

KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGUBAH POLA PERILAKU PADA REMAJA PELAKU PENGANIAYAAN

Rinna Yuanita Kasenda*¹, Frauli Tatilu², Sharron Aurelia Mende³,
Cindy Lambatir⁴, Avkia Margaretha Kumaunang⁵

¹²³⁴⁵ Universitas Negeri Manado, Jln. Kampus Unima, Kelurahan Tonsaru, Kec. Tondano
Selatan Manado 95618

*Corresponding Author: rinnakasenda@unima.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling Rational Emotive Behavior Therapy dapat mengubah pola perilaku pada Pelaku Penganiayaan remaja yang ada di LPKA kelas 2 Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dari penelitian ini adalah remaja yang terlibat dengan kasus penganiayaan pada teman sebaya. Adapun instrumen yang peneliti gunakan dalam mengumpulkan dan mengelola data dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi terhadap subjek. Peneliti melakukan teknik wawancara dan observasi dengan datang langsung ke tempat penelitian di LPKA kelas 2 Tomohon untuk memperoleh data yang maksimal. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan penerapan terapi menggunakan teori ABC dalam penerapan pendekatan konseling Rational Emotive Behavioral Therapy, peneliti mengamati bahwa subjek mengalami perubahan dan mampu untuk membedakan pemikiran-pemikiran tidak positif yang selama ini di simpan dan dipendam, pemikiran atau ide-ide tersebut dibandingkan dengan pemikiran baru yang disampaikan dan disarankan oleh konselor secara langsung melalui contoh yang nyata. Dengan demikian penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu, yaitu REBT berpotensi untuk mengubah pola perilaku pada remaja, maka penulis menarik kesimpulan bahwa REBT mampu untuk mengubah perilaku ataupun pola pikir seseorang dengan mengambil keputusan dalam keadaan baik dengan memikirkan dampak dari tindakan dan perilaku yang mereka lakukan atas pemikiran mereka sendiri

Kata Kunci: REBT, Perilaku remaja, Penganiayaan.

Abstract

This research aims to find out whether Rational Emotive Behavior Therapy counseling can change behavioral patterns in juvenile perpetrators of abuse in LPKA class 2 Tomohon. This study uses a qualitative method. The subjects of this research were teenagers who were involved in cases of peer abuse. The instruments that researchers use to collect and manage data are by using interview techniques and observing subjects. Researchers carried out interview and observation techniques by coming directly to the research site at LPKA class 2 Tomohon to obtain maximum data. The results found in this study indicate that after implementing therapy using the ABC theory in implementing the Rational Emotive Behavioral Therapy counseling approach, the researcher observed that the subject experienced changes and was able to differentiate between non-positive thoughts that had been stored and suppressed, thoughts or ideas. These ideas are compared with new thoughts conveyed and suggested by the counselor directly through real examples. Thus, this research is in line with previous research, namely REBT has the potential to change behavior patterns in adolescents, so the author draws the conclusion that REBT is able to change a person's behavior or thought patterns by making decisions in good conditions by thinking about the impact of the actions and behavior they carry out on their own thoughts.

