



**Penerapan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ( REBT ) Dengan teknik ABCD  
( Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Pada Siswa )**

***The Implementation of Individual Counseling Using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach with ABCD Techniques  
(Case Study of Lack of Self-Confidence in Students)***

Halek Mu'min<sup>1\*</sup>, Wyhardes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Psikologi, Ilmu Kesehatan, Ubudiyah Indonesia, Email : [halekmumin@gmail.com](mailto:halekmumin@gmail.com)\*

<sup>2</sup>SMA Negeri 8 Kota Bengkulu, Email : [wiwiedm.ed@gmail.com](mailto:wiwiedm.ed@gmail.com)

**Article Info**

Article history :

Received : 10-02-2024

Revised : 13-02-2024

Accepted : 16-02-2024

Published : 18-02-2024

**Abstract**

*The study aims to apply the rational emotive behavior therapy (REBT) approach with the ABCD Technique case study of lack of confidence in students. The research method used in this research is qualitative using interview techniques and problem expression tools (AUM). The results showed that students were brought to a thought pattern to think rationally from irrational thinking, then implemented with actions that could be accepted by their peers. This technique is used to emphasize an activity or straighten thinking, control, direct, regulate the behavior and mindset of the counselee in overcoming problematic situations that arise so that the condition can be more stable.*

**Keywords :** *Individual Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), ABCD techniques*

**Abstrak**

Penelitian bertujuan untuk menerapkan pendekatan rational emotive behavior therapy ( REBT) dengan Teknik ABCD studi kasus rasa kurang percaya diri pada siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan Teknik wawancara dan alat ungkap masalah ( AUM ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik dibawa pada pola pemikiran untuk berfikir rasional dari pemikiran irasional, kemudian di implementasikan dengan tindakan yang dapat diterima oleh teman sebayanya. Teknik ini digunakan untuk menekankan suatu aktivitas atau meluruskan pemikiran, mengontrol, mengarahkan, mengatur perilaku dan pola pikir konseli dalam mengatasi situasi-situasi problematiknya yang muncul sehingga menjadikan kondisinya dapat lebih stabil.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy* ( REBT ), teknik ABCD



## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase perkembangan yang harus dilalui setiap orang, (Soreh et al., 2023). Remaja adalah masa peralihan, yang berarti mereka sangat ingin mengenal diri dan ingin menjadi bagian dari lingkungannya, Paramita (Sinaga et al., 2023). Dikenal sebagai masa mencari jati diri, masa remaja adalah masa yang penting dalam kehidupan seseorang karena ini menentukan bagaimana pribadi mereka akan dibentuk, dan rasa percaya diri pada siswa. Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan, kekuatan, dan kemampuan mereka sendiri, (Milenia & Rosada, 2023).

Percaya diri didefinisikan sebagai cara pandang seseorang atau gambaran pemikiran dan perasaan keyakinan, kesanggupan, dan keberanian terhadap setiap aspek kemampuan mereka. Aspek kemampuan ini termasuk kemampuan fisik, sikap, perasaan, dan penempilan diri, Surya (Rahayuningdyah, 2016). Percaya diri adalah keyakinan yang kuat pada kemampuan dan nilai diri sendiri, (Widoyoko, 2019). Siswa yang percaya diri cenderung percaya pada kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan, mencapai tujuan, dan menghadapi dunia dengan cara yang positif. Rasa percaya diri siswa sangat penting untuk keberhasilan akademik, sosial, dan emosional mereka. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang kuat cenderung merasa lebih yakin dalam kemampuan mereka untuk belajar, berinteraksi dengan orang lain, dan mengatasi tantangan yang dihadapi di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Rasa percaya diri yang kuat juga dapat mendorong siswa untuk menetapkan tujuan yang besar dan berusaha untuk mencapainya, sebaliknya jika rasa kurang percaya diri timbul pada siswa maka siswa merasa tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya, (Musriani, 2020). Siswa yang merasa kurang percaya diri atau minder cenderung bersikap egosentris, memposisikan diri sebagai korban, dan tidak puas terhadap dirinya sendiri, (Ulviani & Karneli, 2023).

Di sisi lain, siswa yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung menghindari komunikasi, menarik diri dari lingkungan, kurang melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bertahan, dan membalas dendam atas perlakuan yang dianggap tidak adil, (Fitri et al., 2018). Dukungan keluarga dan guru, interaksi sosial dengan teman sebaya, dan prestasi akademik dan non-akademik adalah beberapa hal yang dapat memengaruhi rasa percaya diri seorang siswa. Dengan memberikan umpan balik yang positif, memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan siswa, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, guru memainkan peran yang sangat penting dalam membangun rasa percaya diri siswa. Adapun salah satu cara yang dapat dilakukan guru dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa yakni dengan mengadakan layanan konseling individu.

