

**EFEKTIVITAS PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT)
UNTUK MENURUNKAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG
MENGALAMI KESULITAN INTERAKSI SOSIAL**

Oleh

Rina Sari

190420130055

TESIS

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian
Guna Memperoleh Gelar Magister Profesi
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Pendalaman Psikologi Klinis Dewasa



**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PADJADJARAN
JATINANGOR
2016**

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) TO ALLEVIATE THE PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN THE COLLEGE STUDENTS WHO ARE EXPERIENCING DIFFICULTIES OF SOCIAL INTERACTION

This study aims to determine the effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) to alleviate the psychological distress in the college students who are experiencing difficulties of social interaction. Many roles and demands in the world of college students are interacting with other students. Establish social relationships with other students becomes a necessity that needs to be met in the lecture, such as for group discussions, presentations tasks, meet with lecturer, and campus activities. Not infrequently these needs can bring psychological distress in students who have difficulty to initiate social interaction with other individuals. Psychological distress was influenced by an individual's belief is irrational in assessing the environment and other people against themselves. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is one technique to change the minds of irrational student assessment related to social interaction to be transformed into a rational mind.

The study design is quasi-experimental, involved four study participants who were obtained by purposive sampling. Data obtained by using Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) as a measure of psychological distress, Mooney Problem Checklist (MPCL) as a support to gather data on the problem domain social psychological relationship, interviews, and observations. REBT are given as many as five sessions. Measurements were performed twice: before the implementation of the package of interventions and measurement after the intervention. Data analysis was performed using Wilcoxon hypothesis test, and descriptive analysis.

The results showed that there is significant influence Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to decrease psychological distress in students who have difficulty with social interaction confidence level of 95%. Factors that influence the success in reducing psychological distress is their positive experiences of participants about REBT helped build a sense of optimism and commitment of the participants to be able to think.

Keywords : Psychological Distress, Social Interaction, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25)

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) UNTUK MENURUNKAN DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI KESULITAN INTERAKSI SOSIAL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan distres psikologis pada mahasiswa yang mengalami kesulitan interaksi sosial. Banyaknya peran dan tuntutan mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah berinteraksi dengan mahasiswa lainnya. Menjalin hubungan sosial dengan mahasiswa lainnya menjadi suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi dalam perkuliahan, seperti untuk melakukan diskusi kelompok, presentasi tugas, bertemu dengan dosen, dan mengikuti kegiatan kampus. Tidak jarang kebutuhan ini dapat memunculkan distres psikologis pada mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk memulai interaksi sosial dengan individu lainnya. Distres psikologis ini dipengaruhi oleh keyakinan individu yang irasional dalam menilai lingkungan dan orang lain terhadap diri sendiri. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) merupakan salah satu teknik untuk mengubah pikiran irasional mahasiswa terkait penilaiannya terhadap interaksi sosial untuk diubah menjadi pikiran yang rasional.

Rancangan penelitian ini adalah quasi eksperimental, dengan melibatkan empat partisipan penelitian yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25) sebagai alat ukur distres psikologis, *Mooney Problem Checklist* (MPCL) sebagai penunjang untuk mengumpulkan data permasalahan pada ranah *social psychological relationship*, wawancara dan observasi. REBT diberikan sebanyak lima sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum pelaksanaan pemberian intervensi dan pengukuran setelah pemberian intervensi. Data analisis dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis *wilcoxon*, serta analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terhadap penurunan distres psikologis pada mahasiswa yang mengalami kesulitan interaksi sosial dengan tingkat kepercayaan 95%. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam menurunkan distres psikologis adalah adanya pengalaman positif partisipan seputar REBT turut membangun rasa optimis dan komitmen partisipan untuk dapat berpikir rasional mengenai penilaian diri sendiri saat berinteraksi dengan orang lain.

Kata Kunci : Distres Psikologis, Interaksi Sosial, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), *Hopkins Symptom Checklist-25* (HSCL-25)