Keywords: REBT, Behavior, Adolescents, Maltreatment

PENDAHULUAN

Kajian psikologi perkembangan remaja bersifat spesifik dimana periode kehidupan manusia melewati tahap-tahap perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa dimana masa ini ditandai dengan akselerasi perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Masa remaja merupakan masa dalam hidup ketika kemampuan kita berkembang dengan memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efektif untuk dapat mencapai suatu tujuan. Kemudian, dengan kemampuan penalaran baru. Hal ini yang memungkinkan remaja untuk membuat penilaian dan terlibat dalam perdebatan seputar topik-topik abstrak seperti kemanusiaan, baik dan jahat, kebenaran dan keadilan. Dalam observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam lapangan peneliti menemukan adanya perilaku penganiayaan yang dilakukan oleh remaja terhadap teman sebayanya. Perilaku penganiayaan ini terjadi akibat dari kurang mampu untuk bisa mengontrol emosi sehingga menyebabkan penganiayaan terhadap teman sebayanya. Untuk itu diperlukan bimbingan dari orang tua maupun guru agar tidak terjadinya perilaku ini lagi. Di dalam dunia pendidikan ada begitu banyak layanan konseling yang bisa dilakukan oleh guru-guru diantaranya ada REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) yang sangat cocok untuk mengatasi permasalahan seperti kurangnya mengontrol emosi agar tidak terjadi penganiayaan lagi. REBT adalah pendekatan yang membelajarkan konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membuat pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Menurut Corey (2013) REBT adalah pemecahan masalah yang fokusnya pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa banyak berurusan dengan dimensi pikiran ketimbang dengan perasaan.

Hasil dari konseling yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi ini di dukung dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah membahas terkait konseling menggunakan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) untuk mengubah pola perilaku pada remaja pelaku penganiayaan. Penelitian yang dilakukan oleh Aluh Hartati (2023), dalam studi berjudul "Pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavioral Therapy Terhadap Pelaku Bullying Pada Siswa SMA Kabupaten Linbok Barat" Metode pengumpulan data yang digunakan (mixed-methods) yang menggabungkan elemen-elemen kuantitatif dan kualitatif yang meliputi angket, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian dengan rumus t-test, diperoleh t hitung sebesar 9,057 dan t tabel pada taraf signifikansi 5% (0,05) diperoleh 2,262. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($9,057 > 2,262$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavioral Therapy terhadap Pelaku Bullying. Hal tersebut memperkuat bahwa pengaruh konseling rational emotive behavior therapy (REBT) terhadap pelaku bullying. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati, Khalisa Hanifah, dan Listiawati (2023), dalam studi berjudul "Pelaksanaan Terapi Realitas Dalam Membentuk Kontrol Diri Pada Anak Pelaku Kekerasan Fisik di Balai Sentra Abiseka Pekanbaru". Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan postpositivisme atau interpretif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi realitas telah memunculkan perilaku yang lebih baik pada remaja pelaku kekerasan fisik, namun ada yang membutuhkan terapi lebih intensif. Terapi realitas juga dapat membantu meningkatkan kontrol diri pada anak pelaku asusila. Berdasarkan penjelasan latar belakang dan hasil konseling yang dilakukan peneliti serta beberapa penelitian terdahulu diatas bahwa konseling menggunakan pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) berpotensi mengubah pola perilaku pada remaja, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengubah Pola Perilaku pada Remaja Pelaku Penganiayaan".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Menurut George & Cristiani pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* menekankan pada cara berpikir konseli yang berhubungan dengan perilaku dan juga kesulitan psikologis maupun emosional. Pendekatan ini lebih diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang mengutamakan di antara lain cara berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan bertindak. Permasalahan yang dimiliki konseli bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, akan tetapi lebih pada sistem keyakinan, tentang bagaimana dia menilai dan bagaimana ia menginterpretasi apa yang terjadi. Berdasarkan pendapat tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa apabila emosi terganggu, maka pikiran juga akan ikut terganggu sehingga muncul pemikiran yang irasional. Pendekatan REBT merupakan pendekatan behavior kognitif yang lebih menekankan pada perasaan, tingkah laku, dan juga pikiran manusia. Pendekatan ini memiliki tujuan untuk membuat individu dapat mengubah pemikiran-pemikiran irasional menjadi rasional.

