

Penerapan Metode Rebt dalam Menangani Toxic Mindset pada Siswa SMP 2 Gebang

¹Tita Dwi Erlita, ²Septi Gumiandari

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon

[¹titat6178@gmail.com](mailto:titat6178@gmail.com), [²septigumiandari@gmail.com](mailto:septigumiandari@gmail.com)

ABSTRAK

Artikel ini membahas tentang penerapan metode REBT dalam menangani toxic mindset pada siswa SMP 2 Gebang. Penerapan metode REBT dalam menangani toxic relationship pada siswa SMP 2 Gebang yaitu dengan menggunakan teknik kognitif yang dapat merubah cara berpikir siswa yang mana terdapat beberapa tahap yaitu: tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi, tahap pemberian tugas. Teknik Emotif yang dapat membantu merubah emosi yang memiliki beberapa teknik yaitu: teknik sosiodrama, teknik self modelling, teknik assertive training, teknik imitasi. Serta Teknik Behaviouristik yang dapat membantu merubah perilaku negatif dengan beberapa teknik di dalamnya yaitu: teknik reinforcement (penguatan), teknik sosial modeling (pemodelan sosial), teknik live models (mode kehidupan nyata). Dimana yang kita ketahui bahwa konsep REBT itu sendiri yaitu mengubah sikap, persepsi, cara berpikir dari konseli yang irasional menjadi rasional, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri. Ketika pengaplikasian dalam sebuah kasus nyata yang terjadi, teknik REBT bisa digunakan dengan diterapkan melalui konseling individu, dengan mempertimbangkan, menganalisa lebih dalam permasalahan yang dialami konseli kemudian menyesuaikan teknik seperti apa yang sesuai dengan permasalahan tersebut.

Kata Kunci: Metode REBT, Toxic Mindset, SMP 2 Gebang.

ABSTRACT

This article discusses the application of the REBT method in dealing with toxic mindsets in students at SMP 2 Gebang. The application of the REBT method in dealing with toxic relationships in students at SMP 2 Gebang is by using cognitive techniques that can change the way students think, in which there are several stages, namely: teaching stage, persuasive stage, confrontation stage, assignment stage. Emotive techniques that can help change emotions have several techniques, namely: sociodrama techniques, self-modeling techniques, assertive training techniques, imitation techniques. As well as behavioral techniques that can help change negative behavior with several techniques, namely: reinforcement techniques, social modeling techniques, live models techniques. What we know is that the REBT concept itself is changing attitudes, perception, way of thinking from the client's irrational to rational, eliminating emotional disturbances that can damage themselves. When applied in a real case that occurs, the REBT technique can be used by applying it through individual counseling, by considering and analyzing more deeply the problems experienced by the client later. adapt the technique to suit the problem.

Keywords: REBT Method, Toxic Mindset, SMP 2 Gebang.

PENDAHULUAN

Studi psikologi perkembangan remaja merupakan periode tertentu dari kehidupan manusia mengalami fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Siswa yang tengah menempuh pendidikan pada tingkatan SMP dikategorikan sebagai usia remaja. Kemudian, dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan. Maka dari itu dalam perkembangannya, remaja sudah dapat mengambil keputusan untuk di masa yang akan datang. Pengambilan keputusan merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan (Ningsih, 2022).

Maka dari itu sangat dibutuhkan penanganan seperti bimbingan dan konseling sebagai media untuk membantu mengentaskan masalah siswa. Sebagaimana yang kita ketahui bimbingan dan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan dalam hal bagaimana sehingga seseorang dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah Muhammad SAW.

Teknik dan teori bimbingan dan konseling Islam bermacam-macam. Teori dan teknik tersebut merupakan teori dari psikologi modern yang mana dapat digunakan dalam membantu mengentaskan permasalahan siswa yang disesuaikan dengan masalah apa yang sedang siswa alami. Teori dan teknik tersebut yaitu, Teori Psikoanalisis, Teori Analisis Transaksional, Teori Behavioral, Teori Rational Emotive Behavior Therapy, Teori Realitas, Teori Eksistensial Humanistik, Teori Client Centered, Teori Gestalt, Teori Elektik, dan Teori Trait dan Factor (Soreh et al., 2023). Dari berbagai macam teori ini, masing-masing teori mempunyai teknik dan tujuan masing-masing sesuai dengan yang akan diterapkan oleh konselor untuk membantu mengentaskan permasalahan. Berdasarkan beberapa teori dan teknik dalam bimbingan dan konseling, yang akan diterapkan untuk permasalahan Toxic Relationship ini adalah Teori Rational Emotive Behavior Therapy yang mana tokoh dari teori ini adalah Albert Ellis.

