

**PENGEMBANGAN MODUL REBT SEBAGAI
PANDUAN KONSELOR UNTUK MENINGKATKAN
REGULASI EMOSI WARGA BINAAN PSKW ANDAM
DEWI SOLOK SUMATERA BARAT**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Daratul Baidah

NIM 22102020065

Dosen Pembimbing:

Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd

NIP. 19890520 201903 1 009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-946/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : PENGEMBANGAN MODUL REBT SEBAGAI PANDUAN KONSELOR UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI WARGA BINAAN PSKW ANDAM DEWI SOLOK SUMATRA BARAT

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DARATUL BAIDAH
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020065
Telah diujikan pada : Rabu, 03 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a264ff89aff



Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a22835154c62



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a22bfafc46af



Yogyakarta, 03 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a2660e16b9e1

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Daratul Baidah
NIM : 22102020065
Judul Skripsi : Pengembangan Modul REBT Sebagai Panduan Konselor untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Warga Binaan PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme.
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Mengetahui:

Ketua Prodi

Pembimbing,



Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd, M.Pd
NIP.19890520 201903 1 009



Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
NIP. 199004 202321 1 029

- o Silakan beri tanda centang (✓) jika pernyataan telah sesuai.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Daratul Baidah
NIM : 22102020065
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Pengembangan Modul REBT Sebagai Panduan Konselor untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Warga Binaan PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Mei 2026

Yang menyatakan,



Daratul Baidah
NIM 22102020065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Keberhasilan hidup tidak hanya ditentukan oleh apa yang diketahui seseorang (IQ), tetapi juga oleh bagaimana ia mengelola apa yang dirasakannya (EQ).¹

Kekuatan seseorang tidak terletak pada kemampuannya menghindari masalah, tetapi pada kemampuannya mengelola pikiran dan emosinya ketika menghadapi masalah tersebut.²



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than* (New York: Bantam Books, 1995).

² Albert Ellis, *A Guide to Rational Living* (Los Angeles: Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1961).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas izin Allah SWT dan doa yang tak pernah putus, pencapaian sederhana ini dapat diraih. Terima kasih kepada kedua orang tua tercinta atas kasih sayang, dukungan, dan setiap perjuangan yang selalu menguatkan langkah ini. Teruntuk keluarga, sahabat, dan orang-orang terkasih yang telah menjadi rumah dalam setiap proses tumbuh dan berjuang, terima kasih telah kebersamai dengan tulus. Setiap langkah dalam perjalanan ini tidak akan berarti tanpa kehadiran dan do'a dari kalian



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Daratul Baidah (22102020065), “Pengembangan Modul REBT Sebagai Panduan Konselor Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Warga Binaan PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Panti Sosial Karya Wanita (PSKW) Andam Dewi Solok Sumatera Barat terdapat warga binaan yang mengalami hambatan dalam regulasi emosi. Sementara itu, konselor di lokasi tersebut memerlukan modul sebagai panduan yang dapat digunakan dalam meningkatkan regulasi emosi secara efektif dan terstruktur. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai media pendukung instruktur dalam pelaksanaan pelatihan regulasi emosi bagi warga binaan. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model Sugiyono level 1 yang berfokus pada tahap perancangan produk dan validasi ahli. Prosedur penelitian meliputi identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi melalui observasi dan wawancara, desain modul, serta validasi oleh ahli materi, praktisi, media, dan bahasa. Modul yang dikembangkan berbasis teori REBT dari Ellis dan Process Model regulasi emosi dari Gross, serta disusun dalam enam sesi yaitu *rapport building*, *analisis A-B-C*, *disputation*, *effective philosophy*, *imagery* atau *role-play*, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan memperoleh penilaian dengan kategori berkualitas dari para ahli dengan skor ahli materi 93,18%, skor uji ahli media 92,30%, skor uji ahli bahasa 100%, skor uji ahli praktisi 100%, hasil ini menunjukkan rata-rata skor uji ahli secara keseluruhan sebesar 96,37% setelah dilakukan revisi pada aspek materi, media, bahasa, praktisi. Berdasarkan skor hasil uji ahli modul sangat berkualitas digunakan sebagai media bagi instruktur dalam memandu jalannya pelatihan regulasi emosi warga binaan pada layanan rehabilitasi sosial di PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat.

Kata kunci: modul REBT; regulasi emosi; rehabilitasi sosial; R&D; warga binaan

ABSTRACT

Daratul Baidah (22102020065), “*Development of a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Module as a Counselor Guide to Improve Emotional Regulation of Residents at PSKW Andam Dewi Solok, West Sumatra.*” Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da’wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2026.

Residents at the Women’s Social Rehabilitation Center (PSKW) Andam Dewi Solok, West Sumatra, experience difficulties in regulating their emotions. At the same time, counselors at the institution require a structured and effective guide to support emotional regulation interventions. Therefore, this study aimed to develop a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) module as a supporting medium for counselors in conducting emotional regulation training for residents. This study employed a Research and Development (R&D) method using Sugiyono’s Level 1 model, focusing on product design and expert validation stages. The research procedures included identifying potentials and problems, collecting information through observations and interviews, designing the module, and conducting validation by material experts, practitioners, media experts, and language experts. The module was developed based on Ellis’s REBT theory and Gross’s Process Model of Emotion Regulation. It consists of six sessions: rapport building, A-B-C analysis, disputation, effective philosophy, imagery or role-play, and evaluation. The results showed that the developed module was rated as highly qualified by the validators, with scores of 93.18% from the material expert, 92.30% from the media expert, 100% from the language expert, and 100% from the practitioner. After revisions to the material, media, language, and practical aspects, the overall average validation score reached 96.37%. These findings indicate that the module is highly feasible and of excellent quality to be used as a guide for counselors in conducting emotional regulation training for residents within social rehabilitation services at PSKW Andam Dewi Solok, West Sumatra.

Keywords: *REBT module; emotion regulation; social rehabilitation; Research and Development (R&D); residents.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Allhamdulillahirobbil 'alamin, segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayahnya yang tak terhingga, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi berjudul petik “Pengembangan Modul REBT Sebagai Panduan Konselor Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Warga Binaan PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat” dengan sebaik-baiknya Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, teladan mulia umat manusia yang telah membimbing umat dari zaman kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan yang gemilang.

Skripsi ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan syarat untuk meraih gelar Sarjana Sosial pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam proses penulisannya tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa tulus dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berarti sepanjang perjalanan ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Zaen Musyirifin, S. Sos. I., M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Bapak Anggi Jatmiko, M.A., selaku Sekretaris Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bantuan mulai awal hingga akhir perkuliahan.
5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktu dan pemikirannya serta memberikan, arahan, dan bimbingannya selama proses penyusunan skripsi ini dengan kesabaran dan ketulusan, sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengajarkan keilmuan yang sangat berharga dan bermanfaat, serta mendidik peneliti hingga saat ini.
7. Seluruh jajaran pegawai PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat atas kontribusi, dukungan, serta waktu yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung, serta atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian di instansi tersebut.
8. Ibu Nur Fitri Hardi, M.Psi. Ibu Shilfani Aulia, S.Psi. Bapak Muhammad Lutfi Habibi, M. A. Bapak Dr. Redo Andi Marta, M.Pd yang telah memberi waktu dan tenaganya untuk menjadi validator ahli dan memberikan masukan dalam penelitian ini.

9. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2022 yang telah bersama-sama saling mendukung dan membantu sepanjang perjalanan perkuliahan sejak awal hingga akhirnya berhasil menyelesaikan studi bersama.
10. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penyelesaian studi ini. Terkhusus untuk kakak perempuan tercinta Mutia Miftachul Janah, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan sejak awal penelitian hingga penyusunan tugas akhir ini selesai.
11. Sahabat terbaik saya Ridha Khoirunnisa, S.Sos teman sekaligus sosok yang selalu membantu, mengingatkan, dan mendampingi peneliti selama masa perkuliahan. Dukungan, perhatian, serta kebersamaannya dalam berbagi pikiran dan memberikan cara pandang baru menjadi bagian berarti dalam perjalanan pendidikan peneliti.
12. Sahabat-sahabat terdekat Kos Kemuning yang telah menjadi tempat pulang pertama di Jogja. Kebersamaan, dukungan, serta kehadiran mereka dalam setiap suka dan duka memberikan makna keluarga yang begitu berarti bagi peneliti, khususnya melalui setiap kenangan yang terukir di setiap sudut Jogja yang selalu menghadirkan rasa hangat dan ketenangan.
13. UKM MAPALASKA teristimewa BC 35, yang telah kebersamai dalam mengeksplorasi banyak hal baru, mengenalkan lingkungan serta pengalaman yang sebelumnya belum pernah dirasakan, hingga membantu peneliti

menemukan diri sendiri. Sehingga membantu untuk memperluas cara pandang dalam setiap hal.

14. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada teknologi AI yang membantu dalam pembuatan ilustrasi gambar dan penyuntingan tata bahasa. Sementara itu, seluruh ide, analisis, dan isi penelitian merupakan hasil pemikiran penulis.
15. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala dukungan dan doa yang telah diberikan. Terakhir, terima kasih kepada yang senantiasa memberikan semangat dan keyakinan kepada peneliti selama proses penyelesaian tugas akhir ini. Semoga segala hal baik yang sedang diperjuangkan dapat berjalan sebagaimana mestinya dan dipertemukan dengan jalan yang diridhai.

Dengan penuh kerendahan hati, peneliti membuka diri atas segala bentuk kritik dan saran yang membangun dari para pembaca, demi perbaikan dan penyempurnaan karya dimasa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang berarti serta membawa manfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung, bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Peneliti

Daratul Baidah

NIM. 22102020065

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Kajian Pustaka.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	16
A. Kajian Teori.....	16
B. Kerangka Konsep Pengembangan Modul Regulasi Emosi.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	62
A. Jenis Penelitian.....	62
B. Prosedur Penelitian dan Pengembangan.....	63
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	72
D. Teknik Pengumpulan Data.....	80
E. Teknik Analisis Data.....	85
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	88

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	90
A. Hasil Penelitian dan Pengembangan	90
B. Pembahasan.....	116
BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan.....	122
B. Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN.....	133



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lembar Uji Ahli Materi	74
Tabel 2. Lembar Uji Ahli Media	79
Tabel 3. Lembar Uji Ahli Bahasa	78
Tabel 4. Lembar Uji Ahli Praktisi	79
Tabel 5. Tabel Penilaian	87
Tabel 6. Tahapan Pelaksanaan Sesi Modul	96
Tabel 7. Rancangan Desain Awal Modul	100



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Konsep ABC Teori REBT.....	22
Gambar 2. Macam-Macam RnD Sugiyono	51
Gambar 3. Prosedur RnD Sugiyono	63
Gambar 4. Desain Cover Modul.....	99
Gambar 5. Lembar Kerja ABC	101
Gambar 6. Ilustrasi Prosedur Pelaksanaan.....	102
Gambar 7. Grafik Hasil Uji Ahli Media	108
Gambar 8. Grafik Hasil Uji Ahli Bahasa	111
Gambar 9. Grafik Hasil Uji Ahli Praktisi	114



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Ahli Materi Tahap 1	133
Lampiran 2. Hasil Uji Ahli Materi Tahap 2	135
Lampiran 3. Hasil Uji Media Tahap 1	137
Lampiran 4. Hasil Uji Ahli Media Tahap 2.....	139
Lampiran 5. Hasil Uji Bahasa Tahap 1	141
Lampiran 6. Hasil Uji Bahasa Tahap 2	142
Lampiran 7. Hasil Uji Ahli Praktisi tahap 1	144
Lampiran 8. Hasil Uji Ahli Praktisi Tahap 2	146
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	148
Lampiran 10. Hasil Cek Turnitin.....	149



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki tiga kecerdasan saling melengkapi, kecerdasan tersebut meliputi kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ).³ Kecerdasan intelektual (IQ) dikaitkan dengan kemampuan berpikir rasional, memecahkan masalah, dan memahami konsep abstrak. Kecerdasan emosional (EQ) berkaitan dengan kemampuan individu dalam berinteraksi sosial, menyelesaikan konflik, dan menjaga keseimbangan psikologis. Kecerdasan spiritual (SQ) dikaitkan dengan kemampuan memberikan makna pada hal-hal yang terkait dengan nilai keagamaan atau makna lainnya dalam menjalani kehidupan.⁴ Keseimbangan ketiga kecerdasan tersebut juga terkait dengan kemampuan seseorang untuk dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik.

