

ABSTRAK

Mahasiswa masa kini memiliki tingkat stres yang lebih besar dan rendahnya kesejahteraan subjektif. Afiliasi diri yang tinggi pada mahasiswa memiliki sejumlah manfaat, seperti rendahnya tingkat stress dan kesejahteraan subjektif yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) terhadap afiliasi diri pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh REBT terhadap afiliasi diri pada mahasiswa. Karakteristik subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berusia 18-25 tahun dengan skor afiliasi diri rendah-sedang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *between subjects design*. Pengambilan data penelitian menggunakan skala afiliasi diri. Teknik analisis data yang digunakan yakni uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Mann Whitney*, *Visual Inspection*, dan hasil tes prestasi, observasi, dan lembar kerja. Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar $-.943$ dengan $p = 0.345$ ($p > 0.050$). Hasil analisis *Mann Whitney* menunjukkan nilai $Z = .000$ dengan $p = 1.000$ ($p > 0.050$) artinya tidak ada pengaruh REBT dan tidak ada perbedaan afiliasi diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil *Visual Inspection* ada peningkatan mean setelah diberikan REBT. *Posttest* menunjukkan tingkat afiliasi diri pada kelompok eksperimen setelah mendapat REBT lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan REBT. Hasil tes prestasi, observasi, dan lembar kerja menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan pemahaman dan perilaku afiliasi setelah diberikan REBT.

Kata Kunci: Afiliasi Diri, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Mahasiswa

ABSTRACT

Today's students have greater stress levels and lower subjective well-being. High self-affiliation in college students has a number of benefits, such as low levels of stress and good subjective well-being. The study aims to identify the effect of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) on student affiliation. The hypothesis is there was an effect of Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

on student affiliation Typical research subject is an 18-25 year old student of Mercu Buana University of Yogyakarta with a score of moderate to low self-affiliate. The method used in this study is a quantitative experiment with the between subject design. Data retrieval of research using a scale of self-affiliation. The data analysis techniques used for the wilcoxon signed rank test, mann Whitney, visual responses, and achievement tests, observation, and worksheet. Analysis of wilcoxon signed rank test shows the value of z is $-.943$ with $p = 0,345$ ($p > 050$). Mann Whitney's analysis shows the value of $z = .000$ with a $p = 1,000$ ($p > 0.050$) means there is no effect of REBT and no self-affiliation difference between experiment groups and control groups. Based on visual results there has been an increase in mean after given REBT. Posttest shows the level of self-affiliation in experimental groups after receiving REBT was higher than the control groups that were not given to REBT. Achievement tests, observations, and work sheets show that the experimental group experienced an increased understanding and behavior of self-affiliation after being given REBT.

Keyword: *Slef-Afiliation, Rational Emotive Behavior Therapy, Student.*