REBT ciptaan Ellis merupakan terobosan baru. Ini adalah pilar yang mendasari terapi perilaku kognitif, yang merupakan salah satu bentuk terapi yang paling banyak digunakan saat ini. Sebagai hasil dari kontribusi Ellis, Psychology Today menyatakan "tidak ada individu bahkan Freud sendiri yang memiliki dampak yang lebih besar pada psikoterapi modern". Sebagai hasil dari dampaknya yang luar biasa di lapangan, survei psikolog klinis tahun 1982 menempatkan Ellis sebagai psikoterapis paling berpengaruh kedua dalam sejarah, tepat di belakang Carl Rogers dan sebelum Freud. Ellis membantu banyak orang dengan mengadaptasi terapi bicara psikoanalisis ke dalam pendekatan praktis jangka pendek REBT dan dengan membuka jalan bagi revolusi kognitif (Ningsih, 2022), Teori ini lebih menekankan bagaimana perasaan, tingkah laku dan juga pikiran itu saling berkaian. Yang mana ketika seseorang tingkah laku, pikiran juga perasaannya tidak selaras atau bertentangan maka akan menimbulkan pikiran irasional. Dengan demikian maka teori ini bertujuan untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

Rasional Emotif Behavior Therapy adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukan pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Hasanah et al., 2024). Penekanan terapi ini pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif. Terapi ini diperkenalkan

pada tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis. Awalnya terapi ini bernama terapi rasional, namun karena banyak memperoleh anggapan keliru bahwa mengeksplorasi emosi-emosi klien tidak begitu penting bagi Ellis. Sehingga pada tahun 1961 dia mengubah namanya menjadi rasional emotif. Ellis menggabungkan terapi Humanistik, Filosofis, dan Behavioral menjadi terapi Rasional Emotif (TRE). TRE banyak kesamaan dengan terapi yang berorientasi pada kognisi, perilaku dan perbuatan dimana TRE menekankan pada berpikir, memikirkan, mengambil keputusan, menganalisis dan berbuat. TRE didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat timbal balik.

Secara khusus, Terapi Rasional Emotif menunjukkan bahwa emosi disfungsi yang tidak sehat misalkan emosi kecemasan dan perilaku maladaptif terkait misalkan penarikan diri, berasal dari keyakinan irasional. Sebaliknya, emosi fungsional yang sehat misalkan kekhawatiran dan perilaku adaptasi terkait misalkan ketegangan yang berasal dari keyakinan rasional. Menurut W.S. Winkel terapi Rasional Emotif Behaviour merupakan pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berprasaan dan berperilaku (Sari & Ariani, 2021). Selain itu menekankan pada perubahan perasaan diri. Gunarsa mengungkapkan bahwa terapi Rasional Emotif adalah berusaha memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali. Jadi terapi bertindak sebagai mendidik dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan siswa serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya (Pradana, 2022).

Sedangkan Dewa Ketut Sukadi dalam (Edmawati et al., 2023) mengatakan terapi Rasional Emotif adalah terapi untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar siswa makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, mengadakan pendekatan yang tegas, melatih siswa untuk bisa berpikir dan berbuat lebih realistis dan rasional. Terapi Rasional Emotif adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas berfikir, bernafas, dan berkehendak. Manusia pada dasarnya adalah makhluk unik yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional (Edmawati et al., 2023). Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa terapi Rasional Emotif menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atau situasi yang spesifik. Sehingga terapi rasional emotif berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasi konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Terapi Rasional Emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat (Mu'min & Wyhardes, 2024). Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Setiap manusia memiliki

kepribadian yang berbeda antara satu dengan yang lain sesuai dengan tujuan hidup mereka. Secara umum tujuan hidup manusia adalah untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan dan untuk mencapai kepuasan. Demi tercapainya tujuan tersebut manusia mempunyai potensi untuk berpikir rasional dan irasional (P. D. Pasaribu et al., 2024). Pola berpikir tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia dan terkadang akan menghasilkan kepribadian baik positif maupun negatif berdasarkan cara berpikir tersebut. Pandangan pendekatan rasional emotif terapi tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep Albert Ellis yang dikutip dari (Ningsih, 2022), ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu:

1. Antecedent event (pengalaman aktif) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahuu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang.
2. Belief (cara individu memandang suatu kejadian) yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rasional belief) dan keyakinan yang tidak rasional (irasional belief). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan karena itu akan menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, karena itu tidak produktif.
3. Emotional consequence (akibat emosional), merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan Antecedent event. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari Antecedent event tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan Belief baik rasional belief maupun irasional belief.

Ketiga teori tersebut, sasaran yang harus diubah adalah aspek (belief system) yaitu bagaimana cara seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengaruh mempengaruhi, sehingga dapat merubah pola pikir siswa yang irasional dan keliru menjadi pola pikir yang rasional. Selain itu, untuk rumus di atas seorang konselor harus melawan (dispute) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konseli bisa menikmati dampak-dampak (effects) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Toxic Relationship terdiri dari dua kata yakni toxic artinya racun dan relationship yang berarti keterhubungan (Lubis, 2023). Maka Toxic Relationship merupakan hubungan antar individu atau kelompok yang meracuni yang bersifat merusak atau membunuh. Sehingga Toxic Relationship berarti hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu lainnya. Toxic Relationship juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan (Ussolikah et al., 2023). Hal ini mengacu kepada beberapa problem diantaranya, problem pribadi, problem ekonomi, keluarga, gejala batin, sosial dan percintaan. Toxic Relationship termasuk kedalam hubungan yang tidak menyenangkan dengan menyebabkan seseorang merasa lebih buruk. Yang termasuk kedalam ciri-ciri Toxic Relationship antara lain ada kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, tidak adanya kejujuran, sikap merendahkan, memberi komentar atau mengkritik negatif, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan (Surbakti, 2023).

