

## Model Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja

Husni Ismail<sup>1</sup>, Muhammad Amin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen STAIN Mandailing Natal, <sup>2</sup>Dosen STAIN Mandailing Natal

[husniismail19@gmail.com](mailto:husniismail19@gmail.com)  
[aminbinsyarbaini@gmail.com](mailto:aminbinsyarbaini@gmail.com)

Published: September , 2025

---

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of self-discovery, when faced with contradictory and unstable environmental conditions. So this will make teenagers trapped in uncertainty, so they do not realize that the actions they take are contrary to the rules of values and norms in people's lives. This if left unchecked will interfere with many things including his own development. This study aims to determine how the emotional rational counseling model in tackling juvenile delinquency. This effort is considered capable of making teenagers to think rationally and think healthy. This study uses a literature review research method with data sources from previous books and articles. Based on the results of this study indicate that the rational emotive counseling model in overcoming juvenile delinquency is one of the guidance and counseling service strategies to reduce juvenile delinquency. Rational counseling is more focused on educative efforts, counselors must actively teach clients (problem teenagers) to change their irrational ideas, attitudes and behavior to rational, positive and realistic situations, and be carried out comprehensively by changing cognitive, emotive aspects. and behavioristic.*

**Keywords:** *Counseling; Rational Emotive Behavior Therapy; Juvenile Delinquency*

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, jika dihadapkan pada keadaan lingkungan yang penuh kontradiksi dan labil. Maka hal tersebut akan membuat remaja terperangkap pada ketidakpastian, sehingga tidak menyadari bahwa perbuatan yang dilakukan justru bertentangan dengan aturan nilai dan norma di dalam kehidupan masyarakat. Hal ini kalau dibiarkan akan mengganggu banyak hal termasuk perkembangan dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana model konseling *rational emotive behavior therapy* dalam menanggulangi kenakalan remaja. Upaya ini dianggap mampu membuat remaja untuk berpikir rasional dan berpikir sehat. Penelitian ini menggunakan Metode penelitian kajian literatur (*literature review*) dengan sumber data dari buku dan artikel terdahulu. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi kenakalan remaja merupakan salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kenakalan remaja. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih menekankan pada upaya yang bersifat edukatif, konselor harus aktif membelajarkan klien (remaja yang bermasalah) untuk mengubah ide-ide, sikap dan perilakunya yang tidak rasional ke situasi yang rasional, positif dan realistis, serta dilakukan secara komprehensif dengan menekankan pada perubahan aspek kognitif, emotif dan behavioristic.

**Kata Kunci:** *Konseling; Rational Emotive Behavior Therapy; Kenakalan Remaja*

---

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

---

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri untuk menentukan jalan kehidupannya. Remaja dapat dikatakan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada dasarnya seorang remaja yang sedang melakukan pencarian jati diri, jika dihadapkan pada keadaan lingkungan yang penuh kontradiksi dan labil, Maka hal tersebut akan membuat remaja terperangkap pada ketidakpastian. Para remaja biasanya ingin menunjukkan eksistensi diri dengan caranya sendiri. Dalam menentukan jalan hidupnya kerap kali para remaja melalui kesalahan dalam melangkah, sehingga tidak menyadari bahwa perbuatan yang dilakukan justru bertentangan dengan aturan nilai dan norma di dalam kehidupan masyarakat, salah satu perbuatan yang dilakukan adalah melakukan kenakalan.

Remaja pada fase ini akan kesepian yang tidak pernah dialaminya pada masa sebelumnya. Kesepian dalam penderitaan yaitu tidak ada orang yang dapat mengerti dan memahaminya dan tidak ada yang dapat menenangkannya sehingga kerap terjadi kenakalan remaja (Ahmadi & Sholeh, 2005, 43). Menurut Kartono Kenakalan remaja dikenal dengan istilah *Juvenile delinquency* yaitu perilaku yang jahat, keadaan patalogis pada remaja yang disebabkan bentuk pengabaian sosial, sehingga mengembangkan kearah perilaku menyimpang. Akhir-akhir ini banyak masalah yang menimbulkan keresahan masyarakat dilakukan oleh para remaja. Dari tindakan ringan sampai pada kekerasan. Beberapa contoh perilaku yang menimbulkan keprihatinan seperti bolos sekolah, tindakan yang sekedar mengganggu (arak-arakan sepeda motor), geng, pencurian, menonton video porno, pelecehan seksual, penyalahgunaan narkoba, bahkan melakukan pembunuhan. (Lastri et al., 2020, 16). Untuk membantu remaja mencapai perkembangan yang optimal dan terhindar dari perilaku maladaptif, dibutuhkan penanganan yang efektif. terutama di sekolah-sekolah menengah yang notabene siswanya berusia remaja.

