah terbukti menjadi elemen penting dalam upaya mencapai prestasi pribadi di berbagai aspek kehidupan termasuk pekerjaan. Kebutuhan afiliasi menjadi komponen terpenting untuk dimiliki mahasiswa

karena berkaitan dengan kebutuhan untuk berinteraksi sosial dan menjaga hubungan tersebut dengan baik. Individu dengan kebutuhan afiliasi yang tinggi cenderung loyal dan memiliki konformitas yang tinggi dengan kelompoknya agar mendapatkan penerimaan serta dukungan sosial (Macdonald & Wood, 2018). Afiliasi diri merupakan keinginan individu untuk merasakan kepuasan interpersonal dan merasakan kehangatan dari hubungan sosial dengan orang lain (Ahadzadeh *et al.*, 2014). Menurut Hurlock (2017) mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi perubahan nilai memerlukan afiliasi diri yang baik agar dapat meningkatkan kualitas dan keterampilan sosialnya. Dampak positif lainnya dengan memiliki afiliasi diri yang tinggi pada pelajar antara lain adalah meningkatnya motivasi dalam mengerjakan tuntutan akademik, menciptakan hubungan sosial, dan menerima respons baik dari lingkungannya (Pribadi *et al.*, 2011).



Sebagian mahasiswa masih memiliki afiliasi diri dalam kategori rendah dengan jumlah yang lebih tinggi dibandingkan yang memiliki afiliasi diri dalam kategori tinggi, pernyataan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menemukan banyak mahasiswa dengan afiliasi diri yang rendah (Satyana, 2020). Penelitian lain yang dilakukan Zahra dan Kustanti (2023) juga menemukan mahasiswa cenderung memiliki afiliasi diri yang rendah akibat merasa kesepian ketika masuk ke lingkungan yang baru seperti lingkungan Universitas. Di sisi lain, mahasiswa pada fase dewasa awal memerlukan interaksi dengan orang lain sebagai upaya memenuhi tugas perkembangannya, sehingga kebutuhan afiliasi diri menjadi semakin tinggi. Banyaknya mahasiswa yang memiliki afiliasi rendah tercermin pada banyaknya mahasiswa yang enggan untuk berpartisipasi pada kegiatan dan organisasi mahasiswa di kampus (Istghfirul & Maryam, 2023). Selain itu, semakin banyaknya mahasiswa yang memiliki afiliasi rendah juga terlihat pada pola rendahnya kepedulian mahasiswa dengan lingkungan sekitar dan minimnya perilaku prososial (Maharani, 2021).

Rendahnya afiliasi diri dapat membawa dampak negatif seperti kesulitan berinteraksi dalam kelompok tugas akademik, kurang asertif, tidak percaya pada rekan kelompok, dan pasif dalam pengerjaan tugas bersama (Pradesi, 2019). Afiliasi diri memberikan pengaruh bagi keterampilan manajemen stres pada mahasiswa, semakin baik afiliasi diri maka semakin tinggi keterampilan manajemen stres (Zainuddin, 2020). Keterampilan manajemen stres yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan pada dunia perkuliahan. Selain itu, menurut (Ahadzadeh *et al.*, 2014) afiliasi diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk tampil lebih baik jika ada orang lain, karena kebutuhan mempertahankan hubungan dan menghindari konflik. Hal itu mendorong mahasiswa untuk bisa bekerja sama dan menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Hommerich dan Tiefenbach (2017) mengungkapkan bahwa afiliasi sosial menjadi mediasi dari modal sosial yang lebih luas dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif. Oleh karena itu, afiliasi diri yang tinggi diperlukan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik dan tuntutan sosial pada dunia perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, ditemukan teknik-teknik yang dapat meningkatkan afiliasi diri, antara lain konseling kognitif sosial dengan teknik bermain peran (Widyanti *et al.*, 2020), konseling *behavioral* dengan teknik *role playing* (Jayanti *et al.*, 2020), dan konseling *behavioral* dengan teknik *shaping* (Teaningsih *et al.*, 2020). Namun, teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) belum banyak diteliti untuk meningkatkan afiliasi diri. Lebih lanjut, teknik-teknik sebelumnya yang telah terbukti berhasil meningkatkan afiliasi diri masih memiliki beberapa kekurangan yang harapannya dapat diperbaiki dengan penggunaan REBT. Kelemahan konseling kognitif sosial adalah perlu adanya pemaparan berulang dari *role model* pada partisipan, yang mana memerlukan waktu penelitian yang lebih panjang. Selain itu, konseling kognitif sosial lebih efektif pada pembentukan perilaku baru yang adaptif melalui observasi pemberian hadiah pada model, ketimbang penghilangan perilaku nonadaptif melalui observasi pemberian hukuman yang diberikan pada model

(Rodríguez-Riesco *et al.*, 2022). Kelemahan konseling *behavioral* di antaranya hanya berfokus pada gejala yang ditunjukkan lewat perilaku, tidak sampai pada penyebabnya, selain itu konseling *behavioral* juga tidak mengubah perasaan-perasaan pada diri individu (Corey, 2013). Sedangkan REBT mengulik segi kognitif untuk menemukan penyebab dari kemunculan perilaku yang kurang adaptif dan memperhatikan faktor emosi pada individu (Palmer, 2011). REBT juga memungkinkan individu untuk melihat letak kesalahan yang merugikan dari perilaku sebelumnya, sehingga dapat sampai pada upaya penghilangan perilaku kurang adaptif (Palmer, 2011).

