

Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kedisiplinan Melaksanakan Ibadah Sholat pada Mahasiswa Semester Akhir

Zhila Jannati^{1*}, Bela Janare Putra², Ajimas Aziz Sunaryo³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang
E-mail: ajimasaziz@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3460>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 31 Oct 2025

Revised: 06 Nov 2025

Accepted: 22 Nov 2025

Kata Kunci:

Bimbingan Kelompok,
Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Kedisiplinan, Ibadah Sholat

Keywords:

Group Guidance, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Discipline, Prayer Worship

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat pada mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena rendahnya kedisiplinan mahasiswa dalam menjalankan sholat akibat tekanan akademik, kurangnya pengelolaan waktu, serta pola pikir irasional yang menghambat konsistensi beribadah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Sampel penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil pretest yang menunjukkan tingkat kedisiplinan rendah. Instrumen penelitian berupa angket kedisiplinan sholat, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test melalui program SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara skor pretest dan posttest, di mana nilai rata-rata meningkat dari 67 menjadi 102. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik REBT efektif dalam meningkatkan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat.

This study aims to examine the effectiveness of group guidance using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique in improving the discipline of performing prayers among final semester students in the Islamic Guidance and Counseling Study Program at UIN Raden Fatah Palembang. The background of this study is based on the phenomenon of low student discipline in performing prayers due to academic pressure, poor time management, and irrational thought patterns that hinder consistent worship. This research employs a quantitative approach with an experimental method. The sample consisted of 10 students selected through purposive sampling based on pretest results indicating a low level of discipline. The research instrument was a prayer discipline questionnaire, and data analysis was conducted using the Paired Sample T-Test through SPSS version 26. The results showed a significant increase between pretest and posttest scores, with the mean score rising from 67 to 102. The significance value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference before and after the treatment. This proves that group guidance using the REBT technique is effective in improving the discipline of performing prayers.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Zhila Jannati, et al (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kedisiplinan Melaksanakan Ibadah Sholat pada Mahasiswa Semester Akhir, 4 (2) 10659-10666. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3460>

PENDAHULUAN

Ibadah sholat merupakan salah satu pilar utama dalam kehidupan seorang muslim, sebagai bentuk manifestasi kedisiplinan, ketundukan, dan tanggung jawab spiritual terhadap kewajiban agama. Dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa:

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَرُكُوعًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

“Sesungguhnya sholat itu ialah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS An-Nisa/4:103).

Kedisiplinan melaksanakan sholat tepat pada waktunya, secara tertib dan khushyuk, tidak hanya mencerminkan kesadaran keagamaan, tetapi juga menggambarkan karakter pribadi yang kokoh dan berintegritas. Namun demikian, dalam praktiknya, banyak mahasiswa termasuk mahasiswa semester akhir—mengalami kendala dalam menjaga kedisiplinan pelaksanaan sholat. Faktor akademik seperti beban tugas, skripsi, tekanan waktu, serta stigma bahwa “menunggu selesai tugas dahulu” atau “tidak sempat” sering menjadi alasan yang membenarkan penundaan atau pengabaian ibadah.

Kondisi ini menjadi penting karena mahasiswa semester akhir berada pada tahap kritis dalam kehidupan akademik mereka: penyelesaian tugas akhir, persiapan memasuki dunia kerja, dan transisi ke tahap profesional. Tekanan akademik dan kecemasan terhadap masa depan dapat memunculkan pola pikir irasional seperti “saya tidak punya waktu untuk sholat karena harus menyelesaikan skripsi”, atau “melaksanakan sholat bisa mengganggu jadwal tugas dan kerja kelompok saya”. Pola pikir tersebut, jika dibiarkan, bisa menjadi hambatan serius dalam pelaksanaan ibadah reguler dan berdampak pada terbentuknya kebiasaan yang kurang disiplin. Berdasarkan penelitian, kedisiplinan dalam melaksanakan sholat secara signifikan berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa. Sebagai contoh, penelitian oleh Faaiza Nabiela menunjukkan bahwa disiplin pelaksanaan sholat berjamaah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi belajar siswa SMA di Jakarta dengan koefisien R^2 sebesar 41,4% (Nabiela, 2019). Dengan demikian, meningkatkan kedisiplinan ibadah sholat tidak hanya penting dari sisi religius, tetapi juga dari sisi pembentukan karakter dan prestasi akademik.

