

Penerapan REBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Masalah *Culture Shock* pada Siswa SMP

Romia Hari Susanti

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Jl. S. Supriadi No. 48 Malang, Indonesia

e-mail: romi@unikama.ac.id.

Received: 04 March 2024; Revised: 04 July 2024; Accepted: 05 July 2024

Abstract: Culture shock is defined as the persistent anxiety that arises from the loss of all familiar signs and symbols in social relationships including the thousand and one ways that guide us in everyday situations. Students who are victims of culture shock often experience feelings of anxiety, and worry when they adjust to a new environment, especially the condition of the school environment where they are active. If assistance is not provided, students with low culture shock responsibilities will not experience a change in attitude. This study aims to determine the effectiveness of group counseling with the REBT approach in reducing culture shock at SMP PGRI 6 Malang. This study used a pre-experimental design with the type of one group pre-test and post-test design and the technique of taking research subjects was purposive sampling. The research instrument used the culture shock scale and the REBT group counseling treatment guidelines. The results of the Wilcoxon's sign rank test analysis from the calculation results can be concluded that Z count is -2.023 and sig (2-tailed) is 0.043. In addition, there are also differences in the average value of the pre-test and post-test where the average result obtained in the pre-test is 118 (high category) and post-test is 80.6 (low category). From the results of this study where REBT group counseling was able to reduce student culture shock. For future researchers are even more selective in determining the research sample in order to obtain better research results.

Keywords: culture shock; group counseling; rational emotional behavior therapy approach

How to Cite: Susanti, R. H. (2024). Penerapan REBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Masalah Culture Shock pada Siswa SMP. *Psychotherapy, Counseling and Educational Journal*, 1(1), 9-16.



Copyright © 2024 (Romia Hari Susanti)

Pendahuluan

Pendidikan adalah sebuah usaha sadar maupun terencana dengan tujuan untuk mengembangkan kecerdasan, pengendalian diri, kepribadian, keagamaan, akhlak mulia, dan mempunyai keterampilan yang berguna bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa maupun negara (UUD No 20 Tahun 2003). Pendidikan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) menuntut siswa untuk berperan aktif dan selalu berinisiatif dalam proses pembelajaran, selain itu siswa juga dituntut untuk belajar secara

mandiri dan profesional. Pendidikan di tingkat menengah pertama merupakan periode yang penuh dengan hambatan, karena banyak sekali hambatan sehingga sering disebut sebagai *terrible phase* (Sinha et al., 2007). Hal tersebut dikarenakan siswa akan menghadapi berbagai macam persoalan dalam periode transisi dan penyesuaian diri dalam memasuki sekolah menengah atas. Permasalahan tersebut meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, rasa kesepian, konflik antar pribadi, penyesuaian lingkungan yang berbeda dengan budaya siswa asal, serta kesulitan menghadapi perubahan dan permasalahan pengembangan diri (Marx et al., 2005).

Sebagai upaya memenuhi kebutuhan akan pendidikan, siswa terkadang melanjutkan sekolah jauh dari daerah asalnya, kondisi ini menuntut siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan budaya baru yang berbeda dari budaya asalnya. Siswa baru maupun lama yang kurang bisa beradaptasi dengan perbedaan yang ada akan mengalami kondisi *culture shock*. Hal tersebut dikarenakan keadaan budaya dan peradaban yang berbeda jauh dengan daerah asalnya. *Culture shock* adalah keadaan yang dapat menyebabkan kebingungan terhadap lingkungan dengan budaya yang baru sehingga dapat memicu timbulnya emosi negatif (Dhei et al., 2020). *Culture shock* ini akan sangat terasa dialami oleh siswa yang berasal dari daerah yang berbeda dengan daerah asal siswa tersebut.

Culture shock adalah pengalaman disorientasi dan stres yang dialami individu ketika mereka berada di lingkungan budaya yang berbeda dari budaya asal mereka (Dhei et al., 2020). Hal ini melibatkan berbagai reaksi emosional, kognitif, dan perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan untuk memahami atau menyesuaikan diri dengan praktik, nilai, dan norma budaya yang baru. *Culture shock* pada siswa SMP dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental, prestasi akademik, dan interaksi sosial. Siswa yang mengalami *culture shock* mungkin menunjukkan gejala seperti kecemasan, depresi, kebingungan, dan perasaan tidak aman. Hal ini dapat mengganggu proses belajar mereka dan menghambat perkembangan sosial serta emosional yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah ini.