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki potensi untuk digunakan dalam meningkatkan afiliasi diri karena terbukti mampu meningkatkan aspek-aspek psikologis yang terkait dengan afiliasi diri. Hal ini didukung dengan penelitian yang menunjukkan bahwa REBT memiliki efektivitas untuk; meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan keterbukaan diri, menumbuhkan sikap mental positif, dan meningkatkan *self-efficacy* (Eftika, 2018; Komang *et al.*, 2014; Paturrochmah, 2020). Orang dengan afiliasi diri yang tinggi memiliki karakteristik keterbukaan diri, sehingga dapat membangun hubungan persahabatan, serta mudah meminta pertolongan orang lain dalam keadaan darurat (Migliorini *et al.*, 2023). Individu dengan afiliasi diri yang tinggi memiliki sikap mental positif dengan berusaha membuat situasi afeksi yang positif dan menyenangkan dalam lingkungan sosialnya (Hyun & Ku, 2020). Selain itu, orang dengan afiliasi diri yang tinggi memiliki *self-efficacy* yang baik ditunjukkan dengan adanya rasa berdaya atau berkemampuan melalui kepercayaan yang diberikan pada dukungan dari teman dan keluarganya (Hosseingholizadeh *et al.*, 2019).

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah tatanan psikoterapi yang mengajarkan pada individu tentang bagaimana susunan keyakinan yang dimilikinya mempengaruhi apa yang dirasakan dan yang dilakukan pada kehidupannya (Palmer, 2011). REBT menegaskan bahwa kepercayaan yang tidak fleksibel dan mutlak sering ditemukan pada individu dengan gangguan emosional. Tuntutan yang diterapkan individu pada dirinya sendiri dan dunia tergambar pada kepercayaan tersebut. (Palmer, 2011). REBT mampu membantu dalam penanggulangan masalah emosi dan perilaku sehingga individu tersebut dapat menjalani hidup yang lebih bahagia. Sikap dan nilai berkaitan erat dengan komponen pikiran dalam diri individu, hal ini menunjukkan keterkaitan antara pikiran dan perilaku terhadap aktivitas kerja sama. Kerja sama adalah indikator terlihat yang dapat menunjukkan besaran kebutuhan afiliasi pada individu. Ranah yang melihat bagaimana hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi ada pada REBT. Komponen yang sama penting dengan kognitif sosial dan *behavioral* adalah lingkungan atau situasi (*antesendence*), kognitif atau keyakinan (*beliefs*), dan perilaku (*consequence*) yang saling berkaitan dan memengaruhi individu selama proses pembelajaran (Palmer, 2011). Komponen yang sama menjadi alasan kuat bagi peneliti untuk menjadikan REBT sebagai variabel yang dapat meningkatkan afiliasi diri.

REBT memberikan model yang sederhana dalam menjelaskan bagaimana pikiran bisa memunculkan emosi yang mengganggu. Model ini menjadi tahap atas penerapan

REBT dalam penelitian ini, yaitu *activating event, belief, consequence, disputing*, dan *effective* (Palmer, 2011). Tujuan REBT adalah membantu individu menjalani hidup dengan lebih rasional, sehingga mampu membantu hidup menjadi lebih produktif. Selain itu pendekatan ini membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang destruktif atau merusak diri. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) akan menolong individu untuk meningkatkan afiliasi dirinya dan menanamkan nilai afiliasi yang positif sehingga terbentuk perilaku afiliasi yang lebih tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti merumuskan permasalahan, apakah ada pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap afiliasi diri pada mahasiswa? Hipotesis yang diajukan adalah Ada pengaruh pemberian REBT terhadap afiliasi diri pada mahasiswa.

1. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain *between subjects design with control group design* yang terdiri dari 2 kelompok Partisipan yang berbeda (Creswell & Creswell, 2018). Partisipan pada kelompok eksperimen (KE) yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan REBT dan Partisipan pada kelompok kontrol (KK) tidak mendapatkan perlakuan. Instrumen alat ukur Skala afiliasi diri menggunakan karakteristik afiliasi diri McClelland (1987) sebagai aspek-aspeknya. Pengukuran terkait keselarasan dan relevansi item berdasarkan kesepakatan penilaian dari penilai-penilai yang kompeten (*expert judgment*). Skala afiliasi diri ini disusun oleh peneliti yang awalnya memiliki 77 butir aitem dengan 40 *favorable* dan 37 *unfavorable*. Peneliti melakukan uji coba skala afiliasi pada partisipan yang memiliki kriteria yang sama dengan dengan partisipan penelitian ini. Setelah uji coba skala dilakukan maka diperoleh aitem-aitem yang tidak gugur, dalam hal ini aitem yang memiliki nilai $r_{ixx} \geq 0,25$ dengan koefisien daya beda antara angka 0,25 sampai 0,623 dan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,883$. Skala afiliasi yang digunakan peneliti memiliki total aitem 37 dengan 17 *favorable* dan 20 *unfavorable*.