Pendekatan psikologis-kognitif diperlukan untuk menangani persoalan kedisiplinan ini, salah satunya melalui teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. REBT berargumen bahwa gangguan emosional dan perilaku sering kali berasal dari keyakinan irasional seseorang terhadap suatu peristiwa (A – activating event), yang kemudian memunculkan belief (B) yaitu keyakinan atau pikiran yang tidak rasional, lalu menghasilkan consequence (C) berupa respons emosi atau perilaku yang kurang adaptif. Dengan memanfaatkan proses D (disputing) dan E (effective new belief), maka F (new feeling/behaviour) yang lebih rasional dan adaptif dapat tercapai. Metode ini telah terbukti efektif dalam menurunkan kepercayaan akan pikiran-irasional dan mengubah perilaku maladaptif. Sebagai contoh, sebuah meta-analisis menemukan bahwa REBT efektif dalam mengatur kecemasan kompetitif, perfeksionisme, dan keyakinan irasional serta meningkatkan fungsi eksekutif seperti fleksibilitas kognitif (Tóth et al., 2023).

Dalam pendidikan Islam dan pengembangan karakter, REBT juga telah diadaptasi agar lebih koheren dengan nilai-nilai religius. Sebuah penelitian mengembangkan metode konseling REBT berbasis nilai-nilai keagamaan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, dengan hasil yang menunjukkan efektivitas intervensi tersebut (Saputri et al., 2023). Pendekatan ini menawarkan jembatan antara perubahan kognitif (mengubah pikiran irasional) dan tindakan nyata. Dalam hal ini, pelaksanaan sholat yang tepat waktu dan konsisten. Dengan demikian, penggunaan bimbingan kelompok menggunakan teknik REBT bagi mahasiswa semester akhir sangat relevan. Pertama, karena kelompok menjadi wadah interaksi dan refleksi bersama mahasiswa dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan memodifikasi pikiran irasional yang terkait dengan ibadah. Kedua, mahasiswa semester akhir membutuhkan pendekatan yang lebih fleksibel, karena mereka sering menghadapi jadwal padat dan tanggung jawab besar. Ketiga, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebiasaan ibadah yang terbentuk di masa kampus dapat menjadi fondasi karakter dan kebiasaan positif setelah memasuki dunia profesional.

Penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa semester akhir sebagai populasi penelitian. Karena pada tahap ini mahasiswa sering mengalami hambatan internal (misalnya stres skripsi, kecemasan

transisi) dan eksternal (misalnya tekanan waktu, part-time job) yang dapat memengaruhi kedisiplinan pelaksanaan sholat. Dengan memberikan intervensi bimbingan kelompok REBT, diharapkan dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi pikiran-irrasional seperti “saya tidak sempat sholat karena tugas akhir”, menggantinya dengan keyakinan rasional seperti “melaksanakan sholat adalah kewajiban yang dapat saya jadwalkan dan prioritaskan”, dan akhirnya menghasilkan tindakan nyata berupa konsistensi dalam sholat tepat waktu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kedisiplinan pelaksanaan ibadah sholat sebelum dan setelah intervensi bimbingan kelompok REBT, serta menguji sejauh mana intervensi ini efektif dalam peningkatan kedisiplinan tersebut. Manfaat penelitian meliputi aspek teoritis, menambah khazanah penelitian tentang aplikasi REBT dalam konteks religius dan ibadah serta aspek praktis sebagai panduan bagi fakultas, lembaga bimbingan konseling dan organisasi kemahasiswaan dalam merancang program pembinaan ibadah yang berbasis psikoterapi kognitif.

