



**Implementasi Pendekatan REBT Berbasis Restrukturisasi Kognitif
dalam Konseling Individu Terhadap Siswa *Broken Home*
di SMP Negeri 23 Medan**

Rezky Maiya¹, Nurasyah², Rini Fadhilah Putri³, Chandra Wahyudi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

Email: rezkymaiya1415262@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis restrukturisasi kognitif dalam konseling individual terhadap siswa *Broken Home* di SMP Negeri 23 Medan. Pendekatan REBT dipilih karena mampu membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pikiran irasional yang berdampak negatif terhadap emosi dan perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah peneliti sebagai guru BK dan empat orang siswa yang mengalami kondisi keluarga *Broken Home*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pendekatan REBT berbasis restrukturisasi kognitif dalam sesi konseling individual mampu membantu siswa mengenali pola pikir negatif, mengembangkan pemahaman yang lebih rasional, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan perilaku secara adaptif. Proses konseling juga memperlihatkan perubahan positif pada sikap dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini merekomendasikan agar pendekatan REBT dijadikan salah satu strategi intervensi efektif dalam layanan konseling di sekolah untuk membantu siswa dengan latar belakang keluarga yang bermasalah.

Kata Kunci: REBT, Restrukturisasi Kognitif, Konseling Individual, *Broken Home*

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) based on cognitive restructuring in individual counseling for Broken Home students at SMP Negeri 23 Medan. The REBT approach was chosen because it helps individuals identify and replace irrational thoughts that negatively affect emotions and behavior. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques in the form of observation, in-depth interviews, and documentation. The research subjects were the researcher as the school counselor and four students from Broken Home families. The results showed that the implementation of the REBT approach based on cognitive restructuring in individual counseling sessions helped students recognize negative thought patterns, develop more rational understanding, and improve their ability to manage emotions and behavior adaptively. The counseling process also showed positive changes in students' attitudes and learning motivation. This study recommends REBT as an effective intervention strategy in school counseling services for students with problematic family backgrounds.

Keywords: REBT, Cognitive Restructuring, Individual Counseling, Broken Home

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam proses pembentukan kepribadian anak. Keluarga yang harmonis berperan penting dalam perkembangan emosi, sosial, dan kognitif anak. Sebaliknya, keluarga yang mengalami disfungsi, seperti perpisahan orang tua (*Broken Home*), dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan perilaku anak (Santrock, 2011). Perkembangan psikologis remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga. Banyak hal yang dapat ditelusuri kembali ke keluarga, yang sering disebut sebagai lembaga terkecil dalam masyarakat. Hubungan antara individu, figur otoritas, gaya pengasuhan, pengembangan karakter, pengenalan nilai-nilai komunal, dan lain-lain menjadi hal yang utama. (Karlinawati, 2010:3) Namun, tidak semua anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang utuh dan harmonis. Crow & Crow (dalam M. Arifin: 2012) menjelaskan bahwa *Broken Home* adalah kondisi keluarga yang tidak utuh karena perceraian, kematian, atau ketidakhadiran salah satu anggota keluarga yang seharusnya menjadi figur penting dalam perkembangan anak. Fenomena *Broken Home* seringkali memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap anak, terutama pada usia remaja. Siswa yang berasal dari keluarga *Broken Home* cenderung mengalami berbagai permasalahan emosional, seperti kecemasan, depresi, rendah diri, bahkan kenakalan remaja (Yusuf & Nurihisan, 2010). Hal ini menjadikan layanan konseling di sekolah khususnya konseling individu sebagai sarana penting untuk membantu siswa menghadapi masalah psikologis tersebut.

Di lingkungan sekolah, guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahan pribadi dan emosional yang mereka hadapi. Di SMP Negeri 23 Medan, peneliti melakukan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan diperoleh hasil bahwa sejumlah besar siswa yang mengalami kesulitan mengelola emosi dan perilaku adalah anak yang berasal dari latar belakang keluarga *Broken Home*. Diantaranya adalah kondisi dimana orang tua mengalami perceraian, konflik rumah tangga, pilih kasih orang tua terhadap anak, maupun pengabaian orang tua kepada anak secara emosional dan fisik. Kondisi ini dapat memicu permasalahan psikologis pada anak, seperti kecemasan, rendah diri, depresi, penurunan motivasi belajar, bahkan munculnya perilaku kenakalan remaja pada anak.