Intervensi pada penelitian ini menggunakan Modul "*Master Your Mind*". Modul tersebut menggunakan teknik-teknik dasar *Rational Emotive Behavior Therapy* (Utami, 2018). Modul "*Master Your Mind*" yang digunakan peneliti telah melalui tahap modifikasi pada beberapa tahap dan sesinya menyesuaikan dengan variabel penelitian. Modul modifikasi "*Master Your Mind*" berisi petunjuk pelaksanaan pelatihan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa rincian jadwal, tujuan, tahap-tahap, alat dan bahan, dan perkiraan waktu pelaksanaan. Komponen modul tersebut berisi antara lain: (1) Sesi pertama, penjelasan definisi afiliasi diri, cara mengevaluasi pikiran, dan membedakan fakta dan persepsi; (2) Sesi kedua, berisi penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dan pengenalan tentang pikiran irasional; (3) Sesi ketiga, berisi aktivitas berupa permainan yang berkaitan dengan materi koneksi antara pikiran, tubuh, dan emosi. Modul ini dijadikan sebagai panduan bagi *trainer* dalam memberikan pelatihan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada mahasiswa.

Selain itu, instrumen tambahan dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi. Tes prestasi berisi kumpulan

soal tentang materi pelatihan REBT, terdiri dari 15 soal pilihan ganda yang dibuat oleh peneliti untuk melihat sejauh mana pemahaman partisipan penelitian terkait materi pelatihan REBT. Tes prestasi dibuat berdasarkan materi yang dipaparkan dalam pelatihan REBT, sehingga setiap butir pertanyaannya dikembangkan dari materi ajar dalam modul *Master Your Mind* yang sudah terbukti validitasnya (Utami, 2018). Validitas pada tes prestasi menggunakan validitas konstruksi yaitu dengan memastikan kesesuaian setiap item soal dengan tiap aspek dalam tujuan sesi instruksional. Kesesuaian aitem soal berdasarkan pada tujuan sesi seperti pemahaman definisi afiliasi diri, cara mengevaluasi pikiran, dan membedakan fakta atau persepsi. Keakuratan tes prestasi dapat dilihat melalui perbandingan hasil skor partisipan penelitian kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah pemberian materi dari modul REBT, menggunakan analisis *Wilcoxon* dengan $p = 0.036$ ($p > 0.050$). Dalam hal ini setiap partisipan eksperimen dipastikan telah mengikuti pelatihan dan menerima materi REBT secara utuh tanpa terkecuali. Sehingga peningkatan skor tes prestasi merepresentasikan terserapnya materi REBT yang diberikan sesuai modul pelatihan. Tes prestasi diberikan sebelum pelatihan dilakukan yakni pada hari pertama sebelum kegiatan dimulai, dan diberikan lagi setelah pelatihan dilakukan yakni pada hari kedua setelah kegiatan selesai.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18-25 tahun. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki skor afiliasi diri yang tergolong ke dalam kategori sedang-rendah. Partisipan yang sesuai dengan hasil *screening* kriteria berjumlah 18 orang, yaitu 2 Partisipan berada pada kategori rendah dan 16 Partisipan berada pada kategori sedang. Peneliti mengkonfirmasi kesiapan 18 Partisipan untuk mengikuti penelitian, dari 18 Partisipan dikelompokkan ke dalam dua jenis kelompok yang berbeda, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengelompokkan dilakukan secara random, dengan anggapan semua Partisipan memiliki kesempatan yang sama untuk masuk ke dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Terdapat 5 orang yang bersedia mengikuti penelitian dan masuk dalam kelompok eksperimen, 10 orang Partisipan masuk sebagai kelompok kontrol. Lihat Tabel 1 dan Tabel 2

Tabel 1
Kategorisasi Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Skor	Kategorisasi
1.	IM	94	Sedang
2.	JE	101	Sedang
3.	AT	100	Sedang
4.	MO	98	Sedang
5.	GE	91	Sedang

Pelaksanaan penelitian melalui 3 tahap, di antaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengelolaan data. Tahap perencanaan berisi observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui permasalahan yang ada di lapangan terkait afiliasi diri pada mahasiswa. Alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, yakni skala afiliasi diri yang

