

Efektivitas bimbingan kelompok teknik rational self analysis untuk meningkatkan religiusitas siswa

Alvina Khairani^{1*)}, Nurussakinah Daulay¹

Universitas Islam Negeri Sumatra Utara¹

*) Correspondence regarding this article should be addressed to: Author address e-mail: alvina303212156@uinsu.ac.id

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik Rational Self-Analysis (RSA) dalam meningkatkan religiusitas siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, melibatkan kelompok eksperimen yang menerima intervensi RSA dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi RSA meningkatkan religiusitas siswa, ditunjukkan oleh uji paired sample t-test pada kelompok eksperimen dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dan rata-rata selisih skor -64,750, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan (Sig. = 0,438). Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan rasional emotif dan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan nilai-nilai spiritual siswa. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas, durasi intervensi singkat, dan kemungkinan bias partisipan, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Kesimpulannya, teknik RSA dapat digunakan secara efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih positif, namun penerapannya perlu disesuaikan dengan konteks dan durasi intervensi.

Keywords: Bimbingan kelompok, Rational Self Analysis, religiusitas siswa

Article History: Received on 6/6/2025; Revised on 2/7/2025; Accepted on 9/8/2025; Published Online: 21/8/2025.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

PENDAHULUAN

Kenakalan remaja saat ini, seperti bullying, tawuran, pengedaran narkoba, pelecehan seksual, dan perilaku malas beribadah, menunjukkan adanya degradasi moral yang perlu mendapat perhatian serius dari orang tua, guru, dan lembaga pendidikan (Syahnaz, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki pemahaman religiusitas, penerapannya dalam perilaku sehari-hari sering kali tidak konsisten. Religiusitas, sebagai nilai karakter, tidak hanya mencakup kepatuhan pada ajaran agama, tetapi juga sikap toleransi dan kemampuan hidup rukun dengan pemeluk agama lain. Oleh karena itu, pembentukan karakter religius sejak usia sekolah dasar menjadi penting sebagai upaya menghadapi tantangan perubahan zaman dan degradasi moral (Dewi, 2020).

Lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk budaya religius melalui pendidikan agama yang efektif, didukung oleh tenaga pengajar yang kompeten

(Sari, 2024). Berbagai faktor memengaruhi perkembangan religiusitas siswa, meliputi faktor sosial, pengalaman alami, kebutuhan psikologis, dan intelektual (Thouless, 2000; Azizah, 2023). Dalam konteks ini, layanan bimbingan konseling, khususnya bimbingan kelompok, terbukti membantu meningkatkan religiusitas melalui diskusi dan dinamika kelompok yang konstruktif (Hartanti, 2022; Desriana, 2019).

Meskipun bimbingan kelompok efektif, penelitian mengenai teknik yang digunakan masih terbatas. Salah satu teknik yang berpotensi mendukung peningkatan religiusitas adalah Rational Self-Analysis (RSA), bagian dari Rational Behavior Therapy (RBT) yang dikembangkan oleh Maxie C. Maultsby. RSA membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan perilaku (Patton, 1992; Kalwa, 2021; Wirga, DeBernardi, & Wirga, 2020). Langkah-langkah RSA meliputi identifikasi peristiwa objektif (Reported Event), evaluasi dialog internal (Self-Talk), serta pengaturan emosi dan perilaku (Feelings & Expected Behavior) (Wirga & Wirga, 2021). Selain itu, RSA telah diaplikasikan dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir rasional dan pengendalian diri melalui aktivitas analisis diri yang terstruktur (ERIC, 1990).

RSA dipilih dalam penelitian ini karena sifatnya yang praktis, aplikatif, dan memungkinkan siswa melakukan self-counseling secara mandiri, berbeda dengan teknik lain seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau mindfulness yang cenderung lebih kompleks dan membutuhkan bimbingan intensif. Melalui bimbingan kelompok, penerapan RSA menjadi lebih efektif karena siswa dapat berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar bersama, sehingga pemahaman serta praktik religiusitas lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Prayogi, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik RSA dalam meningkatkan religiusitas siswa, dengan hipotesis bahwa layanan ini terbukti efektif meningkatkan perilaku religius dan pemahaman nilai-nilai agama.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuasi-eksperimen, karena penempatan peserta ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dapat dilakukan secara acak (non-random assignment). Desain kuasi-eksperimen dipilih dibanding eksperimen murni karena keterbatasan praktis di sekolah, misalnya kelas telah terbentuk sebelumnya dan tidak memungkinkan penataan ulang siswa secara acak (Hastjarjo, 2019). Desain yang digunakan adalah control group pre-test post-test, di mana pre-test diberikan sebelum intervensi untuk mengetahui kondisi awal, dan post-test untuk mengevaluasi perubahan setelah perlakuan. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai efektivitas teknik intervensi dalam meningkatkan religiusitas siswa (Sugiyono, 2016; Hasanah, 2024).

