

Penggunaan Teknik Dispute Kognitif dalam Konseling Individu pada Peserta Didik yang Kesulitan Bersosialisasi



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2022; Reviewed: February-2022; Accepted: April-2022;
Available online: December-2022; Published: December-2022)

Rahmawati Vida Meikantina¹,
Suciani Latif², Rosmini
Mannenni³

¹Bimbingan dan Konseling
SMK Negeri 1 Kertosono
Email:

rahmawativida05@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar
Email: suciani.latif@unm.ac.id

³Bimbingan dan Konseling
SMP Negeri 13 Makassar
Email: rosmini0510@gmail.com

Abstract. *The counselee's irrational belief must be replaced with Based on DCM data, there are some students at SMKN 1 Kertosono who find it difficult to socialize due to irrational beliefs. Some of them feel unattractive, embarrassed, afraid of being bullied, prestige, fear of being disappointed again, and feel alienated. This condition is the background of this research. The purpose of this research is that these students are aware of the root cause of the problem and then they can socialize comfortably. The research method used is qualitative in the form of case studies through individual counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy approach, cognitive dispute technique positive thoughts by conducting a cognitive dispute. Dispute cognitive that is using confrontational questions to deny the counselee's irrational beliefs. Counselors use logical dispute questions, reality testing and pragmatic disputation. Of the 3 counselees, 2 of them are able to manage their cognitive and find ways to change their irrational beliefs to be more positive. While one counselee is less complete because he has not been able to manage his emotions so that his cognitive is difficult to be arranged to be more positive.*

Key words: *difficulty in socializing, irrational belief, REBT, cognitive dispute*

Abstrak. *Berdasarkan dari data DCM, ada beberapa peserta didik di SMKN 1 Kertosono yang merasa kesulitan bersosialisasi disebabkan irrational belief. Beberapa diantara mereka merasa tidak menarik, malu, takut dibully, gengsi, takut dikecewakan lagi, dan merasa diasingkan. Kondisi tersebut yang melatarbelakangi penelitian ini. Adapun tujuan penelitian ini agar peserta didik tersebut menyadari akar penyebab masalahnya dan kemudian mereka bisa bersosialisasi dengan nyaman. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dalam bentuk study kasus melalui konseling individu dengan pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy teknik dispute kognitif. Irrational belief konseli harus diganti dengan pikiran positif dengan cara melakukan dispute kognitif. Dispute kognitif yaitu menggunakan pertanyaan konfrontasi untuk menyangkal irrational belief konseli. Konselor menggunakan pertanyaan dispute logis, reality testing dan pragmatic disputation. Dari 3 konseli, 2 diantaranya mampu mengelola kognitifnya dan menemukan cara untuk mengganti irrational beliefnya menjadi lebih positif.*

Sedangkan satu konseli kurang tuntas karena belum mampu mengelola emosinya sehingga kognitifnya sulit untuk ditata menjadi lebih positif.

Kata kunci: *sulit bersosialisasi, irrational belief, REBT, dispute kognitif*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi yang mengalami banyak perubahan, baik fisik, emosi, sosial, cara berpikir, maupun tingkah laku yang menyebabkan adanya gejala yang meningkat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada gilirannya menimbulkan perubahan yang drastis pula pada tingkah laku remaja bersangkutan akan tantangan yang dihadapi (Santrock, 2007). Sejalan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga berhadapan dengan tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak (Juliana et al. 2017). Sebagaimana diketahui dalam setiap fase perkembangan termasuk remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Apabila remaja berhasil melewati suatu tugas perkembangan dalam dirinya maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan, dan otomatis dia akan mampu melewati tugas-tugas perkembangan remaja selanjutnya (Hortensi, 2020).

Dalam proses tumbuh kembang remaja untuk mencapai tugas perkembangannya, Remaja juga perlu menyelesaikan tugasnya dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Remaja juga makhluk sosial yang membutuhkan interaksi antar sesama atau dinamakan sosialisasi. Menurut Maclever sosialisasi adalah proses mempelajari norma, nilai, peran, dan semua persyaratan lainnya yang diperlukan untuk memungkinkan berpartisipasi yang efektif dalam kehidupan sosial (2013:175). Adapun manfaat adanya sosialisasi bagi individu, sosialisasi berfungsi sebagai pedoman dalam belajar mengenal dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik nilai, norma, dan struktur sosial yang ada pada masyarakat di lingkungan tersebut. Apabila seseorang mengalami kesulitan bersosialisasi, maka pengalaman untuk saling mengenal, transfer nilai-nilai dan norma menjadi terhambat.

