

## **Implementasi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam Bimbingan Konseling**

**Nur Raihanah Amani<sup>1</sup>, Salsabila Qurrotu'ain<sup>2</sup>, Aunur Rofika Insani Putri<sup>3</sup>,  
Rahma Regita<sup>4</sup>, Wadza Umi Rosida<sup>5</sup>**

Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>1</sup>, Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>2</sup>,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>3</sup>, Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>4</sup>,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>5</sup>

[g000219105@gmail.com](mailto:g000219105@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** *This article describes the REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) technique in dealing with problems in student delinquency at school. The problems experienced by students are very diverse, such as truancy. The success of the teacher's approach has an important role in dealing with problems experienced by students at school. Therefore, there is a need for efforts and actions on the part of teachers and especially school counselors or Guidance Counseling teachers to hold a psychological approach to students to overcome problems experienced by students at school. This research uses a qualitative approach. Data collection techniques use literature studies from several journals related to the matter to be researched. The purpose of this study is to describe the purpose of the REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) approach and describe how to apply REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) in Counseling Guidance. In this study showed positive results in helping to overcome problems that occur in students. This means that using the REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) technique can be one of the effective approaches in the context of counseling guidance.*

**Keywords:** *Problem, REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), Guidance Counseling*

**Abstrak:** Pada artikel ini mendeskripsikan tentang teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam menangani permasalahan pada kenakalan siswa yang ada disekolah. Masalah yang dialami oleh siswa sangatlah bermacam-macam, misalnya membolos. Keberhasilan pendekatan guru memiliki peran yang penting dalam menangani permasalahan yang dialami oleh siswa yang ada disekolah. Oleh karena itu, perlunya upaya dan tindakan dari pihak guru dan terutama konselor sekolah atau guru Bimbingan Konseling agar mengadakan pendekatan psikologis pada siswa untuk menanggulangi masalah yang dialami siswa di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pengambilan data menggunakan studi pustaka dari beberapa jurnal yang berkaitan dengan hal yang akan diteliti. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan maksud pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dan mendeskripsikan cara penerapan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam Bimbingan Konseling. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang positif dalam membantu mengatasi masalah yang terjadi pada siswa. Hal tersebut berarti bahwa dengan menggunakan teknik REBT (*Rational*

*Emotive Behavior Therapy*) dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam konteks bimbingan konseling.

**Kata Kunci:** Masalah, REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), Bimbingan Konseling

## **Pendahuluan**

Sekolah merupakan suatu lingkungan dalam penyelenggaraan Pendidikan formal yang mempunyai peran yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan sendiri merupakan bagian terpenting dalam Masyarakat yang melengkapi peran individu sebagai makhluk paling mulia dan dapat mengantarkan setiap peran individu menuju suatu tujuan tertentu, sehingga berdampak besar pada kehidupan manusia.

Bimbingan Konseling adalah sebagai peran dan tanggung jawab penting untuk mengembangkan, mengubah, serta memperbaiki perilaku manusia. Dalam hal ini permasalahan sosial siswa merupakan salah satu perilaku bermasalah yang sering terjadi di sekolah. Adanya layanan konseling memberikan bimbingan atau penyelesaian untuk menyelesaikan permasalahan pribadi dan sosial, misalnya hubungan interpersonal antara siswa dan guru, permasalahan dengan teman sejawatnya, permasalahan karakteristik dan kemampuan pribadi, ataupun adaptasi dengan lingkungan baru dalam pendidikan. Konseling sendiri juga dapat diartikan sebagai nasihat ataupun anjuran.

Seperti yang diungkapkan oleh (Fahmi 2019), menangani siswa yang melanggar aturan berawal dari menegurnya terlebih dahulu, kemudian memberi nasihat-nasihat sebelum memberikan sebuah hukuman kepada siswa. Cara ini dinilai efektif untuk membuat siswa menyadari kesalahannya dengan menjelaskan akibat yang akan terjadi setelah melanggar peraturan sekolah. Siswa yang tidak jera dengan hukuman dan masih melanggar peraturan akan menerima panggilan pribadi untuk diberikan nasihat. Proses konseling ini menciptakan hubungan yang dinamis antara siswa dengan konselor (guru Bimbingan Konseling) nya. Hal ini dikarenakan siswa

merasa diterima dan dipahami oleh gurunya. Seorang konselor juga akan lebih mudah karena menerima orang tersebut tanpa evaluasi terlebih dahulu dan bisa lebih seling adanya keterbukaan.

