

**PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU
DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR
THERAPY (REBT)* UNTUK MENGURANGI PERILAKU
AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII
DI SMP NEGERI 9 KOTA METRO
T.A 2019/2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bimbingan Konseling

Oleh
YULIA AYU LESTARI
NPM. 1511080324

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

ABSTRAK

Perilaku agresif adalah kekerasan secara verbal maupun non verbal yang dapat merugikan orang lain dengan cara melukai seseorang atau merusak harta benda atau objek objek. Sehingga dapat menimbulkan ketidak nyamanan di dalam suatu lingkungan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VII di SMPN 9 Kota Metro tahun ajaran 2019/2020. Desain Pre-eksperimental yang digunakan adalah *One-Group Pretest- Posttest Group Design*. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang berjumlah 3 peserta didik.

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan bentuk atau jenis desain dari *Pre Eksperimental Design (One Group Pretest-Posttest Design)*, dan hasilnya di hitung dengan menggunakan program SPSS 21

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh hasil sig (2 tailed) 0,006 yang artinya $<0,05$. Nilai t hitung ini lebih besar dari t tabel dengan *degree of freedom* yaitu . $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat mengurangi perilaku agresif pada peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Kota Metro.

Kata Kunci: Perilaku Agresif, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Layanan konseling individu

ABSTRACT

Aggressive behavior is verbal or non-verbal violence that can harm others by injuring someone or damaging property or objects. So that it can cause discomfort in an environment. The purpose of this study is to find out whether individual counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique have an effect on reducing the aggressive behavior of class VII students at SMPN 9 Metro City in the 2019/2020 academic year. Pre-experimental design used is One-Group Pretest-Posttest Group Design. The sample of this study was class VIII students, totaling 3 participants educate.

The type of research that the author uses in this study is a quantitative experimental method. In this study, the author uses the form or type of design from the Pre Experimental Design (One Group Pretest-Posttest Design), and the results are calculated using the SPSS 21 program.

Based on the results of the study, the results obtained sig (2 tailed) 0.006 which means <0.05 . This t arithmetic value is greater than t table with a degree of freedom that is . t arithmetic t table then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that individual counseling services with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques can reduce aggressive behavior in class VIII students at SMPN 9 Metro City.

Keywords: Aggressive Behavior, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Individual counseling services.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **YULIA AYU LESTARI**
NPM : **1511080324**
Jurusan : **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Metro Tahun Ajaran 2019/2020** “ adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun mengambil karya orang lain kecuali pada bagian yang telah terbukti adanya penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Mei 2022
Penulis



Yulia Ayu Lestari
NPM. 1511080324



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarame 1, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 9 Metro

Nama : Yulia Ayu Lestari

NPM : 1511080324

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqosyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah

Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 197610302005011001

Pembimbing II

Indan Fajriani, M.Psi.Psikolog
NIP. 198802052018012001

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.Sj
NIP. 197907012009011014



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 9 METRO”** Disusun oleh **YULIA AYU LESTARI NPM : 1511080324**, Program Studi : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Kamis, 14 Juli 2022**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang	: Rahma Diani, M.Pd	
Sekretaris	: Yoga Anjas Pratama, M.Pdi	
Penguji Utama	: Drs.H.Badrul Kamil, M.Pd.I	
Penguji Pendamping I	: Dr.Oki Dermawan, M.Pd	
Penguji Pendamping II	: Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog	

Mengetahui

Beserta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Nurul Diana, M. Pd
NIP. 196406281988032002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْألقَابِ ۗ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ ۗ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (QS. Al-Hujurat, ayat

10)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga kita senantiasa mendapatkan rahmat dan hidayah-Nya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

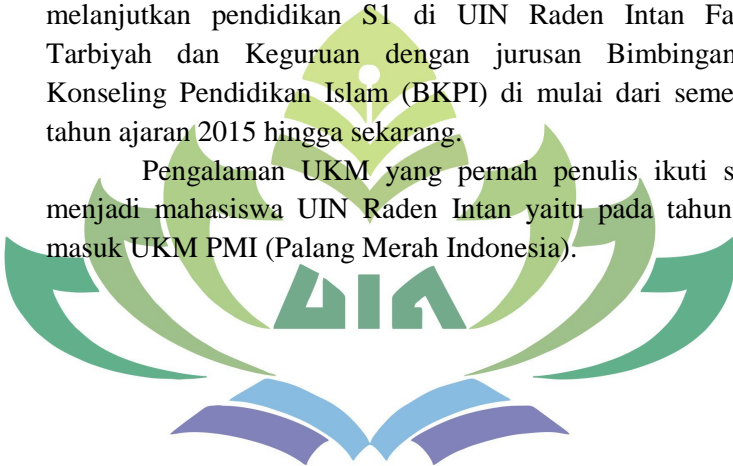
1. Orang tuaku Ayahanda Nawawi, dan Ibunda Tumariati tercinta yang telah bekerja keras dan bersusah payah dengan penuh kesabaran dan segenap kasih sayangnya memberikan semangat, motivasi dan dukungan penuh baik materil maupun spiritual, mendoakan, mencintai dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang sehingga mengantarkan saya hingga menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S1) di UIN Raden Intan Lampung.
2. Adikku Dani Ferdiansah yang selalu mendo'akan Kakaknya dalam penyusunan skripsi.
3. Untuk seluruh keluarga besarku yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih atas do'a dan semangatnya.
4. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Teman- teman kelas E Jurusan BKPI seperjuangan yang selalu menemani dan memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

RIWAYAT HIDUP

Yulia Ayu Lestari, lahir di desa Sumbersari tanggal 31 Juli 1997, anak pertama dari dua bersaudara yang dilahirkan dari pasangan ayahanda Nawawi dan ibunda Tumariati.

Pendidikan formal yang pernah penulis tempuh mulai dari TK Aisyah Tanjung Harapan Seputih Banyak yang tamat pada tahun 2003 SD Negeri 03 Depok Rejo yang tamat pada tahun 2009, kemudian melanjutkan ke jenjang pendidikan tingkat pertama di SMP Negeri 09 Kota Metro dan tamat pada tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan sekolah tingkat atas di SMK N 2 Metro dan tamat pada tahun 2015, penulis melanjutkan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di mulai dari semester 1 tahun ajaran 2015 hingga sekarang.

Pengalaman UKM yang pernah penulis ikuti selama menjadi mahasiswa UIN Raden Intan yaitu pada tahun 2015 masuk UKM PMI (Palang Merah Indonesia).



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah puji dan syukur penulis selalu panjatkan kehadirat Allah SWT, atas taufiq dan hidayah-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Kota Metro Tahun Ajaran 2019/2020”**. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, dan bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tinggiya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr.Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
2. Dr.Ali Murtadho,M.S.I selaku ketua jurusan prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Indah Fajriani, M.Psi.,Psi selaku seketaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Raden Intan Lampung.
4. Dr.Oki Dermawan, M.Pd selaku pembimbing I, dan , Indah Fajriani, M.Psi, Psi selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberi arahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen fakultas Tarbiyah dan Keguruan (Khususnya prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di UIN Raden Intan Lampung.
6. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dan Pusat UIN Raden Intan Lampung, terima kasih atas kesediannya membantu penulisan dalam dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
7. Kepala sekolah beserta staf jajarannya SMPN 9 Metro yang telah memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan dan seluruh warga SMPN 9 Metro.

8. Dra. Dwi Winarti, selaku guru bimbingan dan konseling SMPN 9 Metro dan peserta didik kelas VIII, terima kasih telah membantu dalam pelaksanaan dan kelancaran penelitian skripsi ini.
9. Guru-guruku yang menduduki bangku sekolah, SDN 3 Depok Rejo, SMPN 9 Kota Metro, dan SMKN 2 Metro. Penulis ucapkan terimakasih atas ilmu, do'a, motivasi dan kebaikan yang telah ditanamkan.
10. Teristimewa untuk orang tuaku Ayahanda Nawawi, dan Ibunda Tumariati tercinta, yang telah bekerja keras dan bersusah payah dengan penuh kesabaran dan segenap kasih sayangnya memberikan semangat, motivasi dan dukungan penuh baik materil maupun spiritual, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini (skripsi).
11. Adik tersayang Dani Ferdiansah, yang telah memberi support dan motivasi dan menjadi salah satu contoh dalam membantu mengerjakan tugas penelitian sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini (skripsi).
12. Teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 kelas E yang tidak dapat kusebutkan satu persatu, atas kebersamaan dalam menempuh pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
13. Sahabat-sahabat Good People seperjuangan yang sangat luar biasa memberi warna yang berbeda disetiap waktu yaitu: Rensi Yulia Anggraini, Riza Dwi Astuti, Sella Naufarrizki, Tri Andini, dan Uswatun Hasanah. Terima kasih atas semangat, kebersamaan, kekeluargaan, segala nasehat serta bantuan yang diberikan dengan tulus dan ikhlas.
14. Teman-teman KKN 2018 Desa Serdang Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan.
15. Teman-teman PPL SMAN 16 Bandar Lampung.
16. Terimakasih atas semua pihak yang terlibat dalam membantu proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar dan sangat paham bahwasannya skripsi ini dapat tersusun berkat dukungan, motivasi, dan bantuan dari semua pihak- pihak terkait. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas jasa- jasa yang telah diberikan serta memperhitungkan sebagai amal baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis dan para pembaca pada umumnya. Aamiin.

Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Bandar Lampung, Mei 2022
Penulis



Yulia Ayu Lestari
NPM. 1511080324

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
G. Ruanglingkup Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Individu	11
1. Pengertian Layanan Konseling Individu.....	11
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu.....	12
3. Langkah-Langkah Layanan Konseling Individu	13
B. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	18
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT).....	18
2. Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i> (REBT)	24
3. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i> (REBT)	26

4. Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	30
5. Tahap Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)	33
C. Perilaku Agresif.....	39
1. Pengertian Agresif	39
2. Bentuk Perilaku Agresif.....	41
3. Faktor Penyebab Perilaku Agresif	42
D. Penelitian Relevan.....	44
E. Kerangka Berfikir.....	47
F. Hipotesis Penelitian.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	51
B. Desain Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53
D. Variabel Penelitian	56
E. Definisi Operasional Penelitian.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data.....	60
G. Pengembangan Istrumen Penelitian	66
H. Metode Analisis Data.....	67
I. Uji Hipotesis.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	71
B. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif	78
C. Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	81
D. Pembahasan	84
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1 Data Peserta Didik Yang Memiliki Perilaku Agresif ..	9
2. Tabel 2 Populasi Penelitian	54
3. Tabel 3 Sample Penelitian	56
4. Tabel 4 Definisi Operasional Penelitian	58
5. Tabel 5 Penskoran Item	63
6. Tabel 6 Krteria Gambaran Umum Variabel	64
7. Tabel 7 Kriteria Perilaku Agresif	65
8. Tabel 8 Kisi-Kisi Istrumen Perilaku Agresif	67
9. Tabel 9 Skor Pretest Perilaku Agresif Peserta Didik	75
10. Tabel 10 Skor Post Test Perilaku Agresif Peserta Didik	77
11. Tabel 11 Skor Pretest dan Postest Sebelum Dan Sesudah Di beri Perlakuan	77
12. Tabel 12 Hasil Perbandingan	78
13. Tabel 13 Hasil Evaluasi Konseling	81
14. Tests Of Normality	82
15. Tabel 15 Hasil Uji Paired Sample T Test	83

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Kerja Formula	29
2. Kerangka Berfikir Penelitian	48
3. Pola One Grup Pretest Postest Design.....	52
4. Variabel Penelitian	57



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN :

1. Surat Keterangan Melakukan Penelitian SMPN 9 Kota
2. Instrumen Penelitian
3. Skor Pretest dan Postest Sebelum Dan Sesudah Di beri Perlakuan
4. Rencana Pemberian Layanan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, dan untuk menghindari kesalah pahaman, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang dimaksud adalah “Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Kota Metro”. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan yaitu:

Layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹

Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Winkel & Hastuti, terapi *rational emotive behaviour* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Menurut Corey, terapi *rational emotive behavior* adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.²

Sedangkan menurut Willis, *rational emotive behaviour* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan

¹ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta:1994. h.105

² Geralt Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditam, 2005), h. 240.

objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.³ Berdasarkan pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa terapi *rational emotive behaviour* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis dan irasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

Agresifitas adalah istilah umum yang dikaitkan dengan adanya perasaan-perasaan marah atau permusuhan atau tindakan melukai orang lain baik dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal, maupun menggunakan ekspresi wajah dan gerak tubuh yang mengancam atau merendahkan. Tindakan agresif pada umumnya merupakan tindakan yang disengaja oleh pelaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Ada dua tujuan utama agresif yang saling bertentangan satu dengan yang lain, yakni untuk membela diri dan untuk meraih keunggulan dengan cara membuat lawan tidak berdaya.⁴

Definisi paling sederhana untuk “agresi” dan didukung oleh pendekatan behavioris atau belajar, adalah bahwa agresi adalah setiap tindakan yang menyakiti atau melukai orang lain. Definisi ini mengabaikan niat orang yang melakukan tindakan dan faktor ini sangatlah penting.⁵

Berdasarkan penegasan istilah di atas, maka yang dimaksud dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Kota Metro” maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini

³Sofyan , S Willis, *Konseling Individu: Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 75.

⁴ Rita Eka Izzaty. *Perilaku Anak Prasekolah* .Jakarta. PT.Gramedia.h.157.

⁵ Shelley E.Taylor, Letitia Anne Peplau,David O.Sears. *Psikologi Sosial*, Jakarta, Prenanda media grup, 2009.h.497.

akan menggunakan layanan konselin individu dengan menggunakan teknik REBT untuk mengurangi perilaku argesif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Kota Metro.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan potensinya. Hal ini didasarkan pada UU RI No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 3 dijelaskan bahwa:

Pendidikan nasioanal berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk manusia Indonesia yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁶

Untuk mencapai tujuan di atas maka penyelenggaraan pendidikan dibentuk sedemikian rupa dan terus-menerus dilakukan perbaikan-perbaikan kurikulum. Mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), penyelenggara pendidikan di sekolah harus memuat tiga komponen KTSP yakni, mata pelajaran, muatan lokal dan pengembangan diri. Pengembangan diri dalam hal ini terjadi dari dua bentuk yakni ekstrakurikuler dan bimbingan konseling.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal bagi anak. Sekolah memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap sebagai bekal hidup di masyarakat. Di sini peserta didik dapat mengembangkan bakat, minat serta potensi yang dimilikinya sesuai dengan tujuan pendidikan tersebut. Maka peran dan tanggung jawab guru sebagai komponen sekolah sangat menentukan keberhasilan, keunggulan kompetitif yang akan menjadi penerus bangsa.

Di era globalisasi seperti saat ini banyak timbul permasalahan-permasalahan yang cukup *kompleks* sehingga

⁶kelembagaan.ristekdikti.go.id.UU_no_20_th_2003.pdf.(dika ses online pada 7-november-2019).

menuntut pihak sekolah untuk meningkatkan *profesionalisme* terutama dibidang konselor, sehingga mampu memecahkan setiap hambatan yang dialami peserta didik, baik pribadi maupun sosial. *Kompleksnya* masalah di era globalisasi ini memang sulit dikendalikan. Globalisasi maju dengan kecepatan dahsyat dan terkadang menimbulkan masalah psikologis, moral, mental, maupun, pemikiran, maka disinilah salah satu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik agar mampu menjaga diri dari berbagai godaan dan penyimpangan.

Penyimpangan atau pelanggaran terhadap norma, serta aturan yang ada pada peserta didik disekolah biasanya dikarenakan peserta didik yang duduk dibangku sekolah tingkat SMP berada pada masa remaja yang merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial. Pada usia ini peserta didik banyak mengalami hambatan-hambatan karena merupakan masa-masa perkembangan dan pubertas. Puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Kondisi peserta didik pada usia ini sangat labil dan mudah terpengaruh.

Di sekolah-sekolah sering terjadi pelanggaran yang dilakukan oleh peserta didik terutama dalam hal pelanggaran norma serta peraturan yang ada. Terkadang diantaranya peserta didik yang saling mencemooh dengan kata-kata kasar maupun kotor. Bahkan adanya peserta didik yang menyerang fisik. Perilaku seperti ini termasuk dalam perilaku agresif. Agresifitas merupakan perilaku menyimpang yang sering terjadi dan dijumpai disekolah, perilaku peserta didik yang kecenderungan habitual (yang dibiasakan) untuk memamerkan permusuhan, pernyataan diri, pengejaran dengan penuh semangat suatu cita-cita dominasi sosial, kekuasaan sosial khususnya yang diterapkan secara ekstrim.⁷

⁷ JP. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 16.

Dalam Al-Quran perilaku agresif dijelaskan melalui segala tindakan yang merepresentasikan dari kondisi batin seseorang. Salah satunya dalam surah Al Hujarat ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۗ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۗ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya :

*“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri. dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barang siapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim”.*⁸

Surat al-hujarat ayat 11 diatas menjelaskan tentang perilaku agresif yang dilakukan oleh individu untuk melukai ataupun menyakiti orang lain dengan merendahkan martabatnya di depan umum. Islam melarang orang yang beriman untuk melakukan perilaku agresif baik berupa ejekan ataupun celaan dalam bentuk apapun karena individu yang melakukan perilaku agresif adalah individu yang tercela.

