



Research Article

Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Upaya Kuratif Dalam Menangani Kecemasan Santri Korban Broken Home

La Coy¹, Heri Fadli Wahyudi²

1. Universitas Al-Amien Prenduan Sumenep; Lacoy2202@gmail.com
2. Universitas Al-Amien Prenduan Sumenep; Fadliwahyudi37@gmail.com

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : February 21, 2025

Revised : March 04, 2025

Accepted : April 20, 2025

Available online : May 19, 2025

How to Cite: La Coy, & Heri Fadli Wahyudi. Rational Emotive Behavior Therapy As A Curative Efforts In Handling Anxiety In Students Who Are Victims Of Broken Homes. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*. Retrieved from <https://feelings.my.id/index.php/i/article/view/30>

Rational Emotive Behavior Therapy As A Curative Efforts In Handling Anxiety In Students Who Are Victims Of Broken Homes

Abstract. This study describes rational emotive behavior therapy as a curative effort in dealing with the anxiety of students of broken home victims in Tarbiyatul Mualimin Islamiyah son of Al-amien Prenduan which is described in two focuses, namely, how the process of rational emotive behavior therapy in dealing with the anxiety of students victims of broken home in Tarbiyatul Mualimin Islamiyah son of Al-Amien Prenduan, and how the final result in the implementation of rational emotive behavior therapy in dealing with the anxiety of students victims of broken homes in Tarbiyatul Mualimin Islamiyah son of Al-Amien Prenduan. One method that can deal with the anxiety of broken home victims is by means of rational emotive behavior therapy counseling services with the ABCDE technique which counseling was developed by Albert Elis. Rational emotive behavior therapy is an approach to change the irrational thinking of counsellors in rational thinking, so as to influence

behavior change towards counseling for the better. The approach in this study uses qualitative methods of case study type, while the number of objects in this study consists of four students of Tarbiyatul Muallimin Islamiyah son of Al-Amien Prenduan. As for the findings of this study, the counsellor has done positive affirmations and done things that the counsellor likes or hobbies. Finally, the results of this study there are three counsellors who can be said to have succeeded in doing what the counselor directed, but there is only one counsellor who is less able to understand what the counselor says, and just follows the process without wanting to do what the counselor says.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Anxiety, Broken Home.

Abstrak. Penelitian ini menggambarkan rational emotive behavior therapy Sebagai upaya kuratif dalam menangani kecemasan santri korban broken home di Tarbiyatul Muallimin Islamiyah putra Al-Amien Prenduan, dimana dijelaskan dalam dua fokus yakni, bagaimana proses rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan santri korban broken home di Tarbiyatul Muallimin Islamiyah putra Al-Amien Prenduan dan bagaimana output implementasi rational emotive behavior therapy dalam menangani kecemasan santri korban broken home di Tarbiyatul Muallimin Islamiyah putra Al-Amien Prenduan. Adapun metode yang dapat membantu penanganan kecemasan santri korban broken home dengan cara layanan konseling rational emotive behavior therapy dengan teknik ABCDE, dimana yang konseling tersebut dikembangkan oleh Albert Elis. Konseling Rational emotive behavior therapy merupakan pendekatan untuk mengubah pemikiran irasional konseli dalam berpikir rasional, sehingga mempengaruhi perubahan perilaku terhadap konseli menjadi lebih baik. Adapun pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis studi kasus, sedangkan jumlah objek dalam penelitian ini terdiri dari empat orang santri Tarbiyatul Muallimin Islamiyah putra Al-Amien Prenduan. Adapun dalam temuan penelitian ini yaitu konseli telah melakukan afirmasi positif serta melakukan hal yang disukai atau hobi konseli. Akhirnya hasil dari penelitian ini terdapat tiga konseli yang bisa dikatakan berhasil melakukan hal yang diarahkan oleh konselor, namun hanya saja ada satu konseli yang kurang mampu memahami apa yang dikatakan oleh konselor, serta hanya mengikuti prosesnya tanpa mau melakukan yang dikatakan oleh konselor.

Kata kunci: Rational Emotive Behavior Therapy, Kecemasan, Broken Home.