Responden penelitian

Responden adalah siswa SMA Negeri 1 Secanggang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan kelas didasarkan pada kriteria: tingkat religiusitas siswa berada pada kategori rendah atau sedang, diukur melalui skor awal skala religiusitas Glock dan Stark (1965) yang telah diuji reliabilitasnya. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 10–15 siswa sesuai standar penelitian eksperimen.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah skala religiusitas Glock dan Stark (1965), mencakup lima dimensi yaitu Dimensi Keyakinan (Ideological Dimension), Dimensi Praktik Keagamaan (Ritualistic Dimension), Dimensi Pengalaman (Experiential Dimension), Dimensi Pengetahuan Keagamaan (Intellectual Dimension) dan Dimensi Konsekuensi (Consequential Dimension)

Skala ini berbentuk Likert 1–4 dengan kategori Favorable dan Unfavorable. Skor Favorable: SS=4, S=3, TS=2, STS=1; skor Unfavorable: SS=1, S=2, TS=3, STS=4. Skala ini memiliki reliabilitas tinggi (Cronbach's alpha = 0,983) dan telah melalui uji validitas konten dan konstruk melalui ahli bidang pendidikan agama, sehingga dinyatakan layak digunakan untuk mengukur religiusitas siswa.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk sampel berjumlah kurang dari 50, dan Kolmogorov-Smirnov untuk sampel 50 atau lebih. Perbedaan hasil antara kedua uji ini dijadikan pertimbangan dalam menentukan uji statistik yang paling sesuai. Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's test untuk memastikan bahwa varians kedua kelompok sebanding. Terakhir, uji hipotesis dilakukan dengan paired sample t-test untuk menilai perbedaan skor religiusitas sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen. Pemilihan uji parametris ini sepenuhnya didasarkan pada hasil uji normalitas dan homogenitas untuk menjamin keakuratan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Rational Self-Analysis (RSA) yang dilaksanakan dalam tiga sesi. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit dan menggunakan modul RSA yang mencakup langkah-langkah: (1) Reported Event, yaitu identifikasi peristiwa yang terjadi secara objektif; (2) Self-Talk, evaluasi dialog internal dan penggantian dengan pemikiran rasional; dan (3) Feelings & Expected Behavior, pengelolaan emosi dan perilaku menjadi lebih adaptif. Selama intervensi, siswa didorong untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan masalah religiusitas sehari-hari, dan mempraktikkan self-counseling di bawah bimbingan konselor.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji Normalitas untuk variable Bkp Teknik RSA untuk meningkatkan religiusitas Siswa dilakukan dengan Kolmogorov – Smirnov.

Tabel 1 Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Eksperimen	.249	8	.152	.913	8	.373
Religiusitas	Posttest Eksperimen	.221	8	.200	.801	8	.029
	Pretest Kontrol	.292	8	.043	.847	8	.089
	Posttest Kontrol	.244	8	.176	.888	8	.222

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa sebagian besar data religiusitas berdistribusi normal, meskipun terdapat beberapa ketidaksesuaian. Pada kelompok pretest eksperimen, kedua uji memberikan nilai $>0,05$ (Kolmogorov-Smirnov = 0,152; Shapiro-Wilk = 0,373), sehingga data normal. Pada posttest eksperimen, Kolmogorov-Smirnov = 0,200 ($>0,05$) sedangkan Shapiro-Wilk = 0,029 ($<0,05$), menandakan sebagian data tidak normal. Untuk kelompok pretest kontrol, Kolmogorov-Smirnov = 0,043 ($<0,05$) dan Shapiro-Wilk = 0,089 ($>0,05$), sedangkan posttest kontrol keduanya $>0,05$, sehingga data dianggap normal. Kontradiksi ini terutama terjadi karena sensitivitas Shapiro-Wilk terhadap sampel kecil ($n < 50$). Meski demikian, peneliti tetap menggunakan paired sample t-test, karena uji homogenitas menunjukkan varians antar kelompok seragam dan analisis parametris tetap dapat diterapkan.