Banyak sekali insiden yang terjadi sebagai manifestasi perilaku agresif, baik secara verbal (kata-kata) maupun non-verbal (*action*). Saat ini, *ekspose* berbagai ragam perwujudan dari pada perilaku agresif bisa kita jumpai hampir pada setiap media massa, bahkan dalam kehidupan sehari-hari dalam lingkungan kita. Mencacimaki, mengumpat, perampokan, pembunuhan, kerusakan serta segala jenis perilaku kriminal dan tindakan kekerasan, merupakan perwujudan dari perilaku agresif ini.

⁸ Yayasan Penterjemahan Al-Qur'an Depatemen Republik Indonesia,(2007),Al Hikmah Alqur'an Dan Terjemahannya, Jawa Barat: Diponegoro, H. 156

Menurut Baron, agresi adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan tujuan melukai atau mencelakakan individu lain. Myers mengatakan tingkah laku agresif adalah tingkah laku fisik atau verbal untuk melukai orang lain. Sedangkan menurut Berkowitz agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi. Menurut Aronson agresi adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain dengan atau tanpa tujuan tertentu. Murray dan Fine mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek-objek⁹

Perilaku agresif menurut Murry adalah cara untuk melawan dengan sangat kuat, melalui; berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain.¹⁰ Secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. Perilaku ini bisa dilakukan secara dirancang, seketika atau karena rangsangan situasi. Tindakan agresif ini biasanya merupakan tindakan anti sosial yang tidak sesuai dengan kebiasaan, budaya maupun agama dalam suatu masyarakat.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa perilaku agresif adalah perilaku menyakiti individu atau merusak objek dengan disengaja dengan latar belakang atau alasan yang beragam. Kerumitan dalam memahami perilaku agresif menumbuhkan beberapa pendekatan dalam upaya mencoba menjelaskan dinamika penyebab perilaku agresif. Beberapa pendekatan beserta masing-masing cara pandang terhadap perilaku agresif ini. diidentifikasi dari tiga bagian besar yaitu; pendekatan biologis, pendekatan psikologis dan pengaruh situasional.

⁹Nikmatu Sholihah, *Layanan Konseling Individual Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa (Studi Kasus Di Mts Negeri Mojosari)*, UINSA Surabaya, Jl. A. Yani 117 Surabaya, Jurnal Kependidikan Islam Volume 6, Nomor 2, Tahun 2015.h.147.

¹⁰ Badrun Susantyo, *Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual* Vol. 16 No. 03 Tahun 2011.h.189.

Adapun ayat Al-Qur'an yang juga membahas mengenai perilaku agresif adalah firman Allah dalam QS. Al-Ahzab ayat 58:

وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا

Artinya: *Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang yang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, Maka Sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata*¹¹

Ayat diatas menunjukkan larangan menyakiti orang lain, baik orang tersebut melakukan kesalahan maupun tidak melakukan kesalahan. Oleh karena itu perilaku agresif sangat dilarang dalam agama islam, karena perilaku agresif merupakan salah satu masalah utama dalam masyarakat kita. Perilaku agresif bisa ditemukan dalam skala kelompok maupun individu (dalam skala lebih kecil) seperti perilaku sehari-hari seperti mencemooh, rasial, dan lain sebagainya, perilaku agresif dapat dilakukan oleh siapapun baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan di SMPN 9 Kota Metro dengan metode wawancara dengan guru BK disekolah tersebut diketahui bahwa terdapat beberapa permasalahan mengenai sikap agresif pada peserta didik, baik dalam bentuk sederhana maupun agresif dalam ranah yang sudah cukup parah. sikap agresif yang terjadi terdapat dalam dua bentuk baik secara verbal maupun non verbal, seperti saling mencemooh atau memanggil dengan nama yang tidak pantas maupun dengan nama orang tua, atau bahkan saling menyakiti satu sama lain hanya karna tersinggung saat bermain sepak bola dilapangan, maupun saling ejek di media sosial. Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan salah satu peserta didik dan didukung oleh buku kasus peserta didik SMPN 9 Kota Metro diketahui terdapat 3 peserta didik yang memiliki sikap agresif. Hasil wawancara dengan salah satu peserta didik yang melakukan salah satu sikap agresif

“ Saya menendang kaki teman saya berawal dari kami main

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: CV Diponegoro , 2011, h.

bola dan bola direbut oleh dia dengan menendang kaki saya karna saya marah dan emosi dengan hal tersebut maka saya merebutnya dengan menendang kakinya karna saya tidak terima bola di rebut oleh dia lalu dia marah dan sayapun terpancing marah juga lalu saya mendorongnya dan mengajaknya bertengkar”.

Dari kutipan tersebut dapat kita ketahui bahwa dia melakukan hal tersebut dikarenakan salah paham dan tersinggung akan sikap temannya saat sedang bermain bola tanpa ia fikirkan bahwa temannya hanya tidak sengaja menendang kakinya saat merebut bola sehingga memicu emosinya dan membuatnya melakukan sikap agresif terhadap temannya tersebut.

Perilaku agresif ini memiliki dampak, selain pada korban yang akan tersakiti baik secara fisik maupun batin dan dapat juga mengakibatkan trauma. Perilaku agresif ini juga berdampak pada pelaku adapun dampaknya adalah Menurut sugiyo seseorang bersikap agresif biasanya memiliki tujuan yaitu kemenangan. Namun kemenangan tersebut harus dibayar dengan dampak yang tidak menyenangkan. Orang yang agresif akan dijauhi teman, atau bahkan keluarganya sendiri karena perilakunya sudah menyakiti orang lain Perilaku agresif yang dilakukan individu akan berdampak dijauhi teman atau keluarga. Dapat dibayangkan jika seorang anak memiliki perilaku agresif maka anak tersebut akan dijauhi teman-temannya dan akhirnya menjadi anak yang terkucilkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Coie bahwa Anak-anak yang ditolak adalah anak-anak yang tidak disukai oleh teman-teman sebaya mereka. Mereka cenderung lebih bersifat mengganggu dibandingkan anak-anak yang lain.”Anak-anak yang memiliki perilaku agresif akan dijauhi teman-temannya dan bahkan keluarganya karena dianggap memiliki perilaku yang mengganggu dan menyakiti orang lain.¹²

Penanganan akan perilaku agresif ini sendiri di SMPN 9 Kota Metro oleh guru BK telah cukup aktif namun masih ada peserta didik yang melakukan perilaku agresif tersebut, dari permasalahan

¹² Raras Ambarani, *Perilaku Agresif Siswa Smp(Studi Kasus Pada Tiga Siswa Di Smp Negeri 3 Ungaran Tahun Ajaran 2016/2017)*, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2016.h.30

tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perilaku agresif di sekolah tersebut dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational-Emotive Behaviore Therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Kota Metro T.A 2019/2020” di harapkan dengan dilaksanakannya penelitian tersebut dapat membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku agresif.

Tabel 1
Data Peserta Didik Perilaku Agresif
Peserta didik Kelas VIII SMPN 9 Kota Metro

NO	NAMA	Agresi fisik (<i>physical aggression</i>)	Agresi verbal (<i>verbal aggression</i>)	Kriteria
1	RS	√	√	Tinggi
2	ZU	√	√	Tinggi
3	AI	√	√	Tinggi

Sumber: Hasil penyebaran angket dokumentasi pra penelitian Peserta Didik kelas VII SMPN 9 Kota Metro September 2019

C. Batasan Masalah

Penelitian ini tidak luas pembahasannya, berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Kota Metro T.A 2019/2020”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Apakah layanan konseling individu dengan teknik *Rational-Emotive Behaviore Therapy (REBT)* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas Viii di Smp Negeri 9 Kota Metro ?”.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui, apakah konseling individu dengan teknik *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat menurunkan sikap agresif pada peserta didik kelas VIII SMPN 9 Kota Metro.

F. Manfaat Penelitian

Dengan merujuk pada manfaat dari penggunaan konseling individu dengan teknik *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)*, maka hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

- a) Bagi pendidik, dapat memberikan pengetahuan dan wawasan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan konseling individu serta dapat membantu menurunkan perilaku agresif peserta didik di sekolah dan lingkungannya.
- b) Bagi peserta didik, dapat menurunkan perilaku agresif yang dimiliki dan dapat mengelola diri dalam sikap agresif.
- c) Bagi mahasiswa, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah, dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu, Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang sosial.
2. Ruang lingkup objek, Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah menurunkan sikap agresif peserta didik melalui konseling individu yang dilaksanakan disekolah.
3. Ruang lingkup subjek, Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMPN 9 Kota Metro.
4. Ruang lingkup wilayah, Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMPN 9 Kota Metro.
5. Ruang lingkup waktu, Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Layanan Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasinya, dengan seorang ahli yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu konseli agar dapat membantu memecahkan masalahnya.¹³

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di alami konseli.¹⁴

Konseling individu yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.¹⁵ Dari berbagai definisi dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah kunci dari kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individu maka akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu sangat berpengaruh terhadap peningkatan konseli karena

¹³ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007. h. 18

¹⁴Hellen, *Bimbingan dan Konseling*.Quantum Teaching. Jakarta:2005. h. 84

¹⁵Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta:1994. h.105

pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi dalam jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik dari cara berfikir, berperasaan, bersikap serta berperilaku.