Dengan latar belakang tersebut, maka penelitian ini menjadi sangat penting, selain sebagai upaya peningkatan kualitas ibadah dan pembentukan karakter religius mahasiswa, juga sebagai kontribusi pada pembentukan sumber daya manusia yang disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki integritas tinggi sesuai dengan visi institusi pendidikan tinggi dan nilai keislaman. Dampak jangka panjang dari kebiasaan sholat yang disiplin antara lain meningkatnya konsentrasi akademik, pengurangan perilaku negatif, serta terbentuknya rutinitas spiritual yang menguatkan basis moral mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengujian efektivitas perlakuan tertentu terhadap perubahan perilaku yang dapat diukur secara objektif (Muri, 2017). Sedangkan metode eksperimen digunakan karena peneliti ingin mengetahui pengaruh langsung dari pemberian bimbingan kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap peningkatan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat pada mahasiswa semester akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yaitu suatu desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek penelitian yang diberi perlakuan setelah dilakukan pengukuran awal (pretest) dan kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan diberikan (posttest). Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan guna melihat sejauh mana efektivitas intervensi yang dilakukan.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, sampel dipilih berdasarkan hasil observasi dan pengisian angket awal (pretest) yang menunjukkan tingkat kedisiplinan sholat yang tergolong rendah. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 orang mahasiswa yang memenuhi syarat untuk dijadikan subjek penelitian. Pemilihan mahasiswa semester akhir didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini sering menghadapi tekanan akademik, stres menjelang penyusunan skripsi, serta kecenderungan mengalami penurunan motivasi spiritual akibat beban psikologis, sehingga relevan untuk dijadikan target intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kedisiplinan sholat yang disusun berdasarkan indikator-indikator kedisiplinan beribadah, meliputi ketepatan waktu, konsistensi pelaksanaan, kesungguhan dalam beribadah, serta tanggung jawab spiritual. Angket ini berfungsi untuk mengukur tingkat kedisiplinan mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, peneliti juga menggunakan lembar observasi dan dokumentasi sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Instrumen diuji terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan program SPSS versi 26 guna memastikan bahwa alat ukur yang digunakan layak dan konsisten.

Pelaksanaan eksperimen dilakukan melalui prosedur bimbingan kelompok dengan teknik REBT yang terdiri dari beberapa sesi pertemuan. Setiap sesi bimbingan kelompok dilaksanakan secara terstruktur melalui empat tahapan utama, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap pembentukan, peneliti sebagai pembimbing menjelaskan tujuan kegiatan, aturan kelompok, dan pentingnya menjaga kerahasiaan. Tahap peralihan digunakan untuk membangun kenyamanan dan kepercayaan antaranggota kelompok. Tahap kegiatan merupakan inti dari pelaksanaan REBT, di mana mahasiswa diajak mengenali pikiran-pikiran irrasional yang menyebabkan mereka tidak

disiplin dalam sholat, kemudian dibimbing untuk menantanginya dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Berbagai teknik REBT seperti *disputing irrational beliefs*, *homework assignment*, *role playing*, dan *self-instruction training* diterapkan untuk membantu anggota kelompok membangun keyakinan dan perilaku baru yang lebih adaptif. Tahap pengakhiran dilakukan dengan refleksi bersama, penyimpulan hasil kegiatan, serta pemberian penguatan agar anggota mampu mempertahankan perubahan positif di kehidupan sehari-hari.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga cara utama, yaitu: (1) angket (kuesioner) untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat kedisiplinan sholat; (2) observasi, untuk melihat secara langsung perilaku kedisiplinan mahasiswa selama proses bimbingan berlangsung; dan (3) dokumentasi, berupa catatan kehadiran, foto kegiatan, dan hasil pretest–posttest. Data yang diperoleh dari angket pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* melalui program SPSS versi 26. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Apabila nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi pretest dan posttest, yang berarti perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik REBT efektif dalam meningkatkan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 10 orang mahasiswa semester akhir yang memiliki tingkat kedisiplinan sholat rendah berdasarkan hasil observasi dan skor pretest. Subjek terdiri dari 6 mahasiswa dan 4 mahasiswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria:

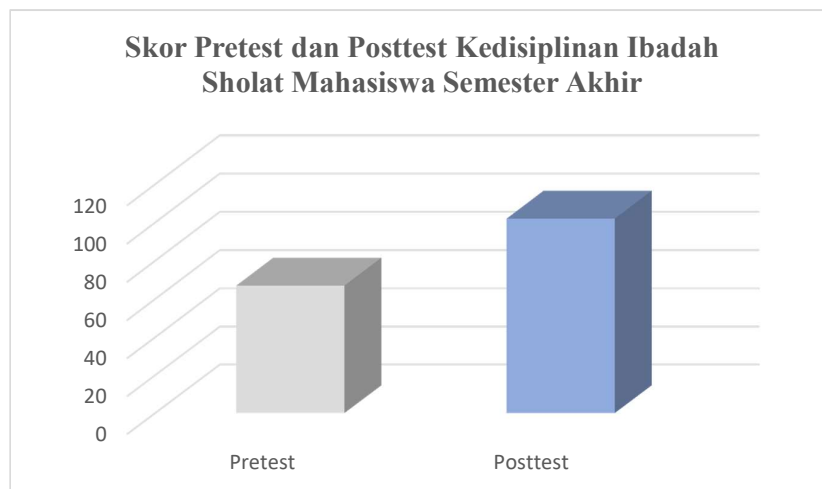
1. Mahasiswa aktif semester akhir.
2. Mengalami penurunan kedisiplinan dalam melaksanakan sholat wajib.
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok.