Di lingkungan sekolah, seorang siswa perlu untuk berinteraksi dengan teman sekelasnya, gurunya dan seluruh civitas sekolah. Hal ini dilakukan agar proses belajar, transfer ilmu dan adab bisa lebih optimal. Siswa juga perlu merasa nyaman di lingkungan belajarnya, yaitu di sekolah sebagai salah satu faktor yang mendukung proses belajarnya selama di sekolah tersebut. Apabila rasa nyaman itu mulai terganggu karena terusik beberapa masalah dan kesulitan, maka perlu segera diselesaikan agar keberlangsungan proses belajarnya di sekolah lancar hingga dia lulus.

Berdasarkan dari data DCM, ada beberapa peserta didik di SMKN 1 Kertosono yang merasa kesulitan bersosialisasi disebabkan irrational belief. Beberapa diantara mereka merasa tidak menarik, malu, takut dibully, gengsi, takut dikecewakan lagi, dan merasa diasingkan.

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional, sehingga fokus penanganannya adalah pada pemikiran individu. Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah perlu dilakukan upaya untuk membangun rasa percaya diri siswa. 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. Cara membangun kemampuan bersosialisasi pada siswa dapat dilakukan dengan menerapkan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi (Corey, 2007)

Dalam penelitian Farchatin Niami (2021), teknik dispute cognitive efektif mengurangi pola pikir negative pada karyawan PHK dampak covid-19 di Desa Waru Sidoarjo. Selain itu, Teknik dispute cognitive juga mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa (Novi Fitriani,dkk, 2014). Teknik dispute cognitive juga mampu membantu meningkatkan

rasa percaya diri pada siswa kelas VII.F di SMP Negeri 12 Denpasar (I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, dkk, 2020) Berdasarkan uraian di atas, kondisi tersebut yang melatarbelakangi penelitian ini. Adapun tujuan penelitian ini agar peserta didik tersebut menyadari akar penyebab masalahnya, kemudian mereka bisa nyaman bersosialisasi dengan bantuan layanan konseling individu melalui pendekatan REBT teknik dispute kognitif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dalam bentuk penelitian tindakan kelas melalui konseling individu dengan pendekatan Rational Emotif Behavior Therapy teknik dispute kognitif. Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 siklus. Dimana setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kertosono. Pengambilan subyek penelitian berangkat dari data DCM dan observasi penulis ketika di kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang peserta didik dengan rincian satu subyek pada setiap siklus.

Tabel 1. Siswa yang diberikan layanan

No	Kode siswa	Kelas
1	RD	XI RPL 1
2	AG	XIII TOI
3	AN	XII TBg 1

Pada ketiga siswi tersebut diberikan layanan konseling individu dengan teknik dispute kognitif untuk mengurangi irrational belief sehingga bisa bersosialisasi dengan nyaman dengan teman sebayanya di sekolah. Sedangkan sumber data dari penelitian ini berasal dari data DCM, hasil evaluasi dari pelaksanaan layanan klasikal, hasil wawancara dengan wali kelas dan guru mata pelajaran serta berasal dari hasil pengamatan (observasi) yang penulis lakukan di kelas tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subyek penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil DCM. Dari data tersebut, penulis kemudian melakukan wawancara dan observasi untuk mendapatkan informasi tambahan mengenai kesulitan bersosialisasi yang dialami subyek. Dari wawancara dan observasi, peneliti mendapatkan informasi bahwa ketiga subyek menunjukkan perilaku menarik diri namun dengan pemicu yang berbeda satu sama lain. Perilaku menarik diri tersebut muncul karena subyek memiliki irrational belief terhadap kejadian dan significant other. Adapun rinciannya dijelaskan pada table di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Assessment Awal

Subyek	Pemicu Perilaku Maladaptif	Perilaku Yang Tampak
RD	Pikiran bahwa dia tidak menarik dan ketakutan mengalami perundungan	Sering diam di kelas. Jarang berbincang dengan teman. Sering menyendiri di kelas
AG	Pikiran bahwa teman dekatnya memprovokasi teman sekelas untuk mengucilkannya. Takut menjalin pertemanan karena pernah dikhianati.	Menyendiri. Jarang berbincang dengan teman sekelas. Tidak ada teman yang sebangku dengannya.
AN	Pikiran bahwa teman sekelasnya toxic. Pikiran bahwa teman organisasinya iri padanya.	Jarang berkumpul dengan teman organisasinya diluar rapat.jarang

Pikiran bahwa dia tidak dianggap oleh teman satu organisasinya.

berkomunikasi dengan teman sekelasnya. Duduk di bangku depan dekat meja guru. Sering diam di kelas.

