

ABSTRACT

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) TO INCREASE EMOTIONAL WELL-BEING FOR RETIRED

Rizky Ildiyanita, Ahmad Gimmy Prathama S., Zainal Abidin

Goal of this research is to determine whether Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is effective to increase emotional well-being for retired.

This research used quasi experimental design. The research population was retired that categorized as ageing aged 55 years above. The sampling technique was purposive sampling, with the characteristics of experiencing lowering emotional well-being as a result of retirement in category medium or low, educational background at least junior high school graduate and be able to understand Indonesian language well, express willingness to participate in the research process from start to finish, and not serving any other psychotherapy. Participants in this research are consisted of two patients.

Data gathering was obtained by using interviews and questionnaires. The questionnaire used in the study was The Scale Positive and Negative Experience (SPAN), Ladder Scale (Self-Anchoring Striving Scale), Subjective Happiness Scale, and Satisfaction with Life Scale. Research data was analyzed using quantitative methods (descriptive analysis) and quantitative method (content analysis).

The results demonstrated that Cognitive Behavioral Stress Management (CBSM) was benefit to diminish psychological distress for both participants. It was characterized by increasing scores questionnaire after the intervention. Qualitatively, there was enhancement of behavioral and emotional symptoms of emotional well-being in both participants. Religion aspect has an influence in changing the thought for both partisipants.

Keywords: *Rational Emotive Behaviour Therapy, Emotional Well-Being, Retirement*

ABSTRAK

EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN EMOTIONAL WELL-BEING PADA PENSIUNAN

Rizky Ildiyanita, Ahmad Gimmy Prathama S., Zainal Abidin

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif diterapkan untuk meningkatkan *emotional well-being* pada pensiunan.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental kuasi. Populasi penelitian ini adalah pensiunan yang tergolong pada kategori lansia dengan usia 55 tahun ke atas. Teknik sampling yang digunakan yakni *purposive sampling*, dengan karakteristik termasuk dalam golongan masyarakat lansia, pernah bekerja sebelumnya, memiliki *emotional well-being* yang masuk pada kategori rendah setelah memasuki masa pensiun, menyatakan kesediaannya untuk mengikuti proses penelitian dari awal sampai selesai. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 2 pensiunan.

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan metode wawancara dan alat ukur yang berupa kuisioner. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *The Scale Positive and Negative Experience* (SPANE), *Ladder Scale* (*Self-Anchoring Striving Scale*), *Subjective Happiness Scale*, dan *Satisfaction with Life Scale*. data dalam penelitian ini dianalisis dengan metode kuantitatif, yaitu dengan analisa deskriptif, dan metode kualitatif dengan *content analysis*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif diterapkan dalam meningkatkan *emotional well-being* pada kedua partisipan. Hal ini ditandai meningkatnya skor pada alat ukur yang diberikan. Aspek religi memiliki peran dalam meningkatkan *emotional well-being* kedua partisipan.

Kata kunci: *Rational Emotive Behaviour Therapy*, *Emotional Well-Being*,
Pensiunan