Untuk mengetahui peningkatan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat, dilakukan pengukuran dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Data kuantitatif hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pretest dan Posttest Kedisiplinan Sholat

Tahapan	Rata-rata Skor	Kategori
<i>Pretest</i>	67	Rendah
<i>Posttest</i>	102	Tinggi

Dari tabel di atas terlihat bahwa skor rata-rata kedisiplinan mahasiswa meningkat dari 67 menjadi 102, menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik REBT.



Gambar 1. Skor Pretest dan Posttest Kedisiplinan Ibadah Sholat Mahasiswa Semester Akhir

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat pada mahasiswa semester akhir. Kesimpulan ini diperoleh dari perbandingan antara hasil pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan sholat.

Untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap kedisiplinan mahasiswa dalam melaksanakan ibadah sholat, dilakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test. Uji ini digunakan karena data yang diperoleh bersifat berpasangan, yaitu skor kedisiplinan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan perlakuan bimbingan REBT pada mahasiswa semester akhir. Sebelum melakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik parametris.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples T Test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
Pair 1	Pre Test - Post Test	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
		-34,700	14,307	4,524	-44,934	-24,466	-7,670	9	,000

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa rata-rata skor kedisiplinan mahasiswa sebelum bimbingan REBT (pretest) adalah 67, sedangkan rata-rata skor setelah bimbingan (posttest) meningkat menjadi 102. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika nilai sig < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hasil uji menunjukkan sig < 0,05, yang berarti ada perbedaan signifikan antara kedisiplinan sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik REBT.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan mahasiswa semester akhir dalam melaksanakan ibadah sholat setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pretest dan posttest. Nilai rata-rata kedisiplinan mahasiswa meningkat dari 67 menjadi 102 setelah perlakuan diberikan. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik REBT efektif dalam meningkatkan kedisiplinan ibadah sholat pada mahasiswa semester akhir.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik REBT dapat dijelaskan melalui mekanisme perubahan kognitif, emosional, dan perilaku yang terjadi selama proses bimbingan. Dalam pendekatan REBT, seperti yang dikemukakan oleh Albert Ellis, perilaku dan perasaan seseorang tidak semata-mata dipengaruhi oleh situasi atau peristiwa eksternal, tetapi lebih pada cara individu menafsirkan dan meyakini peristiwa tersebut. Ellis menyusun model ABC, yaitu Activating Event (A), Belief (B), dan Consequence (C). Dalam konteks penelitian ini, A adalah tuntutan akademik dan tekanan emosional mahasiswa semester akhir; B adalah keyakinan irasional seperti “saya terlalu sibuk untuk sholat” atau “sholat tidak akan mengubah hasil skripsi saya”; sedangkan C adalah konsekuensi berupa penurunan motivasi spiritual dan ketidaksiplinan dalam beribadah.

Melalui bimbingan kelompok dengan teknik REBT, mahasiswa diarahkan untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional tersebut (Disputing – D) dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional (Effective Belief – E), misalnya “sholat membantu saya menjadi lebih tenang dan fokus dalam menyelesaikan tugas.” Proses ini memungkinkan mahasiswa untuk merekonstruksi cara berpikir mereka tentang ibadah, sehingga perilaku mereka menjadi lebih konsisten dalam menjalankan sholat lima waktu. Selain itu, dinamika kelompok berperan penting dalam memperkuat perubahan tersebut. Dalam kelompok, mahasiswa saling berbagi pengalaman dan kesulitan yang dihadapi, serta memberikan dukungan emosional satu sama lain. Interaksi sosial yang terjalin selama sesi bimbingan membantu mereka menyadari bahwa masalah kedisiplinan ibadah bukan hanya dialami sendiri, tetapi juga dirasakan oleh orang lain. Hal ini menciptakan rasa kebersamaan dan tanggung jawab sosial untuk

berubah. Seperti dijelaskan Prayitno, bimbingan kelompok merupakan sarana efektif untuk menumbuhkan kesadaran diri melalui interaksi dan diskusi antaranggota kelompok (Amti, 2004).