Seseorang yang memiliki ketiga kecerdasan secara seimbang dapat berkembang dengan baik sebagai individu dengan karakter yang baik pula. Hasil penelitian menunjukkan keterkaitan ketiga kecerdasan tersebut sangat berpengaruh pada karakter seseorang.⁵ Penelitian lain juga menyatakan

³ Anis Mantu Abd and Kadim Masaong Asrin, "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan spiritual, Dan Kecerdasan intelektual Terhadap Pengembangan Karakter Guru Sekolah Dasar Negeri Dikecamatan Botumoito," *Jurnal Riset Dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan* 3, no. 1 (2018): 105. 2

⁴ Abd and Asrin. 105-106

⁵ Abd and Asrin. 108-110

bahwa untuk membentuk karakter baik dengan meningkatkan kecerdasan emosional.⁶ Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa seseorang akan hilang kendali jika tidak mampu mengelola kecerdasan emosional nya dengan baik karena kecerdasan intelektual hanya mempertimbangkan logika dan kecerdasan spiritual akan semakin terasah jika seseorang mampu mengelola emosinya dengan baik.⁷

Selain perkembangan karakter, Ketiga kecerdasan manusia yang disebutkan diatas juga dikaitkan dengan kesuksesan hidup. Para ahli menyatakan bahwa dengan memiliki kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual dapat membantu sukses dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa kecerdasan intelektual memberi pengaruh pada kesuksesan karir namun tidak akan maksimal ketika belum dibarengi kecerdasan emosional.⁸

Peran ketiga kecerdasan tersebut terus menjadi diskusi di kalangan para akademisi. Salah satu pembahasan yang menarik perhatian yaitu manakah dari ketiganya yang memiliki kontribusi besar dalam kesuksesan seseorang. Menurut Goleman prosentase kontribusi IQ dalam menunjang

⁶ S.F. Ilmi Al Idrus, Idrus P S Damayanti, and Ermayani, "Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter (Development of Emotional Intelligence of Students in Elementary Schools Through Character Education)," *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, no. 1 (2020): 137–46.

⁷ Nesia Mu'asyara et al., "Menuju Masa Depan Yang Lebih Baik: Membangun Kecerdasan Emosional Dan Spiritual," *Jurnal Pendidikan Dan Kewarganegaraan Indonesia* 1, no. 4 (2024): 116–25. 116-125

⁸ Badjuri Badjuri, Aini Indriasih, and Sri Sumiyati, "Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman PKP Mahasiswa PGPAUD UPBJJ UT Semarang," *INOPENDAS: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 2, no. 1 (2019): 31–42, <https://doi.org/10.24176/jino.v2i1.3442>.

kesuksesan seseorang tak lebih dari 20%, sisanya yang 80% didukung oleh faktor- faktor lainnya, termasuk kecerdasan emosional.⁹ Lebih lanjut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Goleman bahwa peran IQ dalam keberhasilan seseorang hanya menempati posisi kedua sesudah kecerdasan emosional dalam menentukan peraih prestasi puncak dalam pekerjaan.¹⁰

Kecerdasan emosional berperan besar dalam diri seseorang untuk menghadapi berbagai masalah dan menjaga kestabilan emosi. Kurangnya kecerdasan emosional atau rendahnya *emotional quotient* dapat menyebabkan konflik dan stres yang berkepanjangan.¹¹ Berdasarkan hasil observasi, kondisi ini ditunjukkan oleh warga binaan di PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat yang merasakan adanya tekanan dan stres akibat kurangnya pengendalian emosi atau regulasi emosi yang baik.

Individu dengan regulasi emosi yang tidak baik, menurut Goleman yaitu cenderung mengalami kesulitan emosional yang signifikan dibandingkan dengan individu yang memiliki regulasi emosi yang baik. Mereka cenderung lebih kesepian, pemurung, impulsif, agresif, gugup, dan mudah cemas. Ketidakmampuan untuk mengelola emosi secara adekuat menyebabkan individu tersebut sulit untuk mencapai keseimbangan

⁹ Martin, A.D. 2005. *Emotional Quality Management Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, cetakan ke-3, (Jakarta : HR Excellency). 46

¹⁰ Badjuri, Indriasih, and Sumiyati, “Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman PKP Mahasiswa PGPAUD UPBJJ UT Semarang.” <https://doi.org/10.24176/jino.v2i1.3442>

¹¹ Kania Laelawati, “Kajian Literatur: Empati Dan Kesadaran Diri Sebagai Dimensi Utama Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Dampaknya Terhadap Kinerja Organisasi,” *Paradoks : Jurnal Ilmu Ekonomi* 8, no. 2 (2025): 615–24, <https://doi.org/10.57178/paradoks.v8i2.1182>. 615-624

emosional dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas hidup dan hubungan sosial mereka.¹² Dampak lainnya dari kurangnya regulasi emosi adalah memicu munculnya emosi negatif yang tidak terkendali yang dapat berpengaruh pada kesehatan, baik secara psikologis maupun fisik. Selain itu, regulasi emosi yang rendah juga dapat mempengaruhi pemikiran individu dalam berperilaku dan merespon situasi yang dihadapinya.¹³

Warga binaan di PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat merupakan perempuan yang berada dalam binaan Dinas Sosial, baik yang dirujuk oleh pihak berwenang maupun yang masuk secara sukarela atas permintaan keluarga atau lingkungan sekitar karena memiliki perilaku yang dianggap menyimpang secara sosial. Warga binaan di panti ini berasal dari latar belakang yang beragam, seperti korban pelecehan, korban kekerasan, perempuan dengan riwayat bekerja sebagai pekerja seks komersial (PSK), perempuan terlantar, serta individu yang mengalami permasalahan sosial. Pernyataan ini sesuai dengan catatan kasus seksual meningkat dari 235 menjadi 1.410 kasus, sementara kasus persetubuhan anak melonjak dari 1.238 menjadi 3.691 kasus dalam satu tahun.¹⁴

¹² Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than*. 337-343

¹³ The Arbor Behavioral Healthcare, "Dampak Regulasi Emosi Yang Buruk Terhadap Kesehatan Fisik Dan Psikologis," 2022.

¹⁴ Masfi Sya'fiatul Ummah, "Statistik Kriminal 2024," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14, http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Selain itu, sebagian besar warga binaan memiliki latar belakang pendidikan yang rendah, kondisi keluarga yang kurang harmonis, minimnya dukungan sosial, serta pengalaman hidup yang penuh tekanan, sehingga memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Berdasarkan hasil observasi dan kondisi aktual di lapangan, banyak warga binaan menunjukkan regulasi emosi yang kurang baik, seperti mudah marah, merasa tertekan, cemas, sedih, dan sulit mengendalikan emosi ketika berada di lingkungan balai rehabilitasi. Kondisi tersebut muncul karena mereka merasa kehilangan kebebasan, tidak dapat menjalani rutinitas seperti biasanya, serta harus beradaptasi dengan aturan dan lingkungan baru di balai rehabilitasi.

Beberapa warga binaan juga merasa terbebani karena sebelumnya memiliki tanggung jawab ekonomi untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Pada tahap awal masuk ke balai rehabilitasi, warga binaan biasanya ditempatkan dalam masa isolasi atau pengasingan sementara karena masih rentan mengalami ledakan emosi dan belum mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Setelah itu, warga binaan mulai diberikan intervensi awal berupa layanan konseling untuk mengetahui kondisi psikologis, regulasi emosi, dan permasalahan yang dialami. Bagi warga binaan yang membutuhkan penanganan lebih lanjut akan diberikan intervensi lanjutan secara khusus, sedangkan warga binaan dengan kondisi yang lebih stabil dibina melalui kegiatan rutin di balai rehabilitasi. Selain itu, layanan konseling kelompok dilaksanakan secara rutin setiap dua bulan

sekali, dan warga binaan juga diberikan kebebasan untuk berkonsultasi dengan konselor atau psikolog di balai rehabilitasi kapan saja sesuai kebutuhan mereka.

