
Mengubah Pikiran Irasional Menjadi Rasional dengan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Teknik Dialog Socrates pada Siswa Kelas XII SMKS Tirta Sari Surya Jakarta



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)

Utami Widyarini¹, Abdul Saman², Putra Jaya³

¹Bimbingan dan Konseling
SMKS Tirta Sari Surya Jakarta
Email: utamawidyarini@gmail.com

²Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar

³Bimbingan dan Konseling
SMKS Tirta Sari Surya Jakarta

Abstract. *The purpose of this study was to determine the effectiveness of the rational emotive behavioral therapy approach with Socratic dialogue techniques to change irrational thoughts into rational ones in class XII students of SMKS Tirta Sari Surya Jakarta. This type of research is qualitative using the REBT approach with Socratic dialogue technique which aims to dispute negative/irrational thoughts into rational ones. The approach used is REBT with the Socrates dialogue technique, because this approach is suitable for overcoming irrational thoughts. Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) is an approach developed by Albert Ellis in the mid-1950s that emphasizes the importance of the mind's role in behavior. This theory was developed based on his observation that many children do not make progress because he does not have a proper understanding in relation to the events experienced. Ellis argues that REBT is a very comprehensive therapy, dealing with problems related to emotions and behavior. Data collection techniques using in-depth interviews, observation and documentation. Then the sampling in this study using the results of observations and interviews. The results obtained in this study indicate that there are students' irrational thoughts towards their stepmothers in students' personal lives. The cause of this thought is the change in the attitude of his stepmother since marrying father D. The role of the counseling teacher at school is needed to help solve the problems experienced by students using the REBT approach to separate their negative / irrational thoughts into rational ones.*

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach With Socratic Dialogue Technique, Irrational Thoughts*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan *rational emotive behavioral therapy* teknik dialog Socrates untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional pada siswa kelas XII SMKS Tirta Sari Surya Jakarta. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan REBT teknik dialog Socrates yang bertujuan untuk men-dispute pemikiran negatif / irasional menjadi rasional. Pendekatan yang digunakan adalah REBT dengan teknik dialog socates, karena pendekatan ini sesuai dalam mengatasi pikiran yang irasional. *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950-an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Teori ini dikembangkan berdasarkan hasil pengamatannya bahwa banyak anak yang tidak mencapai kemajuan karena dia tidak memiliki pemahaman yang tepat dalam hubungannya dengan peristiwa-peristiwa yang dialami. Ellis berpendapat bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi dan perilaku. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Kemudian pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan hasil observasi dan wawancara. Hasil yang didapat pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pemikiran irasional siswa terhadap ibu tirinya dalam kehidupan pribadi siswa. Penyebab dari pemikiran tersebut adalah perubahan sikap ibu tirinya semenjak menikah dengan ayah D. Peran guru bimbingan konseling di sekolah di butuhkan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh siswa menggunakan pendekatan REBT memisahkan antara pemikiran negatifnya / irasionalnya menjadi rasional.

Kata Kunci : Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dengan Teknik Dialog Socrates, Pikiran Irasional

PENDAHULUAN

Kehilangan salah satu orangtua dan menerima anggota keluarga baru juga merupakan salah satu fase tersulit yang dialami oleh remaja. Kematian merupakan bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Kematian merupakan fakta hidup, setiap manusia di dunia pasti akan mati. Kematian tidak hanya dialami oleh kaum lanjut usia, tapi juga oleh orang-orang yang masih muda, anak - anak bahkan bayi. Seseorang dapat meninggal karena sakit, usia lanjut, kecelakaan dan sebagainya. Jika seseorang meninggal dunia, peristiwa kematian tersebut tidak hanya melibatkan dirinya sendiri namun juga melibatkan orang lain, yaitu orang-orang yang ditinggalkannya, kematian dapat menimbulkan penderitaan bagi orang-orang yang mencintai orang tersebut (Turner & Helms dalam Cahayasari, Tt). Setiap orang yang meninggal akan disertai dengan adanya orang lain yang ditinggalkan, untuk setiap orangtua yang meninggal akan ada anak - anak yang ditinggalkan. Kematian dari seseorang yang kita kenal terlebih kita cintai, akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Terlebih jika orang tersebut dekat dengan kita, orang yang dikasihi, maka akan ada masa dimana kita akan meratapi kepergian mereka dan merasakan kesedihan yang mendalam. Peristiwa kematian juga mempengaruhi proses perkembangan, hal ini dikarenakan kematian itu menimbulkan duka yang mendalam bagi remaja dan rasa duka itu menyebabkan munculnya penolakan, tidak mampu menerima kenyataan, perasaan bebas, putus asa, menangis, resah, marah, perasaan bersalah, merasa kehilangan, rindu, perasaan tidak rela. Adapun faktor yang menyebabkan rasa duka yang dialami subjek yaitu hubungan individu dengan almarhum, proses kematian, jenis kelamin orang yang ditinggalkan, latar belakang keluarga, dan dukungan sosial. Kematian salah satu atau ke dua orangtua akan menyisakan luka yang mendalam bagi remaja. Bahkan tidak jarang remaja mengalami shock dan sangat terpukul. Krisis yang ditimbulkan akibat kehilangan orang tua memiliki dampak serius dalam tahapan perkembangan remaja.