Layanan konseling individu adalah hubungan tatap muka antara konselor dan konseli. Konselor membantu konseli memahami dirinya, belajar cara menghadapi situasi saat ini, menyelesaikan masalah, dan mempersiapkan masa depannya, Yusuf (Lathifah & Wirastania, 2022). Konseling adalah suatu bentuk interaksi di mana seseorang mendapat bantuan dari orang lain untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk menangani masalah, (Husni, 2017). Konseling individu dapat didefinisikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang di mana seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (klien) memahami dirinya sendiri dan memperoleh pemahaman tentang apa yang akan mereka hadapi di masa depan, (Andriyani,



2018). Konseling individual merupakan jenis bimbingan konseling di mana peserta didik (konseli) memiliki kesempatan untuk berkonsultasi dengan seorang pembimbing (konselor) secara pribadi atau secara tatap muka dengan mereka dengan tujuan menyelesaikan masalah pribadi mereka, (AINI, 2021).

Tantangan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan mengelola stres semakin umum di kalangan orang karena dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks. Kesejahteraan mental dan emosional seseorang dapat terpengaruh oleh tekanan dari tempat tinggal, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masalah lainnya. Pendekatan konseling individu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) telah menjadi metode yang sangat diakui dan terbukti untuk menangani kebutuhan akan bantuan psikologis yang efektif, (Purnama et al., 2023). Teknik REBT dalam konseling individu dapat membantu siswa menjadi percaya diri dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah, (Armayani et al., 2023). REBT membantu orang menemukan, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak sehat yang menyebabkan masalah psikologis mereka. Ini dicapai melalui kerangka kerja yang sistematis dan berfungsi. Oleh karena itu, REBT menawarkan harapan dan solusi bagi orang-orang yang berjuang untuk mengatasi masalah mental dan emosional di dunia yang terus berubah ini.

Albert Ellis adalah pencipta metode konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada tahun 1955. Metode ini bertujuan untuk membantu orang menemukan, mengevaluasi, dan mengubah pikiran irasional yang menyebabkan emosi dan perilaku yang tidak diinginkan. Dalam konseling individu, penerapan REBT memberikan pendekatan yang sistematis dan terorganisir untuk membantu klien mengatasi masalah psikologis mereka. Metode REBT ini menggunakan teori A-B-C dan juga tingkah laku, di mana A adalah peristiwa yang dialami konseli, B adalah keyakinan individu, dan C adalah konsekuensi sebagai akibat dari tindakan konseli. Tugas guru BK adalah untuk mengubah pola pikir siswa mereka, termasuk peristiwa yang mereka alami dan keyakinan mereka terhadap sesuatu yang diaplikasikan oleh tingkah laku mereka, sehingga mereka dapat memahami konsekuensi yang didapat atas apa yang mereka lakukan, Wasesa (Mulyani & Bastomi, 2023).

Menurut Gantiana (WATI, 2019) konsep dasar terapi rasional emotif ini disusun menurut pola yang didasarkan pada teori A-B-C-D-E, di mana A (*activating event*) adalah kejadian yang memicu keadaan klien, B (*belief*) atau keyakinan terdiri dari dua jenis keyakinan: rasional dan irasional, C (*consequence*) keyakinan klien tentang kejadian pengaktif atau konsekuensi emosional dan tingkah laku, D (*dispute*) menantang keyakinan irasional klien dengan mengajukan pertanyaan tentang keempirisan, logis, dan pragmatis status. Struktur ini kemudian dikenal sebagai teori ABC. Dengan konseling REBT, tujuannya adalah untuk memperbaiki pola pikir, sikap, keyakinan, persepsi, dan pandangan yang tidak rasional klien sehingga mereka dapat mengembangkan diri mereka sepenuhnya, (Robbani & Hamim, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Analisis deskriptif kualitatif adalah proses menampilkan data secara rinci dan teliti dalam upaya untuk menggambarkan dan mengungkap keadaan atau fenomena. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang terdiri dari kata-kata tertulis atau lisan tentang subjek penelitian, Moleong (Widoyoko, 2019). Adapun instrument yang digunakan adalah wawancara dan alat ukur masalah umum (AUM).



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional yang dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku tidak sehat, dapat menjadi alat yang efektif untuk menangani masalah konseling yang kompleks seperti ini. Metode ini menggunakan model ABCD untuk membantu konseli memahami hubungan antara pikiran (A), perasaan (B), perilaku (C), dan konsekuensi (D) dari reaksi mereka terhadap keadaan tertentu.

### 1. Identifikasi masalah ( Thoughts )

- a. Profil Anak: Anak kedua dari dua bersaudara, dari keluarga dengan kondisi ekonomi pas-pasan.
- b. Kondisi Keluarga: Ayah meninggalkan anak saat masih dalam kandungan, keberadaannya tidak diketahui hingga saat ini.
- c. Pengaruh Ibu: Ibu sering marah tanpa sebab yang jelas kepada anak, mungkin akibat tekanan dan ketidakpastian.

