

Rulaa Sarah
Taajdjamil¹
Rahma Wira Nita²
Rahmawati Wae³

RANCANGAN MODEL LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL BERBASIS PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM MENGETASKAN PERILAKU MALADJUSTMENT(STUDI PADA PESERTA DIDIK BROKEN HOME DI SMP MUHAMMADIYAH 6 KOTA PADANG)

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku maladjustment pada peserta didik broken home, seperti mudah tersinggung, mencari perhatian berlebih, dan kebiasaan menunda-nunda. Tujuannya adalah untuk: 1) Mengidentifikasi perilaku maladjustment pada peserta didik tersebut menggunakan pendekatan REBT dengan teknik cognitive disputation, dan 2) Membuat model layanan konseling individual berbasis REBT untuk mengatasi perilaku tersebut di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D), dengan sampel 24 peserta didik dari 72 total populasi, yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku maladjustment berada pada kategori "Cukup Banyak" (63%), dan rancangan model layanan konseling mendapatkan validasi yang "Sangat Diterima" dengan skor rata-rata 3,44. Diharapkan model ini dapat diterapkan oleh guru BK untuk mengatasi perilaku maladjustment pada peserta didik broken home.

Kata Kunci: Rancangan, Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Disputation, Maladjustment

Abstract

This research was motivated by maladjustment behavior in broken home students, such as irritability, seeking excessive attention, and the habit of procrastinating. The aim is to: 1) Identify maladjustment behavior in these students using the REBT approach with cognitive disputation techniques, and 2) Create a REBT-based individual counseling service model to overcome this behavior at SMP Muhammadiyah 6 Padang City. The research used the Research and Development (R&D) method, with a sample of 24 students from 72 total populations, selected through purposive sampling. The research results show that maladjustment behavior is in the "Quite a Lot" category (63%), and the design of the counseling service model received highly acceptable validation with an average score of 3.44. It is hoped that this model can be applied by guidance and counseling teachers to overcome maladjustment behavior in broken home students

Keywords: Design, rational emotive behavior therapy, cognitive disputation, maladjustment

PENDAHULUAN

Peserta didik berada pada masa peralihan antara anak-anak dan dewasa, yang terbagi dalam tiga tahap remaja: remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada tahap remaja awal, yang umumnya bersekolah di SMP,

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling,Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,Universitas Pgri Sumatera Barat
email: rulaaasrh05@gmail.com, rahmawae89@gmail.com

mereka mengalami perubahan signifikan dalam fisik, mental, emosional, tingkah laku, dan perilaku. Perubahan ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pembawaan diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, masyarakat, dan keluarga. Keluarga, sebagai tempat pertama bagi seorang peserta didik, memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan perkembangan mereka. Menurut Okta et al. (2023), keluarga adalah satu kesatuan yang utuh, di mana setiap anggota keluarga saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.

Perkembangan remaja melibatkan pencapaian tugas-tugas penting seperti hubungan matang, kebebasan emosional dan ekonomi, serta pengembangan nilai sosial. Dukungan keluarga sangat penting untuk mencapainya. Ketidakharmonisan keluarga atau broken home, seperti perceraian atau ketidakhadiran orang tua, dapat mengganggu perkembangan anak, menurunkan motivasi, dan memicu masalah emosional seperti kenakalan, stres, dan kecemasan. Keluarga yang sehat menjadi support system yang penting dalam perkembangan remaja.

Anak-anak dari keluarga broken home sering mengalami dampak psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat mempengaruhi perkembangan mereka. Perubahan dalam keluarga yang mengarah pada konflik atau perceraian dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku maladjustment pada peserta didik. Perilaku ini tercermin dalam sikap yang emosional, agresif, tidak terarah, dan tidak realistik, serta ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan lingkungan secara efektif (Ramanda & Ramdani, 2019). Keyakinan irasional yang muncul dari pikiran negatif dan prokrastinasi, bersama dengan ketergantungan pada validasi eksternal, juga berperan dalam memperburuk gangguan emosi dan perilaku (MacLaren et al., 2016).

REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) adalah pendekatan yang berfokus pada perubahan keyakinan irasional yang dapat menyebabkan perilaku dan emosi negatif. Menurut Ellis (Hapsyah Dina Rahmawati et al., 2019), keyakinan irasional merupakan pikiran, emosi, dan perilaku yang merugikan diri sendiri, yang dapat mengganggu kelangsungan hidup sehari-hari. Dalam konteks ini, REBT bertujuan untuk merubah pola pikir peserta didik yang irasional menjadi lebih rasional, membantu mereka mengatasi masalah emosional dan perilaku yang muncul akibat keyakinan yang tidak realistik.