Siswa yang mengalami *culture shock* seringkali memiliki keyakinan irasional tentang lingkungan baru mereka, yang dapat memperburuk perasaan cemas, terisolasi, dan tidak nyaman. Misalnya, mereka mungkin berpikir bahwa mereka tidak akan pernah bisa beradaptasi dengan budaya baru atau bahwa perbedaan budaya tersebut terlalu besar untuk diatasi. Berbagai teknik dapat diberikan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan *culture shock*, misalnya dengan memberikan layanan responsif dengan menggunakan berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan untuk mengatasi keyakinan irasional yang timbul dari adanya kondisi *culture shock* adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). *Rational Emotive Behavior Counseling* adalah konseling komprehensif aktif direktif filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada pemecahan masalah gangguan emosi dan perilaku, serta memberikan individu untuk lebih bahagia dan memenuhi kehidupan lebih banyak kehidupan (Habsy, 2018).

Penerapan REBT dalam konseling kelompok adalah untuk membantu siswa mengatasi *culture shock* dengan cara yang sehat dan konstruktif guna membantu siswa memahami dan mengubah keyakinan irasional mereka. Konseling ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, memperbaiki prestasi akademik, dan memperkuat hubungan sosial mereka. REBT sangat cocok diterapkan dalam konteks *culture shock* karena banyak gejala yang dialami individu yang terkena *culture shock* berkaitan dengan keyakinan irasional dan pola pikir yang maladaptif.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penyesuaian diri siswa SMP PGRI 6 Malang didalam menghadapi *culture shock* dengan menggunakan metode konseling kelompok menggunakan Teknik konseling REBT (*Rasional Emotive Behavior Therapy*) agar tidak terjadi kesenjangan sosial dalam berinteraksi dengan budaya, dan lingkungan baru. Kemampuan siswa dalam menghadapi *Culture shock* dalam penelitian ini sangat berperan penting terhadap penyesuaian kehidupan sosial budaya dan lingkungan individu khususnya siswa SMP PGRI 6 Malang karena proses penyesuaian diri siswa terhadap *culture shock* dalam mengatasi ruang lingkup budaya yang berbeda. Oleh sebab itu, peneliti ingin menunjukkan proses penyesuaian diri siswa SMP PGRI 6 Malang dalam menghadapi dan mengatasi *culture shock* selama tinggal di kota Malang serta cara siswa berkomunikasi dengan lingkungan masyarakatnya dan bagaimana siswa SMP PGRI 6 Malang dalam menyesuaikan diri terhadap budaya jawa khususnya kota Malang yang berbeda dari budaya asalnya terutama *culture shock* yang di hadapi siswa yang berasal dari luar kota Malang.

Penelitian ini menggabungkan prinsip-prinsip *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan konseling kelompok untuk menciptakan pendekatan yang unik dan komprehensif. REBT berfokus pada mengubah keyakinan irasional, sementara konseling kelompok menyediakan dukungan sosial dan lingkungan yang aman untuk berbagi pengalaman. Kombinasi ini memungkinkan siswa tidak hanya untuk mengidentifikasi dan mengatasi keyakinan irasional mereka, tetapi juga untuk belajar dari pengalaman dan perspektif orang lain yang menghadapi masalah serupa. Sesi kelompok ini menyediakan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam latihan interaktif dan berbasis pengalaman, seperti role-playing dan simulasi situasi sosial. Latihan ini membantu siswa untuk mempraktikkan keterampilan sosial dan adaptasi dalam lingkungan yang aman dan terkendali sebelum menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Rancangan ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab - akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek sehingga tidak ada *control* yang ketat terhadap *variable* ekstra (Magdalena, 2015). Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas rata, random atau daerah tetapi lebih didasarkan atas adanya tujuan tertentu, tujuan penelitian ini hanya meneliti tentang siswa yang memiliki tingkat *culture shock* yang tinggi seperti merasa mudah putus asa, dan sulit bergaul dengan orang yang belum dikenal, dll yang diukur dengan menggunakan skala *culture shock*. Penelitian ini menggunakan jenjang bertanda *wilcoxon* (*wilcoxo's signed rang test*) untuk menganalisis datanya sehingga dapat membuktikan bahwa penerapan konseling kelompok REBT dapat membantu siswa mengatasi permasalahan *culture shock* yang dialami.