### 2. Dampak Psikologis ( Feeling )

- a. **Identitas dan Keterhubungan: Tantangan dalam memahami identitas diri dan merasa terhubung dengan orang lain.**

Identitas dan ikatan adalah komponen penting dalam perkembangan individu, terutama ketika konseling diberikan kepada anak-anak yang menghadapi kesulitan dan ketidakpastian dalam lingkungan keluarga dan sekolah yang tidak memiliki sumber daya keuangan yang memadai. Konseli adalah anak kedua dari dua bersaudara dan ayah mereka telah pergi ketika mereka masih kecil. Proses memahami identitas diri mereka bisa menjadi lebih sulit bagi mereka. Jika figur ayah mereka tidak ada dalam kehidupan mereka, hal itu dapat menimbulkan pertanyaan tentang siapa mereka sebenarnya, serta bagaimana mereka melihat diri mereka dan hubungan mereka dengan orang lain.

Selain itu, masalah penampilan seperti bentuk tubuh yang tidak sempurna dan penggunaan kacamata dapat membuatnya lebih sulit untuk menemukan identitas diri. Konseli mungkin merasa berbeda atau kurang percaya diri dibandingkan dengan teman sebayanya, yang dapat berdampak pada cara mereka memahami diri sendiri dan berinteraksi dengan orang lain. Ini dapat menyebabkan perasaan terisolasi atau kesulitan untuk merasa terhubung dengan orang lain.

Perilaku agresif dan marah yang ditunjukkan oleh teman sekelas dapat menjadi penghalang bagi mereka untuk membangun hubungan yang sehat dan bermakna dengan teman sekelas mereka dalam konteks hubungan sosial. Mereka mungkin melakukan reaksi



impulsif ini untuk menghindari perasaan terancam atau ditolak oleh teman-teman mereka. Akibatnya, konseli mungkin mengalami kesulitan untuk merasa diterima dan terhubung dengan kelompok sebaya mereka. Penting bagi konselor konseling untuk membantu klien memahami dan menerima identitas mereka yang berbeda serta memperoleh keterampilan sosial yang memungkinkan mereka berhubungan baik dengan orang lain. Ini melibatkan proses eksplorasi diri, penerimaan perbedaan, dan pembentukan hubungan yang kuat dengan orang lain. Dengan dukungan yang tepat, klien dapat mengatasi kesulitan untuk memahami identitas mereka dan merasa seperti mereka adalah orang lain.

**b. Stres dan Kecemasan: Tekanan ekonomi dan ketidakpastian terkait ayah dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada anak.**

Dua komponen yang sering muncul dalam kehidupan orang adalah stres dan kecemasan, terutama saat mereka menghadapi situasi yang sulit dan tidak pasti. Konseling anak yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang pas-pasan dan ketidakpastian tentang keberadaan ayah dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan bagi konseli. Ketidakmampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka atau menghadapi kendala finansial dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan yang berkelanjutan. Anak-anak seringkali merasakan stres di rumah secara langsung. Mereka mungkin khawatir tentang masa depan mereka, serta keamanan dan kestabilan finansial keluarga mereka. Ketidakpastian tentang keberadaan ayah juga dapat meningkatkan kecemasan anak. Ketidakpastian mengganggu konseli karena mereka tidak tahu di mana ayah mereka berada atau apakah mereka akan kembali. Kecemasan yang berkepanjangan dapat disebabkan oleh rasa kehilangan dan ketidakmengertian terhadap keadaan tersebut.

Stres dan kecemasan dapat berdampak pada anak-anak dalam berbagai cara, mulai dari masalah tidur dan masalah kesehatan hingga masalah konsentrasi dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, kecemasan yang tidak ditangani dengan baik juga dapat memengaruhi kesejahteraan emosional anak dan kemampuan mereka untuk memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain.

Dalam konseling, penting bagi konselor untuk memberikan ruang bagi konseli untuk mengekspresikan kecemasan dan stres mereka dengan aman dan tanpa hambatan. Konselor juga dapat memberikan dukungan dan bimbingan dalam mengatasi kekhawatiran mereka serta mengajarkan teknik relaksasi atau latihan pernapasan. Pendekatan yang sensitif dan terapeutik dapat membantu konseli belajar untuk mengelola stres dan kecemasan mereka dengan lebih baik. Pendekatan juga dapat membantu mereka membangun ketahanan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan.

**c. Harga Diri dan Percaya Diri: Perasaan tidak dihargai akibat perlakuan ibu dan perbedaan fisik dapat mengganggu harga diri dan percaya diri anak.**



Harga diri dan kepercayaan diri sangat penting untuk kesehatan psikologis seseorang, terutama selama perkembangan anak-anak. Namun, bagi konseli yang hidup dalam keluarga yang sulit, termasuk kondisi ekonomi yang buruk dan ketidakpastian tentang keberadaan ayah mereka, perasaan tidak dihargai dan perbedaan fisik dapat mengganggu kepercayaan diri dan harga diri mereka.