Elman Anti dan Prayitno menjelaskan dalam bukunya bahwa konseling individual adalah suatu pelayanan khusus yang diberikan oleh seorang guru BK secara pribadi kepada seorang konseli-nya, yang berupaya memecahkan masalah berdasarkan kemampuan dan kelebihan diri konseli. Dalam hal ini, konseling bersifat “berpusat pada hati” dikarenakan konseling merupakan layanan utama yang membantu pasien/konseli memecahkan permasalahannya, sehingga kegiatan konseling lainnya hanya mengikuti dan berperan sebagai pendamping. Menurut (Erlina and Anisa Fitri 2016), tujuan konsultasi ini adalah untuk membekali konseli dengan Teknik-teknik yang diperlukan.

Nasihat dari guru bimbingan konseling mengenai cara menghadapi siswa yang melanggar aturan diwujudkan dalam bentuk penerapan salah satunya dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Karena tujuan dari Teknik bimbingan konseling ini adalah untuk mengubah pola pikir dan keyakinan siswa yang pada akhirnya mempengaruhi kearah positif dalam perilaku selanjutnya.

REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) sendiri dikembangkan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis. Sebelum dikenal dengan REBT Teknik bimbingan konseling ini dikenal dengan nama RET (*Rational Emotive Therapy*). Teknik REBT ini merupakan penerapan teori A-B-C. A (*Antecedent even*) adalah peristiwa yang dialami oleh klien, B (*Belief*) adalah keyakinan orang tersebut, dan C (*Consequence*) adalah akibat perubahan yang dialami klien. Pola pikir siswa mencakup baik peristiwa-peristiwa yang dialami melalui keyakinan akan suatu hak yang berlaku pada tindakannya, sehingga memungkinkan dia memandang akibat dari apa yang dilakukannya sebagai bentuk tanggung jawab dari pihak konselor. Tetapi ini juga menghubungkan

pemikiran irasional seseorang dengan masalah emosional seseorang (Haq 2019).

Salah satu contoh permasalahan di lingkungan sekolah yang sering terjadi misalnya membolos, walaupun sebenarnya karena hal yang dianggap sepele, seperti bosan ataupun capek. Namun permasalahan tersebut jika tidak diberikan sebuah bimbingan maka akan terus menerus dilakukan siswa dan akan berdampak buruk juga. Maka dari itu butuh adanya bimbingan dari seorang guru khususnya guru bimbingan konseling dalam mengatasi permasalahan siswa tersebut. Salah satu Teknik bimbingan konseling yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah siswa tersebut yaitu dengan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), sebab konseling REBT menekankan bahwa setiap individu mempunyai potensi untuk menjadi lebih produktif dan lebih positif.

## **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan kualitatif, dengan berdasarkan berbagai literatur tentang situasi social. Sehingga metode yang digunakan melalui studi Pustaka. Artikel ini ditulis dengan mengulas berbagai literatur mengenai pelanggaran dan permasalahan siswa di sekolah serta penerapan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Informasi yang diambil merupakan dari laporan, makalah penelitian, dan berbagai jurnal yang digunakan oleh penulis. Setelah data dikumpulkan kemudian di simpulkan sehingga menjadi suatu penelitian baru (Ardiyanti and Pratiwi 2018).

## **Hasil dan Pembahasan Penelitian**

### **1. Definisi dari REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*)**

*Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah Teknik yang membelajarkan konseli untuk memahami apa yang menjadi penyebab dirinya itu mengalami gangguan atau kecemasan. REBT dikenal dengan

istilah-istilah lain, misalnya *Rational Therapy*, *Rational Emotive Therapy*, *Semantic Therapy*, *Cognitive Behavior Therapy* dan *Rational Behavior Training*. REBT sendiri adalah bagian dari konsep konseling dan psikoterapi yang diklasifikasikan sebagai terapi kognitif-behavior.