Table 1. Tahapan Pelaksanaan Konseling Kelompok REBT

Sesi	Bentuk Kegiatan
Sesi 1: Pengenalan dan pembentukan kepercayaan	<ol style="list-style-type: none"> Peserta mengenalkan diri dan berbagi pengalaman tentang <i>culture shock</i>. Konselor memperkenalkan konsep dasar REBT dan tujuan konseling kelompok.
Sesi 2: Identifikasi Keyakinan Irasional	<ol style="list-style-type: none"> Diskusi tentang pengalaman pribadi terkait <i>culture shock</i>. Peserta diajarkan untuk mengenali pikiran irasional yang muncul dalam situasi baru.

Sesi	Bentuk Kegiatan
Sesi 3: Mengubah Keyakinan Irasional	a. Peserta belajar teknik untuk menantang dan mengganti pikiran irasional dengan pemikiran rasional. b. Latihan praktis melalui peran bermain dan simulasi.
Sesi 4: Pengembangan Keterampilan Coping	a. Peserta diajarkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi situasi sulit. b. Latihan teknik relaksasi dan manajemen stress.
Sesi 5: Penguatan dan Penetapan Strategi Baru	a. Diskusi tentang penerapan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. b. Evaluasi kemajuan dan pemberian umpan balik.

Hasil

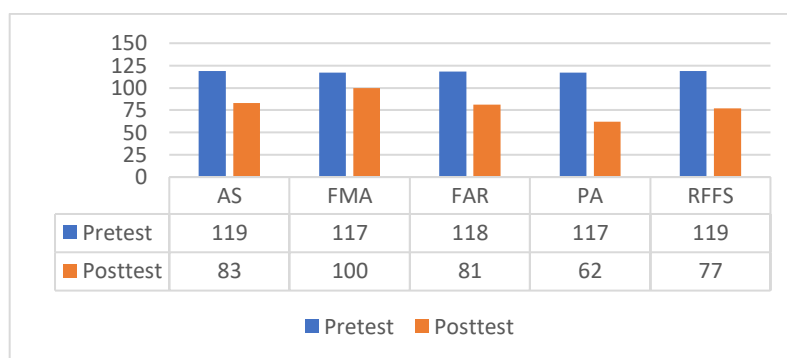
Pre-test diberikan pada sampel penelitian siswa SMP PGRI 6 Malang yang berjumlah 26 siswa untuk menyaring siswa yang memiliki tingkat *culture shock* yang tinggi. *Pre-test* ini dilakukan sebelum perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui gambaran awal tentang *culture shock* siswa SMP PGRI 6 Malang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sedangkan variabel terikatnya adalah *culture shock*. Jumlah subyek penelitian yang masuk kategori tinggi diperoleh dari perhitungan pretest ada 5 siswa di dalam kelas IX B.

Pengumpulan data *pretest* dilakukan pada tanggal 24 Maret 2024 pada siswa SMP PGRI 6 Malang untuk menjangking skor tertinggi yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Berikut tabel 2 yang disajikan untuk siswa yang masuk kategori *culture shock* yang tinggi.

Tabel 2. Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest* *Culture Shock* Siswa

No.	Nama	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	AS	119	Tinggi	83	Rendah
2.	FMA	117	Tinggi	100	Rendah
3.	FAR	118	Tinggi	81	Rendah
4.	PA	117	Tinggi	62	Sangat Rendah
5.	RFFS	119	Tinggi	77	Rendah
Rata-rata		118		80,6	