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.¹⁶

Prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal, yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi penegeahan, dan fungsi advokasi.

Menurut Gibson, Michell, dan Basile ada 8 tujuan dari konseling perorangan, yakni sebagai berikut:

1. Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi dalam proses tersebut (perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).

¹⁶ Prayitno, *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang Express. Padang: 2005. h.52

2. Tujuan pencegahan yaitu konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yaitu konseli dibantu mengatasi perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yaitu menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yaitu membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
6. Tujuan kognitif yaitu menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
7. Tujuan fisiologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yaitu membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri, posisi, dan sebagainya.¹⁷

3. Langkah-langkah Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseli).¹⁸

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama apabila hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor dan konseli) sebagai hal yang

¹⁷ Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*. Rineka Cipta. Jakarta: 2003. h. 85

¹⁸ Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007. h. 50

menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum, proses konseling individu dibagi menjadi 3 tahapan:

1. Tahap konseling awal

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling, sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling yang bermakna ialah apabila konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realtionship*, yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu sangat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan proses konseling individu terletak pada: 1). Keterbukaan konselor. 2). Keterbukaan konseli, artinya dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan dan sebagainya. Namun, keterbukaan tersebut ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai oleh konseli, tidak berpura-pura melainkan jujur, apa adanya, mengerti serta menghargai. 3). Konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Dengan demikian, maka proses konseling individu akan berjalan dengan lancar dan segera mencapai tujuan dari konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Apabila hubungan konseling telah terjalin dengan baik, dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan mampu mengangkat isu, kepedulian atau masalah

yang sedang di alami oleh konseli. Seringkali konseli tidak begitu mudah meenceritakan masalahnya, meskipun mungkin ia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya saja. Karena itu peran seorang konselor amatlah penting untuk membantu memperjelas permasalahan konseli. Demikian pula dengan konseli yang tidak memhami potensi apa yang dimiliki oleh dirinya, maka tugas seorang konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalah konseli secara bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsirkan kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi inspirasi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli, hal tersebut berisi: (1). Kontrak waktu, artinya berapa lama waktu yang diinginkan untuk pertemuan oleh konseli, dan apakah konselor tidak keberatan. (2). Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, begitu pula sebaliknya apa tugas konseli. (3). Kontrak kerjasama dan proses konseling. Kontrak ini menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konselor dan konseli. Artinya mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Dilihat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1). Penjelajahan masalah konseli (2).

Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa saja yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali permasalahan konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru berarti ada dinamika pada diri konseli untuk menuju perubahan, tanpa perspektif maka konseli akan sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseli memiliki perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai secara bersama-sama. Apabila konseli bersemangat, berarti konseli sudah begitu terlibat dan terbuka. Ia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini dapat terjadi apabila:
 1. Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara saat proses konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.
 2. Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan, dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
 3. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak proses konseling dinegosiasikan agar

benar-benar dapat memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingatnya.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Tahap akhir pada proses konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- a. Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasan yang dialami konseli.
- b. Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c. Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang lebih jelas
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orangtua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan lain sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistis dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi, konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistic dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.
- b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri konseli, konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal- hal yang membuatnya

terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

- c) Melaksanakan perubahan perilaku, pada akhir konseling, konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan padadirinya.
- d) Mengakhiri hubungan konseling, mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu: pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.¹⁹

B. Pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT)*

1. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Teori rasional emotif behavior terapi sering dikenal dengan sebutan *Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)* yang dipopulerkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995. Pada mulanya Ellis menggunakan prosedur psikoanalisis dalam praktiknya, akan tetapi ia menemukan ketidakpuasan dengan prosedur tersebut. Akhirnya ia mengembangkan teori *rational emotive behaviour therapy* ini. Akan tetapi, *rational emotive behaviour therapy* yang menekankan pada keterkaitan pada perasaan, tingkah laku, dan pikiran.²⁰

Menurut Winkel & Hastuti, terapi *rational emotive behaviour* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal

¹⁹ *Ibid.*h.50-54

²⁰Geralt Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditam, 2005), h. 239.

sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.²¹

Menurut Corey, terapi *rational emotive behavior* adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berfikir, memihak, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.²²

Sedangkan menurut Willis, *rational emotive behaviour* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.²³

Berdasarkan pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa terapi *rational emotive behaviour* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis dan irasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

2. Hakikat Manusia

Terapi rasional emotif adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun

²¹Winkel, WS, *Op.cit*, h. 42.

²²Geralt Corey, *Ibid*, h. 240.

²³Sofyan, S Willis, *Konseling Individu: Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h. 75.

untuk berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara stimultan. Pendekatan *rational emotive behaviour therapy (REBT)* memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek yang lainnya.²⁴

Menurut *Corey Rational Emotive Behaviour Therapy* memandang manusia yang pada dasarnya adalah memiliki pikiran yang cenderung berpikir rasional dan irasional. Manusia memiliki kecenderungan untuk *self-preservation*, kebahagiaan, berpikir dan mengucapkan dengan kata-kata, mencintai, berkumpul dengan yang lain, tumbuh dan aktualisasi diri. Manusia juga memiliki kecenderungan untuk *self-destruction*, menghindari buah pikiran, prokantinasi, memiliki kepercayaan di luar kenyataan, perfeksionis dan mencela diri sendiri, kurang bertoleransi, menghindari potensi aktualisasi diri.²⁵

Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional manusia akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irrasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan.

²⁴Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 202.

²⁵Geralt Corey, *Op.cit*, h. 276.

Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis yang dapat diterima menurut skala sehat, serta menggunkan cara verbalisasi yang rasional.²⁶

REBT berasumsi bahwa berfikir logis tidaklah mudah, kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis. Contoh berfikir tidak logis dalam individu adalah:

- a. Saya harus sempurna.
- b. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali.
- c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Terdapat dua nilai eksplisit yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diucapkan, yaitu (1) nilai untuk bertahan hidup (*survival*), dan (2) nilai kesenangan (*enjoyment*). Kedua nilai ini didesain oleh individu agar ia dapat hidup lebih panjang, menetralkan stres emosional dan tingkah laku yang merusak diri, serta mengaktualisasikan diri sehingga individu dapat hidup dengan penuh kebahagiaan.

Meskipun teori ini tidak membahas tahap perkembangan individu, pendapat *REBT* bahwa anak-anak sangat mudah terkena pengaruh dari luar dan memiliki cara berfikir yang tidak rasional dari pada orang dewasa. Pada dasarnya manusia itu naif, mudah disugesti, dan mudah terusik. Secara keseluruhan orang mempunyai kemampuan dalam dirinya sendiri untuk mengontrol pikiran, perasaan dan tindakan. Akan tetapi, pertama ia harus menyadari apa yang mereka katakan pada diri sendiri untuk mendapatkan kehidupannya.

²⁶ *Ibid*, h. 276.

Albert Ellis mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah adalah, sebagai berikut:

- 1) Saya yakin harus dicintai atau disetujui oleh hampir setiap orang dimana saya menjalin kontak.
- 2) Saya yakin mestinya harus benar-benar kompeten, kuat dan mencapai satu tingkat penghargaan yang diakui seutuhnya.
- 3) Beberapa orang berwatak buruk, jahat dan kejam, karena itu mereka layak disalahkan dan dihukum.
- 4) Menjadi sebuah bencana besar ketika suatu hal terjadi seperti yang tidak pernah saya inginkan.
- 5) Ketidak bahagiaan disebabkan oleh situasi tertentu yang berada diluar kemampuan saya mengendalikannya.
- 6) Hal-hal yang berbahaya atau menakutkan adalah sumber terbesar kekhawatiran, dan saya harus mewaspadaai potensi destruktifnya.
- 7) Lebih mudah menghindari kesulitan dan tanggung jawab tertentu dari pada menghadapinya.
- 8) Saya mestinya bergantung pada beberapa hal dan orang lain, dan mestinya memiliki orang-orang yang sungguh bisa diandalkan untuk memperhatikan saya.
- 9) Pengalaman dan kejadian masa lalu menentukan perilaku saya saat ini. Pengaruh masa lalu tidak pernah bisa dihapus.
- 10) Saya mestinya cukup kesal terhadap problem dan gangguan yang ditimbulkan orang lain.
- 11) Selalu terdapat solusi benar atau sempurna untuk setiap problem, dan itu mestinya bisa ditemukan, atau problemnya tidak akan pernah selesai hingga tuntas.

Secara ringkas, Ellis mengatakan ada tiga keyakinan irasional:

- a) saya harus mempunyai kemampuan sempurna, atau saya akan jadi orang yang tidak berguna.

- b) orang lain harus memahami dan mempertimbangkan saya, atau mereka akan menderita.
- c) kenyataan harus memberi kebahagiaan pada saya, atau saya akan binasa.