Peneliti melakukan penelitian ini dengan melalui beberapa cara yang telah dilakukan yaitu wawancara, penerapan terapi, dan terakhir observasi. Setiap teknik yang digunakan akan diuraikan dalam penjelasan di bawah ini sebagai berikut:

1. Wawancara

Salah satu metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, yaitu peneliti mencari tahu dengan cara bertanya secara langsung kepada klien sebagai kunci utama dalam penelitian yang dilakukan yang berguna untuk mengumpulkan informasi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara-mendalam atau *In-depth Interview*. Kekhasan dari wawancara-mendalam ini adalah keterlibatannya secara langsung kedalam kehidupan partisipan/informan. **Wawancara-mendalam (*In-depth Interview*) dikenal sebagai proses dalam memperoleh sebuah keterangan melalui tanya jawab sambil bertatap muka secara langsung (*face to face*) antara pewawancara dengan partisipan atau informan, yang dapat dilakukan menggunakan pedoman atau tidak menggunakan pedoman wawancara, di mana pewawancara dan partisipan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lebih lama lama (Sutopo 2006: 72).**

2. Penerapan Terapi REBT

- 1) Konselor berupaya untuk menunjukkan kepada klien bahwa kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana klien seharusnya bersikap secara rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dan rasional.
- 2) Setelah klien menyadari akan gangguan emosinya yang berasal dari pemikiran-pemikiran irasional, maka selanjutnya konselor menunjukkan pemikiran klien yang bersifat irasional, sehingga klien berusaha kepada keyakinannya untuk menjadi rasional.
- 3) Konselor berusaha agar klien dapat menghindari diri dari ide atau pemikiran irasionalnya. dan konselor berusaha untuk menghubungkan antara ide dan pemikiran tersebut dengan proses penyalahan dan perusak diri.

3. Observasi

Metode yang dilakukan selanjutnya adalah observasi. Observasi yang dilakukan peneliti digunakan untuk memperoleh data mengenai apa yang akan diteliti melalui cara melihat secara langsung setiap apa pun yang dilakukan oleh subjek sebagai klien, selain itu juga peneliti menggunakan observasi sebagai metode untuk melihat perubahan pada klien setelah penerapan terapi menggunakan pendekatan REBT, apakah masih sama seperti dilakukan observasi sebelum penerapan terapi atau adakah perubahan setelah dilakukan penerapan dengan pendekatan tersebut. Peneliti melakukan observasi dengan cara datang langsung ke lokasi tempat binaan anak yaitu LPKA Kelas II Tomohon yang dijadikan

sebagai subjek penelitian. Rahardjo dan Gudnanto (2013: 47) mengemukakan bahwa observasi sebagai alat pengumpulan data merupakan kegiatan pengamatan secara inderawi yang direncanakan secara sistematis dan hasilnya dikumpulkan melalui catatan serta dimaknai (diinterpretasikan) untuk memperoleh pemahaman tentang subjek yang diamati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang peneliti lakukan ini mengangkat fenomena atau sebuah kasus dari seorang klien berinisial F.M berusia 16 tahun, Ia merupakan salah satu anak binaan di LPKA Kelas II Tomohon dengan masa waktu binaan 1 tahun 6 bulan. Subjek yang peneliti ambil diketahui merupakan siswa yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebut saja sebagai F, sedangkan korban yang merupakan tetangga sekaligus kenalan F dikampung berusia 19 tahun sebut saja sebagai A. Kasus penganiayaan yang dilakukan F terhadap temannya ini merupakan permasalahan yang sudah berlangsung cukup lama pada tahun 2022 yang kemudian puncak permasalahannya terjadi pada akhir tahun. Dengan permasalahan yang bermula dari adik F yang berpacaran dengan si A. Diketahui semenjak saat itu adik F sering tidak pulang ke rumah, sering kali F dan keluarga merasa khawatir sehingga F mulai menasehati adiknya untuk tidak bergaul dengan A. Berdasarkan fakta dari F adiknya merupakan anak yang penurut sehingga ketika mendapat nasehat dari F yang merupakan saudara kandungnya adik F mulai berubah, namun pada malam tahun baru tanggal 31 Desember 2022 adik F diketahui pergi bersama dengan si A, dari situ F mengetahui bahwa adiknya masih berhubungan dengan A sehingga menyebabkan F menjadi marah dan sulit mengendalikan emosi pada saat itu. Karena pada saat itu adik F belum kunjung pulang sampai waktu menunjukkan sudah lewat dini hari, F memutuskan untuk mencari keberadaan A dan adiknya, menurut kesaksian F ketika adiknya sudah meminta untuk diantarkan pulang A tidak membiarkan atau tidak berinisiatif mengantarkan pulang dari situ F semakin marah dan hilang kendali. Saat F berhasil menemukan adiknya Ia langsung membawa adiknya pulang meskipun terjadi perdebatan kecil dengan si A, namun ternyata karena kejadian itu A tidak terima, sehingga pada saat dalam keadaan dipengaruhi alkohol A mendatangi rumah F dan mulai mencari gara-gara dengan terus memancing F untuk memulai perkelahian, F semakin marah dan hilang kendali sehingga penganiayaan terjadi.