Tabel 2
Kategorisasi Kelompok Kontrol

No.	Nama	Skor	Kategorisasi
1.	CI	90	Sedang
2.	TI	100	Sedang
3.	BA	99	Sedang
4.	CD	96	Sedang
5.	MA	91	Sedang
6.	IM	101	Sedang
7.	FR	81	Rendah
8.	DI	98	Sedang
9.	NA	82	Rendah
10.	ZN	101	Sedang

telah melalui tahap uji coba dengan kriteria partisipan yang sama dengan penelitian. Peneliti memastikan terkait peminjaman ruangan dan alat-alat yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti juga melakukan persiapan fasilitator, *co-trainer*, dan observasi yang sudah dipastikan memenuhi syarat. Fasilitator dalam penelitian ini adalah seorang psikolog yang berpengalaman memberikan pelatihan kepada mahasiswa dan memiliki keterampilan mengelola dinamika kelompok dalam pelatihan. *Co-trainer* dalam penelitian ini adalah lulusan sarjana psikologi yang memiliki pengalaman memberikan pelatihan kepada mahasiswa. Observer dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang sudah lulus mata kuliah observasi.

Setelah mendapatkan *professional judgment* dan perbaikan sesuai dengan masukan yang diberikan, kemudian dilakukan persamaan persepsi isi modul dengan Fasilitator yang akan menyajikan pelatihan dalam penelitian ini sebagai alternatif dari uji coba modul oleh Fasilitator. Menyamakan persepsi peneliti dan *trainer* bertujuan untuk memastikan ketepatan prosedur penelitian, waktu, dan penyajian materi pelatihan. Uji coba modul tidak dilakukan karena modul yang digunakan adalah modifikasi dari modul sebelumnya yang sudah terbukti validitas empiriknya lewat uji coba di lapangan (Utami, 2018). Modul *Master Your Mind* telah melalui validasi isi dengan analisis rasional oleh panel ahli yang terdiri dari enam orang yang adalah seorang dosen dan psikolog yang berkompeten dalam bidang pelatihan kepada mahasiswa serta menguasai teori pendekatan rasional-emosif (Utami, 2018). Sebagai alternatif lainnya, peneliti berdiskusi dan membedah ulang modul bersama *trainer* agar menjadi buku panduan pelatihan yang lebih rinci, mudah dipahami, dan siap digunakan. Modul REBT yang sudah melalui proses penyamaan persepsi kemudian digunakan sebagai panduan pelaksanaan penelitian ini. Tahap pelaksanaan adalah proses berlangsungnya penelitian berupa pemberian pelatihan REBT pada partisipan. Pelatihan REBT berlangsung selama 2 hari dalam rentang 1 minggu, hari pertama terdiri dari 3 sesi, hari kedua terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, berlangsung selama 1 jam 30 menit, Fasilitator mengajak Partisipan untuk mengetahui definisi afiliasi diri, mengevaluasi pikiran, dan membedakan fakta dan persepsi. Sesi kedua, berlangsung selama 1 jam 15 menit, Fasilitator memberikan materi tentang pikiran irasional dan rasional terlebih dahulu lalu meminta peserta untuk mengerjakan tugas pada lembar kerja yang

telah disiapkan. Sesi ketiga, berlangsung selama 1 jam 15 menit, Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan aktivitas berupa permainan yang berkaitan dengan materi koneksi antara pikiran, tubuh, dan emosi. Fasilitator menceritakan kisah pendek dan meminta Partisipan untuk memberikan makna pada cerita tersebut, Fasilitator juga mengajak Partisipan untuk melakukan aktivitas *role play*.

Hari kedua berisi tiga sub sesi yang sudah berfokus pada pelatihan dan penerapan teknik *rational emotive behavior therapy* dengan format A-B-C-D-E ke dalam kehidupan dan pengalaman Partisipan sehari-hari. Sesi pertama, berlangsung selama 1 jam 30 menit, Fasilitator memberikan pendahuluan dengan contoh kasus mengenai afiliasi diri yang sering dialami oleh mahasiswa, menerapkan format A-B-C ke dalam contoh kasus tersebut sekaligus menjelaskan pengertiannya. Fasilitator kemudian meminta Partisipan untuk menuliskan permasalahan masing-masing terkait kegiatan afiliasi dalam format A-B-C dan menceritakannya dalam forum. Sesi kedua, berlangsung selama 1 jam 30 menit, Fasilitator memberikan materi lanjutan dari A-B-C, yakni D-E dan mengenalkan jenis-jenis pikiran irasional. Fasilitator juga menjelaskan cara mendebatkan pikiran irasional pada Partisipan. Sesi ketiga, berlangsung selama 1 jam 0 menit, Fasilitator menayangkan film pendek yang berkaitan dengan materi dan mengajak peserta untuk melakukan aktivitas afirmasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Mann Whitney* dan *Uji-t*. Teknik ini digunakan karena jumlah sampel kecil yakni kurang dari 30. Tahap pengolahan data dilakukan dengan aplikasi SPSS 20 dengan teknik analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney*.