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat perbedaan tingkat *culture shock* siswa mengalami penurunan, yang awalnya masuk kategori tinggi menjadi kategori rendah dengan pemberian pendekatan REBT. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan grafik perbedaan skor *pretest* dan *posttest* *culture shock* siswa. Berdasarkan grafik gambar 1, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah (*posttest*), yakni adanya penurunan *culture shock* siswa. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian *treatment* kelima subjek penelitian memiliki skor tinggi, sehingga diberikan perlakuan dengan konseling kelompok REBT untuk menurunkan *culture shock* siswa. Penerapan REBT dalam konseling kelompok untuk mengatasi masalah *culture shock* pada siswa SMP adalah pendekatan yang efektif dan efisien. Melalui konseling kelompok, siswa dapat belajar mengenali dan mengubah keyakinan irasional mereka, mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, dan mendapatkan dukungan sosial dari sesama siswa yang mengalami situasi serupa. Dengan demikian, mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik di lingkungan budaya yang baru, meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, dan mencapai prestasi akademik yang optimal.



Gambar 1
Grafik Perbedaan Skor Pretest dan Posttest Culture Shock Siswa

Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan yang dilakukan oleh peneliti dalam kegiatan konseling kelompok REBT untuk melihat perkembangan penurunan *culture shock* siswa diluar sesi konseling yaitu dilakukan tindak lanjut dan pengambilan keputusan. Kegiatan sudah bisa diakhiri karena subjek penelitian sudah mulai ada perubahan dan untuk memperkuat hasil konseling maka dilakukan komunikasi lewat media sosial, memotret kegiatan yang dilakukan siswa di sekolah sebagai bentuk perubahan tingkah lakunya sebagai hasil dari perubahan tingkah laku setelah mengikuti *treatment*.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean	Sum	Z	p
Pre-Post	Negative Ranks	5	3.00	15.00	-2.023	0.043
Total		5				

Berdasarkan table 3 berikut paparan hasil analisis dengan uji jenjang bertanda *Wilcoxon* (*wilcoxon's signed rank test*). Diketahui bahwa jumlah data (N) *positive ranks* adalah 0 (semua skor setelah *treatment* lebih rendah dari pada sebelum pelatihan, untuk *negative ranks* adalah 5 (tidak ada nilai yang lebih tinggi setelah *treatment*). *Mean ranks* adalah 3.00 dan *Sum of Ranks* adalah 15.00. Diketahui nilai signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor sebelum dan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT efektif untuk menurunkan *culture shock* di SMP PGRI 6 Malang ($W=-2.023, p<0.043$).

Pembahasan

Analisis penelitian mencoba membandingkan hasil yang diperoleh dalam pengumpulan data sebelum (*pre-test*) dan hasil yang diperoleh pengumpulan data sesudah pemberian *treatment* berupa pendekatan REBT. Analisis penelitian menunjukkan data bahwa kondisi awal *culture shock* siswa awalnya rata-rata tinggi. Kemudian setelah diberikan *treatment* pendekatan REBT terjadi perubahan tingkat *culture shock* siswa. Skor skala *culture shock* siswa di SMP PGRI 6 Malang setelah pemberian *treatment* skor yang diperoleh lebih rendah dari pada sebelum diberikan *treatment*.

Berikut deskripsi data siswa yang memiliki klasifikasi *culture shock* sebelum diberikan perlakuan dan sesudah perlakuan berupa konseling kelompok. Peneliti memberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan REBT terhadap subjek penelitian yang bertujuan untuk menurunkan tingkat *culture shock*.

Beberapa contoh pengalaman *culture shock* yang di miliki oleh siswa SMP PGRI 6 Malang tersebut dapat dilihat saat siswa mengikuti seluruh kegiatan di lingkungan sekolah dan di dalam lingkungan kelas, berdasarkan hasil pengamatan peneliti terdapat beberapa siswa yang mengalami perasaan bingung, cemas, sedih saat berada di lingkungan baru yaitu lingkungan dimana mereka melakukan kegiatan belajar. Terdapat juga siswa yang acuh tak acuh dalam menerima pelajaran, ada pula yang mengalami perasan tidak tenang dan tidak aman saat mereka melakukan proses pembelajaran, dan juga sampai termenung saat guru menjelaskan materi di depan kelas karena mereka merasa kehilangan keluarga dan teman-teman di lingkungan baru mereka.