Dalam kasus ini diketahui bahwa subjek mengaku sangat menyesal dengan apa yang terjadi, Ia menegaskan bahwa menurutnya tidak mudah untuk hidup berjauhan dengan orang tua. Perlu diketahui juga bahwa subjek merupakan orang yang berasal dari luar daerah sehingga menurut kesaksiannya sulit bagi anggota keluarganya untuk mengunjunginya setiap minggu, hal itu tidak memungkinkan karena memakan waktu dan juga biaya yang cukup banyak. Subjek menjelaskan bahwa kemungkinan besar bahwa setelah masa binaan selesai Ia tidak akan melanjutkan sekolah dan akan mencari pekerjaan apa pun untuk membantu perekonomian keluarga. Subjek juga mengungkapkan bahwa Ia sangat peduli dan menyayangi keluarganya sehingga Ia akan melakukan segalanya untuk melindungi keluarganya, akan tetapi pada kasus ini subjek mengaku bahwa Ia menyesal karena mengetahui bahwa orang tua dan keluarganya sedih bahkan kecewa dengan tindakannya yang tidak memikirkan dampaknya.

Setelah melakukan penerapan terapi menggunakan teori ABC dalam Rational Emotive Behavioral Therapy, peneliti mengamati bahwa subjek mampu untuk membedakan pemikiran-pemikiran tidak positif yang selama ini di simpan dan dipendam, pemikiran atau ide-ide tersebut dibandingkan dengan pemikiran baru yang disampaikan dan disarankan oleh konselor secara langsung melalui contoh yang nyata, misalnya dalam permasalahan bahwa awalnya klien diketahui tidak menginginkan untuk melanjutkan pendidikan lagi setelah masa binaan telah selesai, pemikiran tersebut berubah setelah konselor terus menunjukkan kepada klien bahwa kesulitan yang dialami saat ini dan dampak yang akan

datang berikutnya disebabkan karena keyakinan atau pemikiran yang bersifat irasional, kemudian konselor menunjukkan bagaimana seharusnya klien mulai berpikir secara rasional, sehingga klien pada akhirnya mampu untuk memisahkan mana pemikiran yang positif (rasional) yang berdampak baik untuk diri klien untuk sekarang maupun nanti, dengan mana pemikiran yang sifatnya berupa negatif (irasional) yang akan berdampak kurang baik untuk dirinya sendiri.

Penyebab lain terjadinya penganiayaan yang termasuk dalam kasus kenakalan remaja dapat terjadi disebabkan oleh faktor remaja itu sendiri (internal) maupun berasal dari faktor luar (eksternal), misalnya sebagai berikut:

Faktor Internal:

1. Krisis Identitas

Perubahan biologis maupun sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. Yang pertama, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. Kedua, tercapainya sebuah identitas peran. Kenakalan remaja seringkali terjadi juga disebabkan karena remaja gagal dalam mencapai masa integrasi kedua.