2. Hasil

Hasil analisis diperoleh tiga Partisipan yang mengalami peningkatan skor afiliasi diri, 1 Partisipan tidak mengalami perubahan skor, dan 1 Partisipan mengalami penurunan skor. Sebagai catatan, skor *pre-test* yang tertera bukanlah skor *screening* untuk mendapatkan partisipan penelitian. Skor semua partisipan saat *screening* tidak ada yang masuk sebagai kategori tinggi. *Screening* dilakukan seminggu sebelum pelatihan berlangsung, sedangkan *Pre-test* dilakukan pada hari pertama pelatihan berlangsung. Skor pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan REBT ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3
Skor Afiliasi Diri Kelompok Eksperimen

Partisipan	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
AT	98	Sedang	101	Sedang
GE	95	Sedang	95	Sedang
MO	94	Sedang	101	Sedang
IM	92	Sedang	87	Sedang
JE	98	Sedang	99	Sedang

Berdasarkan hasil analisis uji beda maka didapatkan data *posttest* dengan nilai $Z = -.943$ dengan $p = 0.345 > 0.050$. Uji *Mann Whitney* digunakan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan afiliasi diri pada kelompok

eksperimen yang mendapat perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Hasil analisis data skor *posttest* pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = .000$ dengan $p = 1.000 > 0.050$. Skor mean kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditunjukkan pada grafik 1 berikut:]Berdasarkan hasil analisis uji beda maka didapatkan data *posttest* dengan nilai $Z = -.943$ dengan $p = 0.345 > 0.050$. Uji *Mann Whitney* digunakan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan afiliasi diri pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Hasil analisis data skor *posttest* pada kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai $Z = .000$ dengan $p = 1.000 > 0.050$. Skor *mean* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditunjukkan pada Gambar 1.

Berdasarkan hasil uji beda statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* dan *Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan REBT terhadap peningkatan afiliasi diri pada kelompok eksperimen. Tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan REBT tidak lebih tinggi dari pada tingkat afiliasi diri sebelum diberi pelatihan REBT. Lebih lanjut, tidak ada perbedaan tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa pelatihan REBT dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan.

Eksperimen dilakukan selama dua hari yang disesuaikan dengan alokasi sesi pada modul *Master Your Mind* (Utami, 2018). Berdasarkan hasil data tes pengetahuan oleh Partisipan dalam kelompok eksperimen selama dua hari pelatihan terdapat peningkatan pemahaman terkait afiliasi. Peningkatan dibuktikan melalui perolehan skor benar dari pengerjaan tes prestasi yang berisi sekumpulan soal terkait materi pelatihan. Skor benar rata-rata dari partisipan mengalami peningkatan setelah mengikuti pelatihan. Lebih lanjut, hasil pengukuran statistik menggunakan uji *t-test* yang membandingkan perolehan skor *pre-test* dan *post-test* tes prestasi mendapatkan nilai $Z = 0.00$ dengan $p = 0.036 > 0.050$ yang menunjukkan ada perbedaan signifikan. Perolehan skor partisipan ditunjukkan pada tabel 4 dan perubahan secara visual ditunjukkan pada Gambar 1 berikut:

Tabel 4
Hasil Tes Prestasi

Nama	Tes Prestasi	
	Hari I	Hari II
JE	5/15	12/15
IM	6/15	6/15
MO	1/15	7/15
AT	7/15	12/15
GE	9/15	13/15

3. Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terhadap afiliasi diri pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji beda statistik