Berdasarkan penjabaran diatas disimpulkan bahwa toxic relationship merupakan hubungan yang tidak sehat, dimana lebih banyak energi negatif didalamnya. Hubungan yang seharusnya diharapkan bahagia namun tidak dengan toxic relationship yang lebih banyak memberikan dampak negatif, menyakiti satu pihak atau saling menyakiti satu sama lain, dan memberikan efek yang tidak baik bagi diri sendiri atau orang lain. Ketika seorang siswa

mengalami permasalahan Toxic Relationship atau kekerasan dalam pertemanan sehingga menyebabkan traumatis tersendiri yang mana mengakibatkan dia sulit keluar dari permasalahan tersebut atau bahkan selalu berpikir negatif dan menyamaratakan semua laki-laki/perempuan nantinya yang akan menjadi teman mereka akan memperlakukan hal yang sama (Suprobo, 2023). Atau justru dengan adanya traumatis akibat dari kekerasan dalam pertemanan ini bisa merubah mindset seseorang menjadi bermasalah dari segi perasaan dan tingkah laku sehingga bisa menyebabkan perilaku menyimpang lainnya (Amaliya, 2022). Adanya permasalahan yang terjadi dimasa remaja yang mulai mengenal cinta, yang mana sebenarnya banyak terjadi tindak kekerasan dalam pertemanan namun tidak terlalu diperhatikan oleh kebanyakan orang karena kurangnya pengaduan dari korban (Armayani et al., 2023). Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang ingin diketahui, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Teknik Konseling Metode REBT yang dilakukan oleh Siswa SMP 2 Gebang.
2. Untuk mengetahui Penyebab adanya faktor Toxic mindset yang dialami oleh Siswa SMP 2 Gebang.
3. Untuk mengetahui Perubahan pada Metode REBT untuk Toxic Mindset yang di rasakan oleh Siswa SMP 2 Gebang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini berupa penelitian kepustakaan dengan data dan cara analisa kualitatif dengan mendeskripsikan dan menganalisa objek penelitian dengan cara membaca serta menelaah dari berbagai sumber yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas (Abdussamad, 2022). Untuk kemudian dapat dilakukan analisis dan akhirnya dapat diambil kesimpulan yang dapat dituangkan dalam bentuk laporan tertulis (Sugiyono, 2017).

Instrumen Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, maka instrumen pertanyaan yang mendukung penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tujuan Penelitian	Indikator	Pertanyaan
Teknik Konseling Metode REBT yang dilakukan oleh Siswa SMP 2 Gebang	Identifikasi pikiran Irasional	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengapa berpikir rasionalitas sangatlah berguna bagi seseorang yang mencari solusi dari sebuah masalah jelaskan ? b. Bagaimana pandangan pendekatan rational emotive therapy terhadap manusia ?
	Reframing atau restrukturisasi kognitif	<ol style="list-style-type: none"> a. Apa saja langkah-langkah dalam restrukturisasi kognitif secara berurutan ? b. Jelaskan apa yang di maksud cognitive restructuring ?
	Fokus pada tindakan dan solusi	<ol style="list-style-type: none"> a. Dalam hal apa saja yang membuat Anda sulit mengambil keputusan ? b. Upaya apa saja yang Anda lakukan untuk menghadapi

		tekanan dalam menangani pekerjaan ?
	Penerimaan diri dan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa hubungan seseorang yang sudah memiliki self acceptance ? b. Mengapa kita harus menerima diri sendiri dari pada orang lain ?
	Latihan dan pemantauan mandiri	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana kita harus melatih dan memantau diri kita sendiri ? b. Hal apa saja yang harus dilakukan dalam latihan dan pemantauan mandiri ?
	Fokus pada tujuan hidup	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa yang menjadi hakikat dan tujuan hidup manusia dari sudut pandang islam ? b. Upaya apa yang dilakukan untuk tetap fokus mencapai tujuan yang direncanakan ?
	Fleksibilitas	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa yang di maksud fleksibilitas pada indikator keberhasilan ? b. Bagaimana cara kita untuk melatih diri kita berpikir secara fleksibilitas ?
faktor Toxic mindset yang dialami oleh Siswa SMP 2 Gebang	Perfeksionisme	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana cara mengatasi perfeksionisme ? b. Apakah memiliki sifat perfeksionisme itu baik ? jika iya jelaskan dan jika tidak apa alasannya ?
	Fixed mindset	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana cara mengubah pola pikir fixed mindset menjadi growth mindset ? b. Orang yang berpikir bahwa bakat yang dimiliki sangat dipercaya dapat menciptakan kesuksesan meskipun tanpa melakukan usaha adalah pola pikir jenis apa ?
	Victim mindset	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana cara mengatasi orang yang playing victim ? b. Apa yang bisa kamu lakukan untuk mencegah berkembangnya “victim mentality” dalam diri sendiri ?
	Negativitas	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana cara menghilangkan bias negatif ? b. Apa penyebab yang membuat kita bisa negative thinking ?
		<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana perbedaan orang yang berpikiran tertutup dan