Penulis menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Individu untuk subyek RD di siklus I dengan 2 kali pertemuan. Kegiatan konseling dilaksanakan di ruang BK. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut :

- a. Tahap Awal (Strukturing), dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2021. Kegiatan ini berupa: Keterampilan menerima Klien (*Attending skill*) yaitu :
 - Membangun hubungan dengan konseli dengan menanyakan kabarnya dan memberikan respon yang hangat dan penerimaan
 - Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya. Serta menegaskan bahwa masalah konseli akan aman dan dirahasiakan
- b. Tahap Inti. Kegiatan ini terdiri dari :
 - Eksplorasi masalah. Dilaksanakan tanggal 22 Oktober 2021. Kegiatan ini yaitu melakukan assesmen terhadap masalah, orang, dan situasi (*ases the problem, person, and situation*). Rinciannya sebagai berikut :
 1. Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan konseli. Dalam hal ini, Pikiran bahwa dia tidak menarik dan ketakutan mengalami perundungan.
 2. Memperhatikan bagaimana perasaan konseli saat mengalami masalah ini. Konseli merasa tidak nyaman dan tertekan selama di kelas
 3. Melaksanakan assesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis.
 - Personalizin. Dilaksanakan tanggal 30 Oktober 2021. Yang dilakukan saat tahap ini adalah :
 1. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*).
 2. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah. Konselor menyampaikan tujuan konseling kali ini yaitu agar konseli menyadari permasalahan konseli yang sesungguhnya dan membantu konseli mengorganisasikan pikiran-pikirannya sehingga harapannya bisa berpengaruh pada emosi dan tingkah lakunya.
 - Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya. Konselor menyampaikan teknik dispute kognitif yang akan digunakan. Konselor menyatakan bahwa muncul irrasional belief pada pikiran konseli sehingga perlu untuk di- dispute. Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengarahkan konseli akan berfikir lebih rasional.
 - Initiating (Integrasi Teknik). Dilaksanakan tanggal 30 Oktober 2021. Kegiatannya meliputi :
 1. Konselor melakukan dispute kognitif (mengkonfrontasi irrasional belief) : melalui philosophical persuasion, didactic presentation, Socratic dialogue, vicarious experiences.
 2. Teknik untuk menggunakan dispute kognitif adalah dengan bertanya. Pertanyaannya meliputi : **(a) dispute logis**. yaitu: Apakah itu logis? Apa benar begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidakkonsistenan keyakinanmu? Mengapa kamu harus begitu? Mengapa kamu harus melakukan itu? **(b) Reality Testing**. Yaitu : Apa buktinya kalau kamu itu tidak menarik? Apa yang terjadi kalau ternyata temanmu tidak membully-mu? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari ceritamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat

- menakutkan? **(c) pragmatic disputation** : Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaanmu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi jika kamu masih mempertahankan pikiran negatifmu?
3. Kegiatan dispute kognitif akan terus dilakukan untuk membahas irrasional belief konseli.
 4. Konselor memberikan LKPD dan akan membahas hasilnya di pertemuan selanjutnya (Assignment Homework)
- c. Tahap Terminasi. Dilaksanakan tanggal 30 Oktober 2022. Kegiatannya yaitu memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain. Rinciannya sebagai berikut :
1. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*).
 2. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Konselor memberikan semangat pada konseli bahwa jika muncul irrasional belief, dia harus segera mencoba men-dispute sendiri. Dia harus secara sadar mengembangkan pikiran rasionalnya.
- d. Refkelsi : RD menunjukkan perilaku kooperatif selama kegiatan konseling individu. Meskipun sempat merasa bimbang apakah dia mampu membuka diri dengan memperbaiki irrational belief-nya menjadi lebih positif, pada akhirnya RD menampakkan semangat untuk berubah saat sesi terminasi.