PENDAHULUAN

Rational emotive behavior therapy adalah pendekatan perilaku atau kognitif yang menekankan koneksi antara perasaan, perilaku dan pikiran, pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Elis. *Rational emotive behavior therapy* merupakan pendekatan untuk mengubah pemikiran irasional konseli dalam berpikir rasional, sehingga mempengaruhi perubahan perilaku terhadap konseli menjadi lebih baik.

Pendekatan ini berfokus pada perilaku, tetapi menekankan pada perilaku bermasalah disebabkan oleh pemikiran irasional, jadi fokusnya adalah pada pemikiran pribadi. Albert Ellis menambahkan kata *behavior* dalam pendekatan ini karena menurutnya perilaku itu selalu dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan.¹

Rational emotive behavior therapy merupakan sebuah teori atau suatu pendekatan yang dapat merubah pikiran dan perilaku seseorang yang berasumsi bahwa akar dari semua masalah manusia dimulai dari pikirannya yang tidak masuk

¹ Ayu Mustikasari, "Pengaruh Rational-Emotive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol.3 (2014), 16.

akal, dalam hal ini, *rational emotive behavior therapy* biasanya sering digunakan pada konseli dengan berbagai problem, dengan karakteristik konseli yang tidak tahu atau mencari perubahan cara pandang yang lebih dalam dan komprehensif.²

Dari berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa anak yang tinggal di rumah tangga yang berantakan (*broken home*) cenderung mengalami masalah emosional, moral, medis, dan sosial ketimbang anak yang tinggal di rumah normal. Anak yang terpisah dari orang tua karena perselisihan atau perceraian cenderung murung, mudah tersinggung serta kurang percaya diri. Seorang anak yang hidup dalam keluarga yang selalu penuh dengan perselisihan, akan berdampak negatif terhadap kepribadian dan kebahagiaan anak tersebut.

Broken home dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak. Hal ini sesuai yang dikatakan Moh. Shochib bahwa perceraian dan perpisahan kedua orang tua dapat berakibat buruk bagi perkembangan kepribadian anak.³ Oleh sebab itu, walaupun dihalalkan oleh Allah sesungguhnya perceraian itu sangat dibenci oleh Allah. Sebagaimana dalam sebuah hadis yang di riwayatkan oleh Abu Daud yaitu:

Artinya: “Kami (Abu Daud) mendapatkan cerita dari Kasir bin Ubaid; Kasir bin Ubaid diceritakan oleh Muhammad bin Khalid dari Muhammad bin Khalid dari Mu’arrab bin Washil dari Muharib bin Ditsar; dari Ibnu Umar dari Nabi SAW yang bersabda:”Perkara halal yang paling dibenci Allah adalah perceraian.”⁴

Keluarga yang mengalami *broken home* cenderung berdampak pada anak-anaknya juga. Dampak yang berlangsung hingga anak sampai dewasa adalah dampak psikologisnya. Seorang anak dapat tumbuh dengan baik jika pertumbuhan psikologisnya juga baik. Anak-anak korban *broken home* cenderung menjadi malas dan mudah emosi terhadap lingkungan yang dihadapi seorang anak.⁵

Didalam keluarga *broken home* seorang anak akan mudah merasakan kecemasan, anak yang merasa cemas akan menimbulkan reaksi seperti, mudah emosi atau marah-marah, dan sering bertanya hal-hal yang membuatnya cemas. Kecemasan yang terjadi dalam diri anak semakin lama akan menghambat pertumbuhan anak, yang seharusnya tumbuh kembang secara optimal.⁶

Adapun salah satu layanan konseling yang dapat diterapkan pada permasalahan tersebut yaitu konseling *rational emotive behavior therapy* yang bersifat aktif-direktif untuk menangani kecemasan sosial. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Artarika (2020) dalam penelitiannya terkait teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengurangi kecemasan sosial pada korban *bullying* bahwa pelaksanaan konseling dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior*

² Totok Agus Suryanto, M.Si dan Fuadi, *MEMAHAMI BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR: Teori Dan Aplikasi Dasar-Dasar Bimbingan Serta Konseling Belajar* (Indramayu: Adab CV Adanu Abimata, 2021), 29.

³ Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua Untuk Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 20.

⁴ Mohammad Fauzil Adhim, *Kado Pernikahan* (Yogyakarta: Bina ilmu, 2010), 145.

⁵ Syaikh, Jamaluddin Mahfuzh, *Psikologi Anak Dan Remaja Muslim*, terj. Abdul Rosyad Shiddiq dan Ahmad Vathir Zaman, 1 (Jakarta: pustaka Al-kaustar, 2001), 82.