	Comparison mindset	yang berpikiran terbuka ? b. Bagaimana agar memiliki mindset positive ?
	Judgment mindset	a. Apa yang kalian ketahui tentang judgement mindset ? b. Bagaimana cara mengatasi ketika pikiran judgemental tersebut sudah mulai muncul ?
	Fixed view	a. Apa motivasi kalian untuk menghilangkan fixed mindset ? b. Bagaimana cara mengubah sikap tersebut supaya menjadi pola pikir yang baik ?
	Control mindset	a. Apa saja dampak positif dan negatif dari control mindset ? b. Apa pentingnya menerapkan control mindset ?

No.	Pertanyaan	SL	KK	TP
1.	Mengapa berpikir rasionalitas sangatlah berguna bagi seseorang yang mencari solusi dari sebuah masalah jelaskan ?			
2.	Bagaimana pandangan pendekatan rational emotive therapy terhadap manusia			
3.	Apa saja langkah-langkah dalam restrukturisasi kognitif secara berurutan ?			
4.	Jelaskan apa yang di maksud cognitive restructuring ?			
5.	Dalam hal apa saja yang membuat Anda sulit mengambil keputusan ?			
6.	Upaya apa saja yang Anda lakukan untuk menghadapi tekanan dalam menangani pekerjaan?			
7.	Apa hubungan seseorang yang sudah memiliki self acceptance?			
8.	Mengapa kita harus menerima diri sendiri dari pada orang lain?			
9.	Bagaimana kita harus melatih dan memantau diri kita sendiri?			
10.	Hal apa saja yang harus dilakukan dalam latihan dan pemantauan mandiri?			
11.	Apa yang menjadi hakikat dan tujuan hidup manusia dari sudut pandang islam?			
12.	Upaya apa yang dilakukan untuk tetap fokus mencapai tujuan yang direncanakan?			

13.	Apa yang di maksud fleksibilitas pada indikator keberhasilan?		
14.	Bagaimana cara kita untuk melatih diri kita berpikir secara fleksibilitas?		
No.	Pertanyaan	S	TS
1.	Bagaimana cara mengatasi perfeksionisme?		
2.	Apakah memiliki sifat perfeksionisme itu baik ? jika iya jelaskan dan jika tidak apa alasannya?		
3.	Bagaimana cara mengubah pola pikir fixed mindset menjadi growth mindset?		
4.	Orang yang berpikir bahwa bakat yang dimiliki sangat di percaya dapat menciptakan kesuksesan meskipun tanpa melakukan usaha adalah pola pikir jenis apa?		
5.	Bagaimana cara mengatasi orang yang playing victim?		
6.	Apa yang bisa kamu lakukan untuk mencegah berkembangnya “victim mentality” dalam diri sendiri?		
7.	Bagaimana cara menghilangkan bias negatif?		
8.	Apa penyebab yang membuat kita bisa negative thinking?		
9.	Bagaimana perbedaan orang yang berpikiran tertutup dan yang berpikiran terbuka?		
10.	Bagaimana agar memiliki mindset positive?		
11.	Apa yang kalian ketahui tentang judgement mindset?		
12.	Bagaimana cara mengatasi ketika pikiran judgemental tersebut sudah mulai muncul?		
13.	Apa motivasi kalian untuk menghilangkan fixed mindset?		
14.	Bagaimana cara mengubah sikap tersebut supaya menjadi pola pikir yang baik?		
15.	Apa saja dampak positif dan negatif dari control mindset?		
16.	Apa pentingnya menerapkan control mindset?		

Rubrik Penilaian Kuesioner

No.	Pilihan Jawaban	Skor	Skor
		Pertanyaan Positive	Pertanyaan Negatif
1.	Selalu (SL)		
2.	Sering (S)		
3.	Kadang Kadang (KK)		
4.	Jarang (J)		
5.	Tidak Pernah (TP)		

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Teknik Konseling Metode REBT yang dilakukan oleh Siswa SMP 2 Gebang