Pada siklus 2, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Individu yang digunakan penulis untuk subyek AG tidak jauh berbeda dengan subyek RD. Sama halnya di siklus 1, pada siklus 2 dilakukan 2 kali pertemuan. Kegiatan konseling dilaksanakan di ruang BK. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut :

- a. Tahap Awal (Strukturing), dilaksanakan pada tanggal 4 November 2021. Kegiatan ini berupa: Keterampilan menerima Klien (*Attending skill*) yaitu :
 - Membangun hubungan dengan konseli dengan menanyakan kabarnya dan memberikan respon yang hangat dan penerimaan
 - Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya. Serta menegaskan bahwa masalah konseli akan aman dan dirahasiakan
- b. Tahap Inti. Kegiatan ini terdiri dari :
 - Eksplorasi masalah. Dilaksanakan tanggal 4 November 2021. Kegiatan ini yaitu melakukan assesmen terhadap masalah, orang, dan situasi (*ases the problem, person, and situation*). Rinciannya sebagai berikut :
 1. Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan konseli. Dalam hal ini, Pikiran bahwa teman dekatnya memprovokasi teman sekelas untuk mengucilkannya. Takut menjalin pertemanan karena pernah dikhianati. Memperhatikan bagaimana perasaan konseli saat mengalami masalah ini. Konseli merasa tidak nyaman dan tertekan selama di kelas
 2. Melaksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis.
 - Personalizin. Dilaksanakan tanggal 4 November 2021. Yang dilakukan saat tahap ini adalah :
 1. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*).
 2. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah. Konselor menyampaikan tujuan konseling kali ini yaitu agar konseli menyadari permasalahan konseli yang sesungguhnya dan membantu konseli mengorganisasikan pikiran-pikirannya sehingga harapannya bisa berpengaruh pada emosi dan tingkah lakunya.

3. Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya. Konselor menyampaikan teknik dispute kognitif yang akan digunakan. Konselor menyatakan bahwa muncul irrasional belief pada pikiran konseli sehingga perlu untuk di-dispute. Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengarahkan konseli akan berfikir lebih rasional.
- Initiating (Integrasi Teknik). Dilaksanakan tanggal 5 November 2021. Kegiatannya meliputi :
 1. Konselor melakukan dispute kognitif (mengkonfrontasi irrasional belief) : melalui philosophical persuasion, didactic presentation, Socratic dialogue, vicarious experiences.
 2. Teknik untuk menggunakan dispute kognitif adalah dengan bertanya. Pertanyaannya meliputi : **(a) dispute logis**, yaitu: Apakah itu logis? Apa benar begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidakkonsistenan keyakinanmu? Mengapa kamu harus begitu? Mengapa kamu harus melakukan itu? **(b) Reality Testing**, yaitu : Apa buktinya bahwa temanmu diprovokasi sahabatmu untuk mengucilkanmu? Apa yang terjadi kalau kamu ternyata salah menduga mengenai teman sekelasmu? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari ceritamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa membuatmu takut menjalin pertemanan lagi **(c) pragmatic disputation** : Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaanmu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi jika kamu masih saja berfikir bahwa semua temanmu tidak menyukaimu?
 3. Kegiatan dispute kognitif akan terus dilakukan untuk membahas irrasional belief konseli.
 4. Konselor memberikan LKPD dan akan membahas hasilnya di pertemuan selanjutnya (Assignment Homework)
- c. Tahap Terminasi. Dilaksanakan tanggal 5 November 2022. Kegiatannya yaitu memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain. Rinciannya sebagai berikut :
 1. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*).
 2. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Konselor memberikan semangat pada konseli bahwa jika muncul irrasional belief, dia harus segera mencoba men-dispute sendiri. Dia harus secara sadar mengembangkan pikiran rasionalnya.
- d. Refleksi : AG menunjukkan perilaku kooperatif selama kegiatan konseling individu. AG menyadari bahwa pikirannya tentang teman sekelasnya bisa saja salah. Dia kemudian menyimpulkan bahwa bisa jadi prasangka buruknya terhadap teman sekelasnya bermula dari pikiran dia sendiri yang terlalu sensitive dan menggeneralisir keadaan. Namun, AG masih belum bisa mencoba berbaikan dengan teman dekatnya. Dia masih bersikukuh bahwa teman dekatnyalah yang salah. AG masih sangat kecewa dan terluka karena dikhianati, rasanya masih belum sanggup untuk memulai baikan terlebih dahulu.