Salah satu teknik utama dalam REBT adalah Cognitive Disputation, yang bertujuan untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional melalui metode seperti dialog Socratis, persuasi filosofis, serta pengalaman vikarius dan ekspresi verbal lainnya. Teknik ini membantu peserta didik mengenali, memahami, dan mengembangkan pola pikir yang sehat, sehingga mereka dapat berperilaku lebih baik untuk dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Ikhtiarawati Febry Irin, et al., 2022).

Dalam praktiknya, guru BK diharapkan dapat mengimplementasikan pendekatan ini untuk membantu peserta didik, terutama yang berasal dari keluarga broken home, dalam mengatasi perilaku maladjustment mereka. Meskipun sudah ada upaya yang dilakukan oleh guru BK, namun metode yang ada saat ini dianggap kurang efektif. Oleh karena itu, penerapan model layanan konseling individual dengan pendekatan REBT dan teknik cognitive disputation sangat diharapkan untuk membantu mengatasi perilaku maladjustment peserta didik tersebut.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah 6 Padang pada 19 Juli 2024 menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, cenderung menyendiri, dan mudah marah. Selain itu, ditemukan perilaku prokrastinasi, seperti menunda mengerjakan tugas, serta emosi negatif yang berlebihan, seperti mudah tersinggung. Wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran mengungkapkan bahwa peserta didik tersebut memiliki pola pikir yang irasional, seperti merasa insecure, menghindari masalah (avoidance behavior), sering menyalahkan diri sendiri (self-criticism), perfectionism yang tidak sehat, dan ketergantungan pada validasi orang lain. Sebagian besar peserta didik yang menunjukkan perilaku tersebut berasal dari keluarga broken home, di mana mereka kekurangan perhatian dari orang tua dan banyak yang tinggal di panti asuhan.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan REBT dengan teknik cognitive disputation dalam layanan konseling individual bisa menjadi solusi yang efektif dalam mengatasi perilaku maladjustment pada peserta didik broken home, membantu mereka untuk mengubah pola pikir dan emosi yang negatif menuju pola yang lebih sehat dan konstruktif.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengembangan Research and Development (R&D). Metode penelitian pengembangan merupakan metode penelitian yang mengembangkan produk dan menguji efektivitasnya. Jenis penelitian ini bersifat longitudinal atau inkremental dalam arti lain, karena untuk mengembangkan suatu produk tertentu harus dianalisis kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dan diuji efektivitasnya dengan penelitian. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Padang. sampel yang dijadikan untuk penelitian ini adalah peserta didik yang mengalami broken home yang memiliki perilaku maladjustment. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif menggunakan statistic deskriptif

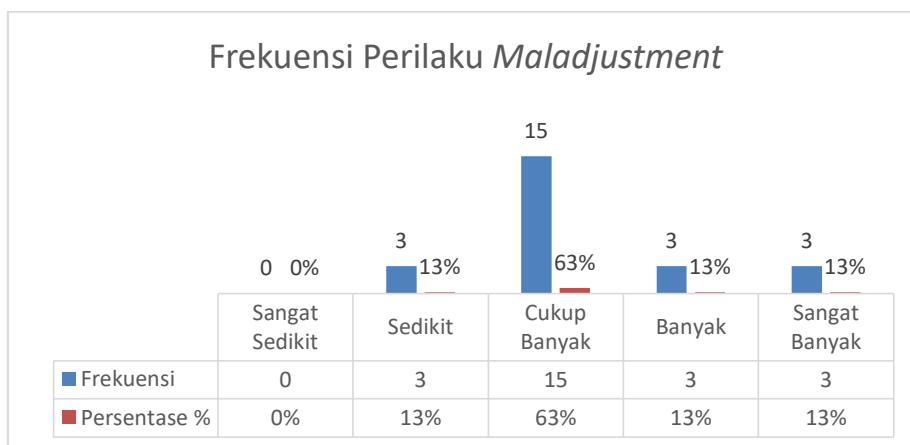
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Maladjustment Model Pendekatan REBT Dengan Teknik Cognitive Disputation Pada Peserta Didik Broken Home.