SMP Negeri 2 Gebang adalah sebuah sekolah menengah pertama negeri yang beralamat di Jalan Dompoyong Wetan Kecamatan Gebang Kabupaten Cirebon. Sekolah negeri ini pertama kali berdiri pada tahun 2004. Sekarang SMP Negeri 2 Gebang masih menggunakan program kurikulum merdeka. Teknik kognitif (pengajaran, persuasif, konfrontasi dan pemberian tugas), teknik emotif (sosiodrama, self modelling, assertive training, imitasi), dan teknik behavioristik (penguatan, sosial modeling, live models) yang mana setiap teknik terapi mempunyai tugas atau cara tersendiri dalam membantu penanganan permasalahan yang dihadapi siswa di SMP 2 Gebang. Dalam kasus toxic relationship yang telah penulis jabarkan sebelumnya penulis akan menganalisa teknik seperti apa dalam REBT yang dapat membantu penanganan masalah yang dialami konseli. Pada kasus toxic relationship teknik yang terdapat dalam REBT ini diterapkan dalam konseling individual yang mana artinya konseling dilaksanakan secara tatap muka antara konselor dan konseli. Pemecahan masalah ditekankan dari individu yang mempunyai masalah. Pada kasus yang pertama, kedua dan ketiga tidak dapat dianalisis dikarenakan korban (perempuan) yang mengalami toxic relationship meninggal dunia. Karena tidak hanya mendapatkan kekerasan verbal (psikis) yang menyebabkan korban depresi dan kehilangan harga diri juga mengganggu kesehatan mental, korban juga mengalami kekerasan fisik yang menyebabkan luka, lebam, memar bahkan kelumpuhan oleh kekasihnya, juga kekerasan seksual hingga menyebabkan kehamilan (sampai dipaksa mengugurkan kandungan dengan cara aborsi) dan kehilangan nyawa seseorang karena bunuh diri akibat stres juga depresi yang dialami korban, meninggal karena penyakit lain yang timbul akibat mengalami kelumpuhan, bahkan dibunuh oleh kekasihnya sendiri. Pada kasus ini teknik yang dapat digunakan dalam konseling individu penanganan remaja korban toxic relationship yaitu: 1. Teknik kognitif untuk merubah cara berpikir konseli, tahap pertama yaitu pengajaran dimana seorang konselor menunjukkan bahwa cara berpikir irasional dapat mengganggu emosi konseli. Seorang konselor berperan lebih aktif dan memberikan pengertian kepada siswa, dengan memberikan contoh peristiwa atau permasalahan akibat dari pikiran irasional. Tahap kedua yaitu persuasif, dimana konselor meyakinkan siswa untuk merubah cara pandang dan berpikir irasional itu tidak benar, misalnya memberi gambaran bahwa banyak cara memandang suatu permasalahan serta dampak lebih jauh ketika terus-menerus berpikiran irasional. Tahap ketiga yaitu konfrontasi, dimana konselor bertugas untuk membantu konseli merubah cara berpikir dari yang irasional ke arah rasional. Meyakinkan bahwa konseli orang yang hebat bisa lepas dari hubungan yang toxic, mencoba memandang dari segi hikmah yang dapat diambil dari kejadian yang dialami, atau justru pembelajaran pendewasaan diri untuk lebih selektif dalam hal mengenal lawan jenis. Serta tahap keempat yaitu pemberian tugas, dimana ini merupakan bantuan peralihan kegiatan keseharian konseli yang mengalami pikiran irasional agar mempunyai kesibukan positif yang bisa membantu mengisi waktu luang sehingga bisa mengalihkan kegiatan yang tidak diinginkan, pikiran irasional yang bisa saja mencelakakan siswa. Misalnya konselor memberikan tugas seperti daftar ceklis untuk mencatat setiap agenda yang akan konseli lakukan dari bangun tidur hingga tidur lagi, dan kegiatan itu akan di evaluasi oleh konselor selama beberapa kali sesi konseling.

Teknik emotif, dimana teknik ini dapat membantu merubah emosi konseli. Tahap yang dapat dilakukan yaitu: tahap sosiodrama dimana konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk bebas mengekspresikan berbagai perasaan yang selama ini membuatnya tertekan misalnya dengan menceritakan secara emosional setiap kejadian yang pernah di alami, atau bercerita lewat tulisan baik itu cerita pendek atau puisi, juga gerakan dramatis yang menggambarkan ekspresi ketakutan atau kesakitan yang dia pendam selama ini. teknik self modelling dimana konseli diminta berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu, misalnya terlalu percaya

dengan lawan jenis lewat rayuan atau janji manis, tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan sepasang suami istri dalam menjalin hubungan pacaran, atau lebih tepatnya untuk memperbaiki diri dan fokus pada kualitas dan kebahagiaan diri terlebih dahulu seperti melakukan hal-hal positif yang dapat merubah mindset diri menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Teknik behaviouristik yang berupaya untuk memodifikasi perilaku negatif siswa, tahap yang dapat digunakan yaitu: teknik reinforcement (penguatan), untuk mendorong siswa ke arah tingkah laku yang rasional dan logis dengan memberikan reward atau punishment atas tugas atau kesepakatan kegiatan yang konseli sepakati. Misalnya tugas daftar ceklis yang telah diberikan jika dilakukan akan mendapat reward yang tentunya bertujuan untuk mengarahkan konseli agar lebih rasional, dan jika tidak dilaksanakan diberi hukuman seperti tidak boleh melakukan kegiatan yang konseli senangi. Teknik live models (mode kehidupan nyata) konselor memberikan gambaran perilaku tertentu dalam kehidupan nyata dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah. Seperti memberikan sugesti penguatan, misalnya mengabaikan atau bersikap cuek ketika korban menjadi bahan cibiran sebagai sanksi sosial atas masa lalu korban, memberi solusi untuk lebih fokus memperbaiki diri juga sebagai pembuktian bahwa “setiap orang punya masa lalu, dan setiap orang juga berhak punya masa depan yang lebih baik”. Memberi pemahaman tentang memandang permasalahan dari dua sisi dan lebih mawas diri untuk hal-hal yang bersifat bisa merusak diri sendiri. Pada dasarnya setiap teknik dalam REBT dapat digunakan untuk membantu menangani permasalahan toxic relationship yang terjadi pada remaja perempuan. Namun kembali lagi sebelum menerapkan teknik tertentu, harus menganalisa serta observasi lebih dalam seperti apa permasalahan yang dialami konseli serta dampak yang dia alami lewat konseling individu, yang tentu saja menerapkan asas-asas konseling yang ada. Agar proses pemberian bantuan bisa tepat sasaran dan masalah bisa terentaskan dengan baik. Proses konseling tidak hanya dilakukan satu kali pertemuan tetapi konselor dan konseli harus melakukan beberapa pertemuan konseling untuk melakukan evaluasi dari teknik yang dilakukan apakah berhasil atau mengganti dengan teknik konseling yang lainnya.

