

**BAB IV**  
**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL**  
**DENGAN PENDEKATAN REBT PADA REMAJA**  
**AWAL PUTUS SEKOLAH**

**A. Penerapan Konseling Individual Dengan Pendekatan REBT Pada Remaja Awal Putus Sekolah**

Sebagaimana telah disebutkan pada teoritis, maka diperlukan adanya teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penerapan teknik REBT dilakukan secara individual atau *face to face* kepada setiap responden, dengan tujuan agar responden merasa nyaman ketika menceritakan permasalahan yang dialami dan mempermudah memberikan layanan konseling REBT.

Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan.<sup>1</sup> *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan pemikiran dan tingkah laku yang irasional.<sup>2</sup>

Proses terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terapis menunjukkan kepada klien bahwa *Rational Emotive*

---

<sup>1</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi*, Penerjemah: Haris H. Setiadji (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 499

<sup>2</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 215

*Behavior Therapy* (REBT) adalah terapi aktif-direktif terstruktur yang memfokuskan pada membantu klien bukan hanya untuk merasa lebih baik tetapi, dengan mengubah pemikiran dan prilakunya menjadi lebih baik.<sup>3</sup>

Untuk mengatasi masalah klien ini mengenai emosional remaja awal, konselor melakukan konseling secara individual karena masalah yang dihadapi klien sama yaitu remaja awal putus sekolah. Berikut adalah Tahap-Tahap *Rational Emotive Behavior therapy* (REBT):

1. Klien HD

- a. Tahap 1

Pada pertemuan pertama ini konselor membangun hubungan baik dan pendekatan dengan klien agar, klien dapat beradaptasi secara efektif dan untuk menjalin keakraban dan membangun kepercayaan antara peneliti dan responden. Pada tahap ini klien dapat memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama klien, usia, nama orang tua, pekerjaan, dan hal yang disukai klien.

Dan pertemuan kedua mengidentifikasi masalah terhadap responden, dengan menggunakan teknik empati terhadap masalah yang dialami oleh klien sehingga

---

<sup>3</sup> Ricard Nelson Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h 516

responden merasakan kenyamanan dalam menceritakan masalahnya dengan terbuka seperti pada klien ini yang berfikir irasional “*sekolah itu bosan, jenuh, lebih baik ikut berjualan bisa mendapatkan uang untuk jajan sehari-hari*” dan HD sering kali menongkrong dan suka ikut balap liar bersama teman-temannya.

b. Tahap 2

Pada pertemuan ke tiga ini klien diberikan arahan terhadap masalah yang dihadapi, dengan mendiskusikan masalah tersebut responden mampu menyampaikan ide-ide dan pendapatnya, pendapat HD bahwa “*menongkrong dan kumpul bersama teman-teman jauh lebih senang.*” Dan konselor memberikan pemahaman tentang pemikiran yang irasional seperti “*sekolah jauh lebih penting dari semua itu, pekerjaan kamu akan jauh lebih baik dari sekedar ikut berjualan bersama paman, kamu bisa menjadi seorang manager disalah satu perusahaan atau menjadi bos dalam bisnis, dan bisa mencapai cita-cita yang kamu inginkan.*” Peneliti memberikan pemahaman proses berfikir secara positif dalam bertindak dan bersikap, dengan mengulas dan mendebat pendapat responden.

**Pertanyaan untuk melakukan *dispute logis***

<b>Konselor</b>	“Apa dengan berjualan kehidupan kamu akan tercukupi dimasa depan nanti?”
<b>Klien</b>	“Menurut saya sih seperti itu”

**Pertanyaan untuk *reality testing***

<b>Konselor</b>	“Apa buktinya atas pernyataan anda”
<b>Klien</b>	“Tidak ada buktinya sih, hanya sepengetahuan saya saja”

Tujuannya agar klien berfikir lebih rasional dan timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang dapat dari pemikiran yang tidak irasional.

- c. Pada pertemuan keempat klien diminta untuk berfikir positif terhadap segala hal, khususnya masalah yang menyebabkan klien putus sekolah, dan peneliti memberikan stimulus-stimulus yang bersifat positif. Melawan rasa malas yang ia rasakan, sehingga klien mampu merubah pola pikir negatif dan perilaku klien yang keliru khususnya dilingkungan masyarakat dan dilingkungan keluarga.

2. Klien RM

a. Tahap 1

Pada pertemuan pertama ini responden terlihat malu-malu dalam menjawab pertanyaan dari peneliti, sehingga dalam tahap ini peran peneliti yang lebih aktif. Tahap pertama ini klien dapat memperkenalkan diri seperti

menyebutkan nama klien, usia, nama orang tua, pekerjaan, dan hal yang disukai klien.