Ellis juga menekankan pentingnya “kerelaan menerima diri sendiri”. Ia mengatakan bahwa tidak seorang pun yang akan disalahkan, dilecehkan, apalagi dihukum atas keyakinan atau tindakan mereka yang keliru. Kita harus menerima diri apa adanya, menerima sebagaimana apa yang kita capai dan hasilkan.

Adapun individu yang memiliki pribadi yang sehat, yaitu individu yang dapat berpikir secara rasional dalam menanggapi setiap rangsangan terhadap dirinya. Sedangkan pribadi yang bermasalah, yaitu dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional. Ciri-ciri berpikir irasional adalah, sebagai berikut: (a) tidak dapat dibuktikan; (b) menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, dan prasangka) yang sebenarnya tidak perlu; dan (c) menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

Sedangkan Indikator keyakinan irasional adalah, sebagai berikut: (a) manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan; (b) banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum; (c) kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya; (d) lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya; (e) penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya



mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut; (f) pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang; (g) untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural; dan (h) nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional adalah, sebagai berikut: (a) individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi; (b) individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain; (c) orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

3. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *REBT* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan rasional dan lebih produktif. Secara lebih jelas, *REBT* mengajarkan individu untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu *REBT* membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri. Secara umum, *REBT* mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Sub tujuan ini dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup (*to survive*) dan untuk menikmati hidup (*to enjoy*).

Menurut Walen, tujuan pendekatan *REBT*, yaitu:

- a. Memiliki minat diri (*self interest*).
- b. Memiliki minat sosial (*social interest*).
- c. Memiliki pengarahan diri (*self direction*).

- d. Toleransi (*tolerance*).
- e. Fleksibel (*flexibility*).
- f. Memiliki penerimaan (*acceptance*).
- g. Dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*).
- h. Dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*).
- i. Dapat mengambil risiko (*risk tasking*).
- j. Memiliki harapan yang realistis (*realistic expectation*).
- k. Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerance*).
- l. Memiliki tanggung jawab pribadi (*self responsibility*).²⁷

Menurut Ellis, tujuan konseling *REBT* adalah menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.²⁸

Menurut Komalasari, tujuan utama *REBT* berfokus membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. *REBT* membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan mereka kesal melalui kecacauan, konseli dalam *REBT* dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan dramanya adalah membantu konseli agar tidak memberikan tanggapan emosional melebihi yang selayaknya terhadap sesuatu peristiwa.²⁹

Menurut Willis, *REBT* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional,

²⁷Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 213-214.

²⁸Geral Corey, *Op.cit*, h. 245

²⁹Gantiana Komalasari, *Op.cit*, h. 213.

sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.³⁰

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang utama adalah cara mengubah berpikir irasional menjadi cara berpikir rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu.

Secara khusus Ellis menyebutkan bahwa terapi *REBT* akan tercapai bila ditandai dengan perubahan konseli, sebagai berikut:

- 1) Minat kepada diri sendiri;
- 2) Minat sosial;
- 3) Pengarahan diri;
- 4) Toleransi kepada pihak lain;
- 5) Fleksibilitas;
- 6) Menerima ketidakpastian
- 7) Berkomitmen terhadap sesuatu yang ada diluar dirinya.³¹

4. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Menurut Ellis untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi *rational emotive behaviour* perlu memahami konsep-konsep dasar, berikut ini ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku, yaitu *antecedent event (A)*, *belief (B)*, dan *emotional consequence (C)* yang kemudia dikenal dengan rumus *A-B-C*, sebagai berikut:

- A. *Activating Event*, merupakan peristiwa luar yang dialami individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

³⁰Sofyan Willis, *Ibid*, h. 76.

³¹M. Edi Kurnanto, *Op.cit*, h. 71.

- B. *Belief*, yaitu keyakinan pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*).
- C. *Emotional Consequence*, merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A).³²

Dari penjelasan teori *A-B-C* tersebut sasaran utama yang harus diubah adalah aspek *B* (*belief*), yaitu keyakinan individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan irasional dan keyakinan rasional. Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan karena itu menjadi produktif, keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, emosional dan tidak produktif. *C* (*consequence*) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungan dengan *A* (*activating event*) konsekuensi emosional ini bukan akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *A* (*activating event*) konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari *A* tetapi disebabkan oleh bentuk keyakinan *B* bersifat keyakinan rasional maupun yang keyakinan irasional. Selain itu Ellis juga menambah *D* dan *E* untuk rumus *A-B-C* ini. *D* (*disputing*) terdapat tiga bagian dalam tahap *disputing*, yaitu:

1) *Detecting Irrational Beliefs*

Konselor menemukan keyakinan klien yang irasional dan membantu klien untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.

³²*Ibid*, h. 242.

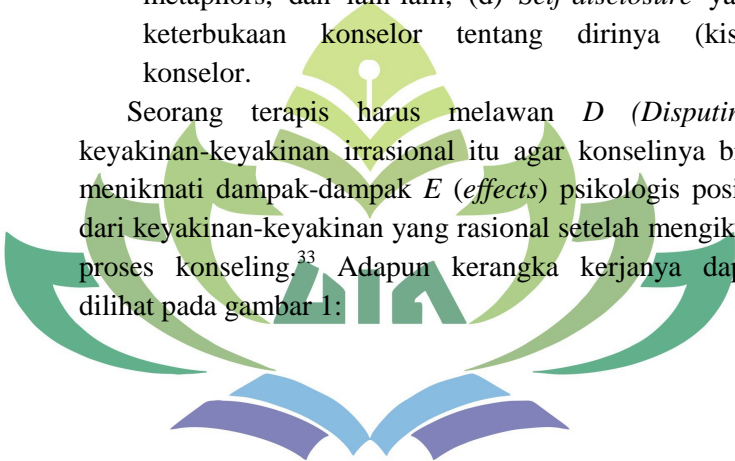
2) *Discriminating Irrational Beliefs*

Biasanya keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata: harus, pokoknya atau tuntutan-tuntutan lain yang tidak realistik. Membantu klien untuk mengetahui mana keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional.

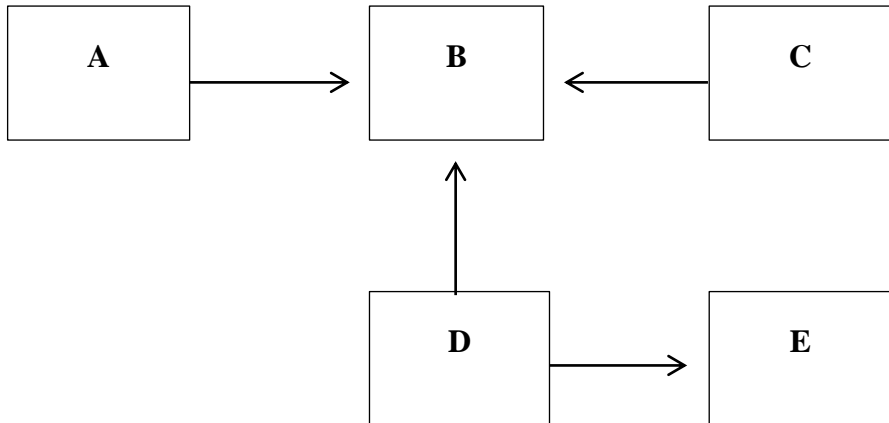
3) *Debating irrational beliefs*

Beberapa strategi yang dapat digunakan, yaitu: (a) *The lecture (mini-lecture)* memberikan penjelasan; (b) *Socratic debate* mengajak klien untuk beradu argumen; (c) *Humor, creativity* seperti: cerita, metaphors, dan lain-lain; (d) *Self-disclosure* yaitu keterbukaan konselor tentang dirinya (kisah konselor).

Seorang terapis harus melawan *D (Disputing)* keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak *E (effects)* psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional setelah mengikuti proses konseling.³³ Adapun kerangka kerjanya dapat dilihat pada gambar 1:



³³Sumairah, *Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku (REP) Untuk meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sampang*, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.



Gambar 1
Kerangka Kerja Formula (A-B-C)

5. Peran dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam pendekatan *rational emotive behavior therapy (REBT)* adalah:

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- b. Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung.
- c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalah dengan kekuatan berpikir bukan emosi.
- f. Bersifat didaktif.