Untuk membantu konseli dalam permasalahan yang sedang dia hadapi tentunya diperlukan kerjasama yang baik antar konselor dan konseli, agar adanya perubahan perilaku yang terjadi pada diri konseli. Proses ini membutuhkan motivasi yang kuat dari konseli bahwa dia benar-benar ingin berubah. Association dan stimulus (rangsang) yaitu individu membutuhkan suatu asosiasi (ada hubungannya) antara hal-hal yang ada dalam situasi learning itu dengan rangsang yang membuat perubahan perilaku itu terjadi. Dan reinforcement (penguatan) yaitu sebagai penentu bagi perilaku mana yang akan diubah, dan juga bagaimana perubahan perilaku itu terjadi.

2. Penyebab adanya faktor Toxic mindset yang dialami oleh Siswa SMP 2 Gebang

- a. Kekerasan Verbal atau Psikis Kekerasan verbal menurut Johnson dalam (Putri et al., 2022) adalah setiap ucapan yang ditujukan kepada seseorang yang mungkin dianggap merendahkan, tidak sopan, menghina, mengintimidasi, rasist, seksis, homofobik, ageism atau menghujat. Termasuk membuat pernyataan sarkastik, menggunakan nada suara yang merendahkan atau menggunakan keakraban yang berlebihan dan tidak diinginkan. Fitriani menyebutkan kekerasan verbal dilakukan melalui tutur kata yaitu membentak, memaki, menghina, mencemooh, meneriaki, memfitnah dan berkata kasar serta mempermalukan seseorang di depan umum dengan kata-kata kasar. Sedangkan menurut Huraerah, kekerasan verbal dilakukan dalam bentuk memarahi, memaki, mengomel dan membentak secara berlebihan, termasuk mengeluarkan kata-kata yang

tidak patut diucapkan. Kekerasan verbal tidak hanya terjadi ketika seseorang berbicara dengan nada keras namun juga saat seseorang berbicara dengan nada halus hingga berbisik, namun dilakukan setiap hari dan bertujuan melakukan pembunuhan karakter. Kekerasan verbal menjadi lebih buruk daripada kekerasan fisik karena merupakan bentuk kekerasan psikologis. Kekerasan seperti ini menyerang emosional serta mental seseorang. Dalam konsep yang lebih luas, kekerasan verbal bahkan bisa dikatakan juga sebagai penganiayaan terhadap seseorang, yang mana dapat menyebabkan gangguan emosi, konsep rendah diri yang selalu merasa dirinya kurang dan tidak berguna dalam hal apapun, mengganggu hubungan sosialnya, bahkan hingga bunuh diri karena menyebabkan stress mental.