Pertama-tama, ibu yang sering marah tanpa alasan yang jelas dapat merusak harga diri anak. Konseli dapat merasa tidak dihargai atau tidak dicintai oleh orang tua mereka, yang seharusnya memberikan dukungan dan kasih sayang. Ini dapat menyebabkan konseli meragukan nilai diri mereka sendiri dan mengganggu pertumbuhan harga diri yang sehat. Selain itu, kelainan fisik, seperti bentuk tubuh yang tidak proporsional atau penggunaan kacamata, dapat berdampak pada kepercayaan diri dan harga diri konseli. Perasaan inferioritas atau ketidakpuasan dengan diri sendiri dapat disebabkan oleh perasaan tidak nyaman atau kurang percaya diri terkait dengan penampilan fisik mereka. Ini dapat menyebabkan perasaan tidak layak atau tidak memadai dan perbandingan sosial dengan teman sebayanya.

Untuk mengatasi masalah ini, konselor harus membuat lingkungan yang aman di mana konseli dapat mengungkapkan perasaan mereka dan mempelajari elemen yang memengaruhi kepercayaan diri dan harga diri mereka. Konseling dapat membantu klien mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip mereka, rasa penghargaan diri yang kuat, dan kepercayaan diri yang lebih besar. Pengembangan keterampilan sosial, penerimaan diri, dan pengakuan diri adalah semua bagian dari ini. Semua ini memungkinkan konseli untuk menghadapi tantangan dengan optimisme dan percaya diri. Konseli dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri mereka dengan bantuan dan bimbingan yang tepat. Mereka juga dapat membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan psikologis mereka.

### **3. Dampak Perilaku ( Behavior )**

#### **a. Kemarahan dan Agresi: Kurangnya pemahaman emosional dapat menyebabkan anak meluapkan kemarahannya dengan teman-temannya.**

Ketika seseorang mengalami frustrasi atau ketidakpuasan dalam interaksi sosial atau lingkungan sekitarnya, mereka sering mengalami kemarahan dan agresi sebagai respons emosional. Bagi konseli yang tidak memiliki pemahaman emosional dan ketidakpastian tentang keadaan keluarga mereka, kemarahan dapat menjadi saluran ekspresi utama mereka, terutama ketika mereka berbicara dengan teman sekolah mereka. Kurangnya pemahaman emosional dapat mencakup kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi serta kesulitan dalam mengungkapkan perasaan secara tepat dan sehat. Tanpa kemampuan untuk mengidentifikasi dan menyampaikan emosi secara konstruktif, konseli mungkin cenderung meluapkan kemarahannya sebagai respons terhadap situasi yang





---

menantang.

Konseli mungkin merasa tidak aman atau tidak terdengar saat berinteraksi dengan teman sebaya, yang dapat membuat mereka marah dan bertindak agresif sebagai cara untuk mendapatkan perhatian atau mengatasi perasaan tidak nyaman. Tidak tahu bagaimana mengelola konflik dengan cara yang sehat juga dapat menyebabkan konseli bergantung pada perilaku agresif sebagai tanggapan terhadap situasi yang sulit.

Dalam konseling, penting bagi konselor untuk membantu klien memahami emosi mereka dengan lebih baik dan mengajarkan mereka teknik pengelolaan emosi yang sehat dan berhasil. Ini mencakup memahami perasaan yang muncul, belajar cara untuk meredakan dan mengendalikan emosi, dan memperoleh keterampilan komunikasi yang memungkinkan konseli mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang sesuai dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Konseli dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang perasaan mereka, mengurangi kemarahan dan agresi, dan belajar cara berinteraksi secara positif dengan teman-teman mereka di sekolah dengan dukungan yang tepat.

**b. Kesulitan dalam Berinteraksi: Tindakan agresif dan kurangnya kontrol emosi dapat membuat anak sulit diterima oleh teman sebayanya di sekolah.**

Salah satu efek yang sering muncul dari perilaku agresif dan kurangnya kontrol emosi pada anak adalah kesulitan dalam berinteraksi. Bagi konseli yang menunjukkan perilaku agresif dan kesulitan dalam mengatur emosi, masalah utama yang mereka hadapi adalah kesulitan untuk diterima oleh teman-teman sebaya di sekolah. Konseli dapat dijauhi atau ditolak oleh teman sebayanya jika mereka berperilaku agresif, seperti berkata kasar, menunjukkan kemarahan, atau bertindak dengan cara yang mengancam. Perilaku agresif ini seringkali membuat konseli dianggap sebagai ancaman atau gangguan oleh teman-teman mereka, yang mengakibatkan isolasi sosial dan pengucilan. Selain itu, kehilangan kontrol emosi dapat memperburuk kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Konseli mungkin kesulitan menahan diri dari reaksi impulsif atau meluapkan emosi dengan cara yang tidak memadai, yang dapat mengganggu dinamika sosial dan menyulitkan membangun hubungan yang sehat dan positif.