2. Kontrol Diri yang Lemah

Remaja yang tidak bisa mempelajari maupun membedakan tingkah laku mana yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku yang menyimpang. Begitu juga pada mereka yang telah mampu memahami perbedaan kedua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol atas dirinya sendiri untuk dapat bertingkah laku yang sesuai dengan apa yang diketahui.

Faktor Eksternal:

1. Teman sebaya yang kurang baik dapat menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja

2. Lingkungan bermasyarakat atau lingkungan tempat tinggal kurang baik, terlebih dalam lingkup pertemanan remaja dalam sebuah pergaulan yang kurang baik.

Adapun hasil dari penelitian yang kami peroleh yaitu setelah dilakukan konseling Rasional Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk mengubah perilaku pada remaja perilaku penganiayaan dimana setelah dilakukannya Konseling REBT dengan Subjek untuk bisa merubah pola perilaku, terbukti bahwa dengan Konseling Rasional Emotive Behavioral Therapy dapat mengubah pola perilaku pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aluh Hartati (2023) tentang Pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavioral terhadap perilaku bullying pada remaja. Dimana dengan konseling REBT terdapat pengaruh pada remaja yang melakukan perilaku bullying.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode REBT mampu untuk mengubah perilaku ataupun pola pikir seseorang di mana mereka mampu mengambil keputusan dalam keadaan baik dan memikirkan dampak dari apa yang mereka ambil atas pemikiran mereka sendiri. Perilaku yang ditunjukkan subjek dalam sesi wawancara dimana awalnya subjek merasa tidak perlu melanjutkan Pendidikan merubah pola pikirnya dalam sesi wawancara tersebut dan mulai berpikir untuk melanjutkan Kembali pendidikannya setelah selesai dalam masa binaan di LPKA kelas II. Dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan subjek menunjukkan perilaku yang awalnya tertutup namun konselor mampu untuk bisa membuat apa yang dirasakan oleh subjek dapat diungkapkan. Dari sini juga dapat dilihat bahwa perubahan perilaku yang diperlihatkan oleh subjek dari minggu pertama wawancara hingga minggu terakhir terdapat perubahan pola pikir serta tingkah laku yang diperlihatkannya.

DAFTAR PUSTAKA

Roeckelein, J. E. (2013). *Kamus Psikologi : Teori, Hukum, dan konsep* (Penerj. Intan Irawati). Jakarta: Kencana.

- Dewi Murtisari, dkk (2023). Penerapan Konseling Rational Eotive Behavior Therapy Untuk meningkatkan penerimaan diri remaja patah hati. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*. 2(1), 21-29.
- Eunike Agoestina (2023). Bimbingan Konseling dalam mengatasi permasalahan kehidupan remaja. *Kaluteros Jrnal teologi dan pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 13-25.
- Alvin Koswanto (2021) Konsep Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Usaha Mencegah Juvenile Delinquency. *VOX DEI : Jurnal Teologi dan Pastoral* 2(2):76-92.
- Tri Rahayu Rahma Nungsih (2002). Konsep REBT Dalam menangani Konsep Toxic Releationship Remaja Perempuan, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno.
- Aluh Hartati (2023), Pengaruh Konseling Rasional Emotive Behavioral Therapy terhadap perilaku bullying pada siswa SMA Kabupaten Lombok Barat. *Realita:Jurnal Bimbingan dan konseling*8(2), 2098-2107.
- Khalisah Hanifah (2023), Pelaksanaan terapirealitas dalam membentuk kontrol diri pada anak pelaku kekerasan fisik dibalai sentra abiseka Pekanbaru, 2 (2), 582-593.
- Munqidz Zahrawaani, Nani Nurhaeni (2020), Faktor Risiko Remaja Menjadi Pelaku kekerasan : A Literatur Review, *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"* (Journal of Health Research "Forikes Voice"), 11, 21-25.
- Imamai Nur Rachmawati (2007) Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif : Wawancara, *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11 (1), 35-40.
- Noor Wahyuni (2014) In-Depth Interview (wawancara mendalam), Binus University.