- b. Kekerasan NonVerbal (Kekerasan Fisik dan Kekerasan Seksual) Kekerasan fisik merupakan setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang menyebabkan rasa sakit, cedera, luka atau cacat pada tubuh seseorang dan atau menyebabkan kematian (Enjelia et al., 2023). Kekerasan fisik dalam pacaran dapat berupa tindakan memukul, menampar, menjambak rambut, menendang, mendorong, menjok, meludahi, melempar benda, pelecehan seksual (perabaan colekan yang tidak diinginkan, pemaksaan untuk berciuman dan perkosaan) serta membawa ketempat yang membahayakan keselamatan seseorang. Pada umumnya kekerasan yang terjadi dalam pacaran lebih dipicu oleh persoalan yang sederhana namun karena usia mereka yang masih muda sehingga belum memiliki sikap pengendalian diri yang bisa mengontrol setiap tindakan yang dilakukan (Hidayah et al., 2024). Hal ini juga dipertegas oleh teori interaksionisme simbolik dalam menjelaskan penyimpangan dengan menggunakan teori pengendalian. Menurut teori pengendalian bahwa masing-masing diantara kita konform karena adanya suatu sistem pengendalian dalam dan luar yang efektif, orang yang kurang memiliki pengendalian efektif akan menyimpang. Dampak kekerasan fisik ini sangat memprihatinkan terlebih jika terjadi secara terus menerus, dampak kekerasan fisik bisa berupa memar, patah tulang, bahkan pembunuhan. Sangat banyak kita jumpai berita online yang beredar baik melalui televisi maupun media internet lainnya tentang kekerasan yang terjadi pada perempuan yang disebabkan oleh kekasihnya. Kekerasan seksual yang dilakukan terhadap pasangan dalam bentuk mengintimidasi, memaksa secara sengaja untuk melakukan kegiatan seksual, serta mengeluarkan komentar-komentar yang merujuk kepada konten pornografi. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam pacaran atau yang termasuk kedalam toxic relationship dapat dibagi kedalam dua bentuk yaitu verbal atau psikis dan juga nonverbal (fisik dan seksual) pada dasarnya tidak dapat di ukur mana yang paling berbahaya atau tidak, karena semua kekerasan berdampak fatal bila terus menerus terjadi pada korban. selain itu korban juga bisa menjadi disabilitas bahkan memiliki keinginan bunuh diri. Beberapa kekerasan dalam pacaran atau toxic relationship ini sering kali terjadi lingkungan pertemanan kita atau justru kita sendiri pernah mengalaminya. Banyak orang yang berada dalam hubungan yang toxic menyadari akan hal itu namun tetap bertahan dengan alasan cinta atau sayang (A. G. Pasaribu et al., 2023).

3. Perubahan pada Metode REBT untuk Toxic Mindset yang di rasakan oleh Siswa SMP 2 Gebang

a. Metode REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah salah satu pendekatan psikoterapi yang membantu individu mengatasi masalah psikologis dengan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau irasional. Beberapa aspek penting dari REBT antara lain:

1. Identifikasi pikiran irasional : REBT berfokus pada identifikasi pikiran irasional yang mempengaruhi perilaku dan emosi seseorang. Terapis REBT akan membantu individu mengenali pikiran-pikiran tersebut dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan sehat.
 2. Reframing atau restrukturisasi kognitif : Setelah pikiran irasional diidentifikasi, terapis REBT akan membantu individu merestrukturisasi pikiran tersebut dan memperkenalkan pikiran baru yang lebih rasional dan sehat. Hal ini bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi lebih sehat dan produktif.
 3. Fokus pada tindakan dan solusi : REBT mengajarkan individu untuk fokus pada tindakan dan solusi daripada hanya memikirkan masalahnya. Terapis REBT akan membantu individu mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan dan mencari solusi alternatif yang lebih baik.
 4. Penerimaan diri dan orang lain : REBT mengajarkan pentingnya penerimaan diri dan orang lain. Individu diajarkan untuk menerima diri sendiri dan menghargai orang lain, meskipun tidak selalu menyukai mereka atau setuju dengan mereka.
 5. Latihan dan pemantauan mandiri : REBT melibatkan latihan dan pemantauan mandiri. Individu diberi tugas untuk melakukan latihan dan memantau kemajuan mereka sendiri. Hal ini dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan baru dan memperkuat pola pikir yang lebih sehat.
 6. Fokus pada tujuan hidup : REBT menekankan pentingnya memiliki tujuan hidup yang jelas dan mengembangkan kemampuan untuk mencapainya. Terapis REBT akan membantu individu untuk mengidentifikasi tujuan hidup dan mengembangkan strategi untuk mencapainya.
 7. Fleksibilitas : REBT mengajarkan individu untuk menjadi lebih fleksibel dalam cara mereka berpikir dan bertindak. Individu diajarkan untuk mengembangkan keterampilan coping yang berbeda dan beradaptasi dengan perubahan dalam hidup mereka.
- b. Toxic Mindset
- Toxic mindset adalah pola pikir yang tidak sehat dan dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak secara negatif. Beberapa aspek-aspek toxic mindset yang umum di antaranya adalah:
1. Perfeksionisme : Memiliki standar yang terlalu tinggi dan mengharapkan hasil yang sempurna. Hal ini dapat menyebabkan tekanan yang berlebihan dan kecemasan yang tidak perlu.
 2. Fixed mindset : Memiliki keyakinan bahwa kemampuan seseorang tidak dapat berkembang atau berubah. Hal ini dapat menghalangi seseorang untuk mencoba hal-hal baru dan mengembangkan diri.
 3. Victim mindset : Memandang diri sendiri sebagai korban dan merasa bahwa semua masalah yang dihadapi disebabkan oleh orang lain atau keadaan di sekitarnya. Hal ini dapat mengurangi rasa tanggung jawab dan menghambat kemampuan untuk mengambil tindakan.
 4. Negativitas : Fokus pada hal-hal negatif dan sulit melihat sisi positif dari situasi. Hal ini dapat menyebabkan ketidakhahagiaan, kecemasan, dan depresi.
 5. Comparison mindset : Membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak cukup baik. Hal ini dapat mengurangi rasa percaya diri dan meningkatkan rasa tidak aman.
 6. Judgment mindset : Mengevaluasi orang lain dengan sangat kritis dan menilai mereka secara negatif. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman dalam hubungan sosial dan memperburuk hubungan dengan orang lain.