Salah satu bentuk penanganan yang paling efektif untuk mencegah kenakalan remaja adalah dengan layanan konseling. Layanan konseling merupakan suatu proses yang melibatkan seorang konselor dengan seorang klien kelompok siswa dimana konselor menggunakan metode-metode atas dasar pengetahuan sistematik tentang manusia dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang. C. Patterson dalam (Luddin, 2012, 3). Layanan konseling bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Melalui layanan konseling yang diterimanya, remaja akan dibantu untuk mengatasi permasalahan yang dialami remaja dalam memenuhi perkembangannya sehingga terhindar dari tindakan yang tidak terpuji.

Hal inilah yang sangat dibutuhkan oleh remaja yang mengalami penyimpangan perilaku. Karena dengan model pendekatan individual maupun kelompok dan dikemas dalam bentuk layanan konseling dirasa cukup efektif dalam membantu menangani permasalahan remaja. Konseling diartikan sebagai upaya membantu individu agar mampu mengembangkan dirinya dan mengatasi masalahnya melalui hubungan *face to face* atau melalui media, baik secara perorangan maupun kelompok. Konseling bertujuan untuk membantu individu agar memperoleh pencerahan diri (intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual) sehingga mampu menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif serta dapat mencapai kehidupan yang lebih bermakna (produktif dan kontributif), baik bagi dirinya maupun bagi orang lain atau masyarakat pada umumnya. (Laela, 2017, 140–141)

Agar konselor dapat melaksanakan kegiatan konseling atau terapi secara terarah dan efektif, perlu menguasai seperangkat pengetahuan dan keterampilan tentang teknik pendekatan konseling atau terapi. Salah satu model pendekatan terapi yang memiliki nilai praktikal tinggi untuk diterapkan konselor dalam kegiatan membantu mengatasi permasalahan remaja adalah model pendekatan *rational emotive behavioral therapy*. Upaya ini dianggap mampu membuat remaja untuk berpikir rasional dan berpikir sehat. Model pendekatan *rational emotive behavioral therapy* (REBT) bertujuan untuk membuat remaja (klien) menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. (Setiawan, 2018, 156)

Beberapa hasil temuan ilmiah terkait model pendekatan *rational emotive therapy* dalam menanggulangi kenakalan remaja antara lain: Penelitian terdahulu dari (Putra & Hakim, 2020) dengan judul upaya konseling Islam melalui *rational emotive therapy* dalam mengubah kebiasaan remaja yang sering melawan kepada orangtua. Melalui *rational emotive therapy* dengan tujuan agar klien dapat berpikir rasional, berpikir sehat dan memikirkan mudarat dari apa yang ia lakukan. Berikutnya (Agus et al., 2020, 665) dalam penelitiannya yang berjudul konseling *rational emotive therapy* dalam menanggulangi gangguan emosional siswa. Pendekatan konseling *rational emotive therapy* dapat dipandang sebagai suatu bantuan untuk menanggulangi gangguan emosional. Kemudian penelitian (Noviriani et al., 2020) dengan judul upaya mengatasi pelanggaran tata tertib sekolah melalui konseling individu teknik *rational emotive therapy* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Pacitan tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi Pelanggaran tata tertib sekolah melalui efektifitas konseling individu dengan teknik *rational emotive therapy* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Pacitan. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kearah positif.

Mencermati fenomena tersebut, penulis mencoba mengkaji dari berbagai kajian dan literatur yang berkaitan dengan kenakalan yang dilakukan remaja. Tulisan ini merupakan studi literatur dari berbagai referensi yang ada, kemudian data tersebut dikemas sebagai bahan data dan informasi yang dapat memberikan gambaran mengenai kondisi kenakalan remaja saat ini. Adapun tujuannya untuk

mengetahui bagaimana model konseling *rational emotive behavioral therapy* dalam menanggulangi kenakalan remaja sehingga dapat menyelesaikan masalah maupun pencegahannya.