Dari hasil observasi selama pelaksanaan bimbingan, terlihat adanya perubahan nyata dalam sikap dan perilaku mahasiswa. Pada sesi-sesi awal, beberapa peserta menunjukkan resistensi atau kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan. Namun seiring berjalannya proses, mereka mulai lebih terbuka, aktif berdiskusi, dan menunjukkan refleksi diri yang mendalam. Hal ini sejalan dengan tahap-tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menurut (Winkel & Hastuti, 2008), yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor memperkenalkan tujuan bimbingan dan menumbuhkan rasa aman di antara anggota. Tahap peralihan digunakan untuk membangun keterbukaan, sedangkan tahap kegiatan menjadi momen inti di mana anggota kelompok mengidentifikasi masalah, mengemukakan pandangan, dan memperoleh pemahaman baru. Pada tahap pengakhiran, mahasiswa melakukan refleksi terhadap perubahan yang telah terjadi dan berkomitmen untuk mempertahankan perilaku positif di luar sesi.

Secara psikologis, perubahan yang dialami peserta dapat dijelaskan melalui konsep *cognitive restructuring*, yaitu proses mengganti cara berpikir yang tidak logis dengan pola pikir yang lebih adaptif. Sebelum mengikuti bimbingan, mahasiswa cenderung memandang sholat sebagai kewajiban yang memberatkan atau sekadar rutinitas formal, bukan kebutuhan spiritual. Setelah melalui proses REBT, mereka mulai memahami bahwa sholat memiliki nilai instrumental dalam menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres akademik. Perubahan persepsi ini berdampak langsung pada peningkatan frekuensi dan ketepatan waktu dalam melaksanakan ibadah sholat.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Wati dan Silvianetri yang menunjukkan bahwa konseling Islam dalam format klasikal dapat meningkatkan kesadaran beribadah siswa secara signifikan (Wati & Silvianetri, 2018). Meskipun pendekatan yang digunakan berbeda, keduanya menegaskan pentingnya integrasi antara bimbingan psikologis dan nilai-nilai spiritual dalam meningkatkan religiusitas individu. Demikian pula, penelitian Febrianti tentang bimbingan kelompok dengan metode diskusi menemukan peningkatan kedisiplinan ibadah melalui proses berbagi pengalaman dan pembelajaran sosial (Febreanti, 2023). Hal ini memperkuat pandangan bahwa kelompok merupakan medium efektif untuk membangun kebiasaan religius yang konsisten.

Dari perspektif spiritual, bimbingan kelompok dengan teknik REBT tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengubah cara berpikir, tetapi juga menumbuhkan kesadaran religius yang lebih mendalam. Mahasiswa menyadari bahwa sholat bukan hanya kewajiban formal, melainkan bentuk komunikasi langsung dengan Allah SWT yang memberikan ketenangan dan arah hidup. Kesadaran ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Ankabut ayat 45:

تِلْ مَا أَوْجِي إِلَيْكَ مِنَ الْكُتُبِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ الْكَبِيرِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

“Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar (keutamaannya).”

Ayat tersebut menegaskan bahwa sholat memiliki fungsi preventif terhadap perilaku negatif dan menjadi sarana pembinaan moral. Dengan demikian, peningkatan kedisiplinan dalam melaksanakan sholat juga berdampak pada pengendalian diri, manajemen waktu, dan tanggung jawab spiritual mahasiswa.

Faktor penting lain yang turut mempengaruhi keberhasilan program ini adalah dukungan lingkungan sosial kampus. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok merasa lebih termotivasi karena adanya dukungan dari dosen pembimbing dan teman-teman sebaya. Dukungan sosial terbukti dapat memperkuat efek intervensi psikologis, sebagaimana dinyatakan oleh Bandura dalam teori *social learning*, bahwa perilaku manusia banyak dipelajari melalui observasi dan interaksi dengan lingkungan sosial (Bandura, 1986). Dalam konteks ini, ketika mahasiswa melihat rekan-rekannya konsisten melaksanakan sholat, mereka terdorong untuk meniru dan mempertahankan perilaku tersebut.