Pemerintah berupaya melalui kebijakan Peraturan Gubernur Provinsi Sumatera Barat Nomor 96 Tahun 2017 mengatur pembentukan Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) panti sosial, termasuk untuk rehabilitasi dan pembinaan. Regulasi ini bertujuan meningkatkan pelayanan sosial dan konstruksi rehabilitasi bagi penyandang masalah sosial, sehingga layanan panti dapat beroperasi lebih efektif dan terkoordinasi.¹⁵

Salah satu bentuk kebijakan terdapat UPTD yang dibentuk adalah Panti Sosial Karya Wanita Andam Dewi Solok Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat. Balai rehabilitasi ini menyediakan layanan rehabilitasi sosial dan pemulihan psikologis bagi wanita yang mengalami masalah sosial dan psikologis. Program di panti mencakup konseling, keterampilan hidup, dan pelatihan regulasi emosi. Keberadaan balai rehabilitasi diharapkan menjadi wadah bagi pemulihan dan reintegrasi sosial.¹⁶ Meskipun program pelatihan regulasi emosi telah direncanakan, dalam pelaksanaannya instruktur di balai rehabilitasi masih menghadapi kendala karena belum tersedianya media atau modul panduan yang terstruktur dan aplikatif.

¹⁵ Barat, Peraturan Gubernur (Pergub) Provinsi Sumatera Barat Nomor 96 Tahun 2017 Tentang pembentukan organisasi dan tata kerja unit pelaksana teknis daerah dinas sosial provinsi sumatera barat.

¹⁶ Ibid. 32

Ketiadaan media penunjang ini menyebabkan proses penyampaian materi pelatihan menjadi kurang optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik mengembangkan modul *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi. Modul ini berupa rancangan awal untuk meningkatkan regulasi emosi warga binaan di PSKW Andam Dewi, Solok, Sumatera Barat. Modul ini bukan merupakan modul terapi khusus yang sudah baku dan teruji secara klinis. Pengembangan modul ini menjadi sangat penting sebagai solusi untuk mengisi kekosongan media pelatihan serta menjadi pedoman praktis bagi instruktur di PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat. Modul ini menekankan bahwa strategi intervensi fokus pada tahap awal emosi, seperti restrukturisasi kognitif, karena lebih adaptif dibandingkan strategi yang fokus pada pengendalian ekspresi. Pemahaman ini menjadi landasan pembuatan modul regulasi emosi yang efektif REBT menekankan pentingnya mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional yang memicu emosi negatif, lalu menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Pendekatan ini relevan untuk membentuk pola pikir dan respons emosional yang lebih sehat bagi penghuni balai rehabilitasi, sehingga diharapkan meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Modul ini menekankan bahwa strategi intervensi fokus pada tahap awal emosi, seperti restrukturisasi kognitif, lebih adaptif

dibandingkan strategi yang fokus pada pengendalian ekspresi. Pemahaman model ini menjadi landasan pembuatan modul regulasi emosi yang efektif.¹⁷

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengembangan REBT yang berkualitas untuk meningkatkan regulasi emosi warga binaan di PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosedur pengembangan modul REBT untuk meningkatkan regulasi emosi warga binaan di PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas yang telah dikembangkan melalui uji internal.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian dan pengembangan modul ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi sebagai berikut:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, dengan menghadirkan kajian terkait pendekatan REBT dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi warga binaan.

¹⁷ J. J Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford Press, 2006).

E. Kajian Pustaka

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara efektifitas REBT terhadap korban kekerasan seksual. Hasil penelitian oleh Nila Anggreyni menemukan bahwa REBT efektif dalam membantu remaja korban kekerasan seksual, perubahan emosi pada korban kekerasan seksual itu wajar namun respon emosi yang buruk biasanya muncul karena respon sosial, dukungan lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam membantu meningkatkan regulasi emosi.¹⁸ Beberapa penelitian lainnya mengungkapkan bahwa REBT terbukti efektif dalam membantu seseorang yang menjadi korban kekerasan seksual dalam meningkatkan regulasi emosi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Pini Pitria menemukan bahwa REBT dapat memberikan dampak yang signifikan kepada korban kekerasan seksual karena mampu mengubah pola pikir irasional, meningkatkan kemampuan mengolah emosi.¹⁹ Penelitian tersebut sejalan dengan kajian literatur yang dilakukan oleh Dewanata menjelaskan bahwa REBT memiliki korelasi positif dalam hal meningkatkan regulasi.²⁰ Penelitian lain tentang intervensi REBT guna pemulihan korban kekerasan seksual menyatakan

¹⁸ Nila Anggreiny and Wiwik Sulistyaningsih, "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 5, no. 2 (2013): 57–61.

¹⁹ Pini Pitria, Yeni Karneli, and Netrawati Netrawati, "Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024): 103–10, <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.105>.

²⁰ Ardiansyah Pandu Dewanata, "Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual 84 Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual Ardiansyah Pandu Dewanata Titin Indah Pratiwi," 23 3, no. 8 (2022): 84–95.

bahwa adanya pengaruh REBT dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi terhadap anak-anak yang memiliki trauma dalam kekerasan seksual.²¹ Studi Pustaka yang tentang pengaruh REBT untuk meningkatkan regulasi emosi memberikan pengaruh baik, mampu mengubah pikiran irasional korban menjadi rasional.²²

Terdapat penelitian yang mengungkapkan macam-macam pendekatan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan regulasi emosi kepada seseorang. Beberapa penelitian telah dilakukan terhadap beberapa variabel. Penelitian terdahulu menemukan bahwa regulasi emosi dapat meningkat dengan adanya bantuan orang-orang terdekat. Seperti Penelitian yang dilakukan oleh Ella Dwi Febrianti di dalamnya menemukan bahwa peran Ayah dapat membantu meningkatkan regulasi emosi ibu yang memiliki balita.²³ Sedangkan regulasi emosi juga dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui pendekatan bimbingan kelompok seperti hasil penelitian yang berjudul Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa kelas XI MAN 2 Yogyakarta.²⁴ Dalam penelitian lainnya meningkatkan regulasi emosi juga dapat diperoleh dari bimbingan

²¹ Tutik Astuti, J Nugrahaningtyas, and Giyawati Yulilania Okinarum, "Intervensi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Guna Pemulihan Diri Korban Kekerasan Seksual Terhadap Kualitas Hidup Hidup Remaja Putri REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Intervention For The Self-Restoring Victims Of Sexual Violence On The Qual," *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17, no. Februari (2022): 55–66.

²² Dewanata, "Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual 84 Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapi Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual Ardiansyah Pandu Dewanata Titin Indah Pratiwi."