Deskripsi data penelitian ini menggambarkan maladjustment pada peserta didik broken home dengan 50 item valid dan 8 sub-variabel, menggunakan skala 1-5 untuk pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden, deskripsi maladjustment dapat dilihat sebagai berikut:

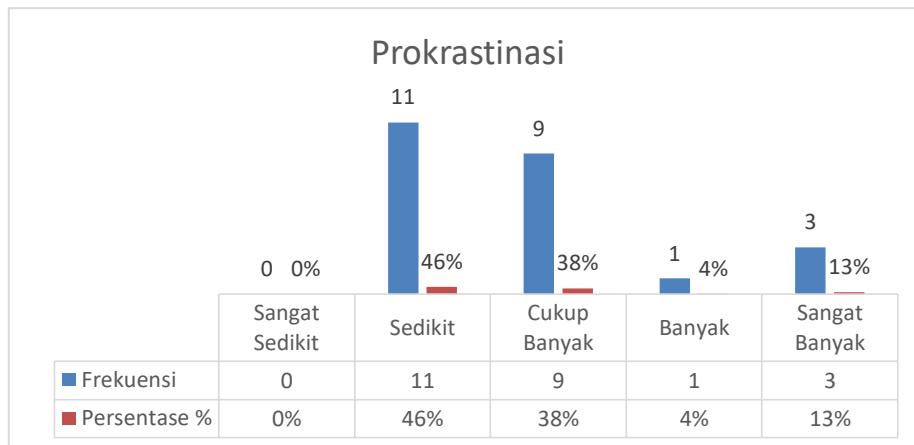


Grafik 1. Grafik Secara Umum Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home berada pada kategori “Cukup Banyak” dengan persentase 63%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki maladjustment dalam kategori “Cukup Banyak”

2. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Prokrastinasi.

Proporsi pada kategori “Cukup Banyak” sebesar 38% peserta didik. Selanjutnya pada kategori “Sangat Banyak” sebesar 13% sedangkan pada kategori “Banyak” sebesar 4%. Ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang memiliki kecenderungan untuk menunda tugas secara berlebihan dan tidak ada peserta didik pada kategori “Sangat Sedikit” Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

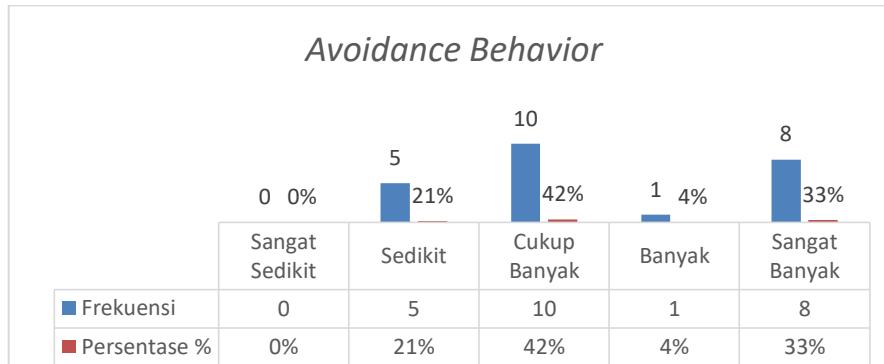


Grafik 2. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator prokrastinasi peserta didik berada pada kategori “Sedikit” dengan persentase 46% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki prokrastinasi dalam kategori “Sedikit”.

3. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Avoidance Behavior.

sebagian besar peserta didik yang berasal dari keluarga yang mengalami broken home cenderung menghindar dari masalah. Proporsi “Sangat Banyak” sebanyak 33%, kategori “Banyak” sebesar 4% selanjutnya kategori “Sedikit” sebanyak 21% dan tidak ada peserta didik dalam indikator avoidance behavior dengan kategori “Sangat Sedikit”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

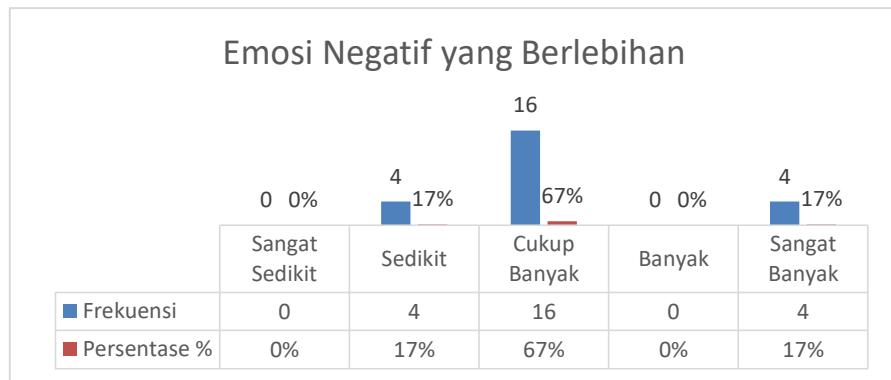


Grafik 3. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Avoidance Behavior.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator avoidance behavior peserta didik berada pada kategori “Cukup Banyak” dengan persentase 42% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki avoidance behavior dalam kategori cukup banyak.

4. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Emosi Negatif yang Berlebihan.