Selain perubahan perilaku, kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik REBT juga menghasilkan peningkatan pada aspek afektif dan kognitif peserta. Mahasiswa menjadi lebih mampu mengelola stres akademik, mengatur prioritas antara kewajiban duniawi dan spiritual, serta menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi masa depan. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar REBT

bahwa emosi positif dan kesejahteraan psikologis akan meningkat apabila individu mampu berpikir secara rasional dan realistis. Walaupun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa tantangan. Salah satunya adalah keterbatasan waktu dan intensitas pertemuan yang menyebabkan perubahan perilaku belum sepenuhnya stabil pada beberapa peserta. Beberapa mahasiswa mengakui masih mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi sholat berjamaah karena jadwal kuliah dan tugas akhir yang padat. Namun, mereka menyatakan bahwa kesadaran dan niat untuk beribadah meningkat setelah mengikuti program. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku religius merupakan proses bertahap yang memerlukan latihan dan dukungan berkelanjutan.

Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa REBT tidak hanya relevan untuk menangani masalah emosional dan perilaku negatif, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam konteks pengembangan spiritual dan moral. Integrasi antara REBT dan nilai-nilai keislaman menciptakan pendekatan yang holistik, di mana aspek kognitif, emosional, dan spiritual disinergikan untuk membentuk perilaku religius yang konsisten. Model ini selaras dengan pandangan psikologi Islam yang menekankan keseimbangan antara akal, hati, dan tindakan (fikir, dzikir, dan amal).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan melaksanakan ibadah sholat pada mahasiswa semester akhir. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kedisiplinan yang rendah, ditandai dengan ketidakteraturan waktu sholat dan kurangnya motivasi spiritual akibat tekanan akademik serta pola pikir irasional. Setelah mengikuti enam sesi bimbingan kelompok dengan teknik REBT, terjadi peningkatan signifikan pada kesadaran, tanggung jawab, dan konsistensi mahasiswa dalam melaksanakan ibadah sholat tepat waktu. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang menandakan adanya perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik REBT terlihat dari keberhasilannya dalam membantu mahasiswa mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih rasional dan positif terhadap kewajiban beribadah. Melalui dinamika kelompok, mahasiswa memperoleh dukungan emosional, motivasi, dan kesempatan untuk merefleksikan perilaku spiritual mereka. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kedisiplinan dalam beribadah, tetapi juga menumbuhkan kesadaran spiritual yang lebih mendalam serta kemampuan mengelola stres akademik dengan cara yang lebih konstruktif dan berlandaskan nilai-nilai keagamaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kedisiplinan Melaksanakan Ibadah Sholat pada Mahasiswa Semester Akhir” dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para dosen pembimbing, Ibu Dr. Zhila Jannati, M.Pd. dan Bapak Bela Janare Putra, M.Pd., atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang tak ternilai selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, seluruh dosen, serta pihak-pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil. Tak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tiada henti, serta kepada seluruh sahabat dan rekan mahasiswa yang telah membantu dan memberikan semangat selama pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan, bimbingan, dan doa yang diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

REFERENSI

- Amti, E. P. &. (2004). Layanan bimbingan dan konseling kelompok. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-hall.
- Febreanti, F. A. (2023). Bimbingan Kelompok Dengan Metode Diskusi Dalam Membina Kedisiplinan Sholat Fardhu Anak-Anak Aktivistis Khalaqah Iqro Klub Desa

- Muri, Y. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kataloeg Dalam Teerbitan.
- Nabiela, F. (2019). The Influence of the Discipline of Congregational Prayer on Student Learning Achievement. 353(IcoSIHESS), 108–110.
- Saputri, S. W., Mareta, M., & Bafadal, I. (2023). Development Of Rational Emotive Behavior Therapy Student Discipline. 12(June), 91–98.
- Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., & Tóth, L. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness- based intervention (MBI) on psychological , physiological and executive functions as a proxy for sports performance. 1–13.
- Wati, W., & Silvianetri, S. (2018). Pengaruh Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Berjamaah Siswa. *Alfuad: Jurnal Sosial ...*
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2008). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.