⁶ MA Muazar Habibi, “Penanganan Kecemasan Pada Anak Usia Dini Melalui Terapi,” *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, vol.7, no. 1 (2022).

therapy dapat digunakan untuk menangani kecemasan sosial serta mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional.⁷

Menurut Borkovec dan Ruscio (dalam Gladding) menyatakan bahwa salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengarahkan seseorang belajar mengenali pikiran yang menimbulkan kecemasan adalah dengan mencari alternatif bentuk kecemasan lain yang lebih rasional. Selain itu, Ellis (dalam Gladding) memperkenalkan *rational emotive behavior therapy* yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu seseorang menangani pikiran irasional yang menyebabkan munculnya kecemasan, karena *rational emotive behavior therapy* menganggap manusia itu sebagai sosok yang rasional sekaligus irasional.⁸

Berdasarkan masalah di atas dan dari hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti di Tarbiyatul Muallimin Islamiyah (TMI) Putra Al-Amien Prenduan, peneliti menemukan anak yang berasal dari keluarga *broken home* yang mudah sensitif dalam menghadapi sesuatu yang terjadi dilingkungan sekitarnya. Selain itu ada beberapa kasus yang dialami oleh santri yang berasal dari keluarga *broken home* yaitu mengalami kecemasan Tingkat rendah salah satunya adalah kecemasan terhadap lingkungan sekitarnya seperti merasa enggan bersosialisasi, merasa takut untuk berinteraksi dan menyapa orang lain, menghindari bertatap mata dengan orang lain dan mereka memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal tersebut disebabkan karena santri itu berpikiran bahwa orang-orang akan menyakiti dia dan tidak menyayangi dia. Dengan perasaan-perasaan seperti ini mereka merasakan kecemasan serta merasa berbeda dengan santri-santri yang lain. Namun sayangnya para *Mu'alim* dan Ustad di TMI ini belum melakukan pendekatan konseling secara khusus terhadap santri yang memiliki permasalahan seperti halnya *broken home* ini. Kasus yang terjadi di TMI ini sangat penting untuk diteliti karena anak adalah penerus bangsa, jika anak hidup dalam perilaku yang demikian maka masa depan mereka akan suram.⁹

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* diharapkan konselor dapat menangani suatu permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor berusaha mengubah sikap, cara berpikir dan persepsi, serta membantu santri untuk mengubah pandangan dan keyakinan irasional santri menjadi rasional, sehingga santri kedepannya mampu mengembangkan dan mencapai aktualisasi diri yang optimal.¹⁰

METODE PENELITIAN

Berdasarkan dari judul penelitian, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti menggunakan penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri yang menggambarkan lapangan, karena penelitian kualitatif merupakan teknik penelitian yang

⁷ Widya Kartika Sari dan Winda Ade Ariani, "Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, vol.10, no. 1 (2021), 61.

⁸ Vivi Rianti dan Ike Febriany Dharmawan, "Langkah Mengatasi Kecemasan Melalui Pendekatan REBT," *Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I*, vol.5, no. 17 (2019).

⁹ Santri korban broken home, "Hasil Wawancara," 7 June 2023.

¹⁰ Eva Yulpa Nadila dan dkk, "Analisis Konseling Rational- Emotive Behavior Therapy Dalam Pendidikan," vol.1, no. 2 (September 2021), 99–110.

menghasilkan data dari pengamatan berupa kata-kata tertulis dari orang yang diamati. data yang dikumpulkan adalah kata-kata, catatan lapangan, foto, dokumen pribadi atau dokumen resmi lainnya.¹¹

Peneliti menggunakan jenis studi kasus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki dan menganalisis (analisis situasional) peristiwa atau kejadian.¹² Studi kasus adalah studi yang menjelaskan (mencari) suatu masalah dengan kendala yang detail, melibatkan pengumpulan data yang mendalam, dan melaporkan berbagai sumber data.¹³

Dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi di Pondok Pesanteren Al-Amien Prenduan, Jln. Raya Pamekasan, Desa Pragaan Laok Kabupaten Sumenep Madura Provinsi Jawa Timur 69465. di Tarbiyatul Mua'alimin Islamiyah (TMI) Putra. Peneliti memilih melakukan penelitian di TMI putra karena ditempat tersebut peneliti melihat bahwasanya di TMI putra terdapat santri yang mengalami kecemasan akibat korban *broken home*.

