



SUBLIM: Jurnal Pendidikan
E-ISSN : 2985-5357
Volume 02, Issue 02 Oktober 2023
<https://ummaspul.e-journal.id/Sublim>

***Systematika Review* : Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik REBT Dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa**

Ely Armayani¹, Hafizah Wichayani Rawi², Nur Ainun³, Yenti Arsini⁴

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kampus 2. Jl. William Iskandar Ps. V, Medan
Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371

E-mail : zahh41937@gmail.com, yeniarsini@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku emotif rasional untuk membantu pasien memiliki cara berpikir yang lebih masuk akal dan logika dari pada cara berpikir mereka sebelumnya yang tidak rasional. (REBT) adalah pendekatan panduan yang berpedoman kuat pada kebiasaan mental dan sosial pada psikoterapi, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini terfokus secara jelas, tentang bagaimana kita berperilaku dan berpikir untuk memahami bagaimana orang lain bereaksi paling dekat dengan kita. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan keefektifan penerapan teknik REBT dalam membentuk karakter siswa. Metode Penelitian yang digunakan ialah Study Literatur dimana berdasarkan dari jurnal satu kesatu lain dengan berbagai pandang penelitian sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan REBT efektif dalam membentuk karakter disiplin siswa. Kesimpulannya, Konseling Individu dengan teknik REBT dapat menjadi alternatif metode dalam membentuk karakter disiplin siswa disekolah.

Keywords : Perilaku REBT, Keefektifan, Penerapan REBT, Karakter Disiplin Siswa

ABSTRACT

Rational emotive behavior to help patients have a more reasonable and logical way of thinking than their previous irrational way of thinking. (REBT) is a guided approach that is strongly guided by mental and social habits in psychotherapy, which suggests that this approach focuses clearly on how we behave and think to understand how others react most closely to us. This research aims to determine the effectiveness of applying REBT techniques in shaping student character. The research method used is a literature study which is based on one journal after another with various previous research views. Research shows that the application of REBT is effective in forming students' disciplined character. In conclusion, Individual Counseling using REBT techniques can be an alternative method in forming students' disciplinary character at school.

Keywords: *REBT Behavior, Effectiveness, Implementation of REBT, Student Disciplinary Character*



PENDAHULUAN

Karakter disiplin siswa dapat ditingkatkan melalui penerapan teknik REBT dalam konseling individu. Terapis akan membantu siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai dengan karakter disiplin, seperti kebiasaan menunda-nunda, kurangnya motivasi, atau ketidakpercayaan diri.

Dalam konseling individu dengan teknik REBT, siswa akan belajar untuk mengidentifikasi pola pikir irasional yang mungkin mempengaruhi perilaku mereka, seperti pemikiran "saya tidak bisa melakukan ini" atau "saya tidak suka melakukan itu". Kemudian, terapis akan membantu siswa untuk mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih rasional dan positif, seperti "saya bisa mencoba melakukan ini" atau "saya akan mencoba menemukan cara untuk menyukai ini".

Selain itu, terapis juga akan membantu siswa untuk mengembangkan strategi dan keterampilan yang diperlukan untuk memperkuat karakter disiplin mereka, seperti mengatur waktu, mengelola stres, dan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka.

Dengan penerapan teknik REBT dalam konseling individu, siswa dapat belajar untuk menjadi lebih disiplin dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Mereka akan dapat mengenali dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai dengan karakter disiplin, sehingga dapat mencapai tujuan mereka dengan lebih efektif dan efisien.

REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah terapi psikologis yang berfokus pada pengembangan keterampilan pemecahan masalah dan pengendalian emosi dengan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau irasional menjadi lebih rasional dan positif. Terapi ini melibatkan proses kognitif dan perilaku, serta menekankan pada tanggung jawab individu atas tindakan dan perasaannya. REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an dan telah digunakan secara luas dalam konseling dan terapi psikologis.