Dalam pelaksanaan pendekatan *REBT* konselor diharapkan, memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena, *REBT* banyak didominasi oleh teknik-teknik yang menggunakan pengolahan verbal. Selain itu, secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun

hubungan konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan keterampilan *REBT*, adalah sebagai berikut:

- a. Empati (*emphaty*).
- b. Menghargai (*respect*).
- c. Ketulusan (*genuineness*).
- d. Kekongkritan (*concreteness*).
- e. Konfrontasi (*confrontation*).³⁴

6. Teknik-teknik Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Teknik konseling dengan pendekatan emotif behavior dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu teknik kognitif, teknik imageri, dan teknik *behaviour* atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi klien. Mengubah pikiran adalah treatment utama *REBT*, hal ini terjadi pada *dispute*. *Dispute* adalah mendebatkan atau menentang keyakinan yang irasional yang dapat berubah pikiran, imajinasi, dan tingkah laku. *Dispute* terdiri dari dua tahap yaitu, menelaah dan menentang pikiran irasional yang sekarang diyakini konseli dan mengembangkan mode berpikir baru yang lebih fungsional. Pada penelitian ini tehnik yang digunakan adalah *Dispute Kognitif (Cognitive Disputation)*.

Menurut Komalasari, teknik-teknik dalam *rational emotive behaviour therapy* diantaranya, yaitu:

- a. Teknik Kognitif
 - 1) *Dispute Kognitif (Cognitive Disputation)*
Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui presentasi didaktif (*didactif presentasion*), dialog sosial (*socratic dialogue*), pengalaman vikarius (*vicarious experiences*), dan berbagai ekspresi verbal

³⁴Gantiana Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), h. 214.

lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitif disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

2) Analisis Rasional (*Rational Analysis*)

Teknik untuk mengajrkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

3) Dispute Standard Ganda (*Double-standard Dispute*)

Mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

4) Skala Katastropi (*Catstrophe Scale*)

Membuat proposi tentang peristiwa-peristiwa yang meyakitkan. Misalnya, dari 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan. Urutkan yang paling tinggi presentasenya sampai yang paling rendah.

5) *Devil's Advocate* atau *Rational Role Reversal*

Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran konseli yang memiliki keyakinan irrasional. Konseli melawan keyakinan irrasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan.

6) Membuat *Frame* Ulang (*Reframing*)

Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir konseli.

b. Teknik *Imageri*

1) Teknik Imajinasi (*Imajinal Disputation*)

Strategi *imaginal disputation* melibatkan penggunaan imageri. Setelah dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melibatkan konselor untuk menyatakan pada dirinya sebagai individu yang

berpikir rasional, bila belum maka pikiran irrasionalnya masih ada.

- 2) Kartu Kontrol Emosional (*The Emotional Control Card – ECC*), yaitu alat yang dapat membantu klien menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan paralel, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.

- 3) Proyeksi Waktu (*Time Projection*)

Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana klien merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan, konseli dapat membutuhkan penyesuaian.

- 4) Teknik Melebih-lebihkan (*The “Blow Up” Technique*)

Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkan pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol kekuatannya.

c. Teknik Behavioral

- 1) Dispute Tingkah Laku (*Behavioural Disputation*)
Memberikan kesempatan pada konseli untuk mengalami kejadian yang meyebabkan berpikir irrasional dan melawan keyakinannya tersebut.
- 2) Bermain Peran (*Role Playing*)
Dengan bantuan konselor, konseli melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.
- 3) Peran Rasional Terbalik (*Rational Role Reversal*)

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan irrasional begitu sebaliknya.

4) Pengalaman Langsung (*Exposure*)

Konseli sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*copying skills*).

5) Menyerang Masa Lalu (*Shame Attacking*)

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidak setujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi malunya.

6) Pekerjaan Rumah (*Home Work Assignments*)

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.³⁵

7. Tahap-tahap Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor

³⁵Gantina Komalasari, 2016, *Ibid* , h. 220-225.

untuk membantu mengatasi permasalahannya. Dalam proses ini konseling dengan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

a) Tahap 1

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

b) Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebatkan pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validasi ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *REBT* untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

c) Tahap 3

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan.

Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli dari tahap tersebut terdapat dua tugas utama konselor, yaitu: *interpersonal*, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif serta, *organisational*, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui masalah dan membangun tujuan konseling.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *REBT*, yaitu:

1. Berkerjasama dengan konseli (*engage with client*).
2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person, and situation*).
3. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*).
4. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*).
5. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate program*).
6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*).³⁶

Menurut froggat, tahap-tahap *rational emotive behaviour therapy (REBT)* secara umum adalah sebagai berikut:

- a. Membantu konseli memahami bahwa emosi dan perilaku disebabkan oleh kepercayaan dan pikiran;
- b. Menunjukkan bagaimana kepercayaan dan pikiran seseorang mungkin tertutup. Format *A-B-C* sangat berguna di sini. Konselor meminta konseli bercerita tentang *Antecedent event (A)* seperti apa, *Belief (B)* seperti apa, dan *Emotional consequence (C)* seperti apa;
- c. Mengajarkan konseli bagaimana melawan dan merubah kepercayaan irasional, menggantinya dengan kepercayaan yang lebih rasional;
- d. Membantu konseli mengubah perilaku konseli.³⁷

Menurut Ellis, dalam proses konseling dengan menggunakan pendekatan *REBT* terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli, adapun tahap konseling *REBT* adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Pembinaan Hubungan (*Relation Building*)

³⁶Gantina Komalasari, 2016, *Ibid*, h. 217.

³⁷Gantiana Komalasari, *Ibid* h. 220.

Hubungan baik *good rapport* antara konselor dan konseli memang merupakan suatu prasyarat dalam konseling. Untuk dapat menciptakan hubungan baik, konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal.

- b. Tahap Kognitif (Pengelolaan pikiran dan Pandangan)
Tahap ini secara konsekuensi peran konselor adalah:
 - 1) Mengidentifikasi, menerangkan, dan menunjukkan masalah (*A B-C*) yang dihadapi konseli dengan keyakinan irasionalnya;
 - 2) Mengajar dan memberikan informasi (tentang teori *A-B-C*);
 - 3) Mendiskusikan masalah (menunjukkan arah perubahan, dari *Irrational belief* ke *rational belief* yang hendak dicapai dalam konseling);
 - 4) Menerapkan teknik *dispute*.
- c. Tahap Pengelolaan Emotif dan Afektif
Konselor memusatkan perhatiannya pada “menggarap pada emosi atau afeksi” konseli sebagai kondisi pendukung kemantapan perubahan *irrational belief* ke *rational belief*, dalam tahap ini konselor adalah:
 - 1) Meminta kesepakatan penuh kepada konseli atas arah perubahan dan perubahan-perubahan kecil yang telah terjadi pada konseli;
 - 2) Memelihara suasana konseling bisa dengan memberikan game;
 - 3) Melaksanakan teknik-teknik relaksasi.
- d. Tahap Pengelolaan Tingkah Laku (*Behaviour*)
Konseli telah memberikan isyarat bahwa ia:
 - 1) Sepakat atas arah perubahan;
 - 2) Ada pernyataan telah terjadi sejumlah perubahan kognitif maupun afektif sekalipun kecil;

- 3) Sikap emosional dihadapkan pada perubahan perilaku, maka konselor siap masuk pada tahap pengelolaan perilaku tampak konseli.³⁸

Berdasarkan uraian di atas maka terdapat empat tahap proses konseling pendekatan *REBT*. Tahap pertama, yaitu pembinaan hubungan (*relation building*), konselor perlu menerapkan sikap dasar, menciptakan suasana pendukung, membuka sesi pertama atau perbincangan awal, tahap kedua, yaitu tahap kognitif (pengelolaan pikiran dan pandangan), tahap ketiga, yaitu tahap pengelolaan emotif dan afektif, dan tahap yang terakhir, yaitu tahap pengelolaan tingkah laku (*behaviour*).

8. Pandangan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* Mengenai Perilaku Bermasalah

Reaksi emosional seseorang sebagian disebabkan oleh adanya evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir seseorang yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi menyertai diri individu dalam berpikir penuh dengan prasangka sangat personal dan irasional.

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional.³⁹ Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia serta kompeten. Dalam persepektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah didalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan tingkah laku dan cara berpikir yang rasional.

³⁸Skripsi: Yessy Ary Estiani Sutopo, *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Percayaan Diri Siswa, (Studi Kasus Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Raman Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, h. 20.

³⁹Gantina Komalasari, *Op.cit*, h. 202.

Sebab-sebab individu tidak mampu memiliki pikiran secara rasional disebabkan oleh:

- a. Individu tidak bisa berpikir jelas tentang saat ini sekarang dan yang akan terjadi antara kenyataan dan imajinasi.
- b. Individu tergantung pada perencanaan dan dasar pemikiran orang lain. Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan pada individu melalui berbagai macam media.

9. Kelebihan dan Kelemahan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

Kelebihan *rational emotive behaviour therapy (REBT)*, sebagai berikut:

- 1) Pendekatan *REBT* lebih jelas, mudah dipelajari, dan efektif. Kebanyakan konseling hanya mengalami sedikit kesulitan dalam prinsip ataupun terminologi *REBT*.
- 2) Pendekatan *REBT* dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan teknik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi.
- 3) Pendekatan *REBT* relatif singkat dan konseli dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara baik.
- 4) Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk konseli dan konselor. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini, dan terus- menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki selanjutnya, dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

Sedangkan kelemahan dari *REBT*, sebagai berikut:

- 1) Pendekatan ini tidak dapat digunakan, secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental seperti, schizophrenia, dan

mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.