Adapun dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder diantaranya:

a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari subjek penelitian yaitu hasil pengamatan lapangan. Adapun jumlah data primer dalam penelitian ini berjumlah empat orang santri dengan melakukan wawancara langsung kepada santri yang memiliki kecemasan akibat *broken home* dengan kriteria diantaranya: 1). Santri kelas X MTS di TMI Putra, 2). Mempunyai kecemasan akibat *broken home*.

Berdasarkan kriteria tersebut, sumber data dari penelitian ini berjumlah empat orang santri korban *broken home* yaitu santri kelas X MTS di TMI Putra serta santri yang mempunyai kecemasan akibat *broken home*.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh dari subjek penelitian. Dalam hal ini data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan teman kamar sekaligus teman kelas subjek penelitian dengan kriteria antara lain: 1). Mengetahui dan memahami kegiatan sehari-hari objek 2). Mereka dapat dipercaya dan mereka ikut serta dalam objek penelitian.

Berdasarkan kriteria tersebut sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah salah seorang santri yang berinisial R atau teman sekamarnya sekaligus teman kelasnya.

Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti melalui proses diantaranya:

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari pihak yang diwawancarai. Wawancara dapat

¹¹Moh Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif* (Malang: UIN Malang Press, 2018), 153.

¹²Lexy J. Melong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosdakarya, 2018), 6.

¹³Muhammad Rusli dan Hisyam El Qadari, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif* (Sumenep: Lp3 Paramadani, 2013), 207.

dilakukan dengan cara bertemu dengan satu orang atau lebih. Dalam pertemuan tersebut, peneliti dan informan saling bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab untuk mendapatkan informasi tentang topik tertentu.¹⁴

Wawancara dibagi menjadi dua jenis yaitu: wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Namun dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan wawancara tidak terstruktur, agar ketika melakukan wawancara dengan responden tidak terlalu kaku, sehingga dapat memudahkan peneliti untuk meminta informasi secara bebas dan seluas-luasnya.

b. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang sistematis dan terarah yang dilakukan dengan menggunakan indra terutama indra penglihatan terhadap peristiwa yang terjadi dan dapat dianalisis pada saat peristiwa itu terjadi. Tujuan utama observasi adalah untuk menggambarkan situasi yang diamati.¹⁵

Dalam penelitian ini, observasi yang digunakan oleh peneliti adalah observasi partisipatif. Peneliti melakukan observasi langsung dilokasi berlangsung tiga kali dalam observasi di lapangan. Data yang akan digali peneliti selama observasi ini sesuai dengan data yang dibutuhkan untuk sumber penelitian.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara melihat, mempelajari, dan menganalisis dokumen-dokumen serta pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian.¹⁶ Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan di TMI Putra Al-Amien Prenduan, baik berupa tulisan, foto, catatan maupun hasil rekaman dalam wawancara, sehingga data tersebut sebagai pendukung dan pelengkap dalam proses penelitian.

Agar data yang dihasilkan dapat dipercaya dan dapat dijelaskan secara ilmiah maka peneliti melakukan pengecekan keabsahan data dengan menggunakan berbagai teknik pengujian keabsahan data, dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yaitu tahap verifikasi data. dengan meninjau atau memeriksa kembali data yang dikumpulkan.¹⁷

Teknik triangulasi ini memanfaatkan sesuatu yang lain dalam proses pengecekan sebagai keabsahan data, misalnya: Sumber, metode, dan teori sehingga teknik triangulasi ini dapat dilakukan dengan membandingkan dan memverifikasi data yang diperoleh dari informasi yang satu ke informasi yang lainnya.¹⁸ Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber.

¹⁴Sugiono, *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 15 Ed (Bandung: Alfabeta, 2012), 317.

¹⁵C.R Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010).

¹⁶Hadisaputra, *Penelitian Kualitatif*, 130.

¹⁷Nusa putra dan Santi lisnawati, *Penelitian Kualitatif Pendidikan Agama Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 89.

¹⁸Lexy J Melong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2004), 162.