Penting bagi konselor konseling untuk membantu klien memahami dampak perilaku mereka terhadap hubungan sosial dan membantu mereka belajar keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan teman-teman secara positif. Ini termasuk mempelajari teknik untuk mengelola emosi secara sehat, berlatih peran dalam situasi sosial, dan belajar cara berkomunikasi dengan baik. Konselor juga dapat bekerja sama dengan guru dan staf sekolah untuk membuat lingkungan yang mendukung perkembangan sosial konseli dan mendorong inklusi dan penerimaan di antara teman-temannya. Dengan bantuan konselor dan lingkungan yang mendukung, konseli dapat mengatasi kesulitan berinteraksi,



---

membangun hubungan yang sehat dengan teman-teman mereka, dan merasa lebih termasuk dan diterima di lingkungan sekolah.

**c. Isolasi dan Kesepian: Reaksi negatif dari teman sebaya dapat membuat anak merasa terisolasi dan kesepian.**

Reaksi negatif teman sebaya terhadap perilaku agresif yang ditunjukkan oleh konseli dan kurangnya kontrol emosi yang ditunjukkan oleh konseli seringkali menyebabkan isolasi dan kesepian. Perasaan terisolasi dan kesepian dapat menjadi pengalaman yang menghancurkan hati dan membahayakan kesehatan emosional mereka. Konseli dapat merasa tidak diinginkan dalam lingkungan sosial mereka atau di luar kelompok jika mereka ditolak oleh teman sebaya mereka. Ketika mereka tidak dianggap penting atau diterima oleh teman-teman mereka, mereka mungkin merasa terasing dan sulit untuk merasa terhubung dengan orang lain. Konseli yang kesepian dapat sangat menyakitkan, terutama ketika mereka tidak memiliki dukungan atau hubungan yang kuat dengan orang lain di sekolah.

Kesepian juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional konseli. Perasaan kesepian yang berkelanjutan dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri. Selain itu, kesepian juga dapat memengaruhi perkembangan sosial konseli, prestasi akademik, dan motivasi untuk belajar. Sangat penting bagi konselor untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkapkan perasaan kesepian mereka dan mendiskusikan sumbernya. Selain itu, konselor dapat membantu konseli mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang sehat dan bermakna dengan teman-teman mereka. Ini termasuk belajar strategi untuk membangun hubungan, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan meningkatkan rasa inklusi di antara teman-teman sebaya. Dukungan yang tepat dapat membantu konseli mengurangi rasa kesepian mereka dan membuat mereka merasa lebih terhubung dan didukung di sekolah.

**4. Pendekatan Konseling dan konsekuensi ( Consequences)**

**a. Terapi Keluarga: Melibatkan ibu dan anak untuk memahami dinamika keluarga dan memperkuat hubungan.**

Untuk memahami dan mengatasi dinamika keluarga yang dapat memengaruhi kesehatan anak, terapi keluarga adalah cara yang bagus untuk melakukannya. Terapi keluarga dapat membantu konseli yang mengalami kesulitan dalam keluarga yang ekonominya kurang dan memiliki ketidakpastian tentang keberadaan ayah. Ini dapat membantu mereka memahami lebih dalam tentang hal-hal yang berkontribusi terhadap kesulitan yang dialami anak. Melibatkan ibu dan anak dalam terapi keluarga





---

memungkinkan mereka bekerja sama untuk menemukan masalah, mempelajari perasaan dan perspektif masing-masing, dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana keluarga mereka berjalan.

Selain itu, terapi keluarga bertujuan untuk meningkatkan hubungan antara anggota keluarga. Dengan memberikan ruang bagi ibu dan anak untuk berbicara secara terbuka dan jujur tentang perasaan mereka, terapi keluarga dapat membantu memperkuat ikatan emosional antara keduanya. Ini juga dapat membantu membangun rasa kepercayaan dan keterbukaan dalam komunikasi keluarga, serta memperkuat dukungan sosial yang diperlukan untuk menjalani proses perubahan dan pemulihan. Terapi keluarga juga membantu ibu dan anak belajar cara yang lebih baik untuk menangani konflik dan mengatasi masalah yang dihadapi bersama. Konselor juga dapat membantu dalam membangun keterampilan komunikasi yang efektif, menumbuhkan rasa empati dan pengertian antara anggota keluarga, dan menemukan pola perilaku yang mungkin perlu diubah untuk meningkatkan kesehatan keluarga secara keseluruhan.

Terapi keluarga tidak hanya membantu memperbaiki hubungan keluarga yang rusak, tetapi juga membantu anak tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga mereka. Ibu dan anak yang terlibat dalam terapi keluarga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dinamika keluarga, memperkuat hubungan emosional, dan menemukan cara yang lebih baik untuk menangani masalah.