Penulis menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Konseling Individu siklus 3 untuk subyek AN tidak jauh berbeda dengan kedua subyek sebelumnya. Sama halnya di siklus 1 dan 2, pada siklus 3 dilakukan 2 kali pertemuan. Kegiatan konseling dilaksanakan di ruang BK. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut :

- a. Tahap Awal (Strukturing), dilaksanakan pada tanggal 18 November 2021. Kegiatan ini berupa: Keterampilan menerima Klien (*Attending skill*) yaitu :
 - Membangun hubungan dengan konseli dengan menanyakan kabarnya dan memberikan respon yang hangat dan penerimaan

- Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya. Serta menegaskan bahwa masalah konseli akan aman dan dirahasiakan
- b. Tahap Inti. Kegiatan ini terdiri dari :
 - Eksplorasi masalah. Dilaksanakan tanggal 18 November 2021. Kegiatan ini yaitu melakukan assesmen terhadap masalah, orang, dan situasi (*ases the problem, person, and situation*). Rinciannya sebagai berikut :
 1. Memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan konseli. Dalam hal ini, Pikiran bahwa teman sekelasnya toxic. Pikiran bahwa teman organisasinya iri padanya. Pikiran bahwa dia tidak dianggap oleh teman satu organisasinya
 2. Melaksanakan assesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis. Diketahui bahwa subyek terganggu dengan permasalahan keluarganya. Sehingga dia merasa tidak betah di rumah. Dia ingin segera lulus dan kuliah di luar kota. Subyek sulit mengemukakan isi hatinya karena merasa pesimis dengan tanggapan orangtuanya terutama ibunya.
 - Personalizin. Dilaksanakan tanggal 19 November 2021. Yang dilakukan saat tahap ini adalah :
 1. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*).
 2. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah. Konselor menyampaikan tujuan konseling kali ini yaitu agar konseli menyadari permasalahan konseli yang sesungguhnya dan membantu konseli mengorganisasikan pikiran-pikirannya sehingga harapannya bisa berpengaruh pada emosi dan tingkah lakunya.
 3. Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya. Konselor menyampaikan teknik dispute kognitif yang akan digunakan. Konselor menyatakan bahwa muncul irrasional belief pada pikiran konseli sehingga perlu untuk di- dispute. Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengarahkan konseli akan berfikir lebih rasional.
 - Initiating (Integrasi Teknik). Dilaksanakan tanggal 19 November 2021. Kegiatannya meliputi :
 1. Konselor melakukan dispute kognitif (mengkonfrontasi irrasional belief) : melalui philosophical persuasion, didactic presentation, Socratic dialogue, vicarious experiences.
 2. Teknik untuk menggunakan dispute kognitif adalah dengan bertanya. Pertanyaannya meliputi : **(a) dispute logis**. yaitu: Apakah itu logis? Apa benar begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidakkonsistenan keyakinanmu? Mengapa kamu harus begitu? Mengapa kamu harus melakukan itu? **(b) Reality Testing**. yaitu : Apa buktinya bahwa temanmu iri padamu dan berperilaku toxic? Apa yang terjadi kalau kamu ternyata salah menduga mengenai teman sekelasmu dan teman organisasimu? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari ceritamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa membuatmu menjadi kecewa? **(c) pragmatic disputation** : Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaanmu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi jika kamu masih saja berfikir bahwa semua temanmu tidak menyukaimu?
 3. Kegiatan dispute kognitif akan terus dilakukan untuk membahas irrasional belief konseli.
 4. Konselor memberikan LKPD dan akan membahas hasilnya di pertemuan selanjutnya (Assignment Homework).