²³ Ella Dwi Febriyanti, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Keterlibatan Ayah Dengan Parenting Stres Pada Ibu Yang Memiliki Balita" (Yogyakarta, 2024).

²⁴ Indah Dwi Lestari, "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta" (Yogyakarta, 2023).

individu berdasarkan penelitian yang dilakukan di SLB-E Prayuwana Yogyakarta untuk meningkatkan regulasi emosi anak tunalaras.²⁵ Selain dari pendekatan orang terdekat dan juga pendekatan yang dilakukan oleh konselor dalam bentuk bimbingan juga dapat diterapkan regulasi emosi dengan pendekatan religious coping untuk meningkatkan regulasi emosi.²⁶ Ditemukan pendekatan lainnya untuk membantu meningkatkan regulasi emosi yaitu pendekatan religius ini terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi seseorang penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang berjudul pelatihan pola pikir al-qur'an yang menjelaskan bahwa pendekatan Alquran mampu membantu seseorang dalam meningkatkan regulasi emosi.²⁷ Dengan demikian regulasi emosi sesungguhnya dapat ditingkatkan melalui beberapa cara baik itu melalui bantuan orang terdekat, menggunakan bantuan konselor, dan pendekatan religius.

Sementara dalam beberapa penelitian lain ditemukan banyak kasus yang dialami perempuan sehingga harus direhab di pusat rehabilitasi wanita. Penelitian tentang upaya rehabilitasi wanita tuna susila (WTS) di balai rehabilitasi sosial wanita utama Surakarta menemukan bahwa intervensi yang dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi perilaku wanita tuna susila sudah diupayakan dengan bimbingan fisik, mental, sosial, dan keterampilan

²⁵ Uswatun Khasanah, "*Bimbingan Pribadi Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Anak Tunalaras Di SLB E Prayuwana Yogyakarta,*" (Doctoral Dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), 2022, <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/49717/>.

²⁶ Rida Iqlima, "*Hubungan Antara Religious Coping Dengan Regulasi Emosi Remaja Binaan Di BRSPA Yogyakarta*" (Yogyakarta, 2025).

²⁷ Syarifah Hidayahna, "*Pelatihan Pola Pikir Al-Qur'an Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa Di Kmapus Kahfi BBC Motivator School*" (Yogyakarta, 2023).

untuk melatih kemandirian setelah habis masa rehabilitasi.²⁸ Didukung hasil penelitian Widya Suci Ramadhani yang menemukan berbagai bimbingan yang dilakukan masih belum berhasil secara maksimal karena masih banyak perempuan yang selesai direhab akan menjadi WTS kembali setelah selesai direhab.²⁹

Permasalahan lain yang ditemukan Animatul Khoiroh adalah kekerasan seksual yang dialami perempuan sehingga perlu bimbingan profesional untuk pulih, pihak rehab memberikan intervensi pendekatan agama dan itu terbukti memberikan pengaruh yang baik untuk korban kekerasan seksual membantu mereka untuk lebih dekat kepada tuhan dan memiliki makna hidup untuk tetap kuat kedepannya.³⁰ Sejalan dengan penelitian sebelumnya Febri Merlinda juga menemukan kasus kekerasan dalam rumah tangga sehingga menyebabkan korban perlu bimbingan dari profesional intervensi yang dilakukan berupa memberikan pendampingan psikososial.³¹ Penelitian lainnya tentang Terapi Realitas untuk Menangani Korban Pembulian di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita menemukan bahwa korban terapi realitas dan didukung dengan pendekatan

²⁸ IM Puspita, "Upaya Rehabilitasi Wanita Tuna Susila (WTS) Di Balai Rehabilitasi Sosial Wanita Utama Surakarta," 2013, <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/31797/NzE0MTg=/Upaya-Rehabilitasi-Wanita-Tuna-Susila-WTS-Di-Balai-Rehabilitasi-Sosial-Wanita-Utama-Surakarta-BAB-V.pdf>.

²⁹ ramadhani, Sulastri, and Nurhaqim, "*Proses Rehabilitasi Sosial Wanita Tuna Susila Di Balai Rehabilitasi Sosial Karya Wanita (Brskw) Palimanan Kabupaten Cirebon.*"

³⁰ Anikmatul Khoiroh, "*Bimbingan Dan Konseling Keagamaan Pada Wanita Korban Kekerasan Seksual Binaan Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wnita Yogyakarta*" (2018).

³¹ Febri Merlinda, "*Pendampingan Psikososial Terhadap Perempuan Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial*" (2016).

keagamaan mampu membantu untuk mengatasi trauma yang dialami korban pemuliaan namun semuanya membutuhkan waktu yang panjang.³²

Kesenjangan dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mayoritas intervensi REBT untuk regulasi emosi masih didominasi oleh penanganan kasus trauma kekerasan seksual secara individual (satu lawan satu), serta belum tersedianya media terstruktur yang memandu jalannya intervensi kelompok. Keterbaruan dari penelitian ini terletak pada produk akhir berupa modul pelatihan kelompok praktis yang secara spesifik mengintegrasikan konsep restrukturisasi kognitif REBT Albert Ellis dengan tahapan taktis Process Model regulasi emosi James Gross. Modul ini hadir sebagai inovasi media pelatihan pertama yang bersifat *self-instructional* (panduan mandiri) dan adaptif, yang dirancang khusus untuk mengisi kekosongan pedoman instruktur dalam menyelenggarakan kelas regulasi emosi rutin bagi warga binaan di panti rehabilitasi sosial seperti PSKW Andam Dewi Solok, Sumatera Barat.

Terdapat beberapa penelitian yang telah mengembangkan modul Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) pada berbagai konteks dan sasaran intervensi. Penelitian oleh David et al. mengembangkan modul REBT bagi staf universitas yang terdiri atas empat submodul, yaitu *self-acceptance, feelings, beliefs, dan disputation*, dengan tujuan mengurangi

³² Nur Hamid Ashofa, "Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>.

keyakinan irasional dan stres kerja.³³ Penelitian lain yang dilakukan pada siswa asrama juga mengembangkan modul Rational Emotive Education (REE) dengan empat submodul yang sama untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan berpikir rasional.³⁴ Selanjutnya, penelitian terhadap remaja delinkuen mengembangkan modul REBT berbasis model ABCDE Ellis yang meliputi *activating event, beliefs, consequences, disputing*, dan *effective new philosophy*, yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi.³⁵ Selain itu, penelitian mengenai modul *REBT-Creative Guidance* pada siswa sekolah dasar mengintegrasikan pendekatan REBT dengan aktivitas kreatif seperti musik, permainan, dan teknologi untuk mengurangi agresivitas serta meningkatkan harga diri.³⁶ Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa modul REBT dapat dikembangkan dalam berbagai bentuk sesuai dengan karakteristik sasaran, namun tetap berlandaskan pada prinsip utama REBT, yaitu membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional sehingga mampu menghasilkan emosi dan perilaku yang lebih adaptif. Hasil

³³ Syafiqah Syahirah Johanis David, "Application of the ABC Model of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Challenging Self-Anxiety and Perfectionistic Demands," *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Sosial*, 2025, <https://doi.org/10.51200/jpks.v9i1.7101>.