Pengembangan keterampilan siswa dalam teknik REBT dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:

- 1). Meningkatkan kesadaran diri tentang pola pikir yang tidak sehat atau irasional yang mungkin dimiliki siswa. Siswa dapat diajak untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang sering muncul dalam dirinya dan memahami bagaimana pola pikir tersebut mempengaruhi perasaan dan perilakunya.
- 2). Mengajarkan keterampilan pemecahan masalah yang efektif. Siswa dapat diajak untuk mempelajari teknik pemecahan masalah yang rasional dan efektif, seperti membuat daftar pro dan kontra, mencari alternatif solusi, dan mengevaluasi konsekuensi dari setiap pilihan.
- 3). Mengajarkan keterampilan pengendalian emosi. Siswa dapat diajak untuk mempelajari teknik pengendalian emosi yang efektif, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, atau latihan pernapasan.



- 4). Mendorong siswa untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan perasaannya. Siswa dapat diajak untuk memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas tindakan dan perasaannya, dan bahwa mereka dapat memilih untuk bertindak secara rasional dan positif.
- 5). Memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa dalam mengembangkan keterampilan REBT. Guru atau konselor dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa dalam mengembangkan keterampilan REBT dengan memberikan umpan balik positif, memperkuat perilaku yang diinginkan, dan memotivasi siswa untuk terus berusaha mengembangkan keterampilan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang kami pakai berdasarkan study literatur dimana dari satu referensi kerefereksi yang lain dengan berbasis penelitian penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan. Mengingat banyaknya faktor – faktor yang mempengaruhi masalah dan efek yang terjadi akibat dari suatu masalah. Adapun yang dimaksud dengan study literatur dalam metode penelitian adalah proses mengumpulkan, mengevaluasi, dan menganalisis sumber-sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian yang dilakukan. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik dengan topik penelitian, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan atau pertanyaan penelitian yang belum terjawab, dan mengevaluasi kualitas sumber informasi yang digunakan dalam penelitian.

HASIL PEMBAHASAN

Pengertian Teknik REBT

REBT adalah suatu teori psikoterapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis dibesarkan di New York setelah lahir di Pittsburgh, Pennsylvania, pada tahun 1913. Gagasan ini pertama kali muncul dan mendapat perhatian pada tahun 1950-an, ketika gagasan ini sangat berpengaruh di Amerika Serikat. Menurut Corey (2013) berpendapat bahwa pendekatan ini sebanding dengan terapi kognitif, tindakan, perilaku, atau perilaku kognitif, yang berpusat pada berpikir, mengevaluasi, memilih, menghina, dan bertindak.

(REBT) adalah pendekatan panduan yang berpedoman kuat pada kebiasaan mental dan sosial pada psikoterapi, yang menunjukkan bahwa pendekatan ini terfokus secara jelas, tentang bagaimana kita berperilaku dan berpikir untuk memahami bagaimana orang lain bereaksi paling dekat dengan kita. (RISMATUL HASANAH, 2023).

Tujuan utama dari terapi perilaku emotif rasional adalah untuk membantu pasien memiliki cara berpikir yang lebih masuk akal dan logika dari pada cara berpikir mereka sebelumnya yang tidak rasional. (Windy Dryden, Albert Ellis, Albert Ellis Live!, 2023) Menurut pendapat Ellis, model ABCDE adalah salah satu gagasan mendasar REBT, yaitu dimana maksud dari model tersebut adalah antara lain : Menyalakan keadaan yang memicu keyakinan klien adalah Peristiwa (A). Kepercayaan (B). Ide-ide seseorang mempunyai



kekuatan untuk membentuk pemikirannya dan perbuatannya. Konsekuensi (C): Perilaku atau reaksi emosional klien keyakinan pribadi Anda. berdebat (D) berdebat keyakinan konseli. Effect (E) menilai tingkat keberhasilan ABCD.

Tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah untuk membantu klien mengembangkan perspektif hidup yang lebih logis dan toleran dengan membantu mereka menghapus perspektif sebelumnya dan mengatasi diri mereka sendiri. Konseli adalah siswa dan konselor adalah guru selama proses konseling. Dalam perannya sebagai guru, konselor selalu menginstruksikan klien untuk: melakukan kebiasaan-kebiasaan yang merugikan diri sendiri. Hubungan konseli dengan terapis tidak diperlukan. Selama sesi terapi ini, klien didorong untuk mengenali masalahnya dan kemudian secara aktif menerapkan perubahan perilaku yang merugikan diri sendiri. (Desy Seplyana, 2019). Tujuan REBT adalah untuk mengatasi keyakinan irasional tentang diri sendiri dan dunia sekitar. Konselor bekerja untuk membantu klien menjadi sadar akan kata-kata dan pikiran mereka sendiri. Selain itu, konselor menerapkan pendekatan tegas dan mengajari kliennya cara berpikir dan berperilaku dengan cara yang lebih realistis dan rasional.

Proses Konseling REBT

1. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dan rasional.
2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Tahap akhir konseling adalah konselor menantang klien agar lebih berpikir rasional dan membuang jauh-jauh berpikir irrasional.

Konsep Model Teknik REBT

Konsep inti konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah model ABC. Model ini menjelaskan bagaimana, seseorang mungkin menyalakan peristiwa-peristiwa eksternal atas ketidakbahagiaan yang dialami oleh dirinya, interpretasi seorang terhadap peristiwa-peristiwa inilah yang benar-benar terletak di jantung tekanan psikologis, “ABC” adalah singkatan dari:

1. A: *Activating event*, yaitu aktifasi ketika terjadi sesuatu di lingkungan sekitar seseorang.
2. B: *Belief*, yaitu keyakinan yang menggambarkan pemikiran seseorang tentang peristiwa atau situasi.
3. C: *Consequence*, merupakan konsekuensi yang merupakan respon emosional seseorang terhadap keyakinan dari penyebab suatu peristiwa terjadi.
4. D: *Dispute*, penyangkalan keyakinan yang tidak sehat.
5. E: *Effective New Belief*, keyakinan baru yang sehat.

Aplikasi Konseling Rational Emotive Behavior Therapy



REBT dapat digunakan untuk mengobati berbagai gangguan oleh individu, seperti pelanggaran disiplin, masalah hubungan interpersonal. Latipun (2008) menjelaskan bahwa Orang dengan riwayat pelanggaran disiplin, gangguan neurotik, gangguan karakter, masalah psikosomatis, gangguan makan, kesulitan dalam hubungan interpersonal, masalah perkawinan, dan kemampuan mengasuh anak hal ini paling tepat untuk menggunakan teknik REBT. Apabila gangguan yang terjadi tidak terlalu parah, pendekatan REBT secara umum diterapkan dengan hasil yang baik.

Selain itu, penerapan REBT bertujuan untuk membantu masyarakat mengubah proses berpikir irasional melalui diskusi yang jujur dan terbuka. Konselor dalam situasi ini dapat mengajukan pertanyaan yang menggugah pikiran, menyampaikan sudut pandang alternatif, dan memberikan contoh. Konselor dapat menggunakan beberapa teknik ini untuk membantu anggota kelompok, seperti memberikan contoh tentang orang lain, dan mengajarkan cara berpikir alternatif (Winkel & Hastuti, 2015).

Dalam teori Albert Ellis (Corey, 2013: 470), pelaksanaan *Konseling Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdiri dari 4 langkah yaitu:

- a. Pada langkah pertama, konselor berusaha menunjukkan kepada klien bagaimana keyakinannya yang tidak logis berhubungan dengan masalah yang dihadapinya. Di sini, klien harus belajar bagaimana membedakan antara keyakinan logis dan tidak logis. Pada titik ini, konselor bertindak sebagai propagandis, berusaha mengendalikan, membujuk, bahkan mendorong klien untuk menerima ide-ide yang masuk akal. Dengan demikian, tugas konselor pada langkah ini adalah memberi tahu klien bahwa gangguan atau permasalahan yang dihadapinya merupakan akibat dari pemikiran yang masuk akal.
- b. Pada langkah kedua, tugas konselor adalah memberi tahu klien bahwa ialah yang pada akhirnya bertanggung jawab untuk menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi. Konsekuensinya, dalam konseling logis. Tugas terapis ini adalah mendemonstrasikan dan menyadarkan klien tentang perasaan yang dialaminya. Akibatnya, klien bertanggung jawab untuk memikul beban tersebut. akuntabilitas total atas permasalahannya sendiri.
- c. Pada langkah ketiga, tugas konselor adalah membantu klien menolak gagasan dan cara berpikir yang tidak logis. Konselor harus melakukan lebih dari sekedar menunjuk pada klien mereka bagaimana cara berpikir yang tidak masuk akal ini, tapi konselor perlu melakukan upaya untuk mempengaruhi perilaku klien dengan cara yang menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional.
- d. Pada langkah keempat, tugas konselor adalah menumbuhkan sudut pandang pragmatis dan menjauhi keyakinan yang tidak logis. Peran konselor adalah untuk menysar landasan proses berpikir klien yang tidak logis dan mengajarkan bagaimana mengubah proses berpikir seseorang keduanya masuk akal dan tidak logis.

Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik REBT Dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa

Kedisiplinan merupakan salah satu karakter penting yang harus dimiliki oleh siswa. Siswa yang disiplin akan mampu mengikuti peraturan dan norma yang berlaku, baik di sekolah maupun di masyarakat. Kedisiplinan juga dapat membantu siswa untuk mencapai tujuannya.



Penerapan konseling individu dengan teknik REBT dilakukan dengan mengajarkan siswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai dengan karakter disiplin. Teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) adalah salah satu pendekatan kognitif-behavior yang berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir yang salah satu atau irasional yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Susanto, 2018).

Dalam konseling individu dengan teknik REBT, terapis akan membantu siswa untuk mengidentifikasi pola pikir irasional yang mungkin mempengaruhi perilaku mereka. Selain itu, terapis juga akan membantu siswa untuk mengembangkan strategi dan keterampilan yang diperlukan untuk memperkuat karakter disiplin mereka, seperti mengatur waktu, mengelola stres, dan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka (Erford, 2017).

Dengan penerapan konseling individu dengan teknik REBT, siswa dapat belajar untuk mengenali dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sesuai dengan karakter disiplin. Hal ini dapat membantu mereka untuk menjadi lebih disiplin dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Telaumbanu, 2020).

Ada berbagai teknik konseling yang dapat digunakan untuk membentuk karakter disiplin siswa. Salah satu teknik yang efektif adalah teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Teknik REBT berfokus pada perubahan kognitif, yaitu mengubah pikiran-pikiran yang tidak rasional menjadi pikiran yang rasional (Sari, 2021).

Berikut adalah langkah-langkah penerapan konseling individu dengan teknik REBT dalam membentuk karakter disiplin siswa: (Husrin, 2017):

- 1). Membangun hubungan konseling yang positif.
Langkah pertama adalah membangun hubungan konseling yang positif antara konselor dan siswa. Hubungan yang positif akan membuat siswa merasa nyaman dan terbuka untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya.
- 2). Mengidentifikasi masalah disiplin.
Langkah kedua adalah mengidentifikasi masalah disiplin yang dialami oleh siswa. Konselor dapat melakukan wawancara untuk menggali informasi dari siswa tentang perilaku disiplinya.
- 3). Mengajarkan siswa untuk berpikir rasional.
Langkah ketiga adalah mengajarkan siswa untuk berpikir rasional. Konselor dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional yang mendasari perilaku disiplinya.
- 4). Membantu siswa untuk mengembangkan pikiran yang rasional.
Langkah keempat adalah membantu siswa untuk mengembangkan pikiran yang rasional. Konselor dapat membantu siswa untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang kritis terhadap pikiran-pikiran yang tidak rasionalnya.
- 5). Membantu siswa untuk menerapkan pikiran yang rasional.
Langkah kelima adalah membantu siswa untuk menerapkan pikiran yang rasional dalam kehidupan sehari-hari. Konselor dapat memberikan tugas dan latihan kepada siswa untuk membantunya menerapkan pikiran yang rasional.