- 2) Pendekatan ini terlalu diasosiasikan dengan penemunya Albert Ellis. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Albert Ellis.
- 3) Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat konseli seideal yang semestinya.
- 4) Pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara paling sederhana dalam membantu konseli mengubah emosinya.⁴⁰

C. Perilaku Agresif

1. Pengertian Agresif

Agresifitas adalah istilah umum yang dikaitkan dengan adanya perasaan-perasaan marah atau permusuhan atau tindakan melukai orang lain baik dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal, maupun menggunakan ekspresi wajah dan gerak tubuh yang mengancam atau merendahkan. Tindakan agresif pada umumnya merupakan tindakan yang disengaja oleh pelaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Ada dua tujuan utama agresif yang saling bertentangan satu dengan yang lain, yakni untuk membela diri dan untuk meraih keunggulan dengan cara membuat lawan tidak berdaya.⁴¹

Definisi paling sederhana untuk “agresi” dan didukung oleh pendekatan behavioris atau belajar, adalah bahwa agresi adalah setiap tindakan yang

⁴⁰Aip Badrujaman, *Penggunaan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Pada Setting Sekolah Di Indonesia*, Tersedia di,

<http://googlescholar.co.id/penggunaanpendekatanREBT>

⁴¹Rita Eka Izzaty. *Perilaku Anak Prasekolah*. Jakarta. PT.Gramedia.h.157.

menyakiti atau melukai orang lain. Definisi ini mengabaikan niat orang yang melakukan tindakan dan faktor ini sangatlah penting.⁴² Ada beberapa pendapat mengenai agresif yaitu, Saad menjelaskan bahwa agresi adalah perilaku dengan tujuan menyakiti, menyerang, atau merusak terhadap orang maupun benda-benda disekelilingnya untuk mempertahankan diri maupun akibat dari rasa ketidakpuasan. Perilaku agresi tersebut memiliki unsur kesengajaan, objek, serta akibat yang tidak menyenangkan bagi pihak yang terkena sasaran perilaku agresi. Menurut Baron dan Bryne agresi sebagai bentuk perilaku yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya perilaku tersebut. Menurut Atkinson perilaku agresi adalah perilaku yang dimaksudkan melukai orang lain atau harta benda. Myers menyatakan perilaku agresi adalah perilaku fisik atau lisan yang disengaja dengan maksud menyakiti atau merugikan orang lain.

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, agresi adalah perasaan marah atau tindakan kasar akibat kekecewaan, kegagalan dalam mencapai pemuas atau tujuan yang dapat diarahkan kepada orang atau benda. Mac Neil & Stewart menjelaskan bahwa perilaku agresif adalah suatu perilaku atau suatu tindakan yang diniatkan untuk mendominasi atau berperilaku secara destruktif, melalui kekuatan verbal maupun kekuatan fisik yang diarahkan pada objek sasaran perilaku agresif. Objek sasaran perilaku meliputi lingkungan fisik, orang lain dan diri sendiri.⁴³ Dari pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa agresif adalah sebuah tindakan yang di niat

⁴² Shelley E.Taylor, Letitia Anne Peplau, David O.Sears. *Psikologi Sosial*, Jakarta, Prenanda media grup, 2009.h.497.

⁴³ Firman Syarif, *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Warga Asrama Komplek Asrama Ayu Sempaja (Kota Samarinda)*, Ejournal.Psikologi.Fisip-Unmul.Ac.Id. 2017, Volume 5, Nomor 2. h. 268.

atau disengaja untuk menyakiti orang lain baik secara verbal maupun fisik.

2. Bentuk Perilaku Agresi

Menurut Buss membagi agresi kedalam beberapa bentuk, yaitu:

- a. Agresi fisik aktif langsung, adalah tindakan agresif yang dilakukan individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi target dan terjadi kontak fisik secara langsung. Contohnya memukul, menikam, atau menembak seseorang.
- b. Agresi fisik pasif langsung, adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung. Contohnya memasang ranjau atau jebakan untuk melukai orang lain, menyewa pembunuh bayaran untuk membunuh orang lain.
- c. Agresi fisik aktif tidak langsung, adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok kepada individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung. Misalnya demonstrasi, aksi mogok, dan aksi diam.
- d. Agresi fisik pasif tidak langsung, adalah tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung. Contohnya tidak peduli, apatis, masa bodoh, menolak melakukan tugas penting, tidak mau melakukan perintah.
- e. Agresi verbal aktif langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan

- individu atau kelompok lain. Contoh menghina orang lain dengan kata-kata kasar, mengomel.
- f. Agresi verbal aktif tidak langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya. Contoh menyebarkan berita tidak benar atau gosip tentang orang lain.
 - g. Agresi verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok pada individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dengan berhadapan secara langsung namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung. Misalnya menolak bicara atau bungkam.
 - h. Agresi verbal pasif tidak langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok pada individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung. Misalnya tidak memberi dukungan, tidak menggunakan hak suara.⁴⁴

3. Faktor Penyebab Perilaku Agresi

Beberapa faktor penyebab perilaku agresi menurut Davidoff yaitu:

- a. Amarah. Marah merupakan emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang biasanya disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata-nyata salah atau mungkin juga tidak dan saat marah ada perasaan ingin menyerang, meninju, menghancurkan atau melempar sesuatu dan timbul pikiran yang kejam.
- b. Faktor biologis. Ada tiga faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresi, yaitu:

⁴⁴ *Ibid.h.269*

- 1) Gen yang berpengaruh pada pembentukan sistem neural otak yang mempengaruhi perilaku agresi.
- 2) Sistem otak yang tidak terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau menghambat sirkuit neural yang mengendalikan agresi. Orang yang berorientasi pada kenikmatan akan sedikit melakukan agresi dibanding orang yang tidak pernah mengalami kesenangan atau kebahagiaan.
- 3) Kimia darah (khususnya hormon seks yang sebagian ditentukan faktor keturunan) juga dapat mempengaruhi perilaku agresi. Wanita yang mengalami masa haid kadar hormon kewanitaan yaitu estrogen dan progesteron menurun jumlahnya akibatnya banyak wanita mudah tersinggung, gelisah, tegang dan bermusuhan.

c. Kesenjangan generasi. Adanya perbedaan atau jurang pemisah antara remaja dengan orang tuanya, dapat terlihat dalam bentuk hubungan komunikasi yang semakin minimal dan seringkali tidak nyambung. Kegagalan komunikasi orang tua dan remaja diyakini sebagai penyebab timbulnya perilaku agresi pada remaja.

d. Lingkungan. Ada tiga faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku agresi, yaitu:

- 1) Kemiskinan. Bila seorang remaja dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka secara alami mengalami penguatan.
- 2) Anonimitas. Bahwa terlalu banyak rangsangan indera dan kognitif membuat dunia menjadi sangat impersonal. Setiap individu cenderung menjadi anonim (tidak mempunyai identitas diri) dan bila seseorang merasa anonim ia cenderung melakukan

semaunya sendiri, karena ia merasa tidak lagi terikat dengan norma masyarakat dan kurang berismpati pada orang lain.

- 3) Suhu udara yang panas. Suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap perilaku sosial berupa peningkatan agresi.
- e. Peran belajar model kekerasan. Anak-anak dan remaja banyak belajar menyaksikan adegan kekerasan melalui televisi dan permainan.
- f. Frustrasi. Remaja miskin yang nakal adalah akibat dari frustrasi yang berhubungan dengan banyaknya waktu menganggur, keuangan yang paspasan, dan banyak kebutuhan yang harus segera dipenuhi tetapi sulit sekali tercapai sehingga mereka jadi mudah marah dan berperilaku agresif.
- g. Proses pendisiplinan yang keliru. Pendidikan disiplin yang otoriter dengan penerapan yang keras terutama dilakukan dengan memberikan hukuman fisik, dapat menimbulkan berbagai pengaruh yang buruk pada remaja. Pendidikan disiplin seperti itu akan membuat remaja menjadi seorang yang penakut, tidak ramah dengan orang lain, dan membenci orang yang memberi hukuman, kehilangan spontanitas dan inisiatif dan pada akhirnya melampiaskan kemarahannya dalam bentuk agresi terhadap orang lain.⁴⁵

D. Penelitian Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Rational-Emotive Behaviore Therapy (Rebt)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Viii telah digunakan oleh banyak peneliti beberapa diantaranya adalah:

⁴⁵ Rita Eka Izzaty. *Perilaku Anak Prasekolah* .Jakarta. PT.Gramedia.h.160

1. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik realitas dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA Budaya Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018, oleh Angga Zakaria, masalah pada penelitian ini adalah terdapat peserta didik yang memiliki perilaku agresif . tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui menurunnya perilaku agresif peserta didik dengan konseling kelompok dengan teknik realitas.⁴⁶
2. Pengembangan buku panduan menangani perilaku agresif menggunakan teknik sosiodrama untuk kelas viii SDN 5 Blimbing Maalang, oleh Luk Luk Atul Mu'amanah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberterimaan buku panduan menangani perilaku agresif dengan menggunakan teknik sosiodrama.⁴⁷
3. Pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi perilaku agresif siswa MTS Al Khoiriyyah Semarang (analisis bimbingan konseling islam) oleh Diniatul Aliah, hasil penelitian menunjukkan bentuk-bentuk perilaku agresif siswa di mts al khoiriyyah berupa; agresif fisik langsung meliputi berkelahi, memukul, dan mendorong. Perilaku agresif fisik aktif tidak langsung seperti menyobek buku kasus. Perilaku agresif verbal pasif langsung meliputi menghina, memaki, dan mengumpat. Perilaku agresif verbal pasif seperti mendiamkan teman. Perilaku agresif verbal aktif tidak langsung meliputi menyebar fitnah, menggosip, dan mengadu domba. untuk mengatasi perilaku agresif siswa mts al khoiriyyah dilakukan dengan tahapan-tahapan konseling individu secara

⁴⁶ Angga Zakaria, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Realitas Dalam Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas X Di Sma Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.