³⁴ C Ocheni et al., "Application of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) in the Treatment of Examination Cheating Behavior among Students," *Journal of Academic Ethics* 23 (2025): 503–22, <https://doi.org/10.1007/s10805-025-09596-1>.

³⁵ Yuxin Liu et al., "Application of Rational Emotive Behavior Therapy in Patients with Colorectal Cancer Undergoing Adjuvant Chemotherapy," *International Journal of Nursing Sciences* 9 (2022): 147–54, <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.02.002>.

³⁶ I Ghani and Norsayyadatina Che Rozubi, "Validity And Reliability Of REBT Module Creative Guidance On Irrational Thinking, Aggressive Behavior, And Self-Esteem" 5 (2020): 283–96, <https://doi.org/10.35631/ijepc.5370023>.

penelitian juga menunjukkan bahwa modul-modul tersebut memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi serta efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis seperti stres, depresi, agresivitas, dan keyakinan irasional pada berbagai kelompok sasaran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian pengembangan modul *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi warga binaan PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat dengan model R&D Sugiyono level 1 menghasilkan produk yang berkualitas. Modul dikembangkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang mengidentifikasi kebutuhan intervensi dalam pengelolaan emosi warga binaan dan belum adanya modul khusus untuk REBT dalam menangani regulasi emosi. Landasan teoritis yang digunakan adalah REBT dari Ellis dan Process Model regulasi emosi dari Gross.

Struktur modul disusun secara sistematis dalam enam sesi, yaitu *rapport building*, analisis keyakinan irasional, *disputation* dan *reappraisal*, *imagery*, *role-play*, serta evaluasi. Rangkaian sesi ini dirancang untuk membantu konselor dalam mengintervensi warga binaan mengidentifikasi, menantang, dan mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional, sekaligus melatih keterampilan regulasi emosi.

Hasil validasi ahli yang meliputi aspek materi, praktisi, media, dan bahasa menunjukkan skor rata-rata 96,37% dengan kategori sangat berkualitas. Setelah dilakukan uji diharapkan modul dapat digunakan sebagai media pendukung yang efektif dalam pembinaan regulasi emosi warga binaan serta mendukung pelaksanaan layanan rehabilitasi yang lebih optimal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan modul *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai panduan konselor untuk meningkatkan regulasi emosi warga binaan di PSKW Andam Dewi Solok, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak PSKW Andam Dewi Solok Sumatera Barat

Modul REBT yang telah dikembangkan diharapkan dapat digunakan sebagai media pendukung dan panduan bagi konselor maupun instruktur dalam melaksanakan layanan pelatihan regulasi emosi secara lebih terstruktur, sistematis, dan aplikatif bagi warga binaan.

2. Bagi konselor atau praktisi bimbingan dan konseling

Konselor diharapkan dapat mengembangkan penggunaan modul ini secara lebih kreatif dan menyesuaikannya dengan kondisi, karakteristik, serta kebutuhan warga binaan agar proses pelatihan regulasi emosi dapat berjalan lebih efektif.

3. Bagi warga binaan

Warga binaan diharapkan dapat mengikuti setiap sesi dalam modul dengan sungguh-sungguh sehingga mampu memahami cara mengelola emosi, mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada tahap pengembangan dan uji kualitas produk, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian pada tahap uji efektivitas modul secara langsung terhadap warga binaan dalam skala yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

5. Bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan media layanan bimbingan dan konseling Islam, khususnya yang berkaitan dengan pendekatan REBT dan regulasi emosi pada layanan rehabilitasi sosial perempuan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abd, Anis Mantu, and Kadim Masaong Asrin. "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan spiritual, Dan Kecerdasan intelektual Terhadap Pengembangan Karakter Guru Sekolah Dasar Negeri Dikecamatan Botumoito." *Jurnal Riset Dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan* 3, no. 1 (2018): 105.
- Afifah Bidayah, Netrawati, and Yeni Karneli. "Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Perilaku Self Injury Remaja: Literature Review." *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial* 1, no. 4 (2022): 396–401. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.77>.
- Aldao, A, Susan Nolen-Hoeksema, and S Schweizer. "Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30 2 (2010): 217–37. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Amirah, Nadiratul, and Yeni Karneli. "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Konseling Kelompok : Menantang Keyakinan Irasional" 02, no. June (2025).
- Anggreiny, Nila, and Wiwik Sulistyarningsih. "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 5, no. 2 (2013): 57–61.
- Arifin. *Penyusun Modul Ajar*. Ristekdikti, 2017.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Ed. Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Ashofa, Nur Hamid. "Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 16, no. 1 (2019): 86–99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>.
- Astuti, Tutik, J Nugrahaningtyas, and Giyawati Yulilania Okinarum. "Intervensi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Guna Pemulihan Diri Korban Kekerasan Seksual Terhadap Kualitas Hidup Remaja Putri REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Intervention For The Self-Restoring Victims Of Sexual Violence On The Qual." *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan* 17, no. Februari (2022): 55–66.
- Athina, Naomi. "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Improving Anger Emotion Regulation in Adolescents with a Family History of Bipolar Disorder Mengendalikan Emosi Marah Pada Remaja Dengan Latar Belakang Keluarga Bipolar Melalui Rational Emotive Behavi." *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (2024): 321–28.
- Badjuri, Badjuri, Aini Indriasih, and Sri Sumiyati. "Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Pemahaman PKP Mahasiswa PGPAUD UPBJJ UT Semarang." *INOPENDAS: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 2, no. 1 (2019): 31–42. <https://doi.org/10.24176/jino.v2i1.3442>.
- Barat, Gubernur Provinsi Sumatera. *Peraturan Gubernur (Pergub) Provinsi Sumatera Barat*

Nomor 96 Tahun 2017 Tentang PEMBENTUKAN ORGANISASI DAN TATA KERJA UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH DINAS SOSIAL PROVINSI SUMATERA BARAT. Padang: Gubernur Sumatera Barat, 2017.

Bernard, Michael E. *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders Theory, Practice and Research.* New York: Albert Ellis Institute, 2017.

Boemo, Teresa, Inés Nieto, C Vázquez, and Á Sánchez-López. “Relations Between Emotion Regulation Strategies and Affect in Daily Life: A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Using Ecological Momentary Assessments.” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2022, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>.

Brockman, R, J Ciarrochi, P Parker, and T Kashdan. “Emotion Regulation Strategies in Daily Life: Mindfulness, Cognitive Reappraisal and Emotion Suppression.” *Cognitive Behaviour Therapy* 46 (2017): 113–91. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1218926>.