## METODE

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode kepustakaan atau kajian literatur (*literature review*). Menurut Sugiyono dalam (Sari & Asmendri, 2020, 43) Penelitian kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Sumber data adalah buku dan artikel penelitian terdahulu yang sesuai dengan permasalahan peneliti yaitu model konseling *rational emotive behavior therapy* dalam menanggulangi kenakalan remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kenakalan Remaja

Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* yang berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Ali & Asrori, 2005, p. 9). Remaja menurut (Hurlock, 2003) dalam dibagi atas tiga kelompok usia tahap perkembangan, yaitu: *Pertama*, remaja awal, berada pada rentang usia 12-15 tahun, merupakan masa negatif, karena pada masa ini terdapat sikap dan sifat negatif yang belum terlihat dalam masa kanak-kanak, individu merasa bingung, cemas, takut dan gelisah. *Kedua*, remaja pertengahan. Dengan rentang usia 15-18 tahun, pada masa ini individu menginginkan atau menandakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu, merasa sunyi dan merasa tidak dapat dimengerti oleh orang lain. *Ketiga*, remaja akhir. Berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya serta memiliki pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas.

Kenakalan remaja menurut beberapa psikolog, secara sederhana adalah segala perbuatan yang dilakukan remaja dan melanggar aturan yang berlaku dalam masyarakat. Meskipun begitu, fenomena kenakalan remaja adalah sesuatu yang normal. Ketika seseorang beranjak remaja, beberapa perubahan terjadi, baik dari segi fisik maupun mental. Beberapa perubahan psikologis yang terjadi di antaranya adalah para remaja cenderung untuk resisten dengan segala peraturan yang membatasi kebebasannya. Karena perubahan itulah banyak remaja melakukan hal-hal yang dianggap nakal. Meskipun karena faktor yang sebenarnya alami, kenakalan remaja terkadang tidak bisa ditolerir lagi oleh masyarakat. Karena itu, peran orangtua juga sangat berpengaruh dalam membentuk kepribadian remaja ini (Unayah & Sabarisman, 123).

Menurut Santrock kenakalan remaja sendiri mengacu kepada rentang perilaku yang luas mulai dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial seperti tindakan berlebihan di sekolah, pelanggaran-pelanggaran seperti melarikan diri dari rumah sampai pada perilaku-perilaku kriminal. (Januati & Miharja, 2019, 182) Sedangkan menurut Rahman Taufiqrianto Dako (dalam (Rofiqah & Sitepu, 2019, 100–101) menjelaskan terdapat beberapa faktor dari kenakalan remaja, yaitu : *Pertama*, Lingkungan keluarga. Keluarga yang tidak harmonis adalah salah satu penyebab munculnya kenakalan remaja. Orang tua yang tidak memperhatikan dan akrab dengan anak menyebabkan anak depresi dan tidak patuh terhadap orang tua. Orang tua harus menjadi panutan bagi anak dan remaja jangan sampai anak tidak menjadikan orang tuanya sebagai panutan karena orang tua tidak memberikan contoh yang baik bagi anak. *Kedua*, Teman bermain baik yang sebaya maupun yang tidak sebaya. Jika anak bergaul dengan teman bermain yang tidak baik maka kemungkinan anak tersebut bisa menjadi tidak baik pula, misalnya teman bermain anak adalah pecandu game online, maka besar kemungkinan anak akan jarang di rumah karena sering bermain game online dengan teman-temannya di warnet yang kemungkinan juga tidak mengenal waktu siang dan malam. *Ketiga*, Lingkungan masyarakat. Lingkungan yang tidak ramah terhadap anak dan remaja akan membentuk anak menjadi tidak solider, walaupun dari lingkungan keluarga sudah mengajarkan solidaritas, namun ketika hidup dalam lingkungan yang tidak solider akan mempengaruhi perilaku anak menjadi nakal. *Keempat*, Media masa. Media massa baik media cetak maupun media elektronik. Anak yang sering menonton film laga akan mempengaruhi karakter anak tersebut karena dia berkeinginan menjadi seperti pahlawan super yang ditontonnya. Kecanggihan teknologi pada saat ini membuat anak mudah menjangkau informasi baik dari media cetak maupun media elektronik