Sebanyak 67% peserta didik diberi kategori "Cukup Banyak", menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik yang berasal dari keluarga broken home sering mengalami emosi negatif berlebihan seperti sedih, marah, atau cemas. Selanjutnya pada kategori “Sangat Banyak” dan “Sedikit” sama banyaknya yakni dengan persentase 17% selanjutnya tidak ada peserta didik yang dilihat dari indikator emosi negatif yang berlebihan untuk kategori “Banyak” dan “Sangat Sedikit”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

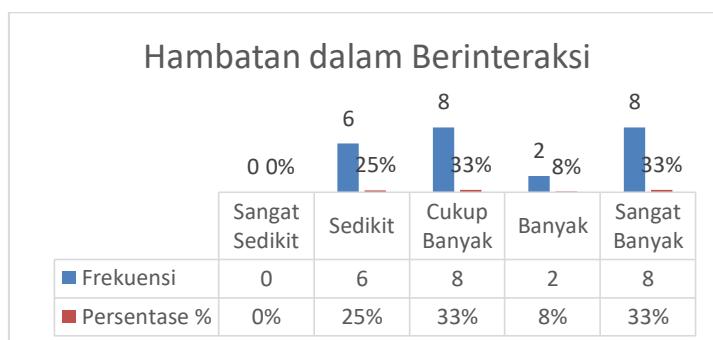


Grafik 4. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Emosi Negatif yang Berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator emosi negatif yang berlebihan peserta didik berada pada kategori "Cukup Banyak" dengan persentase 67% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki emosi negatif yang berlebihan dalam kategori cukup banyak.

5. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Hambatan Dalam Berinteraksi.

peserta didik dengan indikator hambatan dalam berinteraksi memiliki persentase sebanyak 33% peserta didik diberi kategori "Sangat Banyak" dan "Cukup Banyak", menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berasal dari keluarga yang mengalami broken home sering mengalami hambatan dalam berinteraksi. Selanjutnya pada kategori "Banyak" memiliki persentase sebanyak 8% dilanjut dengan kategori "Sedikit" dengan persentase sebanyak 25% dan tidak ada peserta didik yang mengalami hambatan dalam berinteraksi pada kategori "Sangat Sedikit". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



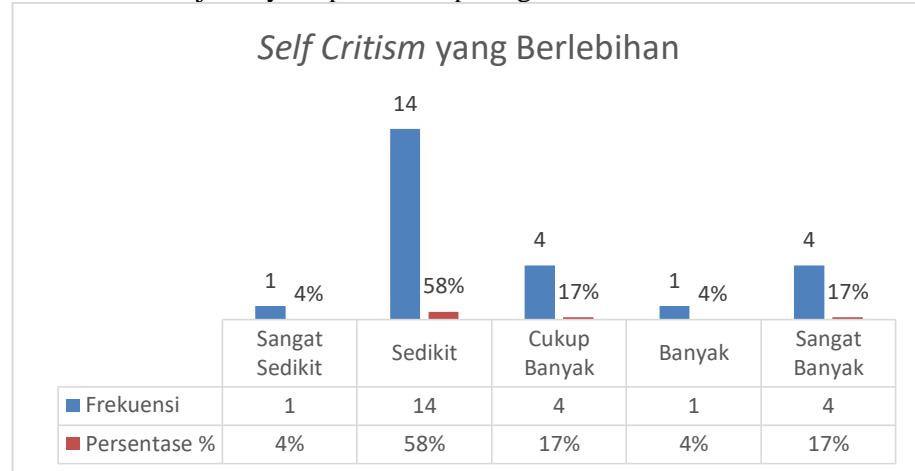
Grafik 5. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Hambatan Dalam Berinteraksi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator hambatan dalam berinteraksi peserta didik berada pada dua kategori yakni "Sangat Banyak" dengan persentase 33% dan kategori "Cukup Banyak" dengan persentase 33% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki hambatan dalam berinteraksi dalam kategori sangat banyak dan cukup banyak.

6. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Self Critism yang Berlebihan.

peserta didik yang memiliki self criticism yang Berlebihan yang sedikit: Sebanyak 58% peserta didik diberi kategori "Sedikit", menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berasal dari keluarga yang mengalami broken home tidak mengalami hambatan dalam self criticism yang berlebihan. Selanjutnya untuk kategori "Sangat Banyak" kategori "Cukup Banyak" memiliki persentase yang sama sebesar 17%. Terakhir untuk kategori "Banyak" dan "Sedikit" memiliki persentase yang sama sebesar

4%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:

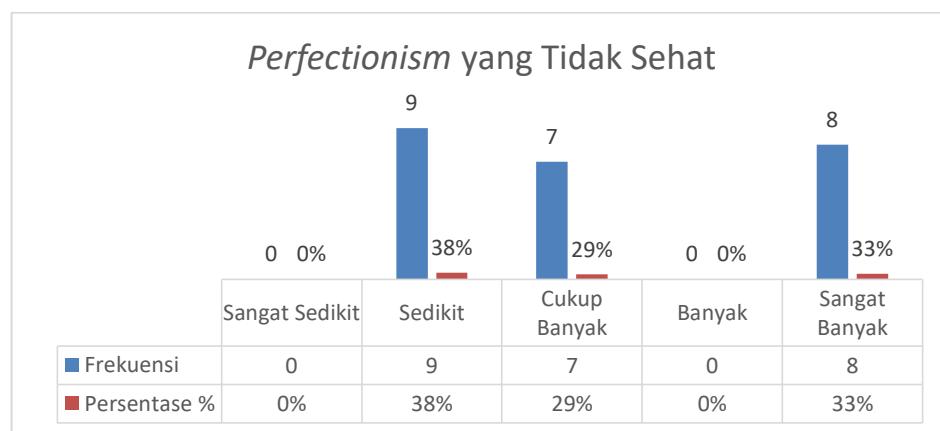


Grafik 6. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Self Critism yang Berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator self criticism yang berlebihan peserta didik berada pada kategori “Sedikit” dengan persentase 58% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki self criticism yang berlebihan dalam kategori sedikit.

7. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Perfectionism yang Tidak Sehat.

peserta didik dilihat dari indikator perfectionism yang tidak sehat. Sebanyak 38% peserta didik masuk dalam kategori “Sedikit” yang menandakan bahwa sebagian besar peserta didik tidak memiliki perfectionism yang tidak sehat. Selanjutnya tidak ada peserta didik dalam kategori “Banyak” dan “Sangat Sedikit”. Kategori “Cukup Banyak” memiliki persentase sebanyak 29% dan kategori “Sangat Banyak” dengan persentase sebanyak 33%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



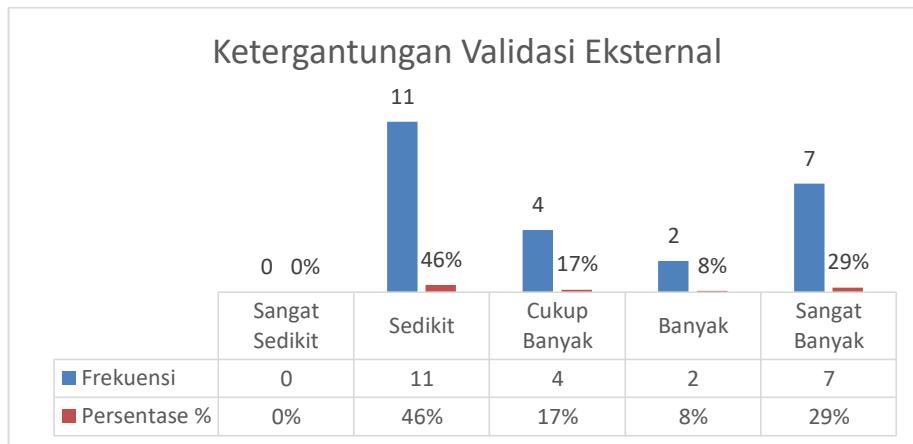
Grafik 7. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Perfectionism yang Tidak Sehat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator perfectionism yang tidak sehat peserta didik berada pada kategori “Sedikit” dengan persentase 38% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki perfectionism yang tidak sehat dalam kategori sedikit.

8. Deskripsi Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Ketergantungan pada Validasi Eksternal.

peserta didik dilihat dari indikator ketergantungan pada validasi eksternal terdapat 7 orang peserta didik dengan persentase 29% yang memiliki maladjustment dengan kategori “Sangat Banyak”, 2 orang peserta didik dengan persentase 8% yang

memiliki maladjustment dengan kategori “Banyak”, 4 orang peserta didik dengan persentase 17% yang memiliki maladjustment dengan kategori “Cukup Banyak”, 11 orang peserta didik dengan persentase 46% yang memiliki maladjustment dengan kategori “Sedikit”, dan tidak ada peserta didik yang memiliki maladjustment dengan kategori “Sangat Sedikit”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Grafik 8. Grafik Maladjustment Pada Peserta Didik Broken Home Dilihat dari Indikator Ketergantungan pada Validasi Esksternal.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan maladjustment pada peserta didik broken home dilihat dari indikator ketergantungan pada validasi eksternal peserta didik berada pada kategori “Sedikit” dengan persentase 46% yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki ketergantungan pada validasi eksternal dalam kategori sedikit.

B. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Rekapitulasi deskripsi hasil penelitian tentang Rancangan Model Layanan Konseling Individual Berbasis Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengentaskan Perilaku Maladjustment (studi pada peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang)

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Variabel/ Indikator	Jumlah Persentase (%)				
	Sangat Sedikit	Sedikit	Cukup Banyak	Banyak	Sangat Banyak
Perilaku maladjustment peserta didik berbasis pendekatan REBT	0%	13%	63%	13%	13%
a. Pemikiran irrasional	0%	13%	25%	17%	46%
b. Prokrastinasi	0%	46%	38%	4%	13%
c. Avoidance behavior	0%	21%	42%	4%	33%
d. Emosi negatif yang berlebihan	0%	17%	67%	0%	17%
e. Hambatan dalam berinteraksi	0%	25%	33%	8%	33%
f. Self criticism yang berlebihan	4%	58%	17%	4%	17%
g. Perfectionism yang tidak sehat	0%	38%	29%	0%	33%
h. Ketergantungan pada validasi eksternal	0%	46%	17%	8%	29%

C. Model Layanan Konseling Individual Berbasis Pendekatan REBT Dengan Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengentaskan Perilaku Maladjustment Peserta Didik Broken Home.

a) Potensi dan Masalah

Penelitian ini diawali dengan identifikasi potensi dan permasalahan melalui observasi dan wawancara dengan peserta didik serta guru BK. Hasil observasi pada 19 Juli 2024 menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami perilaku maladjustment, ditandai dengan kesulitan berinteraksi dan emosi negatif berlebihan seperti mudah marah dan tersinggung. Wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran mengungkapkan bahwa beberapa peserta didik memiliki pemikiran irasional, seperti merasa insecure, menghindari masalah (avoidance behavior), menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (self-criticism), memiliki perfectionism yang tidak sehat, serta ketergantungan pada validasi eksternal. Setelah ditelusuri, peserta didik dengan perilaku maladjustment ini umumnya berasal dari keluarga broken home dan tinggal di panti asuhan. Guru BK mengonfirmasi bahwa belum pernah diterapkan model layanan konseling individual dengan teknik cognitive disputation, meskipun sangat dibutuhkan.

b) Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui angket yang disebarluaskan kepada 24 peserta didik sebagai sampel penelitian. Angket ini bertujuan untuk mengungkap permasalahan yang dihadapi peserta didik broken home terkait perilaku maladjustment. Setelah angket diisi oleh responden, data diolah menggunakan Microsoft Excel sebagai dasar perancangan model layanan konseling individual berbasis pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik cognitive disputation. Hasil pengolahan angket menunjukkan bahwa peserta didik dengan perilaku maladjustment membutuhkan layanan konseling segera, dan model layanan yang dirancang dapat menjadi panduan bagi guru BK dalam menangani masalah peserta didik terkait pengembangan belajar, pribadi, sosial, dan karier.

c) Desain Produk

Desain produk merupakan tahap perancangan model layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan teknik cognitive disputation untuk mengatasi perilaku maladjustment pada peserta didik broken home. Model ini dikembangkan sebagai panduan yang dapat digunakan oleh guru BK dalam memberikan layanan konseling. Di dalamnya terdapat komponen dan petunjuk yang sistematis agar peserta didik dapat mengikuti tahapan konseling secara runtut tanpa memerlukan campur tangan langsung dari pengajar.

d) Validasi Desain

Model layanan konseling yang dikembangkan divalidasi oleh tiga pakar teoritis, yaitu Validator 1, Validator 2, dan Validator 3. Validasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa model yang dibuat layak diuji coba kepada peserta didik serta sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, validasi ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengoreksi kemungkinan kesalahan dalam bahasa, materi, serta aspek lain yang dapat memengaruhi efektivitas model layanan sebelum diterapkan di lapangan.

Validasi pakar teoritis ini berguna untuk mengantisipasi kesalahan pada penulisan bahasa, kesalahan materi, kekurangan materi dan lain-lain dan tidak mengalami banyak kesalahan dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik saat diujicobakan dilapangan. Adapun data hasil dari validator pakar teoritis, yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Validasi Pakar Teoritis

No	Nama Validator	Tanggal Validasi	Skor Rata-Rata	Kategori
1.	Validator 1	5 Februari 2025	3,80	Sangat Diterima
2.	Validator 2	5 Februari 2025	3,44	Sangat Diterima

3.	Validator 3	5 Februari 2025	3,08	Diterima
	Jumlah		10,32	
	Rata-rata		3,44	Sangat Diterima

Hasil validasi desain oleh tiga pakar teoritis menunjukkan skor rata-rata sebagai berikut: validator 1 memperoleh skor 3,80, validator 2 memperoleh skor 3,44, dan validator 3 memperoleh skor 3,08. Berdasarkan hasil validasi, ketiga validator memberikan saran perbaikan yang digunakan untuk merevisi rancangan model layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan teknik cognitive disputation. Penilaian menggunakan skala Likert, di mana skor rata-rata keseluruhan sebesar 3,44 termasuk dalam kategori "Sangat Diterima", yang menunjukkan bahwa model ini layak dikembangkan dan diterapkan.