Uji Homogenitas

Untuk memastikan apakah varians data kelompok sebanding atau berbeda, digunakan uji homogenitas. Bila nilai signifikansi (Sig.) lebih tinggi dari 0,05, maka bisa dianggap memiliki distribusi data yang serupa (homogen). Namun data yang tidak dianggap homogen jika Sig. kurang dari atau sama dengan 0,05.

Tabel 2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2.309	1	14	.151
Religiusitas	Based on Median	1.090	1	14	.314
	Based on Median and with adjusted df	1.090	1	9.061	.323
	Based on trimmed mean	1.889	1	14	.191

Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada seluruh metode (berdasarkan mean, median, median dengan df

disesuaikan, dan trimmed mean) berada di atas 0,05. Ini berarti data memiliki varians yang homogen atau seragam antar kelompok.

Hasil Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan Uji hipotesis paired sample t-test, yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor religiusitas sebelum (pretest) dan sesudah (post test) intervensi pada kelompok eksperimen serta membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 3 Uji Hipotesis

				Paired Samples Test			
				Paired Differences		95% Confidence	
		Mean	Std. Deviation		Std. Error	Interval of the	
					Mean	Difference	
Pair 1	Pretest Eksperimen	-	-	35.	12.532	Lower	
	Posttest Eksperimen	64.750	447			-94.385	
Pair 2	Pretest Kontrol	-	5.7	19.	6.999	-10.801	
	Posttest Kontrol	50	797				

				Paired Samples Test			
				Paired Differences		95% Confidence	
						Interval of the	
						Difference	
						Upper	
Pair 1	Pretest Eksperimen-						
	Posttest Eksperimen						
Pair 2	Pretest Kontrol -						
	Posttest Kontrol						

Nilai Sig. (2-tailed) yang tercantum dalam tabel adalah 0,001, mengarah pada kesimpulan bahwa gagasan tersebut dapat diterima. Dengan kata lain, adanya peningkatan yang nyata dalam peningkata religiusitas setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik Rational Self Analysis. Dari hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan skor religiusitas siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik Rational Self-Analysis (RSA) efektif meningkatkan religiusitas siswa. Paired sample t-test pada kelompok eksperimen menghasilkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) dengan rata-rata selisih skor -64,750, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan

signifikan ($\text{Sig.} = 0,438$). Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan religiusitas terjadi akibat intervensi RSA.

Keefektifan RSA dapat dijelaskan melalui mekanisme perubahan kognitif dan emosional. Secara kognitif, RSA membantu siswa mengidentifikasi pola pikir irasional terkait keyakinan dan nilai-nilai agama, mengevaluasi logikanya, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Hal ini memperkuat pemahaman siswa terhadap ajaran agama dan meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku religius. Secara emosional, RSA membantu siswa mengelola perasaan negatif, mengurangi kecemasan atau rasa bersalah yang muncul akibat keyakinan keliru, sehingga memfasilitasi pengalaman spiritual yang lebih positif dan konsisten dalam tindakan sehari-hari. Proses ini diperkuat oleh dinamika kelompok yang suportif, memungkinkan siswa berbagi pengalaman, memberi umpan balik, dan belajar dari perspektif teman sebaya, sehingga internalisasi nilai religius terjadi lebih efektif.