- c. Tahap Terminasi. Dilaksanakan tanggal 19 November 2022. Kegiatannya yaitu memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir tersebut disebabkan oleh faktor lain. Rinciannya sebagai berikut :
1. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the clien for termination*).
 2. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Konselor memberikan semangat pada konseli bahwa jika muncul irrasional belief, dia harus segera mencoba men-dispute sendiri. Dia harus secara sadar mengembangkan pikiran rasionalnya.
- d. Refleksi : AN menunjukkan perilaku kooperatif selama kegiatan konseling individu. AN menyadari bahwa pikirannya tentang teman sekelasnya bisa saja salah. Dia kemudian menyimpulkan bahwa bisa jadi prasangka buruknya terhadap teman sekelasnya bermula dari pikiran dia sendiri yang terlalu sensitive dan menggeneralisir keadaan. AN menyadari bahwa pikirannya itu bisa menghambat dia untuk nyaman bersosialisasi. Dia memutuskan untuk lebih cuek dan berupaya untuk tidak menggeneralisir respon teman-temannya.

Berikut ini, penulis akan menyajikan data tentang perubahan subyek setelah pelaksanaan konseling individu pada tabel di bawah ini :

e. Tabel 4. Tabel Perubahan Subyek Setelah Konseling Individu

Subyek	Kognitif Subyek Setelah Konseling Individu	Rencana Tindakan Setelah Konseling Individu
RD	Mulai berfikir bahwa ketakutannya tidak memiliki landasan logis. Dia mulai mengembangkan pikiran untuk mengalihkan pikirannya pada prasangka baik terhadap temannya. Dia juga berfikir bahwa dia dilindungi sekolah sehingga tidak perlu merasa khawatir untuk di-bully	RD akan mencoba untuk bergabung dengan teman-temannya ketika temannya berkumpul untuk ngobrol. RD juga akan mencoba mengajak temannya untuk ke kantin bersama
AG	Dia kemudian menyadari bahwa prasangkanya kepada temannya perlu diperbaiki karena tidak terbukti logis. Namun Subyek masih belum bisa memaafkan sahabatnya dan menjalin pertemanan kembali dengannya.	Subyek berencana mengawali menyapa teman sekelasnya. Dia juga akan mencoba melihat respon teman-temannya. Jika baik, maka dia akan mencoba untuk mengajak ngobrol mereka.
AN	Subyek mulai menyadari bahwa dirinyalah sebenarnya yang bersikap eksklusif. Pikiran bahwa temannya toxic adalah buah dari overgeneralization subyek dalam menginterpretasi respon temannya. Pikiran subyek bahwa teman satu organisasinya iri terhadapnya juga dia sadari tidak logis.	Subyek kemudian mulai belajar untuk melawan irrational belief-nya sendiri ke depannya melalui beberapa pertanyaan dispute logis, reality testing dan pragmatic disputation yang telah diberikan oleh penulis kepada subyek saat pelaksanaan konseling. Selain itu, subyek juga akan mencoba berbaaur dengan teman yang lain.

Pembahasan

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan suatu masalah yang dihadapi konseli. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan dibawah ini:

1. Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati mendefinisikan konseling individu/perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.
2. Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dengan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual adalah suatu layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan masalah konseli secara langsung agar konseli dapat memecahkan permasalahannya dan memenuhi kebutuhannya.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah sebuah pendekatan yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional yang jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan kearah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. untuk menghancurkan diri.

Menurut George dan Cristiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
2. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
3. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
4. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
5. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
6. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional

Jika melihat teori hakekat manusia pada pendekatan REBT, ketiga subyek yaitu RD, AG dan AN memiliki pikiran irrasional yang jika dibiarkan terus menerus akan merusak perkembangan jiwa dan kepribadiannya. Namun, subyek pun memiliki potensi untuk mengubah hidup personal dan sosialnya. Subyek bisa mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikirannya menjadi lebih logis dan rasional.

Terdapat tujuh faktor yang dapat digunakan untuk mendeteksi pikiran irrasional, yaitu:

1. Lihat pada generalisasi yang berlebihan (*overgeneralisation*), seperti : "Saya mendapatkan nilai 50 pada mata pelajaran matematika, maka Saya memang tidak bisa matematika"
2. Lihat pada distorsi (*distortion*), kadang-kadang mengacu pada pikiran yang beranggapan tentang keseluruhan atau

tidak sama sekali (all or nothing thinking), berfikir hitam putih, semua baik atau buruk. Seperti : "Saya tidak dapat nilai A pada mata kuliah, lihat saja KRS Saya, Saya memang bukan mahasiswa yang baik."