Masa remaja peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja umumnya dibagi dalam tiga tahapan, yaitu masa remaja awal (10 – 13 tahun), masa remaja pertengahan (14 – 17 tahun), dan masa remaja akhir atau dewasa muda (18 – 24 tahun). Siswa SMK merupakan remaja akhir atau memasuki tahapan dewasa awal. Remaja pada masa ini umumnya sudah dapat berpikir dengan logika meski kerap didorong oleh perasaannya. Menerima sosok kehadiran anggota keluarga baru di masa ini bukanlah hal yang mudah. Setelah harus kehilangan seseorang, kemudian “terpaksa” harus menerima sosok baru. Tentunya hal ini berarti bukan hanya sekedar menerima sosok baru, namun juga kebiasaan – kebiasaan yang baru. Pada masa inilah peran konselor dibutuhkan untuk membantu siswa yang mengalami fase kehilangan dan fase penerimaan sosok baru dalam hidupnya.

Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa dengan permasalahan ini adalah rational emotive behavioral therapy dengan teknik dialog Socrates. Nelson-Jonew (2011) dan Corey (2010) menyatakan bahwa rational emotive behavior merupakan pendekatan kognitif behavioural, yang menekankan bahwa tingkah laku bermasalah pada seseorang disebabkan oleh pemikiran yang irasional. REBT digunakan para ahli untuk mengajar klien untuk memahami dan menggunakan aspek keyakinan rasional dalam mengurangi penderitaan klien. Pada prosesnya, konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran irrasional menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang irrasional menjadi rasional. Konseling teknik Rational

Emotive Behaviour Therapy (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Adapun implementasi dari Socratic debate atau dialog socrates dalam proses konseling adalah dengan melakukan proses tanya jawab, dimana konselor bertanya kepada konseli terkait dengan keyakinan yang ada pada dirinya tanpa menyalahkan keyakinan konseli. Saat ditemukan keyakinan irrasional dalam diri konseli, konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli dapat menggali keyakinannya tersebut hingga konseli menyadari bahwa keyakinannya tidaklah irrasional dan dapat merugikan diri sehingga ia sadar perlunya mengganti keyakinan tersebut menjadi yang rasional dan logis.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa yang baru mengalami kehilangan dan harus menerima sosok baru dalam kehidupannya dengan rational emotive behavioral therapy teknik dialog Socrates. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengubah pemikiran irasional menjadi rasional dengan REBT teknik dialog Socrates pada siswa yang memiliki anggota keluarga baru.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pendekatan rational emotive behavioral therapy teknik dialog Socrates untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional pada siswa kelas XII SMKS Tirta Sari Surya Jakarta. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan REBT teknik dialog Socrates yang bertujuan untuk men-dispute pemikiran negatif / irasional menjadi rasional. Pendekatan yang digunakan adalah REBT dengan teknik dialog socrates, karena pendekatan ini sesuai dalam mengatasi pikiran yang irasional.

Adapun pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami proses atau kejadian, suatu fenomena, atau suatu konsep yang terlalu kompleks untuk diuraikan variabel-variabel yang menyertainya (Creswell, 2002). Responden pada penelitian ini berjumlah satu orang dengan karakteristik sebagai berikut : (1) Remaja perempuan yang meninggal salah seorang dari orang tuanya. (2) Berusia antara 14 – 20 tahun, karena sudah mampu mendeskripsikan tentang kematian. (3) Memiliki orangtua sambung (ibu tiri).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara (konseling individu). Proses konseling dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Proses konseling dilakukan dengan asas kesukarelaan, yang mana hal ini dilakukan atas dasar keinginan klien sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data observasi yang telah dilakukan kepada siswa D yang baru saja mengalami kehilangan ibunya dan harus menerima ibu tiri dalam hidupnya bahwa proses adaptasi tersebut tidaklah mudah bagi D dan banyak penyesuaian yang harus D lakukan di rumah. Adapun tahapan konseling yang diberikan pada D dalam membantu menyelesaikan masalahnya akan dilampirkan. Hasil dari proses konseling adalah sebagai berikut:

1. Hasil konseling I, Pada tahap ini konselor masih dalam tahap menggali pikiran dan perasaan klien. Konselor meminta klien untuk mengidentifikasi perasaan – perasaannya.

2. Hasil konseling 2, Pada tahap ini klien sudah banyak memiliki kesadaran – kesadaran mengenai sikapnya terhadap ibu tirinya di rumah. Sudah mulai memiliki pemikiran yang lebih rasional.
3. Hasil konseling 3, Pada tahap ini klien sudah lebih bisa menerima keadaannya. Walaupun belum sepenuhnya tapi sudah jauh lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan proses konseling yang dilakukan pada siswa D di SMK Tirta Sari Surya Jakarta, didapatkan hasil bahwa konseling Rational Emotive Behavioral Therapy dengan teknik dialog Socrates, dapat digunakan untuk membantu siswa yang baru saja melakukan adaptasi dengan keluarga barunya. Teknik ini membantu siswa untuk mendispute pemikiran – pemikiran irasionalnya menjadi rasional.

DAFTAR RUJUKAN

- Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behaviour Therapy Basic and Beyond (2nded)*. New York : The Guilford Press.
- Cormier, Sherry, Paula S.Nurius and Cynthia J.Obsorn. 2007. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA : Brooks/Cole Cengage Learning.
- Gladding, S.T. (2006). *Counseling: A Comprehensive Profession*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hurlock, E. B.1999. *Psikologis Perkembangan :SuatuPendekatan Sepanjang RentangKehidupan*. Jakarta : Erlangga