

Efektifitas Konseling Individual Berbasis Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Mengentaskan Afeksi *Overpersonal* Peserta Didik *Broken Home*

Hannysa Okta Fiyah Sani¹, Fitria Kasih², Rahma Wira Nita³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, FISHUM, Universitas PGRI Sumatera Barat, Padang, Indonesia

Email : hannysaokta03@gmail.com; Dra.hjfitriakasih@gmail.com; Rahmawiranita01@gmail.com

Abstrak.

Afeksi memiliki peran penting dalam kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Namun, afeksi overpersonal bisa menyebabkan perasaan berlebihan dan ketergantungan emosional pada orang lain, mengganggu hidup individu. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi afeksi overpersonal melalui konseling individual. REBT mengidentifikasi dan mengubah pola pikir tidak sehat yang mendasari masalah emosional. Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Individu dengan tingkat afeksi overpersonal yang signifikan dibagi menjadi kelompok eksperimen (terapi REBT) dan kelompok kontrol (perawatan standar). Hasil penelitian menunjukkan kelompok terapi REBT mengalami perubahan signifikan dalam afeksi overpersonal. Partisipan juga melaporkan perubahan positif dalam sikap emosional dan pola pikir yang lebih adaptif. Kesimpulannya, pendekatan REBT dalam konseling individual efektif mengurangi afeksi overpersonal dan membantu individu mengatasi distorsi emosional. Penelitian ini memberikan panduan praktisi konseling dalam mengatasi masalah afeksi overpersonal pada individu.

Kata kunci: Afeksi *overpersonal*, Konseling Individual, Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

The Effectiveness of Individual Counseling Based on the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach Using Cognitive Disputation Techniques to Alleviate Overpersonal Effects of Broken Home Students

Abstract

Affection plays a vital role in the development of social relationships and individuals' psychological well-being. However, in some cases, affection can experience distortions leading to the phenomenon of overpersonal affection, where individuals tend to experience excessive feelings and emotional dependency on others, disrupting their lives. This study aims to examine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in addressing overpersonal affection through individual counseling. REBT is a cognitive-behavioral approach that aims to identify and change unhealthy thought patterns underlying emotional issues. The research employed a pre-test and post-test experimental design with a control group. Individuals with significant levels of overpersonal affection were randomly assigned to the experimental group (receiving individual counseling with REBT) and the control group (receiving standard treatment). The results showed that the group receiving REBT therapy experienced significant changes in overpersonal affection levels. Additionally, participants in the experimental group reported positive changes in emotional attitudes and developed more adaptive thought patterns. In conclusion, the application of Rational Emotive Behavior Therapy in individual counseling is effective in reducing overpersonal affection and helping individuals overcome excessive emotional distortions. This research provides guidance for counseling practitioners to consider using REBT as an effective intervention method in addressing overpersonal affection issues in individuals.

Keywords: Overpersonal Affection, Individual Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy

1. PENDAHULUAN

Keluarga adalah madrasah pertama bagi seorang anak. Anak tidak bisa memilih dilahirkan di keluarga yang seperti apa, keluarga harmonis ataupun keluarga yang kurang harmonis, sang anak hanya bisa menjalaninya sesuai takdir di keluarga mana ia ditiptkan. Keluarga adalah satu kesatuan yang utuh sehingga setiap anggota keluarga tidak dapat berjalan sendiri sesuai dengan keinginannya masing-masing. Dalam keluarga anak dididik dan orang tua memberikan nilai-nilai yang berguna dan anak menerima nilai nilai yang diwariskan oleh orang tuanya demi perkembangan dirinya.

Perceraian adalah hal yang dihindari oleh semua orang, terutama bagi orang tua, karena selain anak yang menjadi korban, orang tua juga adalah korban dari perceraian itu sendiri. Menurut (Hurlock, 2011:54) perceraian ialah pemutusan perkawinan jika suami dan istri sudah tidak menemukan solusi akan masalah yang muncul di dalam rumah tangganya sehingga tidak menghasilkan kebahagiaan atas perkawinannya.

Sebagai makhluk yang hidup berdampingan dengan makhluk lainnya, manusia selalu ingin memenuhi kebutuhan pribadinya, salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi ialah kebutuhan afeksi atau kasih sayang dan cinta. Kebutuhan afeksi ini bisa didapat dari mana saja termasuk dari orang tua maupun lingkungannya. (Sulistiawati., 2021:173) juga menyatakan kebutuhan afeksi yaitu kebutuhan akan rasa cinta serta kasih sayang yang di dalam kebutuhan itu terdapat perlakuan hangat, dihargai, dianggap dan dihormati orang lain.