Menurut (Saiful 2020) asumsi dasar dari konseling dengan REBT adalah bahwa manusia sebenarnya dilahirkan dengan potensi berfikir rasional dan irasional. Ketika seseorang mengalami gangguan emosi dan psikologi akibat keyakinan dan pemikiran yang tidak rasional tentang pengalaman dan peristiwa hidupnya tersebut. Berdasarkan asumsi tersebut, jelas bahwa gangguan emosi diakibatkan oleh pemikiran yang tidak rasional. Oleh karena itu, konseling dengan cara individu melalui pendekatan REBT dapat membimbing klien dari pemikiran irasional ke pemikiran rasional.

Seorang psikolog klinis bernama Albert Ellis memelopori adanya REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*). Teknik bimbingan konseling dengan pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan bahwa emosi, perilaku, dan pikiran salingberhubungan disebut pendekatan REBT ini. Ciri-ciri individu dalam teknik bimbingan konseling REBT adalah sebagai berikut :

- a) Proses pembelajaran irasional yang dimediasi oleh orang tua dan lingkungan menghasilkan pemikiran yang irasional
- b) Gejolak emosi yang dirasakan setiap individu berawal karena oleh verbalisasi gagasan yang tidak rasional, dan berfikir adalah sesuatu yang dilakukan manusia. Hakikat yang ditimbulkan adalah wujud verbal yang berfikir dengan bahasa dan symbol
- c) Permasalahan gejala emosi bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh verbalisasi diri dan keyakinan serta sikap yang terus menerus terhadap peristiwa tersebut
- d) Menghubungkan kembali persepsi dan pemikiran ke dalam cara yang logis dan rasional merupakan salah satu cara seseorang mengatasi negativitas yang merugikan pikiran dan emosi diri.

*Rational Emotive Behavior Therapy* adalah teknik pendekatan behavior yang memfokuskan kognitif pada perilaku dan pikiran. Bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih bertumpu pada ranah kognitif berpikir yang sehat melalui interaksi, perilaku maupun perasaan. Teori ini lebih menekankan pada suatu perubahan secara keseluruhan terhadap ranah berpikir, perasaan, dan berperilaku, sehingga seseorang akan lebih mencintai dirinya serta membentuk seseorang memiliki rasa percaya diri, memiliki tujuan hidup yang sebenarnya dan mampu menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Pengertian REBT yang diartikan oleh para ahli disimpulkan bahwa REBT adalah teknik pendekatan behavior pada ranah kognitif dengan menekankan perilaku, pikiran, dan perasaan supaya bisa mengendalikan gangguan emosionalnya, dan membentuk perilaku keseharian yang positif sehingga dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri. Secara garis besar *Rational Emotive Behavior Therapy* memberikan peran besar dalam mengubah tatanan kehidupan manusia, pada proses ini klien diajarkan untuk menerima dari tingkah laku, pikiran, maupun perasaan yang dapat diatasi oleh konseli sendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut, dan klien juga membutuhkan seorang konselor dalam membantu penanganan dalam masalah yang dihadapi.

Menurut Albert Ellis *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat memberikan bantuan melalui: Pertama, memperbaiki dari pemikiran irasional. Kedua menciptakan rasa percaya diri. Ketiga menangani tekanan mental, jiwa dan kesedihan. Keempat mempelajari cara untuk mengatasi dan mengendalikan masalah yang dapat merugikan (strategi koping). Keenam menumbuhkan kepedulian diri (Amalia et al. 2023).