⁴⁷ Luk Luk Atul Mu'amanah, *Pengembangan buku panduan menangani perilaku agresif menggunakan teknik sosiodrama untuk kelas viii SDN 5 Blimbing Maalang*, Malang, Juni 2016.

konvensional, namun didalamnya mengandung unsur, asas, dan perinsip-perinsip bimbingan konseling islam. Sehingga perilaku agresif yang dimiliki siswa MTS Al Khoiriyyah dapat diatasi lewat konseling individu.⁴⁸

4. Identifikasi faktor-faktor penyebab perilaku agresif siswa SMK Piri 3 Yogyakarta oleh Andani Fitriana penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab dan bentuk perilaku agresif siswa smk piri 3 Yogyakarta. pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. pemilihan subjek menggunakan teknik purposive yang telah disinkronkan berdasarkan tujuan penelitian. subjek dalam penelitian ada tiga yaitu ar, kt, dan ts. penelitian ini dilakukan di smk piri 3 Yogyakarta. teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi, dan wawancara. untuk menguji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, dan triangulasi metode. teknik yang digunakan untuk menganalisis data mengacu pada konsep milles and huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.⁴⁹
5. Efektifitas layanan konseling individual terhadap perilaku agresif siswa kelas XI di Man 1 Pidie, oleh azhari tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan konseling individual terhadap perilaku agresif siswa kelas XI di Man 1 Pidie. penelitian ini merupakan jenis penelitian survey, dengan populasi penelitian adalah siswa kelas XI di Man 1 Pidie dan sampelnya sebanyak 30 orang.

⁴⁸ Diniatul Aliyah, *Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Mts Al Khoiriyyah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang, 2018

⁴⁹ Andani Fitriana, *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Siswa Smk Piri 3 Yogyakarta*, program studi bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Yogyakarta, 2018

data dikumpulkan melalui skala likert. dengan 10 butir soal untuk skala konseling individual dan 15 butir skala perilaku agresif dan semuanya valid. layanan konseling individual efektif dalam mengatasi perilaku agresif siswa kelas XI di Man 1 Pidie.⁵⁰

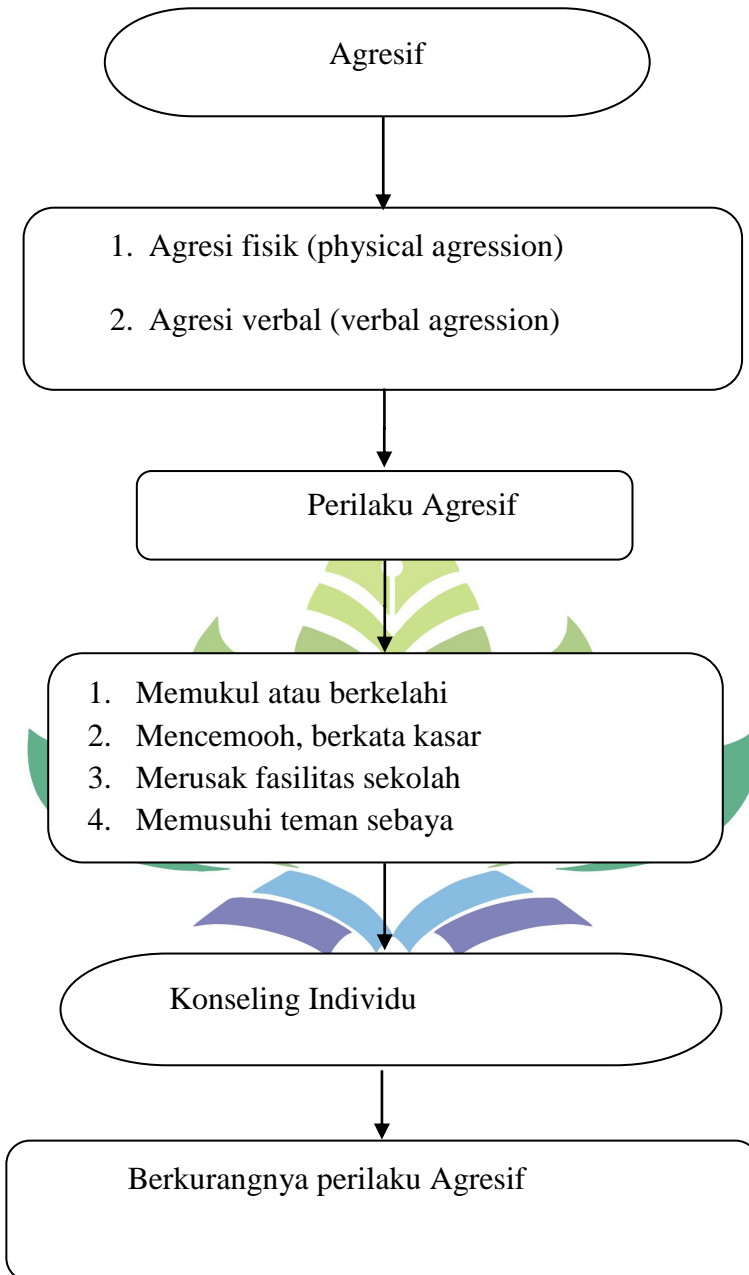
E. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁵¹



⁵⁰ Azhari, *Efektifitas Layanan Konseling Individual Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas Xi Di Man 1 Pidie*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh, 2018.

⁵¹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2012), h. 61



Gambar 2
Kerangka berpikir penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah. Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalahnya telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.⁵²



⁵²*Ibid.* h. 96



DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, ed. Panggih Wahyu Nugroho, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2014).
- Badrun Susantyo, *Memahami Perilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual* Vol. 16 No. 03 Tahun 2011.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: CV Diponegoro , 2011.
- Detria, “*Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*” (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 2012)
- Fuad Nashori, *Psikologi Sosial Islami*, (Bandung : PT Refika Aditama, , 2008).
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Insan Suwanto, “*Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*”. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume1 Nomor 1 Maret 2016.
- JP. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).
- Junia Trisnawati dkk , 2014, *Remaja faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru*, dalam jurnal psikologi, Vol. 1 No 2.
- Kelembagaan.ristekdikti.go.id.UU_no_20_th_2003.pdf. (dikases online pada 7-november-2019).

Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademi Permata, 2013).

Nikmatus Sholihah, *Layanan Konseling Individual Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa (Studi Kasus Di Mts Negeri Mojosari)*, UINSA Surabaya, Jl. A. Yani 117 Surabaya, Jurnal Kependidikan Islam Volume 6, Nomor 2, Tahun 2015.

Nara Jati Pangarsa , *Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 Smp Negeri 4 Ngaglik (Studi Kasus Tentang Faktor Penyebab Dan Dampak Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 Smp Negeri 4 Ngaglik)* , Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta 2018.

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Prasetya Irawan, *Logika Dan Prosedur Penelitian*, ed. Nwar S kariem, 1st ed. (Jakarta: STIA-LAN Press, 2014).

Rasimin & Muhamad Hamdi, , *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.(Jakarta: bumi aksara, 2018).

Siti Chadijah, *Fenomena Perilaku Agresif Siswa Sekolah (Studi Kasus : Siswa di SMP Negeri 281 Jakarta)*, Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta 2018.

Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2012).

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Ke-21 (Bandung: ALFABETA, 2014).

Shelley e. Taylor. Dkk, *Psikologi Sosial*, (Jakarta : Kencana, 2009).

Taty Fauzi. *Pelayanan Konseling Kelompok*, Jakarta: Tirasmart, 2018.

Thrisia Febrianti, “*pengaruh layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif siswa kelas VII di SMPN 3 kota bengkulu*”. (Bengkulu : universitas bengkulu, 2014).