**b. Konseling Individu: Membantu anak mengatasi stres, mengembangkan keterampilan pengendalian emosi, dan meningkatkan harga diri.**

Konseling individu adalah metode yang sangat penting untuk membantu anak mengatasi stres, belajar mengendalikan emosi, dan meningkatkan harga diri mereka. Selama sesi konseling individu, konselor bekerja satu sama lain dengan anak untuk mempelajari berbagai aspek kehidupan mereka yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Konseling membantu anak menemukan sumber stres, memahami reaksi emosional mereka terhadap stres, dan membuat cara yang baik untuk mengelola stres. Ini mungkin termasuk belajar teknik relaksasi, latihan pernapasan, atau keterampilan pemecahan masalah untuk membantu anak merasa lebih aman dan lebih terkontrol saat menghadapi tantangan sehari-hari.

Selain itu, konseling individu memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan pengendalian emosi. Konselor membantu anak memahami berbagai emosi yang mereka alami dan cara-cara yang sehat untuk mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Dengan membantu anak mengenali, menerima, dan mengelola emosi mereka dengan baik, konselor membantu mereka membangun kepekaan emosional



---

yang kuat dan keterampilan pengendalian diri yang baik.

Selain itu, tujuan konseling individu adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri anak. Konselor membantu anak menemukan dan menghargai kekuatan, bakat, dan pencapaian mereka. Anak-anak dapat merasa lebih percaya diri dan berharga bahkan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan karena memperoleh pemahaman yang positif tentang diri mereka. Sesi konseling individu yang mendalam dan terarah dapat membantu anak-anak memperbaiki kesehatan emosional mereka, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan memungkinkan mereka untuk berkembang secara positif dan berkelanjutan.

**c. Terapi Perilaku: Membantu anak mengenali dan mengubah pola perilaku yang tidak sehat.**

Membantu anak mengenali dan mengubah pola perilaku yang tidak sehat adalah mungkin dengan terapi perilaku. Fokus utama dalam terapi ini adalah pengamatan dan pemahaman terhadap perilaku yang tidak diinginkan serta menemukan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Konselor membantu anak memahami lebih baik bagaimana perilaku mereka mempengaruhi kehidupan mereka dan lingkungan sekitar mereka. Pendekatan yang terstruktur dan terarah mengajarkan anak teknik kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah pola perilaku yang tidak sehat menjadi pola yang lebih adaptif dan positif. Anak-anak ini dapat mengalami perubahan besar dalam perilaku mereka, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan membangun fondasi yang kuat untuk pertumbuhan pribadi yang lebih positif.

## **5. Implikasi dan Rekomendasi**

**a. Pendidikan dan Kesadaran: Pentingnya edukasi bagi orang tua tentang dampak perilaku mereka terhadap perkembangan anak.**

Untuk membuat keluarga yang sehat dan mendukung, penting untuk dididik tentang bagaimana perilaku orang tua memengaruhi perkembangan anak. Orang tua memegang peran penting dalam membentuk identitas, nilai-nilai, dan pola perilaku anak-anak mereka. Oleh karena itu, memahami bagaimana perilaku orang tua memengaruhi anak-anak mereka secara langsung merupakan langkah penting dalam mendukung kesejahteraan dan perkembangan anak.

Orang tua dapat memperoleh pemahaman tentang pentingnya peran mereka dalam menciptakan lingkungan keluarga yang positif. Mereka juga dapat belajar cara berinteraksi dan berkomunikasi dengan anak-anak mereka secara sehat, serta cara mengelola stres dan konflik secara konstruktif. Pendidikan juga dapat membantu orang tua mengenali perilaku mereka sendiri yang mungkin memengaruhi perkembangan anak, seperti agresi, kekurangan dukungan emosional, atau ketidakstabilan dalam



Selain itu, kesadaran tentang bagaimana perilaku orang tua memengaruhi anak-anak mereka dapat mendorong orang tua untuk melakukan perubahan positif dalam perilaku mereka. Dengan mengetahui bagaimana tindakan dan sikap mereka memengaruhi anak-anak mereka, orang tua dapat lebih berkomitmen untuk memberikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi pertumbuhan anak-anak mereka.

Oleh karena itu, pendidikan dan kesadaran tentang bagaimana perilaku orang tua memengaruhi perkembangan anak sangat penting untuk menciptakan keluarga yang mendukung perkembangan anak. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang peran orang tua dan konsekuensi mereka, orang tua dapat lebih aktif berpartisipasi dalam pembangunan masa depan yang lebih baik bagi anak-anak mereka dengan memastikan bahwa mereka tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang penuh kasih dan mendukung.

**b. Dukungan Sosial: Peran sekolah dan komunitas dalam memberikan dukungan dan menciptakan lingkungan yang inklusif.**

Sekolah dan komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang sangat penting untuk membuat lingkungan yang mendukung dan inklusif bagi anak-anak. Sekolah tidak hanya tempat anak-anak belajar matematika, tetapi juga tempat di mana mereka berinteraksi dengan teman sebaya dan karyawan sekolah. Dengan demikian, sekolah memiliki potensi besar untuk menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi anak-anak, terutama bagi anak-anak yang mungkin mengalami kesulitan dalam keluarga mereka. Sekolah dapat membantu anak-anak dengan berbagai program dan layanan, seperti konseling, program pembinaan teman sebaya, dan klub atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong inklusi dan kerja sama. Melalui interaksi positif dengan guru, konselor, dan teman sebaya, anak-anak memiliki kesempatan untuk berkembang secara sosial dan emosional.