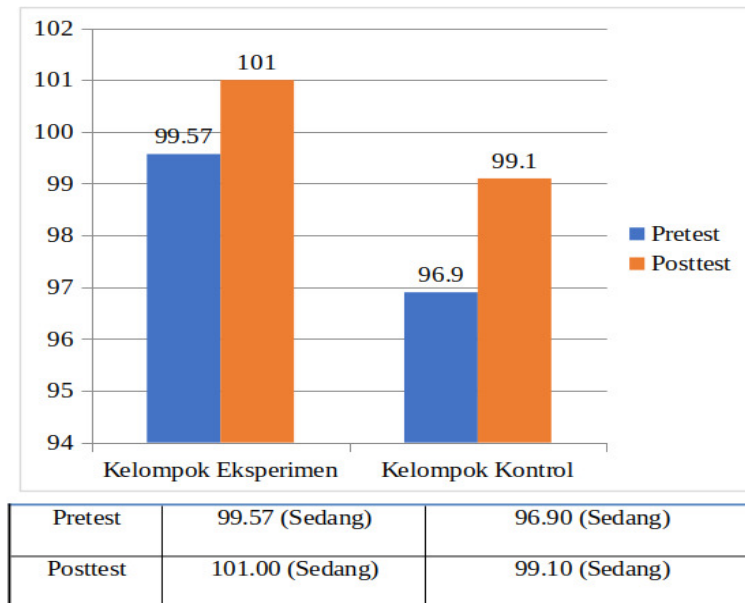
menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks* dan *Mann Whitney* dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan REBT terhadap peningkatan afiliasi diri pada kelompok eksperimen. Tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan REBT tidak lebih tinggi dari pada tingkat afiliasi diri sebelum diberi pelatihan REBT. Lebih lanjut, tidak ada perbedaan tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa pelatihan REBT dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Temuan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan afiliasi diri melalui intervensi yang berfokus pada pembelajaran sosial seperti konseling kognitif sosial bermain peran (Widyanti *et al.*, 2020) dan konseling *behavioral* dengan teknik *role playing* melalui *lesson study* (Jayanti *et al.*, 2020). Perbedaan ini mungkin terjadi karena perbedaan komponen intervensi. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) memiliki komponen seperti situasi (*antesendence*), kognitif atau keyakinan (*beliefs*), dan perilaku (*consequence*). Komponen yang beragam tersebut justru membuat kemampuan perilaku dan skills dalam membangun afiliasi diri menjadi kurang terasah. Intervensi REBT adalah *treatment* menitik beratkan pada aspek kognitif yang berfokus untuk merestrukturisasi sistem kepercayaan agar menjadi lebih rasional, logis, dan realistis (David *et al.*, 2017). Oleh karena itu, pada aspek kognitif justru membuat partisipan memiliki pengetahuan lebih tentang afiliasi diri saja.

Meskipun tidak berhasil meningkatkan afiliasi diri, berdasarkan hasil tes prestasi yang dikerjakan oleh partisipan dalam kelompok eksperimen, terdapat peningkatan pemahaman terkait afiliasi. Peningkatan dibuktikan melalui perolehan skor benar dari pengerjaan tes prestasi yang berisi sekumpulan soal terkait materi pelatihan. Sebanyak 6 dari 7 orang mengalami peningkatan pemahaman berdasarkan skor tes prestasi, yakni GE, MO, RA, CY, AT, dan JE. Peningkatan pemahaman pada afiliasi diri tidak selalu dapat membuat afiliasi diri mengalami peningkatan, karena bukan faktor utama yang dapat meningkatkan afiliasi diri. Terdapat kemungkinan Partisipan membutuhkan waktu dalam membentuk afiliasi diri yang tinggi sehingga baru tampak dalam bentuk pemahaman. Berdasarkan pendekatan kognitivisme dan konstruktivisme yang berkaitan dengan proses berpikir manusia dalam belajar, diperlukan pembentukan pemahaman dan konstruksi makna berdasarkan pengalaman setelah mendapatkan pengetahuan dan pemahaman baru (Saksono, 2023). Menurut Tseng *et al.* (2022) pembentukan afiliasi diri memerlukan proses modeling dan contoh kedekatan dengan orang lain sebagai proses transisi perilaku. Pada intervensi REBT dengan sesi yang relatif singkat kurang memfasilitasi kedekatan antar partisipan, sehingga proses modeling dengan orang lain juga berlangsung minim.

Selain faktor dari komponen intervensi, faktor individual juga dapat memengaruhi tidak meningkatnya afiliasi diri pada partisipan yang tidak dikontrol pada penelitian ini. Masing-masing faktor tersebut berhubungan dengan afiliasi diri yang ditunjukkan oleh individu, diantaranya adalah tingkat harga diri (Meinarno & Sarwono, 2018). Individu yang memiliki tingkat harga diri rendah cenderung kurang percaya diri, sehingga menghambat individu untuk mengembangkan afiliasi diri (Chen *et al.*, 2015).

Gambar 1

Perbandingan Mean Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Faktor lainnya adalah performa kognitif. Kognitif memengaruhi individu untuk membentuk gambaran tentang hubungan sosial. Individu dengan kognitif yang cenderung kaku lebih sulit untuk membangun afiliasi diri (Wascher *et al.*, 2018). Selain itu, gaya kelekatan juga memengaruhi kemampuan afiliasi atau kemampuan sosial seseorang (Santrock, 2011). Partisipan dalam penelitian dapat memiliki gaya kelekatan yang berbeda-beda tergantung dari pengalaman semasa hidupnya. Zayas dan Sakman (2020) menjelaskan bahwa afiliasi diri sangat terkait dengan gaya kelekatan orang tua pada tahap perkembangan remaja akhir seperti mahasiswa. Beberapa Partisipan dalam penelitian mengatakan memiliki pengalaman hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua atau pernah mengalami keterasingan sosial yang membekas. Afiliasi diri menjadi terhambat karena pengalaman yang merugikan dan gaya kelekatan orang tua yang buruk (Walsh & Zadurian, 2022). Faktor harga diri, performa kognitif dan pengalaman-pengalaman yang membentuk gaya kelekatan tersebut kurang dapat terfasilitasi dengan intervensi REBT.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah jangka waktu pelatihan yang berselang satu minggu. Memberi peluang pencemar bagi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak benar-benar dikondisikan, sehingga bisa memengaruhi skor afiliasi diri. Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa, tetapi hanya berlaku bagi partisipan penelitian. Hal ini dikarenakan tidak ditentukan secara pasti populasi mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini tidak dapat dianggap sebagai sampel yang representatif untuk mewakili populasi.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan afiliasi diri mahasiswa dilihat dari analisis uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok eksperimen setelah mendapat perlakuan berupa pelatihan REBT. Tetapi pada tes prestasi yang mengukur pengetahuan terhadap materi REBT ditemukan adanya kenaikan pengetahuan