Model yang telah divalidasi mencakup materi mengenai konseling individual, pendekatan REBT, teknik cognitive disputation, perilaku maladjustment, serta panduan layanan secara umum. Selain itu, model ini juga dilengkapi dengan alur layanan, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), serta instrumen evaluasi proses dan hasil yang akan digunakan oleh guru BK dan peserta didik untuk menilai efektivitas layanan yang diberikan.

Pembahasan

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai Rancangan Model Layanan Konseling Individual Berbasis Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dengan Teknik Cognitive Disputation Dalam Mengentaskan Perilaku Maladjustment (studi pada peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang)

1. Perilaku Maladjustment Peserta Didik Berbasis Pendekatan REBT

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini akan dibahas tentang perilaku maladjustment peserta didik berbasis pendekatan REBT. Hasil penelitian menunjukkan maladjustment peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang terdapat 0 peserta didik berada pada kategori sangat tidak sesuai, 3 orang peserta didik dengan persentase 13% berada pada kategori tidak sesuai, 15 orang peserta didik dengan persentase 63% berada pada kategori cukup sesuai, 3 orang peserta didik dengan persentase 13% berada pada kategori sesuai, dan 3 orang peserta didik dengan persentase 13% berada pada kategori sangat sesuai.

Maladjustment dipandang sebagai ketidakefektifan individu dalam menghadapi, menanggapi atau melaksanakan tuntutan-tuntutan dari lingkungan fisik dan sosialnya maupun bersumber dari kebutuhan dirinya sendiri. Sejalan dengan itu MacLaren C et al., (2016: 237) keyakinan irasional merupakan ciri penentu utama tekanan atau gangguan emosi dan perilaku. Keadaan emosi negatif yang disfungisional dan aspek psikopatologi lainnya dihasilkan dari proses keyakinan yang tidak rasional (pemikiran irrasional), prokrastinasi, avoidance behavior, emosi negatif yang berlebihan, hambatan dalam berinteraksi, self criticism yang berlebihan, perfectionism yang tidak sehat, dan ketergantungan pada validasi eksternal. Selanjutnya akan dibahas per indikator:

1) Pemikiran irrasional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran irrasional peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator pemikiran irrasional berada pada kategori sangat sesuai dengan persentase 46% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 1 yaitu tentang "saya merasa tidak bisa mempercayai orang lain karena pengalaman keluarga yang menyakitkan".

2) Prokrastinasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator prokrastinasi berada pada kategori tidak sesuai dengan persentase 46% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 7 dan 9 yaitu tentang "saya merasa cemas dan tidak percaya diri saat harus berinteraksi dengan teman-teman baru" dan "saya merasa antusias ketika harus menghadapi ujian atau presentasi di kelas".

3) Avoidance behavior

Hasil penelitian menunjukkan bahwa avoidance behavior peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator avoidance behavior berada pada kategori cukup sesuai dengan persentase 42% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 12 yaitu tentang “saya selalu mencoba memperbaiki hubungan baik dengan orang tua”.

4) Emosi negatif yang berlebihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif yang berlebihan peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator emosi negatif yang berlebihan berada pada kategori cukup sesuai dengan persentase 67% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 21 yaitu tentang “saya sering merasa marah dan kecewa ketika menghadapi perbedaan pendapat atau konflik dalam keluarga”.

5) Hambatan dalam berinteraksi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan dalam berinteraksi peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator hambatan dalam berinteraksi berada pada kategori cukup sesuai dengan persentase 33% dan kategori sangat sesuai dengan persentase 33% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 30 yaitu tentang “saya cenderung menghindari pertemuan keluarga atau acara sosial karena merasa tidak nyaman”.

6) Self criticism yang berlebihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self criticism yang berlebihan peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator self criticism yang berlebihan berada pada kategori tidak sesuai dengan persentase 58% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 33 dan 36 yaitu tentang “saya merasa yakin untuk mencapai kesuksesan meskipun kondisi keluarga yang sulit” dan “saya sering menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tua”.