Adapun bentuk-bentuk kenakalan remaja, antara lain: (1) Kenakalan biasa, seperti: suka berkelahi, suka keluyuran, membolos sekolah, pergi dari rumah tanpa pamit, berkelahi dengan teman, (2) Kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan, seperti: mengendarai mobil tanpa SIM, mengambil barang tanpa izin, mencuri, dan kebut-kebutan, dan (3) Kenakalan khusus seperti: penyalahgunaan narkoba, hubungan seks di luar nikah, pemerkosaan, aborsi, dan pembunuhan. (Rofiqah & Sitepu, 2019, 102).

### **Konsep Model Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy***

Albert Ellis adalah pencetus pertama Terapi Rasional Emotif Behavior, Ellis merupakan seorang ahli klinis yang terkemuka sejak tahun 1955. Dia menyusun teori ini dikarenakan banyak anak-anak yang tidak mampu untuk mencapai suatu kemajuan dan perkembangan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat pada hubungan dengan peristiwa-peristiwa yang telah dialaminya. Untuk itulah Ellis memutuskan untuk meneliti lebih dalam dan sampai akhirnya dia menemukan terapi rasional emotif behavior. Dalam REBT, berbagai permasalahan emosional atau perasaan berakar pada adanya keyakinan irrasional (*irrational belief*), Konseling rasional emotif behavior lahir bermula dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek konseling tradisional yang dinilai kurang efisien, khususnya psikoanalitik klasik yang pernah ditekuni. Konseling rasional-emotif therapy adalah salah satu bentuk konseling aktif direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran dari pada perasaan.

Teknik ini bertujuan untuk menyadarkan klien bahwa cara berpikir yang salah atau tidak logis itu merupakan penyebab gangguan emosional mereka. Oleh karena itu terapi ini bertujuan membantu klien membebaskan diri dari pemikiran yang salah dan tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara yang logis. Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan rasional emotif behavior terapi, perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan oleh Albert Ellis. Dia merupakan aliran psikoterapi yang berasumsi bahwa manusia difitrahkan memiliki potensi, dan potensi itu untuk berpikir rasional, maupun untuk berpikir irrasional (Putra & Fitria, 2020, 6–7).

Ellis berpandangan bahwa konseling rasional emotif merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis: Ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu (a) *Antecedent event* (A), (b) *Belief* (B), dan (c) *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC;

1. *Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa sebelumnya yang dialami individu. Peristiwa terdahulu 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.
2. *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). 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, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu menjadi tidak produktif.
3. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedentevent* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang (*rationalbelief*) rB maupun yang (*irrationalbelief*) iB. (Agus et al., 2020, 668).

Menurut George & Cristiani model konseling *rational emotive therapy* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran klien agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Sedangkan Menurut Dryden menyatakan bahwa konseling *rational emotive therapy* merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu individu meminimalisir gangguan emosi dan perilaku merusak diri serta mendorong mereka untuk hidup secara lebih bermakna dan bahagia (Utari: 2018).

Secara lebih khusus Ellis, menyebutkan bahwa dengan model konseling *rational emotive therapy* akan tercapai pribadi yang ditandai dengan: Minat kepada diri sendiri, Minat sosial, Pengarahan diri, Toleransi terhadap pihak lain, Fleksibel, Menerima ketidakpastian, Komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, Penerimaan diri, Berani mengambil risiko, menerima kenyataan, dan berpikir secara ilmiah. (Ellis, 2007)