Pertemuan kedua mengidentifikasi masalah terhadap responden, dengan menggunakan teknik empati dan terhadap masalah yang dialami oleh klien sehingga klien merasakan kenyamanan dalam menceritakan masalahnya dengan terbuka seperti pada klien ini yang berfikir irasional “*sekolah itu monoton belajar dan belajar, istirahat hukuman itu-itu saja yang membuat jenuh, dan banyak yang yang mempunyai ijazah namun mereka tidak mendapatkan pekerjaan yang layak.*” RM juga sering balap liar ketika sore hari bersama teman temannya di jalanan.

b. Tahap 2

Pada pertemuan ketiga ini peneliti mendiskusikan pendapat yang dilontarkan kepada klien, pada proses ini klien mendengarkan pendapat peneliti dengan baik bahwa “*pendidikan itu penting dalam pertumbuhan manusia, dengan adanya pendidikan kita dapat mengenal hal-hal baru dalam hidup kita, dengan pendidikan pula kehidupan kita jauh akan di segani oleh orang, karena setiap orang yang berpendidikan akan mendapatkan kehidupan yang lebih baik lagi dengan kita berusaha dalam mencapai cita-cita yang kita inginkan. Yang mempunyai ijazah saja belum tentu mendapatkan pekerjaan, apalagi yang tidak mempunyai ijazah. Dan peneliti memberikan pengarahan kepada klien*

*agar bisa beradaptasi dengan teman sebayanya dengan mencoba ikut bergabung dengan teman-teman disekolah. Dan menghilangkan fikiran irasional bahwa bersekolah akan jauh lebih baik pekerjaanya dibandingkan tidak bersekolah.*

**Pertanyaan untuk melakukan *dispute logis***

<b>Konselor</b>	“Hanya karna memilih bekerja diusia muda kehidupan kamu akan jauh lebih baik dimasa depan nanti?”
<b>Klien</b>	“Menurut saya sih seperti itu, karena orang yang berijazah ajah beleum tentu bekerja”

**Pertanyaan untuk *reality testing***

<b>Konselor</b>	“Apa buktinya atas pernyataan anda”
<b>Klien</b>	“Tidak ada buktinya, pemikiran saya seperti itu”

Tujuannya agar klien berfikir lebih rasional dan timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang dapat dari pemikiran yang tidak irasional.

c. Tahap 3

Pertemuan keempat klien agar merubah persepsinya, dan memberikan penguatan terhadap tingkah laku yang bersifat positif, dalam prosesnya dikuatkan untuk bersikap baik, mengurangi untuk menongkrong dan balap ilar. Menguatkan kembali tentang cita-cita yang di miliki menjadi seorang

TNI agar kembali bersemangat untuk mengapai cita-citanya kembali.

### 3. Klien MS

#### a. Tahap 1

Pertemuan pertama konseling membangun hubungan dengan responden melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap klien, tujuannya agar klien merasa nyaman dan akrab dengan peneliti, Pada tahap pertama ini, klien dapat memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama klien, usia, nama orang tua, pekerjaan, dan hal yang disukai klien, cita-cita yang di inginkan.

Pertemuan kedua mengidentifikasi masalah dengan menggunakan teknik refleksi, peneliti melakukan wawancara mendalam terkait permasalahan yang dialami. Dan peneliti menanggapi pembicaraan klien dengan memantulkan kembali kepada klien, terkait perasaan, pikiran dan pengalamannya. *“Bahwa masalah yang dialami klien saya tidak menyukai salah satu mata pelajaran dan ia tidak pernah masuk pada jam sekolah, dan menongkong diwarung sampai jam sekolah selesai, pada kenaikan kelas ia tidak naik kelas, dan ia memutuskan untuk tidak melanjutkannya kembali.”*

#### b. Pertemuan ketiga konselor memberikan pemahaman dalam pemikirannya bahwa, *semua manusia itu mempunyai kelebihan dan kekurangan mungkin anda tidak menyukai 1*

*pelajaran dan merasakan takut, cemas jenuh pada pelajaran yang tidak anda sukai. Namun masih ada potensi lainnya untuk anda gali lebih dalam, bukan di mata pelajaran melainkan dibidang yang lain. Klien diam sejenak memikirkan apa yang telah di bicarakan dengan konselor.*

**Pertanyaan untuk melakukan *dispute logis***

<b>Konselor</b>	“ Apa karna kamu tidak menyukai salah satu mata pelajaran kamu berhenti sekolah?”
<b>Klien</b>	“iya karena saya tidak bisa memahi pelajaran tersebut”

**Pertanyaan untuk *reality testing***

<b>Konselor</b>	“Apa anda yakin dengan keputusan ini”
<b>Klien</b>	“saya yakin”

Tujuannya agar klien lebih berfikir lebih rasional dan timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang dapat dari pemikiran yang tidak irasional.

c. Tahap 3

Pada pertemuan keempat klien diminta untuk berfikir positif terhadap segala hal, khususnya masalah yang menyebabkan kilien putus sekolah, dan peneliti memberikan stimulus-stimulus yang bersifat positif. Melawan rasa malas, takut yang ia rasakan, sehingga klien mampu merubah pola pikir negatif dan perilaku klien yang keliru khususnya dilingkungan masyarakat dan dilingkungan keluarga.