Faktor pendukung dalam penerapan Teknik bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu pemberian layanan kepercayaan kepada konseli supaya bisa terbuka terkait permasalahan, memberikan motivasi untuk berubah lebih baik dari sebelumnya, proses REBT ini juga membutuhkan

waktu yang cukup untuk benar-benar dapat memberikan hasil baik saat mengambil keputusan dan kesadaran yang holistik dalam bimbingan konseling. Adapun faktor penghambat Rational Emotive Behavior Therapy yaitu pertama, belum bisa sepenuhnya memberikan saran yang baik sehingga konseli merasa kurang puas terhadap hasilnya; kedua, kurangnya kesadaran, tidak mendengarkan nasehat dari konselor ini salah satu hal yang dapat menghambat dalam melakukan konseling menggunakan REBT; ketiga, kurang waktu dalam memaksimalkan pelaksanaan REBT, teknik ini memberikan perubahan pada seseorang sehingga membutuhkan waktu untuk mengetahui kondisi konseli setelah melakukan konseling REBT (Seplyana 2019).

## 2. Cara melakukan bimbingan konseling dengan REBT

Menurut (Mulyani 2023) menguraikan tahapan konseling REBT sebagai berikut : 1) Proses membantu klien menunjukkan ketidaklogisan dan memahami hubungan antara diri klien yang tidak bisa logis dengan tampilan ketidakmampuan dan ketidakbahagiaan yang tidak rasional dengan gejala emosi yang mereka alami, 2) Membantu atau membujuk orang yang mencari nasihat untuk mengubah pola pikirnya. Kesediaan klien untuk mengeksplorasi pola pikir klien dan mengarahkan klien untuk terlibat dalam diskusi antara keyakinan yang tidak rasional, 3) Membantu klien fokus pada kecenderungan yang salah atau tidak logis serta membimbing klien pada pemikiran rasional.

Menurut (Thahir and Rizkiyani 2017) pernyataan konselor untuk melakukan konseling individual dengan teknik bimbingan konseling REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) untuk menghadapi masalah siswa di sekolah misalnya membolos, guru bimbingan konseling membuat daftar kebutuhan yang bertujuan untuk mengetahui kebutuhan dan permasalahan siswa (analisis kebutuhan). Untuk lebih menunjang pemahaman kebutuhan siswa dan mitigasi permasalahan siswa, tersedia media lain bagi guru Bimbingan Konseling yaitu pencatatan kehadiran siswa dan buku harian siswa untuk mencatat pelanggaran. Guru BK juga mengetahui kembali latar

belakang pribadi dan sosial siswa, serta mengamati mereka selama sesi konseling. Hal ini yang menjadikan guru BK paham akan kebutuhan peserta didik dan paham layanan yang harus diberikan kepada peserta didik melalui *track record* dari setiap peserta didik.

Proses konseling dengan teori REBT dalam menangani permasalahan siswa misalnya membolos dapat dilakukan dengan cara berikut :

1) Tahap awal

Pada tahap ini, proses konsultasi diawali dengan dimulainya pertemuan. Hubungan antara konselor (guru BK) dan siswa dikatakan sangat harmonis karena sudah terjalin hubungan yang baik melalui muatan konseling. Konselor membimbing kemudian mengajukan pertanyaan sederhana dan tidak menyinggung siswa untuk menjawab masalah yang menyebabkan bimbingan tersebut. Data yang telah dipelajari sebelumnya oleh konselor seperti mencari tahu keseharian siswa, perilaku siswa, dan mengamati kehidupan siswa sehari-hari guna memudahkan dalam memberikan bimbingan dalam memecahkan permasalahan siswa. Dalam hal ini, mintalah peserta didik untuk bercerita, kemudian konselor memberi nasihat dan membimbing peserta didik.

2) Tahap Tengah

Pada tahap ini, setelah memahami permasalahan dan alasan peserta didik melanggar sebuah aturan sekolah (membolos), guru BK bertindak sebagai konselor harus memberikan dukungan serta layanan kepada siswa. Pendekatan dengan menggunakan REBT ini dinilai tepat. Karena pada usia sekolah menengah pertama ataupun menengah atas emosi anak masih belum terkendali dan masih labil dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai siswa yang harus menaati peraturan dan ketentuan sekolah.