Untuk membantu siswa yang memiliki tingkat *culture shock* yang tinggi peneliti menggunakan konseling kelompok REBT. Konseling kelompok berlangsung dalam kelompok, dimana terjadi interaksi antara konselor dengan beberapa konseli dan antara konseli yang satu dengan konseli yang lain. Namun, tujuan utama bukan mengembangkan kesatuan kelompok, melainkan membantu masing-masing anggota kelompok itu untuk menemukan penyelesaian terhadap masalah yang berat bagi dirinya (Winkel, 2013). Intervensi dapat dilakukan melalui konseling kelompok dan dengan berbagai pendekatan, salah satunya adalah pendekatan REBT.

Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT sangat efektif untuk menurunkan tingkat *culture shock* siswa. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dimana siswa yang sebelumnya mempunyai permasalahan *culture shock* yang tinggi dan setelah mengikuti konseling kelompok pendekatan REBT, konseli mampu menurunkan tingkat *culture shock*, hal ini diperkuat dengan hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis statistik non parametrik, yaitu uji *wilcoxon* yang menunjukkan konseling kelompok dengan pendekatan REBT efektif untuk menurunkan tingkat *culture shock* siswa.

Setelah dilakukan analisis dari lima konseli mengalami penurunan *culture shock*, melalui skor sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*pos-test*) dimana skor *culture shock* mengalami penurunan sebelum diberikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment* pendekatan REBT. Pendekatan REBT adalah pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan perasaan.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. *Therapy* REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajar kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran-pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku yang sering muncul.

Adapun menurut Winkel, (2013) dalam bukunya Bimbingan dan Konseling di Intansi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan intraksi antar berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan bertingkah laku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan.

Sedangkan pada jurnal yang berjudul "*pendekatan counseling rebt dalam menanggulangi culture shock siswa rantau*" Afikah, (2019), diperoleh data bahwa *Culture shock* merupakan proses penyesuaian diri yang diperlukan ketika seseorang memasuki situasi dan kondisi yang baru, dan hal yang sama tentu akan dialami oleh siswa. Beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh siswa ketika menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar mampu menghadapi *culture shock*, antara lain masalah perbedaan cara belajar, perbedaan cara mengajar guru, perpindahan tempat tinggal, masalah yang berkaitan dengan mencari teman baru, dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan, masalah

perubahan relasi/teman, dan masalah pengaturan waktu, serta menyangkut nilai-nilai hidup pada budaya setempat. Sebagian siswa mampu menghadapi persoalan tersebut dan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, namun sebagian lainnya gagal untuk menyesuaikan diri sehingga mereka menjauhi, dan menghindari siswa lain. *Culture shock* dapat diatasi dengan melakukan pendekatan konseling yaitu REBT yaitu yang mampu merubah *cognitif* dan perilaku klien dari yang tidak irasional ke rasional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam menurunkan tingkat *culture shock* di SMP PGRI 6 Malang. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ini membantu siswa yang memiliki permasalahan *culture shock* menyadari bahwa mereka seperti siswa yang lain, memiliki prestasi seperti siswa pada umumnya dengan lebih rasional dan lebih produktif. Pendekatan REBT ini juga memberikan pengertian bahwa *culture shock* itu salah sehingga bisa menyesuaikan lingkungan kelas dan lingkungan sekolah dengan penuh percaya diri.

Pelaksanaan penelitian dilapangan dengan menggunakan konseling kelompok REBT secara keseluruhan anggota terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan siswa aktif dalam menyampaikan pendapat, memberikan pertanyaan-pertanyaan terhadap sesama anggota, sehingga menumbuhkan rangsangan ataupun stimulus baru dan mengurangi ataupun menghambat perilaku. Dari hasil pelaksanaan *treatment* ini siswa mendapatkan pengetahuan baru serta bisa menurunkan tingkat *culture shock* yang tinggi. Dan implementasi untuk dunia bimbingan dan konseling mengatakan bahwa efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT sangat mengimplementasi untuk menurunkan tingkat *culture shock* yang tinggi di lingkungan siswa SMP PGRI 6 Malang.