Dan menyakinkan kembali bahwa “*manusia memiliki kelebihan dan kekurangan maka kita jangan pernah kalah dengan rasa takut, malas dan sebagainya.*”

#### 4. Klien MU

##### a. Tahap 1

Pertemuan pertama konseling membangun hubungan dengan responden melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap klien, tujuannya agar klien merasa nyaman dan akrab dengan peneliti, Pada tahap pertama ini, klien dapat memperkenalkan diri seperti menyebutkan nama klien, usia, nama orang tua, pekerjaan, dan hal yang disukai klien, cita-cita yang di inginkan.

Pertemuan kedua mengidentifikasi masalah dengan menggunakan teknik refleksi, peneliti melakukan wawancara mendalam terkait permasalahan yang dialami. “*klien MU iya merasa bahwa orang tuanya tidak menyayanginya, ia tidak pernah tau perkembangan anaknya, dan ia tidak percaya diri didalam lingkungan sekolah. Ia sering membolos pada jam sekolah, setiaphari kegiatan MU menongkrong dan meroko dipingir jalan bersamatemannya.*”

##### b. Tahap 2

Pertemuan ketiga konselor memberikan pemahaman dalam pemikirannya yang rasional. “*setiap orang tua pasti sayang kepada anaknya, namun dengancara yang berbeda.*

*Dan kita juga sebagai anak harus memahami keadaan dan situasi orang tua. kita harus jauh lebih baik lagi dari orang tua kita dimasa mendatang.”*

**Pertanyaan untuk melakukan *dispute logis***

<b>Konselor</b>	“ Apa hanya karna anda berfikir kalau orang tua anda tidak sayang, kamu mumutuskan berhenti?”
<b>Klien</b>	“iya,karena orang tua saya tidak perduli sama saya ”

**Pertanyaan untuk *reality testing***

<b>Konselor</b>	“Apa anda yakin dengan ucapan itu”
<b>Klien</b>	“saya yakin”

Tujuannya agar responden lebih berfikir lebih rasional dan timbul kesadaran pada diri klien bahwa tidak ada manfaat yang dapat dari pemikiran yang tidak irasional.

**B. Hasi Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)***

Setelah melakukan konseling dengan menggunakan teknik REBT, ada perubahan pada klien, setelah melakukan konseling. Seperti yang di alami oleh klien HD, “*ia mengatakan setelah melakukan konseling, pikiran-pikiran yang irasional sudah ia hapus, karena ia mendapatkan gambaran saat melakukan*

*konseling, dan ia juga akan melanjutkan pendidikannya kembali.”*

Dan menurut klien RM, sebelumnya ia berkata bahwa bekerja itu lebih enak dibandingkan bersekolah namun, “*setelah melakukan konseling ia mulai berfikir rasional, mulai memahami bahwa bekerja pada usia muda itu tidak baik, dan ia juga berkeinginan untuk kembali bersekolah.”*

Menurut MS setelah melakukan konseling, “*ia merasakan ketenangan karena MU telah menceritakan semuanya dan ia juga tidak lagi berfikiran yang irasional karena selama konseling ia diberikan pemahaman bahwa pikiran irasional itu tidak ada manfaatnya. Dan manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. ia akan melawan rasa takut dan belum berkeinginan untuk melanjutkan pendidikan*

Setelah melakukan konseling MU “*ia merasakan lega dan tenang, tidak lagi berfikiran irasional menjadi lebih baik lagi untuk kedepan dan mulai merubah prilaku yang negatif dengan menjadi lebih baik lagi.”*

**Tabel IV**  
**Table Perubahan Indikator Pada Remaja Awal Putus**  
**Sekolah**

<b>No</b>	<b>RESONDEN</b>	<b>SEBELUM KONSELING</b>	<b>SESUDAH KONSELING</b>
<b>1.</b>	<b>HD</b>	Malas, Ketidak Mampuan Diri, Kurang Percaya Diri	Termotivasi untuk Melanjutkan Sekolah
<b>2.</b>	<b>RM</b>	Malas, Kurangnya Minat Anak untuk Sekolah, Kecerdasan	Belum Berkeinginan untuk Melanjutkan Sekolah
<b>3.</b>	<b>MU</b>	Kecerdasan, Malas, Kurang Percaya Diri	Termotivasi dan Berkeinginan Melanjutkan Sekolah
<b>4.</b>	<b>MS</b>	Kurang Percaya Diri, Kecerdasan, malas	Termotivasi untuk Melanjutkan Sekolah, dan Mencapai cita-cita