Kebutuhan afeksi adalah kebutuhan rasa kasih sayang dan rasa dicintai yang jika tidak terpenuhi dari kecil oleh keluarga akan berpengaruh kepada kehidupan individu itu kedepannya seperti mencari kebutuhan afeksi yang *overpersonal* dari siapa saja. Perilaku afeksi *overpersonal* adalah perilaku ingin menjalin hubungan pribadi yang sangat intim dalam berteman atau berhubungan dan memiliki kecemasan dan pikiran tidak akan bisa dicintai dan disetujui.

Menurut Hellen (Kasih, et al., 2022:7273) Konseling individual adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konselor dan klien bertemu secara tatap muka untuk pengentasan masalah pribadi yang dialami klien. Menurut (Haolah et al, 2018) konseling individual adalah pondasi semua aktivitas Bimbingan dan Konseling. Proses konseling individual merupakan hubungan antara konseli dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan konseli. Tugas konselor dalam konseling ialah mendorong untuk memunculkan kemampuan konseli, agar ia berkompeten dan menjadi manusia mandiri.

Sejalan dengan pendapat ahli di atas peneliti simpulkan bahwa konseling individual adalah bertemunya seorang konselor dengan seorang konseli secara empat mata yang di dalamnya terdapat interaksi-interaksi khusus guna membantu konseli mencapai tujuan yang diinginkannya.

Namun pada konseling tersebut dibutuhkan pendekatan-pendekatan yang dilakukan pada saat proses konseling. Dalam hal ini peneliti mencoba melakukan model layanan konseling yang bisa membantu peserta didik dan konselor dalam mengatasi perilaku afeksi *overpersonal* dengan menggunakan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang selanjutnya akan disingkat menjadi pendekatan REBT. Dimana pendekatan REBT ini ialah salah satu model konseling yang berorientasi perilaku.

Menurut (Nadila & Syarif, 2021:100) Pendekatan REBT adalah pendekatan *behavior kognitif* yang berketerkaitan dengan rasa, sikap, juga pemikiran. Pendekatan REBT ini dikembangkan dengan pandangan dasar bahwa manusia adalah individu yang mempunyai tendensi untuk berpikir tidak masuk akal yang salah satunya didapat dari lingkungan, dan juga manusia punya potensi untuk kembali berpikir irasional.

Pendekatan REBT menurut (Yanti & Saputra, 2018) merupakan pandangan yang berdasarkan tentang manusia, dimana individu itu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui lingkungan. Berdasarkan uraian di atas dapat peneliti ambil kesimpulan, pendekatan REBT ini adalah pendekatan yang berfokus kepada tingkah laku dan emosi untuk merubah keyakinan non-ilmiah konseli menjadi keyakinan ilmiah.

Pendekatan REBT berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Menurut (Nita, Khairani, Usman, 2010) bentuk keyakinan-keyakinan irasional individu adalah sebagai berikut:

- a. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial
- b. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya
- c. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan
- d. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan
- e. Ketidak bahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri
- f. Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran
- g. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya

- h. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang menjadi tempat bersandar
- i. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa dirubah
- j. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

Dilihat dari ungkapan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dalam layanan konseling individual bisa dilakukan menggunakan beberapa pendekatan, salah satunya pendekatan REBT, dimana pendekatan ini dibuat agar peserta didik yang berperilaku salah suai bisa mengubah perilakunya dan berpikir rasional. Pembahasan topik yang berkaitan dengan perilaku afeksi *overpersonal* sangat tepat dilakukan dengan konseling individual berbasis pendekatan REBT. Dimana pada saat sekarang banyak kita temukan peserta didik yang memenuhi kebutuhan afeksinya dengan cara berlebihan seperti mencari perhatian kepada lawan jenis atau mengharapkan kasih sayang dari lawan jenisnya secara berlebihan.