Hasil ini sejalan dengan temuan Mardiah (2023), yang menunjukkan bahwa pendekatan rasional emotif dalam bimbingan kelompok meningkatkan kemampuan siswa menyesuaikan diri dan menginternalisasi nilai religius. Herman dkk. (2024) juga menegaskan bahwa bimbingan kelompok efektif meningkatkan nilai-nilai spiritual, khususnya bila topik relevan dengan pengalaman sehari-hari siswa. Keunggulan RSA dibandingkan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) terletak pada fokus yang lebih sistematis pada self-talk dan analisis peristiwa spesifik (reported event), sehingga siswa dapat melakukan self-counseling secara lebih mandiri dan praktis, sementara REBT cenderung lebih umum dan memerlukan intervensi konselor yang lebih intensif. Maryati (2025) menambahkan bahwa dinamika kelompok yang intensif efektif membentuk sikap dan perilaku positif siswa, sedangkan Atinah & Widiasmara (2023) menegaskan bahwa RSA membantu evaluasi pikiran irasional, pengelolaan emosi, dan pengembangan pola pikir adaptif, yang berdampak langsung pada pembentukan perilaku religius.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan RSA tidak hanya memperkuat aspek spiritual siswa, tetapi juga meningkatkan kemampuan berpikir rasional, kontrol emosi, dan kesadaran diri, yang secara keseluruhan berkontribusi pada pembentukan karakter religius siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik Rational Self-Analysis (RSA) terbukti efektif dalam meningkatkan religiusitas siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada skor religiusitas kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti. RSA membantu siswa mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan positif, sehingga memperkuat nilai-nilai religius dan membentuk karakter spiritual secara lebih konsisten.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil dan lokasi penelitian yang terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

Sebagai rekomendasi praktis, guru dan konselor dapat mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik RSA secara rutin untuk mendukung

pembentukan karakter religius siswa, sambil menyesuaikan modul dan jumlah sesi sesuai kebutuhan peserta. Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, dan membandingkan RSA dengan teknik lain seperti REBT atau mindfulness untuk mengevaluasi efektivitas relatifnya dalam meningkatkan religiusitas dan aspek karakter siswa lainnya.

REFERENSI

- Azizah, N. (2023). Perilaku Moral dan Religiusitas Siswa Berlatar Belakang Pendidikan Umum dan Agama. *Jurnal Psikologi*, 33.
- Desriana, B. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Terhadap Kepercayaan Diri. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 2, 386-394.
- Dewi, S. S. (2020). Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3489.
- ERIC. (1990). *A seven lesson sequence for teaching rational behavior skills to students* (ED350807). ERIC Document Reproduction Service. <https://eric.ed.gov/?id=ED350807>
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Tulungagung: UD DUTA SABLON.
- Hasanah, K. M. (2024). Efektifitas Teknik Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Tahfidz Di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. *Journal Scientific Of Mandalika (JSM)*, 5, 123-131.
- Hastjarjo, T. D. (2019). ancangan eksperimen-kuasi. *Buletin psikologi*. 27, 187-203.
- Herman, A. A., Khorunnisa, K., & Fauziah, N. (2024). Analisis Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengoptimalkan Kegiatan Keagamaan Islam di Pondok Pesantren. *La Tenriruwa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 3(1)
- Katwa, A. W. (2021). The Application of Maultsby's Rational Behavior Therapy in Psychosis--A Case Report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 695-711.
- Kurniawati, N., & Harahap, L. (2023). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Ekspositori Dalam Meningkatkan Religiositas Santri Taman Pendidikan Alqur'an An-Nuur Sindon (Doctoral dissertation, UIN RADEN MAS SAID).
- Mardiah. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Krban Bullying Melalui Konseling Individual Rational Emotif Behavior Therapy Teknik Home Work Assigment Pada Siswa Kelas Vii a Smp Negeri 1 Amuntai Selatan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023. *SENTRI.Jurnal Riset Ilmiah*, 2(1), 184-204.
- Maryati, L. F. (2025). Meningkatkan Kecerdasan Sosial Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Masalah Bullying Di Sma Negeri 4 Rejang Lebong (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).

-
- Patton, P. L. (1992). Rational Behavior Training: A Seven Lesson Sequence for Teaching Rational Behavior Skills to Students with Social and Emotional Disabilities.
- Prayogi, F. (2022). Konseling Kelompok Rasional Emosi Perilaku Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Pasca Pandemi Covid-19. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 15, 564.
- Sari, R. N. (2024). Pengembangan Budaya Religius Siswa: Kegiatan Pembiasaan Dan Program Pengembangan Khusus. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7, 169-184.
- Syahnaz, A. (2023). Karakter Religius: Suatu Kebutuhan Bagi Remaja di Era Digital. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5.
- Wirga, M., & Wirga, A. H. (2021). The application of Maultsby's Rational Behavior Therapy in psychosis – A case report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 695–711. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-021-00391-6>
- Wirga, M., DeBernardi, M., & Wirga, A. (2020). Maultsby's Rational Behavior Therapy: Background, description, practical applications, and recent developments. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(4), 399–423. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-020-00341-8>