HASIL PENELITIAN

Pada awal proses terapi atau konseling berlangsung, 4 konseli memiliki pemahaman yang berbeda-beda terdapat konseli yang mudah memahami dan konseli yang belum mampu secara penuh apa yang dijelaskan konselor. Pada setiap pertemuan tidak jarang konselor kesulitan untuk membuat situasi yang nyaman dengan konseli ditambah dengan konselor sedikit kesulitan untuk menemui konseli untuk melakukan terapi. Konselor mengambil waktu pada siang hari untuk menemui konseli karena pada waktu tersebut konseli tidak ada kegiatan di pondok.

Setelah melewati beberapa tahapan terapi, terdapat 3 konseli yang bisa dikatakan berhasil melakukan hal yang diarahkan oleh konselor. Konseli tersebut yaitu AM (inisial) yang sudah mulai melakukan kegiatan positif, MF (inisial) yang sudah tidak marah-marah lagi serta mulai percaya diri lagi dan FS (inisial) yang sudah melakukan semua arahan dari konselor, Sisanya belum mampu untuk melaksanakan arahan dari konselor karena konseli AR (inisial) terlalu menutup diri dan tetap pada fikiran irasionalnya.

PEMBAHASAN

Secara teoritik hasil dari konseling dapat diketahui dari keberhasilan pencapaian tujuan konseling *rational emotive behavior therapy* itu sendiri yaitu membantu konseli untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan mengembangkan pikiran dan perilaku yang efektif. Pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada layanan konseling yang telah dilakukan ini menghasilkan beberapa dampak, antara lain:

1. Konseli menjadi sadar tentang pikiran rasional dan irasional, konseli mampu membedakan keduanya dan mampu memilih antara keduanya. Tentunya pendekatan ini mengarahkan konseli untuk memilih pikiran rasionalnya.
2. Dari pikiran yang rasional konseli memiliki efektif emosi yang baik karena memang salah satu aspek yang besar pengaruhnya terhadap perasaan adalah pikiran seseorang. Hal ini tentunya berdampak pada perkembangan emosi yang menjadi salah satu dalam penelitian ini konseli yang sebelumnya suka marah-marah, acuh dengan lingkungan sekitar dan serangkaian dengan emosi negative lainnya pelan-pelan menjadi pribadi yang sebaiknya. Perkembangan emosi ke arah positif ini merupakan *goal* utama dalam layanan konseling ini yang sesuai dengan teori bahwa tujuan konseling terutama untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, ketidak keyakinan diri dan mencapai perilaku rasional, kebahagiaan dan aktualisasi diri.¹⁹
3. Konseli lebih dapat memahami dirinya sendiri. Memahami diri sendiri disini artinya dapat mengetahui apa yang dibutuhkan dirinya pada suatu waktu sehingga dapat bertindak sesuai koridornya.
4. Konseli lebih bisa menghargai dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya sehingga konseli dapat mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

¹⁹ Andi Mappiare, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), 157.

Hal ini termasuk sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja menurut Asrori.²⁰

5. Konseli lebih mampu untuk mengekspresikan perasaannya yang sesuai dengan salah satu tujuan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*²¹

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang ditulis oleh Yessy Estiani Sutopo dengan judul Penggunaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa, dijelaskan bahwa perubahan yang dialami oleh subjek setelah melakukan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu: yakin dengan kemampuan yang dimiliki, mampu berpikir logis dan rasional, berani bersosialisasi dengan teman-temannya dan berani mengutarakan argumentasinya serta bertanya ketika ada diskusi kelompok²²

Adapun dalam penelitian ini konseli telah mengalami perubahan positif menjadi lebih baik, nampak mampu mengontrol emosinya. Hal lain konseli aktif dalam melakukan hobi atau aktivitas kesukaannya seperti olah raga, bermain futsal, atau bisa beribadah seperti mengaji dan lain sebagainya. Namun hanya saja ada satu konseli yang kurang mampu memahami apa yang dikatakan oleh konselor, serta hanya mengikuti prosesnya tanpa mau melakukan yang dikatakan oleh konselor. Akhirnya, dengan hasil ini dapat menjadi kesepakatan bersama bahwa perkembangan emosi merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan dalam kehidupan terutama bagi para remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik ABCDE yang mana digunakan untuk menangani kecemasan santri korban *broken home*, konseli telah mengalami perubahan positif menjadi lebih baik, nampak mampu mengontrol emosinya. Hal lain konseli aktif dalam melakukan hobi atau aktivitas kesukaannya seperti olah raga, bermain futsal, atau bisa beribadah seperti mengaji dan lain sebagainya. Hal ini konseli merasa lebih baik setelah melakukan *treatment* dan merasa dapat mengontrol emosinya serta berfikir lebih rasional. Hasil dari pendekatan ini yaitu terdapat 3 konseli yang bisa dikatakan berhasil melakukan hal yang diarahkan oleh konselor. Sisanya belum mampu untuk melaksanakan arahan dari konselor karena konseli AR terlalu menutup diri dan tetap pada fikiran irasionalnya.