7) Perfectionism yang tidak sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfectionism yang tidak sehat peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator perfectionism yang tidak sehat berada pada kategori tidak sesuai dengan persentase 38% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 39 yaitu tentang “saya cenderung mengabaikan kebutuhan dan kesejahteraan pribadi demi mencapai kesempurnaan dalam hal-hal lain”.

8) Ketergantungan pada validasi eksternal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan pada validasi eksternal peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dilihat dari indikator ketergantungan pada validasi eksternal berada pada kategori tidak sesuai dengan persentase 46% rata-rata permasalahan tertinggi yaitu mengenai angket pada item 49 yaitu tentang “saya merasa harus selalu memenuhi ekspektasi orang lain agar merasa dihormati dan diakui”.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang rancangan model layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan teknik cognitive disputation dalam mengentaskan perilaku maladjustment pada peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku maladjustment peserta didik yang mengalami broken home berada pada kategori cukup sesuai dengan persentase 63% dengan 8 indikator diantaranya pemikiran irrasional, prokrastinasi, avoidance behavior, emosi negatif yang berlebihan, hambatan dalam berinteraksi, self criticism yang berlebihan, perfectionism yang tidak sehat, dan ketergantungan pada validasi eksternal.
2. Berdasarkan hasil uji validitas baik itu secara teoritis dapat disimpulkan bahwa rancangan model layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan teknik cognitive disputation dalam mengentaskan perilaku maladjustment pada peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang yang telah divalidasi oleh pakar teoritis dengan

skor rata-rata 3,44 termasuk dalam kategori “Sangat Diterima”. Hal tersebut menunjukkan bahwa rancangan model layanan konseling individual berbasis pendekatan REBT dengan teknik cognitive disputation dalam mengentaskan perilaku maladjustment pada peserta didik broken home di SMP Muhammadiyah 6 Kota Padang sudah dikembangkan dan layak digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, Syarifah, Imas Kania Rahman, and Budi Handrianto. 2020. “Meningkatkan Kesadaran Menutup Aurat Melalui Pendekatan Konseling REBT Islami.” Atthulab: Islamic Religion Teaching and Learning Journal 5(2): 225–39.
- Amaliya Fradinata, Suci, Mudjiran, and Dina Sukma. 2023. “Keterampilan Dasar Konselor Dalam Melakukan Konseling Individu.” Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial 2(2): 119–28.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan, 2(2), 125-131.
- Bungin,Burhan.(2005).Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Prenadamedia
- Cantika Meria Winnie, Fitria Kasih, Rahma Wira Nita. 2024. “Rancangan Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Berbasis Pendekatan Behavioral Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training Bagi Peserta Didik Korban Bullying {Studi Analisis Deskriptif Di SMA N 8 Padang}.” PeTeKa (Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Pembelajaran) 7(2): 189–96.
- Distya, Dwi. 2013. “Studi Tentang Pengentasan Masalah Siswa Pada Keluarga Broken Home Di Smta Negeri Kabupaten Sidoarjo Tahun 2012-2013.” Jurnal BK UNESA 3(Juli): 14–24.
- Fahrezi, N. (2022). Model Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Guru Mata Pelajaran dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Painan. Skripsi. Padang. Universitas PGRI Sumatera Barat
- Laras Rama Tania, Hadiwinarto, Rita Sinthia. 2019. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Penyesuaian Diri Yang Salah Pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Bengkulu.” Jurnal Consilia 2(1): 66–74.
- MacLaren, C., Doyle, Kristene.A, & D.G. Raymond (2016). Emosi Rasional Terapi Perilaku (REBT) Teori dan Praktek. SAGE Publications, Inc: 237
- Shanty, Rendicka Mayang Nira, and Elisabeth Christiana. 2013. “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Di SMPN Se-Kecamatan Bangsal Mojokerto.” Jurnal BK UNESA 03, Nomor: 393.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.Bandung:Alfabeta
- Tadung, Frieska Putrima. 2021. “Bimbingan Konseling Pada Siswa Yang Berperilaku Menyimpang Akibat Perceraian Orang Tua Di Sekolah Kasih Karunia Jakarta.” POIMEN : Jurnal Pastoral Konseling 2(2): 65–89.
- Thahir, Andi, and Dede Rizkiyani. 2016. “Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung Andi Thahir, Dede Rizkiyani.” KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Jurnal) 03(2): 197–206.
- Wulandari, Nilas Siti, Firman, Netrawati, and Mohd Nazri. 2024. “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dan Meningkatkan Kepercayaan Siswa Kelas XII Dalam Mengikuti Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di MAN 1 Aceh Tenggara.” Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin 2(1): 107–10.