Dalam melakukan konseling menurut teori REBT, guru BK pada awalnya jangan memberikan membenaran atas apa yang dilakukan, dalam artian meminta klien untuk berfikir dan merasa bahwa apa yang dilakukan salah. Hal ini juga memberikan gambaran tentang pola berfikir dan persepsi siswa yang

mungkin salah dan mewakili gangguan emosi negatif. Dalam proses konseling individu dengan pendekatan REBT, konselor berupaya mencari titik temu dalam diskusi dengan klien, terutama mengenai persepsi dan keyakinan yang cenderung logis. Tujuannya adalah untuk memberikan ide-ide sederhana untuk membantu siswa merefleksikan dan mengubah persepsi/keyakinan mereka tentang perilaku negatif. Dalam pelaksanaan REBT ini guru BK menekankan tentang latarbelakang mengapa siswamelakukan pelanggaran tersebut dan mengapa mereka melakukannya, sehingga guru BK dapat menemukan alternatif pemecahannya.

Selain mengubah persepsi siswa, guru bimbingan konseling juga memberikan alternatif cara untuk merubah pemikiran yang lebih irasional, terutama dengan memberikan sebuah saran atau masukan-masukan. Artinya, mengubah perilaku negatif menjadi kegiatan yang memberikan nilai positif.

### 3) Tahap akhir

Pada tahap ini, konselor berkonsultasi atau menanyakan tentang klien melalui wali kelas mengenai perubahan siswa yang dibimbing dan penguatan disiplin terhadap peraturan yang ada di sekolah. Pada titik ini, guru BK dan siswa sepakat Bersama bahwa mereka telah menemukan alternatif solusi atas permasalahan yang muncul sebelumnya. Mulai saat itulah siswa akan bertanggung jawab atas kesepakatannya dan berjanji tidak akan melanggar aturan di kemudian hari.

## **Kesimpulan**

Implementasi REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dalam teknik bimbingan konseling menunjukkan hasil yang positif dalam membantu individu mengelola emosi dan merespons situasi secara lebih adaptif. Pendekatan ini fokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang dapat menyebabkan masalah psikologis. Dengan menerapkan REBT, konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan sehat, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil dari jurnal tersebut menunjukkan bahwa REBT dapat menjadi salah satu teknik yang efektif dalam konteks bimbingan konseling, terutama dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku yang merugikan.

### **Daftar Pustaka**

- Amalia, Meila, Erlina Rita Sahara, Dwi Latifa Rizqina, and Ani Qotuz Zuhro' Fitriana. 2023. "Efektivitas Self Esteem Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Pada Kesehatan Mental Remaja Yatim Di Desa Pulukan, Bali." *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 3(2):289-94. doi: 10.47233/jeps.v3i2.825.
- Ardiyanti, Mega, and Titin Indah Pratiwi. 2018. "KONSELOR SEKOLAH DI SMP NEGERI SE KECAMATAN KEREK-TUBAN Titin Indah Pratiwi." *BK Unesa* 8:79-88.
- Erlina, Nova, and Laeli Anisa Fitri. 2016. "Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus." *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3(1):19-28. doi: 10.24042/kons.v3i1.574.
- Fahmi, Lukman. 2019. "Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Islam Dengan Rational Emotif Behavior Theraphy (REBT) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di SD Al - Falah Assalam Tropodo Sidoarjo." *Jurnal Al Isyraq* 2(2):121-35.
- Haq, M. Dafi. Dhiya'ul. 2019. "PERAN GURU BK DALAM MENANGANI PRILAKU MEMBOLOS SISWA DI MTs NU RAUDLATUS SHIBYAN." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 3(2):1-18. doi: 10.21043/konseling.v3i2.6114.

- Mulyani, Sri. 2023. "Upaya Menanggulangi Siswa Yang Melanggar Tata Tertib Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ( REBT )." 01(1):15–35.
- Saiful, Nikmarijal. 2020. "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt)." *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education* 1(1):7.
- Seplyana, Desy. 2019. "Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa SMA Negeri 6 Model Lubuklinggau." *EL-Ghiroh* 17(02):25–43. doi: 10.37092/el-ghiroh.v17i02.97.
- Thahir, Andi, and Dede Rizkiyani. 2017. "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung." *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3(2):197–206. doi: 10.24042/kons.v3i2.560.