Simpulan

Tingkat *culture shock* siswa SMP PGRI 6 Malang sebelum diberi perlakuan konseling kelompok REBT berada pada kategori "tinggi" sebab rata-rata skor pretest angket *culture shock* siswa mencapai 118 yang di kategorikan tinggi. Tingkat *culture shock* siswa SMP PGRI 6 Malang setelah penerapan konseling kelompok REBT berada pada kategori "rendah" karena rata-rata *posttest* angket *culture shock* siswa mencapai 80,6 yang dikategorikan rendah. Hasil analisis uji *wilcoxon* dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa Zhitung adalah -2,023 dan sig (2-tailed) adalah 0,043. jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 (nol hypotesis) diterima, H_1 (alternatif hypotesis) jika probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 (alternatif hypotests) diterima. Jadi dari hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa sig(2-tailed) $0,043 < 0,05$ artinya pendekatan REBT efektif untuk menurunkan tingkat *culture shock* siswa.

Penerapan REBT dalam konseling kelompok untuk mengatasi masalah *culture shock* pada siswa SMP adalah pendekatan yang inovatif dan unik. Dengan menggabungkan teori REBT dan dinamika kelompok, pendekatan ini menyediakan lingkungan yang mendukung untuk identifikasi dan modifikasi keyakinan irasional terkait budaya. Manfaat terapeutik yang diperoleh, pengembangan keterampilan sosial dan adaptasi, serta evaluasi berkelanjutan menjadikan pendekatan ini sangat relevan dan efektif dalam membantu siswa mengatasi *culture shock*. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa dalam jangka pendek tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan penting untuk beradaptasi dan berkembang dalam lingkungan yang beragam secara budaya.

Dari hasil penelitian ini dimana konseling kelompok REBT mampu menurunkan *culture shock* siswa. Melalui hasil penelitian ini konselor diharapkan agar dapat mengembangkan pendekatan REBT ini dengan lebih baik lagi dan dapat dijadikan acuan sebagai bahan penelitian untuk masalah yang

dihadapi oleh siswa dan subjek lain yang membutuhkan layanan bimbingan dan konseling, karena pendekatan REBT terbukti dapat menurunkan tingkat *culture shock* siswa SMP PGRI 6 Malang. Bagi peneliti masih banyak hal yang perlu digali dalam penelitian ini, dan harapan untuk peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan hasil penelitian ini, karena hasil penelitian ini jauh dari sempurna. Bagi para peneliti selanjutnya lebih selektif lagi dalam menentukan sampel penelitian supaya memperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Afikah, A. A. (2019). *Hubungan antara culture shock dengan penyesuaian diri santriwati kelas VII MTS NU Putri 3 Buntet Pesantren Cirebon*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Depdiknas . (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional.
- Dhei, B., Prasetya, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dengan culture shock pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) semester pertama di universitas wijaya putra Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(1), 37–44.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: Sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30.
- Magdalena. (2015). Efektivitas Teknik Konseling Realita Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP PGRI 06 Malang. *Universitas Kanjuruhan*.
- Maretha, T., Susanti, R. H., & Sari, E. K. W. (2020). Keefektifan Teknik Cinema Therapy untuk Meningkatkan Sikap Altruistik Siswa Kelas VIII DI SMPN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 54–61. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4438>
- Marx, P., Gaidzik, P. W., Hausotter, W., Lösche, W., Tegenthoff, M., Widder, B., & Meier, U. (2005). Allgemeine Grundlagen der neurologischen Begutachtung. *Aktuelle Neurologie*, 32(02), 94–101.
- Saiful, S., & Nikmarijal, N. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 6 - 12. <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i1.1134>
- Sinha, P. K., Koshy, T., Gayatri, P., Smitha, V., Abraham, M., & Rathod, R. C. (2007). Anesthesia for awake craniotomy: a retrospective study. *Neurology India*, 55(4), 376.
- Susanti, R. H., Andrianta, A., & Qurotaayunina, R. P. (2023). Pengembangan Prosocial Behavior Peserta Didik Jenjang Sekolah Menengah Pertama Melalui Teknik Bermain Peran. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 8(1), 97–104. <https://doi.org/10.21067/jmk.v8i1.8515>
- Winkel, W. S. (2013). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.