Salah satu pendekatan yang relevan dan efektif dalam menangani masalah-masalah psikologis anak tersebut adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Menurut Albert Ellis (1994), REBT adalah suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan pada peran utama dari sistem kepercayaan (*belief system*) dalam menentukan respons emosional dan perilaku seseorang terhadap peristiwa kehidupan. Ellis berpendapat bahwa bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan stres atau gangguan emosional, melainkan cara individu menafsirkan dan merespons peristiwa tersebut melalui keyakinan irasional. Pendekatan ini menekankan pada pentingnya restrukturisasi kognitif, yaitu proses mengidentifikasi dan mengganti pikiran-pikiran irasional dengan pikiran rasional yang lebih adaptif (Corey, 2017). Pendekatan ini dapat membantu siswa *Broken Home* untuk merefleksikan pemikiran negatif mereka, memahami dampaknya terhadap emosi dan perilaku, serta membentuk pola pikir yang lebih sehat dan konstruktif (Gladding, 2012).

Penelitian ini berfokus pada implementasi pendekatan REBT berbasis restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling individual kepada siswa *Broken Home* di SMP Negeri 23 Medan. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa mampu membangun cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, sehingga mereka dapat menghadapi situasi kehidupan

secara lebih sehat secara emosional. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif guna memperoleh gambaran yang mendalam mengenai proses konseling dan dampaknya terhadap siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif deskriptif. Karena sifatnya yang deskriptif, penelitian kualitatif sering kali menggunakan analisis. Dengan landasan teori yang berfungsi sebagai panduan untuk memastikan bahwa fokus penelitian sejalan dengan fakta di lapangan, jenis penelitian ini lebih menekankan pada proses dan makna. Karena itu, peneliti harus memeriksa secara menyeluruh temuan penelitian kualitatif. Wawancara dan observasi biasanya merupakan sumber data utama yang digunakan dalam penelitian kualitatif. Penelitian yang menggunakan metode untuk menjelaskan hasil penelitian dikenal sebagai penelitian deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif, seperti namanya, adalah untuk mendeskripsikan, menjelaskan, dan memvalidasi fenomena yang diteliti. (Ramdhan, 2021:6)

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai implementasi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis restrukturisasi kognitif dalam konseling individual terhadap siswa *Broken Home*. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa serta dinamika proses konseling yang berlangsung.

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas peneliti sebagai guru BK dan empat orang siswa kelas VIII-E yang berasal dari keluarga *Broken Home*. Teknik pengumpulan data meliputi:

1. Observasi langsung selama proses konseling individu berlangsung.
2. Wawancara mendalam dengan siswa dan dokumentasi catatan konseling.
3. Angket Daftar Cek Masalah (DCM) yang digunakan pada tahap asesmen awal.

Hasil asesmen awal menunjukkan bahwa 72% masalah siswa berkaitan dengan kehidupan keluarga, menunjukkan bahwa faktor keluarga merupakan isu dominan yang mempengaruhi kondisi emosional siswa.

Data dianalisis secara deskriptif melalui teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan

1. Reduksi data: menyortir data relevan berdasarkan fokus penelitian.
2. Penyajian data: menyusun temuan dalam bentuk narasi deskriptif.
3. Penarikan kesimpulan: menginterpretasi makna dari hasil yang diperoleh untuk menjawab fokus penelitian. (Miles & Huberman, 1994).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Implementasi Konseling Individu

Implementasi konseling individu REBT dengan restrukturisasi kognitif dilakukan dalam 3 sesi terhadap masing-masing siswa, setiap sesi berlangsung selama 30–45 menit per siswa. Fokus utamanya adalah menggali pikiran irasional, memberikan edukasi tentang hubungan antara pikiran dan emosi, serta melakukan restrukturisasi kognitif. Berikut adalah tabel perubahan pola pikir dan perilaku siswa *Broken Home* setelah dilakukan sesi konseling individu:

Tabel 1: Tabel Perubahan Pola Pikir dan Perilaku Siswa

No.	Inisial Siswa	Pola Pikir Sebelum Konseling	Pola Pikir Setelah konseling	Perubahan Emosional dan Perilaku Siswa Setelah Konseling
1.	AR	"Orang tuaku tidak lagi memikirkan perasaanku dan tidak memikirkanku lagi makanya mereka bercerai. Saya tidak berarti tanpa orang tua."	"Perceraian orang tuaku bukan karena aku. Aku tetap berharga dan bisa membangun hidup yang baik meski tanpa kehadiran lengkap orang tua."	Lebih percaya diri, mulai aktif di kelas, dan menunjukkan sikap positif terhadap orang tua walaupun sudah tidak satu rumah.
2.	HS	"Mereka selalu menyalahkanku dan memarahiku. Mengapa harus selalu aku yang disalahkan."	"Masalah di rumah bukan sepenuhnya salahku. Aku bisa memilih untuk menjadi pribadi yang lebih baik meski keadaan di rumah sulit."	Lebih tenang saat berinteraksi dan tidak mudah tersinggung. Siswa mulai terbuka dan menceritakan masalah yang lain kepada guru BK.
3.	PR	"Abang tidak lagi sayang padaku setelah dia menikah. Kakak iparku telah mengambil semua kasih sayang abangku."	"Kasih sayang abang tidak hilang, hanya saja cara abang mengekspresikannya yang berubah. Aku masih bisa dekat dengan abang meski dia sudah berkeluarga."	Tidak lagi murung, mulai memahani posisi abang dan mulai menjalin komunikasi dengan abang dan kakak ipar.
4.	SR	Setelah orang tuaku bertengkar, mereka memarahiku dan mereka bilang semuanya gara-gara aku. Mengapa aku yang disalahkan."	"Pertengkaran orang tuaku adalah masalah mereka, bukan kesalahanku. Aku tetap berhak bahagia dan dicintai."	Menunjukkan sikap yang lebih stabil secara emosional. Siswa melakukan aktivitas yang membuat dia nyaman di rumah seperti membaca atau bermain game saat orangtua bertengkar."

Dari tabel di atas, pendekatan REBT dengan restrukturisasi kognitif secara konsisten menunjukkan dampak positif terhadap perubahan kognitif dan emosional siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Windy & Prasetyo (2020) yang menunjukkan bahwa REBT efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

Pembahasan Hasil Implementasi

Secara teoritis, implementasi REBT mendukung teori Ellis (1994) bahwa perubahan keyakinan irasional dapat menghasilkan perubahan emosional yang signifikan. Siswa yang semula memiliki pikiran negatif dan menyalahkan diri sendiri, mulai menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas respons emosional mereka. Secara praktis, penelitian ini mendukung integrasi pendekatan REBT ke dalam layanan konseling individu di sekolah, terutama pada siswa yang mengalami gangguan psikologis akibat disfungsi keluarga (*Broken Home*). Guru BK dapat menggunakan REBT dengan menggunakan restrukturisasi kognitif sebagai metode terstruktur dalam sesi konseling individual.

KESIMPULAN

Implementasi pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berbasis restrukturisasi kognitif dalam konseling individu di SMP Negeri 23 Medan menunjukkan hasil positif dalam membantu siswa *Broken Home*. Siswa mampu mengidentifikasi dan menggantikan pikiran irasional mereka dengan pemikiran yang lebih rasional, serta menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, termasuk peningkatan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan keterampilan sosial.

REBT terbukti menjadi strategi intervensi yang efektif dalam layanan konseling individu di sekolah. Penelitian ini merekomendasikan agar guru BK dilatih secara khusus dalam pendekatan REBT agar dapat memberikan layanan yang lebih profesional dan berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. (2012). Psikologi Perkembangan Anak. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Ellis, A. (1994). Reason and Emotion in Psychotherapy: Revised and Updated. Secaucus, NJ: Carol Publishing Group.
- Karlinawati, S., & Meinarno, E. A. (2010). Psikologi Keluarga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ramdhan, M. (2021). Metode Penelitian. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Santrock, J. W. (2011). Adolescence (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Windy, F., & Prasetyo, B. (2020). Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 101–112.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2010). Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: Remaja Rosdakarya.