materi REBT pada partisipan. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada intervensi tidak selalu berjalan beriringan dengan peningkatan variabel psikologis yang menjadi target intervensi. Tidak adanya peningkatan afiliasi diri dapat diakibatkan karena REBT terlalu menitik beratkan pada aspek kognitif di bandingkan dengan aspek perilaku dan keterampilan sosial yang justru diperlukan individu dalam meningkatkan afiliasi diri.

4.1 Saran

Peneliti selanjutnya dapat menyusun komponen intervensi yang lebih berimbang pada aspek-aspek yang diperlukan dalam meningkatkan afiliasi diri, seperti memperbanyak praktik langsung dan lebih banyak melatih ketrampilan sosial sebagai modal untuk meningkatkan afiliasi diri, sehingga tidak terlalu fokus pada aspek kognitif saja. Selain itu, peneliti selanjutnya sebaiknya dapat membuat desain eksperimen dengan lebih ketat dalam menjaga masuknya faktor pencemar dalam segi waktu intervensi dan mengambil sampel partisipan yang lebih representatif.

5. Pernyataan

5.1 Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan Terima kasih kepada partisipan di penelitian dan berbagai pihak yang telah membantu proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kepada reviewer yang telah memberikan masukan yang konstruktif terkait artikel penelitian ini.

5.2 Pendanaan

Pendanaan pada penelitian ini sepenuhnya ditanggung oleh penulis sendiri.

5.3 Kontribusi Penulis

GFA berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel. ARR berkontribusi dalam memberikan

supervisi pada pelaksanaan penelitian dan memberikan *feedback* dalam penyusunan artikel.

5.4 Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian dan penulisan artikel ini.