Berikut adalah beberapa contoh teknik REBT yang dapat digunakan untuk membentuk karakter disiplin siswa (Dryden, 2004):

- a. Teknik disputing
Teknik disputing adalah teknik yang digunakan untuk menantang pikiran-pikiran yang tidak rasional. Konselor dapat membantu siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional dan kemudian memberikan argumen untuk membantahnya.
- b. Teknik bibliotherapy
Teknik bibliotherapy adalah teknik yang menggunakan buku atau artikel untuk membantu siswa mengubah pikirannya. Konselor dapat memberikan siswa buku atau artikel yang membahas tentang pentingnya kedisiplinan.
- c. Teknik role-playing
Teknik role-playing adalah teknik yang digunakan untuk membantu siswa mempraktikkan perilaku disiplin dalam situasi yang nyata. Konselor dapat membantu siswa untuk berlatih menghadapi situasi yang berpotensi melanggar disiplin.

Dengan penerapan konseling individu dengan teknik REBT, diharapkan siswa dapat memiliki karakter disiplin yang kuat. Kedisiplinan akan membantu siswa untuk mencapai tujuannya dan menjadi pribadi yang sukses.

KESIMPULAN

Penerapan konseling individu dengan teknik REBT dalam membentuk karakter disiplin siswa adalah bahwa metode ini dapat efektif dalam membantu siswa mengembangkan karakter disiplin. Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) adalah pendekatan konseling yang fokus pada perubahan pikiran dan perilaku yang tidak sehat melalui identifikasi dan penggantian keyakinan irasional dengan keyakinan rasional.

Dalam konteks pembentukan karakter disiplin siswa, konseling individu dengan teknik REBT dapat membantu siswa mengidentifikasi pola pikir dan keyakinan negatif yang mungkin menghambat mereka dalam mencapai disiplin yang baik. Konselor dapat membantu siswa menggali akar masalah dan mengajarkan mereka cara menggantikan keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih sehat dan rasional. Melalui konseling individu, siswa dapat belajar mengenali emosi dan perilaku mereka, serta memahami konsekuensi dari tindakan mereka. Dengan bimbingan konselor, mereka dapat mengembangkan strategi dan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan disiplin diri, seperti pengaturan tujuan, manajemen waktu, dan pengendalian diri.

Penerapan teknik REBT dalam konseling individu juga dapat membantu siswa mengatasi hambatan internal seperti rasa takut, kecemasan, atau ketidakpercayaan diri yang mungkin mempengaruhi tingkat disiplin mereka. Dengan memperkuat keyakinan positif dan mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih realistis dan konstruktif, siswa dapat membangun karakter disiplin yang kuat. Penerapan konseling individu dengan teknik REBT dapat menjadi alat efektif dalam membentuk karakter disiplin siswa. Melalui proses konseling, siswa dapat mengidentifikasi dan mengatasi hambatan internal yang mungkin menghambat



disiplin mereka, serta memperoleh keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mencapai tingkat disiplin yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Desy Seplyana. 2019. Implementasi Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Membantu Mengatasi Kebiasaan Terlambat Siswa Sma Negeri 6 Model Lubuklinggau. *el-Ghiroh*, 42-60.
- Dkk, E. Y. 2021. *Analisis Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap . JUBIKOPS1*.
- Dryden, W. 2004. *Rational Emotive Behavior Therapy*. Kanada: Taylor & Francis.
- Erford, B. T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Husrin. 2017. Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Melalui Bimbingan . *Jurnal Konselor*, 121.
- Rismatul Hasanah. 2023. Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Peserta Didik Di MAN 1. *Bimbingan Dan Konseling*, 27-32.
- Sari, I. H. 2021. *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori dan . Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung*.
- Susanto, A. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Telaumbanu, D. H. 2020. *Teori Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Banyumas: PM Publisher.
- Windy Dryden, Albert Ellis, Albert Ellis Live! 2023. Penerapan Konseling Individu REBT. *Konseling*, 1-2.