Berdasarkan studi awal yang peneliti lakukan kepada peserta didik *broken home* peneliti menemukan adanya peserta didik yang terlihat melakukan perbuatan amoral di lapangan samping sekolah. Selain itu tingkah laku menarik perhatian kepada lawan jenis secara berlebihan seperti melipat baju sampai ke atas panggul, dan mencari perhatian berlebih kepada guru. Setelah ditelusuri lebih jauh ternyata peserta didik tersebut merupakan peserta didik *broken home*. Adanya peserta didik yang merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk dicintai, adanya peserta didik yang suka berpacaran dan berpegangan tangan dengan lawan jenisnya di dalam kelas saat guru sedang mengajar yang berdampak pada buruknya nama sekolah di mata masyarakat, peserta didik dikeluarkan dari sekolah dan sulitnya penerimaan peserta didik di sekolah lanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang Gambaran afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home* sebelum dan sesudah dilakukan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan teknik *cognitive disputation*. Serta melihat keefektifan konseling individual dengan menggunakan pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam mengentaskan afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home*.

2. METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Menurut (Sukmadinata, 2009:194) “penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling memenuhi semua persyaratan untuk menguji sebab-akibat”. (Sugiyono, 2015:107) menambahkan “Metode penelitian eksperimen ialah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Metode penelitian eksperimen yang dipakai dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuasi atau eksperimen semu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengadministrasikan instrumen angket. Menurut (Riduwan, 2012:71) angket adalah daftar pernyataan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia memberikan respons (responden) sesuai dengan permintaan pengguna. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan persentase. Caranya adalah jika semua data telah terkumpul dan perlakuan sudah diberikan maka akan dilihat berapa persen perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

3. PEMBAHASAN dan HASIL

Pada bagian ini dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai konseling individual berbasis pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengentaskan afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home*.

Dari hasil pengolahan *pretest* atau sebelum diberikan layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* terlihat bahwa dari 5 orang peserta didik yang telah ditetapkan sebagai sampel, sebanyak 5 orang (100%) peserta didik memiliki tingkat afeksi *overpersonal* pada kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* terlihat bahwa 3 orang (60%) peserta didik *broken home* pada *posttest* memiliki tingkat afeksi *overpersonal* pada kategori sangat rendah dan 2 orang (40%).

Dari hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest* secara umum yaitu dari kategori tinggi menjadi kategori rendah dan sangat rendah. Terlihat pada indikator curahan kasih sayang berada pada kategori rendah 60% sangat rendah 40%. pada indikator penghargaan berada pada kategori rendah 100%. pada indikator perhatian berada pada kategori rendah 100%. pada indikator dianggap berada pada kategori rendah 100%. pada indikator pemberian hadiah berada pada kategori rendah 100%. dan di indikator belaian berada pada kategori rendah 100%.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat afeksi *overpersonal* peserta didik sebelum diberi perlakuan berada pada kategori tinggi namun setelah diberikan perlakuan berubah menjadi kategori rendah dan sangat rendah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan mengenai efektifitas konseling individual berbasis pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* untuk mengentaskan afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home* di SMP Muhammadiyah 6 Padang.

Temuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut;

1. Gambaran afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home* d sebelum diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*, berada pada kategori tinggi.
2. Gambaran afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home* setelah diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*, berada pada kategori rendah dan sangat rendah.
3. Efektifitas layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* untuk mengentaskan afeksi *overpersonal* peserta didik yang mengalami *broken home*, dikatakan efektif.

DAFTAR PUSTAKA/REFERENSI

- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). *Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor dalam Pelaksanaan Konseling Individual. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, Vol.1, Nomor 6
- Kasih, Fitra, Citra Imelda Usman, Chana Indika. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi untuk Mengurangi Rasa Tidak Percaya Diri Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 4 Nomor 5
- Rahma Wira Nita, Anisa Khairani, Citra Imelda Usman. (2010). Bentuk Tingkah Laku Salah Suai Peserta Didik dalam Belajar Berdasarkan Pendekatan Rational-Emotive Behavior Therapy (Studi di Kelas IX SMP Negeri 1 XI Tarusan). 1–9.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sulistiawati, Y., Amalia, R., & Rahma, A. (2021). Hubungan Kebutuhan Afeksi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional dan Call Paper Mahasiswa*.
- Triaswati. (2019). Pola Komunikasi Anak Santri di Pesantren Kilat Mesjid Baabussalam Taman Cibaduyut Indah Bandung. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Universitas Pasundan.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Therapy) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik. *fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, Vol. 1 Nomor 6