5.5 Orcid ID

Ainurizhan Ridho Rahmatulloh  <https://orcid.org/0000-0003-1688-1212>

Gracia Fide Ananda Putri  <https://orcid.org/0009-0004-8395-0630>

Daftar Pustaka

- Ahadzadeh, A. S., Sharif, S. P., Wei, K. K., & Emami, H. (2014). Narcissism, self-esteem, communication apprehension, and need for affiliation: Difference between social networking site users and non-users. *Taylor's Business Review (TBR)*, 4(2). <https://doi.org/10.7603/s40932-014-0002-z>
- Chen, J. V., Widjaja, A. E., & Yen, D. C. (2015). Need for affiliation, need for popularity, self-esteem, and the moderating effect of big five personality traits affecting individuals' self-disclosure on Facebook. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 31(11), 815–831. <https://doi.org/10.1080/10447318.2015.1067479>
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi [Theory and practice of counseling & psychotherapy]* (E. Koswara., Ed.). Refika Aditama.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design (5th ed.)*. SAGE Publications.
- David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2017). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(3), 304–318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- Eftika, N. (2018). *Efektivitas pendekatan rasional emotif behavior terapi teknik role playing untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 [The effectiveness of the rational emotive behavior therapy approach, role playing techniques to increase the self-confidence of students who are victims of bullying at SMP Negeri 19 Bandar Lampung, Academic Year 2017/2018]* (PhD thesis). Undergraduate thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Gozali, M., & Goalbertus, G. (2023). Perbedaan tingkat stres mahasiswa berdasarkan angkatan dan gender terhadap pembelajaran daring [Differences in student stress levels based on class and gender regarding online learning]. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/12429>
- Hommerich, C., & Tiefenbach, T. (2017). Analyzing the relationship between social capital and subjective well-being: The mediating role of social affiliation. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1091–1114. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9859-9>
- Hosseingholizadeh, N., Sadeghi, R., Eftkhar Ardebili, H., Rahimi Foroushani, A., & Hossein Taghdisi, M. (2019). The correlation of self-efficacy and social support with social participation: A cross sectional study among the elderly. *Journal of Medicine and Life*, 12(3), 239–246. <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0010>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan [Developmental psychology an approach across the life span]* (5th ed.). Erlangga.
- Hyun, S., & Ku, X. (2020). How does power affect happiness and mental illness? The mediating role of proactive coping. *Cogent Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1844515>
- Istgahfirul, Q., & Maryam, E. W. (2023). The need for affiliation and assertive behavior in students joining student organizations. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.789>
- Jayanti, N. K. D., Dantes, N., & Dharsana, I. K. (2020). Konseling behavioral dengan teknik role playing melalui lesson study untuk meningkatkan self afiliasi [Behavioral counseling with role playing techniques through lesson study to increase self-affiliation]. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 41–49. <https://doi.org/10.23887/jibk.v10i1.22212>
- Komang, N., Yuli, S., Natih, W., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). Penerapan konseling rasional emotif dengan teknik role playing untuk meningkatkan keterbukaan diri (self-disclosure) siswa kelas X Mia 3 SMA Negeri 2 Singaraja [Application of rational emotive counseling with role playing techniques to increase self-disclosure in class X Mia 3 SMA Negeri 2 Singaraja]. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/3708>
- Macdonald, C. T., & Wood, J. K. (2018). The moderating effect of need for affiliation on conformity in response to group reactions. *New Zealand Journal of Psychology*, 47. <https://www.psychology.org.nz/journal-archive/The-Moderating-Effect-of-Need-for-Affiliation-on-Conformity.pdf>
- Maharani, F. (2021). Hubungan kebutuhan afiliasi dengan perilaku prososial pada remaja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3834>
- McClelland, D. (1987). *Human motivation*. University of Cambridge.
- Meinarno, E. A., & Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi sosial*. Penerbit Salemba Humanika.
- Migliorini, C., Barrington, N., O'Hanlon, B., O'Loughlin, G., & Harvey, C. (2023). The help-seeking experiences of family and friends who support young people with mental health issues: A qualitative study. *Qualitative Health Research*, 33(3), 191–203. <https://doi.org/10.1177/10497323221147130>
- Mulya, H. A., Indrawati, E. S., & Semarang, J. S. T. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. 5, 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Palmer, S. (2011). *Introduction to counseling and psychotherapy (Konseling dan Psikoterapi)* (H. H. Setiadjudi., Ed.). Pustaka Pelajar.
- Paturochmah, H. (2020). Rasional Emotif Behavior Therapy (REBT) Islam dalam menumbuhkan sikap mental positif [Islamic Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in cultivating a positive mental attitude]. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 4(2). <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i2.8472>
- Pradesi, S. (2019). The effectiveness of the transactional analysis with role playing technique in setting lesson study to improve self-affiliation of students grade one in SMA Laboratorium Undiksha Singaraja. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.23887/bisma.v3i1.18348>
- Pribadi, A. S., Maria, M., Pratiwi, S., & Brotowidagdo, R. (2011). Motif afiliasi pengguna aktif Facebook [Affiliate motives of active Facebook users]. 6(2). <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/246>
- Prima, N. R., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Sains dan Matematika Undip [The relationship between spiritual intelligence and adjustment in first year students at the Undip Faculty of Science and Mathematics]. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1092–1097. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21860>
- Rodríguez-Riesco, L., Vivas, S., Mateos Herrera, A., Pérez-Calvo, C., & Ruiz-Duet, A. (2022). Behavior therapy: roots, evolution and reflection on the relevance of behaviorism in the clinical context. *Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers*, 43(3), 209. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2994>
- Saksono, H. (2023). *Teori belajar dalam pembelajaran [Learning theory in learning]*. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Satyana, A. (2020). Kebutuhan afiliasi dan perilaku seksual pada mahasiswa [Affiliation needs and sexual behavior in college students]. *Cognicia*, 8(1), 157–168. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.10449>
- Teaningsih, N. K. H., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2020). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik shaping untuk meningkatkan self afiliasi [The effectiveness of behavio-

- ral counseling with shaping techniques to increase self-affiliation]. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 92–97. <https://doi.org/10.23887/jibk.v10i2.23280>
- Tseng, C.-h., Jingling, L., & Cheng, M. (2022). Social affiliation is sufficient to provoke the partner-advantage. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25052-1>
- Utami, N. I. (2018). Pelatihan rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan harga diri mahasiswa [Rational emotive behavior therapy training to increase student self-esteem]. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 88. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.751>
- Walsh, G., & Zadurian, N. (2022). Exploring the links between parental attachment style, child temperament and parent-child relationship quality during adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 32(9), 2721–2736. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02447-2>
- Wascher, C. A. F., Kulahci, I. G., Langley, E. J. G., & Shaw, R. C. (2018). How does cognition shape social relationships? *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1756), 20170293. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0293>
- Widyanti, A., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2020). Efektivitas konseling kognitif sosial teknik bermain peran untuk meningkatkan self afiliasi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(2), 73–81. <https://doi.org/10.23887/jibk.v10i2.23284>
- Zahra, S. F., & Kustanti, E. R. (2023). Hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan pengungkapan diri melalui media sosial pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro [The relationship between the need for affiliation and self-disclosure via social media among 2019 students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University]. *Jurnal EMPATI*, 12(2), 112–120. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28671>
- Zainuddin, M. (2020). *Pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (PhD thesis). Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Zayas, V., & Sakman, E. (2020). Human attachment and affiliation. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.276>