Komunitas juga bertanggung jawab untuk memberikan dukungan sosial kepada anak-anak. Anak-anak dapat merasa memiliki peran penting dalam masyarakat dan dihargai atas kontribusi mereka melalui partisipasi mereka dalam kegiatan komunitas, seperti klub olahraga, kegiatan seni, atau kelompok relawan. Secara keseluruhan, sekolah dan komunitas dapat memberikan dukungan sosial untuk membuat lingkungan sekolah inklusif dan mendukung. Anak-anak dapat merasa didukung, dihargai, dan termasuk ketika mereka berinteraksi dengan guru, konselor, dan teman sebaya mereka dengan baik dan berpartisipasi dalam kegiatan komunitas.

**c. Perlunya Intervensi Dini: Mendeteksi dan mengatasi masalah emosional anak sejak dini untuk mencegah dampak jangka panjang.**

Untuk menghindari konsekuensi jangka panjang, masalah emosional anak harus diidentifikasi dan ditangani sejak dini. Anak-anak menghadapi banyak masalah emosional yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan. Masalah seperti stres, kecemasan,



---

atau depresi tidak hanya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional anak, tetapi juga dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk belajar, berinteraksi secara sosial, dan mencapai potensi penuh mereka.

Intervensi dini dapat mencegah masalah emosional anak menjadi lebih parah atau berdampak jangka panjang. Ini memungkinkan untuk memberikan bantuan yang tepat waktu kepada anak, termasuk dukungan konseling, pengembangan keterampilan pengelolaan emosi, dan pembangunan hubungan sosial yang positif. Dengan memberikan perhatian khusus pada kebutuhan emosional anak sejak dini, kita dapat membantu mereka mengatasi kesulitan yang mereka hadapi dan membangun fondasi yang kuat untuk kesehatan mental dan emosional mereka di masa depan.

Selain itu, intervensi dini juga dapat membantu anak menghindari masalah emosional yang lebih serius di kemudian hari. Kita dapat mengurangi risiko komplikasi atau efek jangka panjang seperti gangguan mental yang lebih parah atau kesulitan sosial yang berkelanjutan dengan memberikan bantuan dan perhatian yang tepat sejak awal. Ini memberikan anak-anak kesempatan terbaik untuk mencapai potensi penuh mereka dalam kehidupan.

Oleh karena itu, untuk menghindari konsekuensi negatif jangka panjang, masalah emosional anak harus diidentifikasi dan ditangani sejak dini. Kita dapat membantu anak-anak mengatasi kesulitan yang mereka hadapi dan membimbing mereka menuju kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik di masa depan dengan memberikan dukungan yang tepat dan tepat waktu.

## **PEMBAHASAN**

Untuk membantu klien mereka yang mengalami masalah perilaku, konselor menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang menggabungkan teknik pengendalian diri dan pengendalian diri. Metode ini dimaksudkan untuk mendorong konseli untuk berpikir dengan cara yang lebih rasional dan realistis, sehingga mereka dapat mengubah cara mereka berpikir dengan cara yang lebih positif dan fleksibel. Selama konseling, konselor membantu konseli memahami dan mengelola emosi dan reaksi impulsifnya dengan lebih baik. Teknik self control membantu konseli mengontrol perilaku mereka dan merespons situasi yang menantang dengan cara yang lebih terkendali dan diterima oleh teman sebaya. Konsekuensinya, kondisi konseli dapat menjadi lebih stabil dan positif setelah konselor membantu mereka membangun keterampilan pengendalian diri yang kuat dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menangani masalah.

Permasalahan konseling yang merupakan anak ke dua dari dua bersaudara konseli merupakan dari keluarga yang ekonominya pas-pasan, dengan kondisi orang tua yang terpisa. Ayah konseling meninggalkan konseli ketika konseli masih dalam kandungan. Yang sampai saat ini belum diketahui keberadaannya dengan ibu konseli hal ini lah yang salah satu penyebab ibu konseli sering marah tanpa sebab kepada konseli, konseli juga memiliki bentuk tubuh yang kurang idel di dibandingkan dengan teman sebayanya, ia juga menggunakan kaca mata dari kecil, konseli juga termasuk anak yang sering meluapkan kemarahan dengan teman-tamannya, hal ini



juga yang membuat konseli bersikap kurang percaya diri dan bersikap semaunya,. konseli seringkali berusaha melepaskan diri dari tindakan yang sulit diterima oleh teman temannya di sekolah, sehingga perilaku yang muncul seperti berkata kasar, kepada teman sebaya dikelas, sehingga cenderung **agresif**, **Mudah marah**, dan **mudah menangis**. Sehingga banyak teman teman dikelasnya tidak mau berteman dengannya.