Chaeruman, Uwes, and Suryo Saputra. *Prinsip Multimedia Menurut Richard E. Mayer Dalam Cognitive Theory of Multimedia Learning.* Jakarta: Trisakti, 2021. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22508.69761>.

Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 2016.

Cutuli, D. “Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Strategies Role in the Emotion Regulation: An Overview on Their Modulatory Effects and Neural Correlates.” *Frontiers in Systems Neuroscience* 8 (2014). <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>.

Daryanto. *Media Pembelajaran (Perannya Sangat Penting Dalam Memenuhi Tujuan Pembelajaran).* Yogyakarta: Gava Media, 2013.

David, Syafiqah Syahirah Johanis. “Application of the ABC Model of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Challenging Self-Anxiety and Perfectionistic Demands.” *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Sosial*, 2025. <https://doi.org/10.51200/jpks.v9i1.7101>.

Design, Instructional, and The Addie. *Intructional Design: The ADDIE Approach.* New York: Springer New York Dordrecht, 2009.

Dewanata, Ardiansyah Pandu. “Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual 84 Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapi Dalam Menangani Korban Kekekrasan Seksual Ardiansyah Pandu Dewanata Titin Indah Pratiwi.” 23 3, no. 8 (2022): 84–95.

Dryman, M, and R Heimberg. “Emotion Regulation in Social Anxiety and Depression: A Systematic Review of Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal.” *Clinical Psychology Review* 65 (2018): 17–42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>.

Dwicaahyo, Daryanto dan Aris. *Pengembangan Perangkat Mengajar.* Yogyakarta: Gava Media, 2014.

Ellis, Albert. *A Guide to Rational Living.* Los Angeles: Englewood Cliffs,N.J., Prentice-Hall, 1961.

———. “The Empirical Status of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice Albert Ellis Institute New York,” 2014.

Famulaqih, Shidqon, and Aceng Lukman. “Pengembangan Bahan Ajar Modul Pembelajaran.” *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2024): 1–12.

- Fauziah, Siti Mur. *Kesehatan Mental*. Jawa Tengah: Media Pustaka Indo, 2025.
- Febriyanti, Ella Dwi. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Keterlibatan Ayah Dengan Parenting Stres Pada Ibu Yang Memiliki Balita.” Yogyakarta, 2024.
- Fitriani, Novi, and Happy Karlina Marjo. “Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa (Single Subject Research Terhadap Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta).” *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 73–80.
- Gall, Borg and. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc, 1983.
- Gall, Borg dan. *Educational Research: An Introduction, 8th*. Boston: Pearson Education, 2007.
- Gerald, Corey. *Teori Dan Praktik Konseling Dan Psikotraphy*. Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Ghani, I, and Norsayyadatina Che Rozubi. “Validity And Reliability Of REBT Module Creative Guidance On Irrational Thinking, Aggressive Behavior, And Self-Esteem” 5 (2020): 283–96. <https://doi.org/10.35631/ijepc.5370023>.
- Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than*. New York: Bantam Books, 1995.
- Gross, J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2006.
- Gross, J. “Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences.” *Psychophysiology* 39 3 (2002): 281–91. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>.
- Habsy, Bakhrudin, Razana A., Paramesti S., Khoirun Nisak Nurul Febrianti, Fina Alfianita, Aulia Febriansyah, and Muhammad H. *Rasional Emotif Behavior Dalam Konseling Kelompok: Sebuah Kajian Literatur*. Surabaya: UNESA, 2025.
- Hartati, Sri. “Development of REBT-Creative Guidance Module to Reduce Aggressive Behaviour and Improve Self-Esteem among Elementary School Students.” *Journal of Counseling and Educational Technology* Vol. 5, No (2022).
- Hartoyo, Saiful, M. Ramli, and Diniy Hidayatur Rahman. “Keefektifan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior (REB) Berbasis Ayat Al-Qur’an Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Waktu Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 346–55. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6608>.
- Healthcare, The Arbor Behavioral. “Dampak Regulasi Emosi Yang Buruk Terhadap Kesehatan Fisik Dan Psikologis,” 2022.
- Hidayahna, Syarifah. “Pelatihan Pola Pikir Al-Qur’an Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa Di Kmapus Kahfi BBC Motivator School.” Yogyakarta, 2023.
- Ibrahim, Norhayati. “The Development and Validation of Rational Emotive Education Module for Boarding School Students.” *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* Vol. 7, No (2018).
- Idrus, S.F. Ilmi Al, Idrus P S Damayanti, and Ermayani. “Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter (Development of Emotional Intelligence of Students in Elementary Schools Through Character Education).” *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, no. 1 (2020): 137–46.

- Iqlima, Rida. "Hubungan Antara Religious Coping Dengan Regulasi Emosi Remaja Binaan Di BRSPA Yogyakarta." Yogyakarta, 2025.
- Ismail, Rozmi. "The Effectiveness of Rational Emotive Behaviour Therapy Module in Reducing Depression among Delinquent Adolescents," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* Vol. 9, No (2019).
- Kelly, Monica E O, and James J Collard. *Oxford Handbooks Online Rational Emotive Behavior Therapy Ellis's Biography*. Vol. 1994, 2015. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199733255.013.28>.
- Kemendikbud. *Pedoman Penilaian Media Pembelajaran*, 2008.
- Khasanah, Uswatun. "Bimbingan Pribadi Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Anak Tunalaras Di SLB E Prayuwana Yogyakarta." (*Doctoral Dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*), 2022. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/49717/>.
- Khoiroh, Anikmatul. "Bimbingan Dan Konseling Keagamaan Pada Wanita Korban Kekerasan Seksual Binaan Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta." 2018.
- Koole, S. "The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Cognition and Emotion* 23 (2009): 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>.
- L.Gibson, Robert, and Marianne H. Mitchell. *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Laelawati, Kania. "Kajian Literatur: Empati Dan Kesadaran Diri Sebagai Dimensi Utama Kecerdasan Emosional Dalam Kepemimpinan Dampaknya Terhadap Kinerja Organisasi." *Paradoks: Jurnal Ilmu Ekonomi* 8, no. 2 (2025): 615–24. <https://doi.org/10.57178/paradoks.v8i2.1182>.
- Latipah, Eva. *Psikologi Dasar Bagi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Latipun. *Psykologi Konseling*. Malang: UMM Press, 2015.
- Lestari, Indah Dwi. "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Kelas XI MAN 2 Yogyakarta." Yogyakarta, 2023.
- Lincoln, T, L Schulze, and B Renneberg. "The Role of Emotion Regulation in the Characterization, Development and Treatment of Psychopathology." *Nature Reviews Psychology* 1 (2022): 272–86. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>.
- Liu, Yuxin, X Ni, Rong Wang, Huini Liu, and Zifen Guo. "Application of Rational Emotive Behavior Therapy in Patients with Colorectal Cancer Undergoing Adjuvant Chemotherapy." *International Journal of Nursing Sciences* 9 (2022): 147–54. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.02.002>.
- Mahfar, Mastura, Sidek Mohd Noah, and Aslan Amat Senin. "Development of Rational Emotive Education Module for Stress Intervention of Malaysian Boarding School Students." *Journal Sagepub* 1, no. 16 (2019). <https://doi.org/10.1177/2158244019850246>.
- Martínez-Priego, Consuelo, B García-Noblejas, and Pablo Roca. "Strategies and Goals in Emotion Regulation Models: A Systematic Review." *Frontiers in Psychology* 15 (2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1425465>.
- Matthew B. Miles & A. Michael Huberman., Saldana. *Qualitative Data Analysis : A Methods*

Sourcebook Terjemahan H. Salmon. UI Press, 2014.