SARAN

Ada beberapa saran untuk diutarakan dalam penelitian ini, diantaranya saran tersebut adalah:

²⁰ Asrori Mohammad, *Memahami Dan Membantu Perkembangan Peserta Didik* (Pontianak: Untan Press, 2008), 165.

²¹ *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*, 157.

²² Yessy Ary Eztiani Sutopo, "Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa" (Prodi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2016), 21–25.

1. Bagi konseli

Diharapkan untuk tetap selalu berfikir rasional sehingga pikiran, perilaku, dan emosi menjadi baik. Dengan berpikir positif perkembangan emosi yang ada akan selalu terkontrol sehingga tidak mengakibatkan pikiran yang irasional.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai teknik yang akan digunakan dan dapat membuat konseli lebih merasa nyaman ketika menggunakan keterampilan konseling yang sesuai.

3. Bagi pembaca

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini. Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti menemukan berbagai macam kesulitan, dikarenakan keterbatasan ilmu yang dimiliki oleh peneliti, oleh sebab itu kritik dan saran yang dapat membangun dari pembaca sangat diharapkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), 157.
- Asrori Mohammad, *Memahami Dan Membantu Perkembangan Peserta Didik* (Pontianak: Untan Press, 2008), 165.
- Ayu Mustikasari, "Pengaruh Rational-Emotive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, vol.3 (2014), 16.
- C.R Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010).
- Eva Yulpa Nadila dan dkk, "Analisis Konseling Rational- Emotive Behavior Therapy Dalam Pendidikan," vol.1, no. 2 (September 2021), 99–110.
- Hadisaputra, *Penelitian Kualitatif*, 130
- Lexy J. Melong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosdakarya, 2018), 6.
- Lexy J Melong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2004), 162.
- MA Muazar Habibi, "Penanganan Kecemasan Pada Anak Usia Dini Melalui Terapi," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, vol.7, no. 1 (2022).
- Muhammad Rusli dan Hisyam El Qadari, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif* (Sumenep: Lp3 Paramadani, 2013), 207.
- Mohammad Fauzil Adhim, *Kado Pernikahan* (Yogyakarta: Bina ilmu, 2010), 145.
- Moh Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif* (Malang: UIN Malang Press, 2018), 153.
- Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua Untuk Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 20.
- Nusa putra dan Santi lisnawati, *Penelitian Kualitatif Pendidikan Agama Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 89.

Pengantar Konseling Dan Psikoterapi, 157.

Santri korban broken home, "Hasil Wawancara," 7 June 2023.

Sugiono, *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 15 Ed (Bandung: Alfabeta, 2012), 317..

Syaikh, Jamaluddin Mahfuzh, *Psikologi Anak Dan Remaja Muslim*, terj. Abdul Rosyad Shiddiq dan Ahmad Vathir Zaman, 1 (Jakarta: pustaka Al-kaustar, 2001), 82.

Totok Agus Suryanto, M.Si dan Fuadi, *MEMAHAMI BIMBINGAN DAN KONSELING BELAJAR: Teori Dan Aplikasi Dasar-Dasar Bimbingan Serta Konseling Belajar* (Indramayu: Adab CV Adanu Abimata, 2021), 29.

Vivi Rianti dan Ike Febriany Dharmawan, "Langkah Mengatasi Kecemasan Melalui Pendekatan REBT," *Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I*, vol.5, no. 17 (2019).

Widya Kartika Sari dan Winda Ade Ariani, "Penerapan Konseling REBT Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Remaja," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, vol.10, no. 1 (2021), 61.

Yessy Ary Eztiani Sutopo, "Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa" (Prodi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, 2016), 21–25.