3. Lihat pada hal-hal yang dihapus (deletion), yaitu tendensi untuk berfokus pada kejadian negative dan menghapus kejadian positif, seperti : "Saya kalah dua kali dan menang satu kali. Pada permainan berikutnya, Saya pasti kalah."
4. Lihat pada hal-hal yang dianggap tragedy atau bencana (catastrophising), yaitu kesalahan yang dilebih-lebihkan dan keberhasilan yang dikecilkan, seperti : "Saya Cuma beruntung mendapatkan nilai A."
5. Lihat pada penggunaan kata-kata absolut seperti : harus, selalu, tidak boleh, tidak pernah. "Saya tidak boleh berbuat kesalahan."
6. Lihat pada pernyataan yang menunjukkan ketidaksetujuan terhadap sesuatu atau seseorang yang subyek pikir tidak dapat menahannya, seperti : "Dia seharusnya dihukum dan tidak diperbolehkan begitu saja."
7. Lihat pada ramalan (fortune telling) atau prediksi masa depan, seperti : "Saya hanya tahu bahwa teman saya tidak akan senang dengan pesta saya."

Pikiran irrasional subyek RD mengarah kepada fortune telling. RD beranggapan bahwa temannya akan membully-nya. Sedangkan AG menunjukkan irrational belief mengarah kepada penggunaan kata-kata absolut. AG berfikir bahwa sahabatnya yang seharusnya meminta maaf, bukan AG. Teman sekelasnya seharusnya tidak mempercayai hasutan sahabatnya. Teman sekelasnya seharusnya tidak mengucilkannya. Kemudian subyek AN irrational belief-nya mengarah pada overgeneralisation. Dia beranggapan bahwa temannya toxic karena dia menginterpretasi secara berlebihan pada respon temannya, misalnya temannya merespon "Untuk apa kuliah" ketika AN bercerita ingin kuliah. AN juga menganggap bahwa semua teman organisasinya tidak menyukainya karena tidak pernah ikut nongkrong di luar kegiatan OSIS.

Dispute kognitif menurut Thompson merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri subyek

Penulis melakukan dispute kognitif. Teknik untuk menggunakan dispute kognitif adalah dengan bertanya. Pertanyaannya meliputi :

1. Dispute logis. Penulis menggunakan pertanyaan dispute logis yang sama pada subyek RD, AG dan AN, yaitu : Apakah itu logis? Apa benar begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidakkonsistenan keyakinanmu? Mengapa kamu harus begitu?
2. Reality Testing. Pada subyek RD, yaitu : Apa buktinya kalau kamu itu tidak menarik? Apa yang terjadi kalau ternyata temanmu tidak membully-mu? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari ceritamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menakutkan?. Pada subyek AG, subyek : Apa buktinya bahwa temanmu diprovokasi sahabatmu untuk mengucilkannya? Apa yang terjadi kalau kamu ternyata salah menduga mengenai teman sekelasmu? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari ceritamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa membuatmu takut menjalin pertemanan lagi. Pada subyek AN, yaitu: Apa buktinya bahwa temanmu iri padamu dan berperilaku toxic? Apa yang terjadi kalau kamu ternyata salah menduga mengenai teman sekelasmu dan teman organisasimu? Mari kita bicarakan kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari ceritamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa membuatmu menjadi kecewa?
3. Pragmatic disputation. Penulis menggunakan pertanyaan Pragmatic disputation yang sama pada ketiga subyek, yaitu : selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaanmu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi jika kamu masih saja berfikir bahwa semua temanmu tidak menyukaimu?

Dalam penelitian Farchatin Niemi (2021), teknik dispute cognitive efektif mengurangi pola pikir negative pada karyawan PHK dampak covid-19 di Desa Waru Sidoarjo. Selain itu, Teknik dispute cognitive juga mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa (Novi Fitriani,dkk, 2014). Teknik dispute cognitive juga mampu membantu meningkatkan rasa percaya diri pada

siswa kelas VII.F di SMP Negeri 12 Denpasar (I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, dkk, 2020)

Tak berbeda jauh dengan hasil penelitian di atas mengenai penggunaan teknik dispute kognitif, penelitian kali ini pun menunjukkan hasil yang sama. Hasil penelitian yang dilakukan penulis yaitu mengenai penggunaan teknik dispute kognitif dalam konseling individu pada peserta didik yang kesulitan bersosialisasi menunjukkan adanya perubahan kognitif dan perilaku pada subyek.