Dalam layanan konseling individu kali ini konselor setelah melihat identifikasi dan menganalisis permasalahan perilaku yang muncul, maka konselor melakukan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)*, dengan **teknik SelfControl / Pengendalian Diri**. Peserta didik dibawa pada pola pemikiran untuk berfikir rasional dari pemikiran irasional, kemudian di implementasikan dengan tindakan yang dapat diterima oleh teman sebayanya. Teknik ini digunakan untuk menekankan suatu aktivitas atau meluruskan pemikiran, mengontrol, mengarahkan, mengatur perilaku dan pola pikir konseli dalam mengatasi situasi-situasi problematiknya yang muncul sehingga menjadikan kondisinya dapat lebih stabil. Diantaranya; 1) Mengatur sikap yang muncul dengan mensingkronkan pola pemikiran/ sudut pandang konseli, 2) Mengendalikan diri dalam situasi yang tidak nyaman, 3) Mengontrol tingkat kesadaran diri, dan dapat memahami apakah sikapnya rasional atau irasional dapat diterima teman sebaya atau tidak, dan 4) Membuat perilaku yang baru atau pola pikir yang tidak baik/ kurang baik di lingkungan sosial Dalam kegiatan ini, konselor menggunakan metode atau teknik diskusi, tanya Jawab, memberikan dorongan minimum, memotivasi konseli serta mengkonfirmasi informasi atau data yang di dapatkan dari berbagai sumber, diawal kegiatan konseli diberikan kenyamanan, kepercayaan, sertapertanyaan pematik untuk memulai materi layanan dengan terbuka. Dalam akhir kegiatan konseling individu sebagai penguatan dalam kesepakatan bersama, konselor memberikan table kontrol diri dan memberikan form evaluasi hasil konseling berupa angket pertanyaan terbuka kepada konseli

## **KESIMPULAN**

Kegiatan konseling individu merupakan salah satu layanan yang sangat spesifik untuk membantu menyelesaikan permasalahan peserta didik yang lebih fokus lebih konsentrasi dalam satu individu dengan menggunakan pendekatan REBT dengan teknik control diri. Disesuaikan dengan permasalahan yang konseli alami, sehingga untuk proses saya rasa sudah sesuai dengan tahapan tahapan yang disesuaikan dengan alur konseling individu dengan teknik REBT, namun untuk keberhasilan memang dibutuhkan waktu yang lebih banyak lagi untuk observasi yang sudah di sepakati bersama. Agar hasil dapat lebih maksimal kembali, serta meminimalisir hasil evaluasi yang sudah ditemukan antara tantangan dengan solusi yang akan dilaksanakan ataupun sudah dilaksanakan bersama konseling

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aini, A. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individual Siswa Kels Ix. A Smpn 1 Lenek Masa Covid-19 Tahun Pelajaran 2021/2022. *Teaching: Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(4), 305-313.



- Andriyani, J. (2018). Konsep Konseling Individual Dalam Proses Penyelesaian Perselisihan Keluarga. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1).
- 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*, 2(2), 230-237.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5.
- Husni, M. (2017). Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme. *Al-Ibrah*, 2(2), 55-78.
- Lathifah, M., & Wirastania, A. (2022). Implementasi Supervisi Klinis Terhadap Keterampilan Konseling Individu Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(1), 52-57.
- Milenia, D. S., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mereduksi Sikap Tidak Percaya Diri Pada Siswa Korban Bullying. *CERDAS-Jurnal Pendidikan*, 2(1), 44-54.
- Mulyani, S., & Bastomi, H. (2023). Upaya Menanggulangi Siswa Yang Melanggar Tata Tertib Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *MIZAJ: Journal Of Islamic Counseling*, 1(1), 15-35.
- Musriani, V. (2020). Penyebab Perilaku Kurang Percaya Diri Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 4 Tanggul. *Universitas Muhammadiyah Jember*.
- Purnama, D., Marliani, L., & Sulistianingsih, S. (2023). Konseling Individu Berbasis Rebt Untuk Menangani Siswa Korban Bullying Verbal. *Change Think Journal*, 2(03), 228-234.
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Robbani, H. F., & Hamim, N. (2023). Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavior Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 271-278.
- Sinaga, M. H. P., Abbas, S. A., Sefira, V., & Widiya, W. (2023). Implementasi Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa. *Journal On Teacher Education*, 4(3), 636-645.
- Soreh, F., Mambu, M., Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., . . . 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*, 9(3), 1540-1544.
- Ulviani, T., & Karneli, Y. (2023). Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Berinteraksi Sosial Dengan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy: Literature Review. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 389-395.
- WATI, I. S. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dengan Teknik Abcde Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 UIN Raden Intan Lampung*].
- Widoyoko, R. (2019). Faktor Percaya Diri Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara. *Prakerta (Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra Dan Pengajaran Bahasa Indonesia)*, 1(02), 210-217.