- Merlinda, Febri. “Pendampingan Psikososial Terhadap Perempuan Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial.” 2016.
- Moors, A, Y Boddez, and J De Houwer. “The Power of Goal-Directed Processes in the Causation of Emotional and Other Actions.” *Emotion Review* 9 (2017): 310–18. <https://doi.org/10.1177/1754073916669595>.
- Muhammad, Aditya, Sidik Putra, Pramono, Mayva Salsabila, Moh Fais, Achmad Sahiddan, Nur Ramadhan, et al. “Jurnal Bimbingan Dan Konseling Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy.” *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, May 21, 2025.
- Mulyatiningsih, Endang. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Muslich, Masnur. *Pembelajaran Berbasis Kompetensi Dan Kontekstual*. Jakarta: Grafindo Persada, 2013.
- Mustofa, Hasan. “Perilaku Manusia Dalam Perspektif Psikologi Sosial.” *Jurnal Administrasi Bisnis* 7, no. 2 (2011).
- Naragon-Gainey, K, Tierney McMahon, and Thomas Chacko. “The Structure of Common Emotion Regulation Strategies: A Meta-Analytic Examination.” *Psychological Bulletin* 143 (2017): 384. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>.
- Nasional, Departemen Pendidikan. *Penulisan Modul*. Jakarta, 2008.
- . “Teknik Belajar Dengan Modul.” *Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 2002.
- Nesia Mu’asyara, Abdul Malik Syarif, Ahmad Syaputra, Ahmad Wafa Ahdillah, Donny Angga Kusuma, Muhamad Basar Riziq, and Muhammad Ridho. “Menuju Masa Depan Yang Lebih Baik: Membangun Kecerdasan Emosional Dan Spiritual.” *Jurnal Pendidikan Dan Kewarganegara Indonesia* 1, no. 4 (2024): 116–25.
- Ocheni, C, U Nwatu, Barielnen Vita, I Ezugwu, J Agah, B Oguguo, Adashona Obiamaka Ekwulugo, and Juliet Ogechukwu Nwatu. “Application of Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) in the Treatment of Examination Cheating Behavior among Students.” *Journal of Academic Ethics* 23 (2025): 503–22. <https://doi.org/10.1007/s10805-025-09596-1>.
- Overall, Jennifer. “The Alchemy of Acceptance: How Accepting Emotions Enhances the Ability to Flexibly Work with Them,” 2019. <https://consensus.app/papers/the-alchemy-of-acceptance-how-accepting-emotions-enhances-overall/af179300a26a5b57816756975fad2b90/>.
- Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Riset dan Teknologi, 2016.
- Pendidikan, Badan Standar Nasional. *Kriteria Buku Teks Bahasa Indonesia Yang Baik Dan Benar*, 2015.
- Pitria, Pini, Yeni Karneli, and Netrawati Netrawati. “Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).” *Counselia*;

- Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2024): 103–10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.105>.
- Puspita, IM. “Upaya Rehabilitasi Wanita Tuna Susila (WTS) Di Balai Rehabilitasi Sosial Wanita Utama Surakarta,” 2013. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/31797/NzE0MTg=/Upaya-Rehabilitasi-Wanita-Tuna-Susila-WTS-Di-Balai-Rehabilitasi-Sosial-Wanita-Utama-Surakarta-BAB-V.pdf>.
- RAMADHANI, WIDYA SUCI, SRI SULASTRI, and SONI AKHMAD NURHAQIM. “Proses Rehabilitasi Sosial Wanita Tuna Susila Di Balai Rehabilitasi Sosial Karya Wanita (Brskw) Palimanan Kabupaten Cirebon.” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 2 (2017): 241–45. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14292>.
- Rosali, Ely Satiyasih, Siti Fadjarajani, Ruli As’ ari, Erwin Hilman Hakim, Erni Mulyanie, Esta Rendra RS, and Tineu Indrianeu. “Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Bagi Guru Geografi Di Kabupaten Tasikmalaya.” *Karismas-Jurnal Pengabdian Karya Inovasi Masyarakat* 1, no. 2 (2024): 38–44.
- Rusman. *Pengembangan Media Pembelajaran*. Jakarta, 2017.
- Said, Indawahyuni, and Muhammad Bakhtiar. “Gangguan Pengendalian Emosi Pada Siswa Dan Upaya Penangannya Melalui Teknik Art Therapy, Self Talk Dan Teknik Relaksasi.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 6 (April 26, 2025): 90–95. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i3.2789>.
- Salirawati, Das. “Teknik Penyusunan Modul Pembelajaran.” *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*, 2007.
- Slamet, Fayrus Abadi. *Model Penelitian Pengembangan*. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang, 2022.
- Stern, S. “Anger Management in Parent-Adolescent Conflict.” *American Journal of Family Therapy* 27 (1999): 181–93. <https://doi.org/10.1080/019261899262050>.
- Sudjana. *Modul Elektronik Penyusunan Dan Pengaplikasiannya*, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- . *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan RnD*. Bandung: Alfabeta, 2025.
- . *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, 2014.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan RND*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Thiagarajan, S., Thiagarajan. *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children: A Guide*. USA: University of Minnesota, 1974.
- Trisna Murti, Maria Ameylia, and Yulia Ayriza. “Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Kebahagiaan Pada Individu Dewasa Awal Casual Sad-Music Listener.” *Acta Psychologica* 5, no. 1 (2024): 1–14. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.72025>.
- Ummah, Masfi Sya’fiatul. “Statistik Kriminal 2024.” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1

(2019): 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi, 2016.

Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2014.

Wright, Joanna. “Self-Soothing — A Recursive Intrapsychic and Relational Process: The Contribution of the Bowen Theory to the Process of Self-Soothing.” *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 30 (2009): 29–41. <https://doi.org/10.1375/ANFT.30.1.29>.

Zaen Musyirifin. *Konseling Individu (Teori Dan Pendekatan)*. Yogyakarta: RELASI INTI MEDIA, 2023.