Sejalan dengan pandangan teori REBT mengenai hakekat manusia, bahwa manusia memiliki potensi untuk mengubah hidup personal dan sosialnya. Melalui konseling individu dengan pendekatan REBT, teknik dispute kognitif, subyek bisa mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikirannya menjadi lebih logis dan rasional. Subyek menemukan letak kekeliruannya dan mencoba untuk memperbaikinya. Perubahan yang terjadi dalam segi kognitif yaitu ketiga subyek menyadari dan merencanakan untuk melakukan dispute sendiri ketika muncul kembali irrational belief. Dari segi perilaku, subyek merencanakan untuk membuka diri dan melakukan perubahan perilaku di lingkungan sosialnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, maka ada beberapa kesimpulan yang dapat dikemukakan, yaitu :

1. Remaja adalah masa transisi yang mengalami banyak perubahan, baik fisik, emosi, sosial, cara berpikir, maupun tingkah laku yang menyebabkan adanya gejala yang meningkat. Dalam proses tumbuh kembang remaja untuk mencapai tugas perkembangannya.
2. Remaja juga perlu menyelesaikan tugasnya dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Apabila seseorang mengalami kesulitan bersosialisasi, maka pengalaman untuk saling mengenal, transfer nilai-nilai dan norma menjadi terhambat.
3. Di lingkungan sekolah, seorang siswa perlu untuk berinteraksi dengan teman sekelasnya, gurunya dan seluruh civitas sekolah. Hal ini dilakukan agar proses belajar, transfer ilmu dan adab bisa lebih optimal.
4. Di SMK Negeri 1 Kertosono, tiga subyek yang mengalami kesulitan bersosialisasi telah mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT teknik dispute cognitive. Mereka telah menyadari kekeliruan cara mereka berfikir. Yang semula irrasional atau tidak logis menjadi lebih logis atau rasional. Irrational belief tersebut yang menjadi pemicu kesulitan mereka berinteraksi. Mereka kemudian mampu membuat rencana tindakan ke depan agar bisa lebih baik dari sebelumnya. Yaitu dengan mencoba melakukan dispute cognitive sendiri ketika irrational belief tersebut kembali muncul. Mereka juga mencoba untuk membuka diri dan bergabung di lingkungan social di sekolahnya khususnya di dalam kelasnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Guru BK dapat melakukan konseling individu dengan pendekatan REBT teknik dispute kognitif untuk membantu mengatasi siswa yang kesulitan bersosialisasi karena terjebak dalam irrational beliefnya.
2. Perlu dilakukan pengujian lebih lanjut untuk melihat keefektifan layanan konseling individu dengan teknik dispute kognitif pada usia remaja baik yang bersekolah di SMP dansederajad atau di SMK dan sederajad.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. dan Asrori, M. (2012). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Aqib, Z. (2011). *Penelitian tindakan kelas*. Yrama Widya
- Corey, G. (2007). *Teori praktik konseling dan psikoterapi*. Terjemahan E. Koeswara). Refika Aditama.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. (2008). *Proses bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ellis, A. & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Berlin: Springer.
- Fitriani, Novi, dkk. (2016). *Penerapan teknik dispute cognitive dalam REBT untuk meningkatkan resiliensi padamahasiswa (single subject research terhadap mahasiswa program studi psikologi angkatan 2014 fakultas ilmu pendidikan*

- universitas negeri jakarta*). FIP UNJ. from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651>
- Moleong, Lexy. (2005). *Metodelogi penelitian kualitatif*. Bandung : PT Remaja Kosdakarya.
- Niami, Farchatin. (2021). *Terapi kognitif dengan teknik dispute untuk mengurangi pola pikir negatif pada karyawan PHK dampak Covid-19 di Desa Waru Sidoarjo*. Skripsi. UIN Sunan Ampel. from <http://digilib.uinsby.ac.id>.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Erlangga.
- Sunarti, Kamanto. (2000). *Pengantar sosiologi*. Jakarta : lembaga penerbit fakultas ekonomi Indonesia
- Tari, I Dewa Ayu Eka Purba Dharma, dkk. (2020). *Pendekatan konseling rational emotive behavioral therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas VII.F SMP Negeri 12 Denpasar*. Universitas PGRI Mahadewa Indonesia from Indonesian Journal of Educational Development Volume I Nomor 3, November 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4285218