7. Fixed view : Memiliki pandangan yang sempit dan tidak mau menerima sudut pandang orang lain. Hal ini dapat menghalangi kemampuan untuk belajar dan berkembang secara pribadi dan profesional.
8. Control mindset : Merasa perlu mengontrol situasi dan orang lain di sekitarnya. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat.

KESIMPULAN

Penerapan metode REBT dalam menangani toxic relationship pada siswa SMP 2 Gebang yaitu dengan menggunakan teknik-teknik yang ada dalam teori REBT. Seperti Teknik Kognitif yang dapat merubah cara berpikir konseli yang mana terdapat beberapa tahap yaitu: tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi, tahap pemberian tugas. Teknik Emotif yang dapat membantu merubah emosi yang memiliki beberapa teknik yaitu: teknik sosiodrama, teknik self modelling, teknik assertive training, teknik imitasi. Serta Teknik Behaviouristik yang dapat membantu merubah perilaku negatif dengan beberapa teknik di dalamnya yaitu: teknik reinforcement (penguatan), teknik sosial modeling (pemodelan sosial), teknik live models (mode kehidupan nyata. Dimana yang kita ketahui bahwa konsep REBT itu sendiri yaitu mengubah sikap, persepsi, cara berpikir dari konseli yang irasional menjadi rasional, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri. Ketika pengaplikasian dalam sebuah kasus nyata yang terjadi, teknik REBT bisa digunakan dengan diterapkan melalui konseling individu, dengan mempertimbangkan, menganalisa lebih dalam permasalahan yang dialami konseli kemudian menyesuaikan teknik seperti apa yang sesuai dengan permasalahan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2022). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*.
- Amaliya, T. (2022). *Peran Ayah Dalam Mencegah Toxic Parenting Pada Anak Usia Dini*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Armayani, E., Rawi, H. W., Ainun, N., & Arsini, Y. (2023). Systematika Review : Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik REBT Dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa. *SUBLIM: Jurnal Pendidikan*, 02(02), 230–237.
- Edmawati, M. D., Kadarwati, A., Hidayat, M. F., & Septianuri, F. M. T. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i2.14182>
- Enjelia, E., Oktaria, L., Fernando, R., & Veronica, M. (2023). Courtship : Dating In Toxic Controlling And Detrimental Mental Health. *Jurnal Kesehatan*, 1(6), 780–798.
- Hasanah, K., Maghfiroh, N. H., & Suharmawan, W. (2024). Efektifitas Teknik Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Tahfidz Di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 2 Jember. *Journal Scientific of Mandalika*, 5(3).
- Hidayah, S. N., Rachmah, R. J., & Ramadlani, A. S. (2024). Literature Review: Pengaruh Toxic Parenting Terhadap Perilaku Emosional Anak. *JoCe: Journal of Community Education*, 4(1), 41–48.
- Lubis, Y. K. (2023). *Perlindungan Hukum Terhadap Korban Anak Toxic Parenting di Kabupaten Labuhanbantu Dalam Perspektif Hukum Islam*. Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.



- Mu'min, H., & Wyhardes, W. (2024). Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan teknik ABCD (Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa). *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(1).
- Ningsih, T. R. R. (2022). *Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan*. Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno.
- Pasaribu, A. G., Laia, E. R., Kabeakan, A., & Berutu, J. (2023). Peran Pendampingan Konseling Kristen Terhadap Toxic Parenting Siswa/i SMA Negeri 1 Sipoholon. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(2).
- Pasaribu, P. D., Arsini, Y., & Syifa, S. A. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Menggunakan Teknik Reinforcement Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 412–418. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10448718>
- Pradana, C. R. (2022). Penerapan Teori REBT Dengan Menggunakan Teknik Assertive Adaptive Untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi Pada Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 106–113.
- Putri, N. A., Aryani, M. R. D., & Artana, I. N. R. (2022). Toxic Parenting Pada Tokoh Ibu Dalam Film Mother 2020 Karya Tatsushi Omori: Kajian Psikologi Sastra. *Japanology: The Journal of Japanese Studies*, 9(1), 78–89. <https://doi.org/10.20473/jjs.v9i1.51554>
- Sari, W. K., & Ariani, W. A. (2021). Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 10(1), 60–66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1.40149>
- Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Penerapan Pendekatan Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa di SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 9(3), 2656–5862. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.5186/http>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Suprobo, H. (2023). *Dampak Toxic Parent Bagi Perilaku Bullying Anak Di Sekolah Kelas IV SDN 50 Rejang Lebong*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Surbakti, S. N. (2023). *Analisis Resepsi Toxic Relationship Pada Channel Youtube Satu Porsen*. Universitas Medan Area.
- Ussolikhah, N., Kurniawan, F., Novianti, C., Sulkhah, S., & Marlioni, L. (2023). Kepribadian Toxic People Terhadap Kehidupan Era Metaverse. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(1), 142–149. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i1.6959>