Tugas konselor menurut Ellis ialah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (a) Kesulitan disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis, dan (b) Usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Tujuan utama model konseling *rational emotive therapy* adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya. Albert Ellis (1973), memberikan gambaran tentang apa yang dapat dilakukan oleh seorang praktisi rasional-emotif yaitu: (a) Mengajak, mendorong klien untuk meninggalkan ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku, (b) Menantang klien dengan berbagai ide yang valid dan rasional, (c) Menunjukkan kepada klien azas logis dalam berpikirnya, (d) Menggunakan analisis logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien, (e) Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah “*in operative*” dan bahwa hal ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan behavioral dan emosional, (f) Menggunakan *absurdity* dan humor untuk menantang irrasionalitas pemikiran klien, (g) Menjelaskan kepada klien bagaimana ide-ide yang irasional ini dapat ditempatkan kembali atau diganti kepada ide-ide rasional yang harus secara empirik melatarbelakangi kehidupannya, dan (h) Mengajar klien bagaimana mengaplikasikan pendekatan-pendekatan ilmiah, obyektif dan logis dalam berpikir dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-ide irasional dan deduksi-deduksi hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan-perasaan yang dapat menghambat perkembangan dirinya (Agus et al., 2020, 669)

Tujuan dari *rational emotive therapy* pada intinya ialah untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya. Konselor berusaha agar klien semakin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.

### **Teknik-Teknik Konseling Model *Rational Emotive Therapy* Terhadap Kenakalam Remaja**

Penerapan teori konseling model *rational emotive therapy* ini sangat ideal apabila diterapkan di dunia lembaga pendidikan terutama di sekolah. Remaja yang notabene masih menduduki bangku sekolah menengah sangat cocok diberikan pendekatan terapi ini, dikarenakan kebanyakan remaja bisa diajak berpikir rasional. Agar pelaksanaan konseling *rational emotive therapy* dapat terlaksana dengan efisien dan efektif (Corey, 1995) mengkategorikan teknik konseling dengan pendekatan *rational emotive therapy* menjadi tiga kelompok yakni: teknik kognitif, teknik emotive, dan teknik behavioral.

#### **a. Teknik Kognitif**

Sukardi dalam (Pralaska, 2019, 37) dalam menyebutkan dalam *rational emotive therapy* terdapat empat teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir remaja (klien) yakni:

##### **1. Tahap Pengajaran**

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

##### **2. Tahap Persuasif**

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar

##### **3. Tahap Konfrontasi**

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

#### 4. Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

##### b. Teknik Emotif

Natawidjaya dalam (Pralaska, 2019, 39) menyebutkan dalam rational emotive behaviour therapy terdapat teknik emotif yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Adapun teknik ini yang sering digunakan adalah:

##### 1. Teknik sosiodrama

Konselor memberi peluang untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (remaja) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sehingga remaja dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.

##### 2. Teknik *Self Modeling*.

Teknik yang digunakan dengan meminta remaja (klien) untuk berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku. .

##### 3. Teknik Assertive Training

Teknik yang digunakan dimana klien (remaja) diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu yang diinginkannya.

##### c. Teknik Behavioral

(Kumalasari et al., 2018, 154) menjelaskan konseling rational emotive behaviour therapy dirancang untuk memperoleh tingkah laku yang baru, penghapusan tingkah laku maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan sehingga diharapkan remaja (klien) mampu mengenali dan memahami kesalahan-kesalahan pola pikir dan perilakunya yang selama ini salah dan dapat menuju cara berpikir yang rasional. Beberapa teknik yang sering digunakan adalah:

##### 1. Teknik *reinforcement*.

Teknik yang digunakan untuk mendorong klien (remaja) ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*Punishment*). Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang irrasional dan menggantinya menjadi nilai rasional.

##### 2. Teknik Social Modeling (pemodelan sosial).

Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model social yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan dengan norma-norma tertentu yang dibuat.

##### 3. Teknik Live Models (Mode Kehidupan Nyata)

Teknik yang digunakan untuk menggambarkan tingkah laku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang beragam dalam bentuk percakapan-percakapan sosial dan interaksi dengan memecahkan masalah-masalah. (Pralaska, 2019, p. 40)

Beberapa teknik tersebut dapat diterapkan oleh seorang konselor dalam menunjukkan pikiran remaja yang tidak logis yang menjadi penyebab kenakalan remaja. Dalam melaksanakan teknik di atas dibutuhkan konselor yang profesional, berwibawa, cerdas, aktif, konfrontatif, dan mampu menerapkan teknik eklektif. Di sisi lain, juga diperlukan klien yang cerdas, komunikatif dan terbuka.

Untuk mencapai tujuan rational emotive behavior therapy (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya: (Komalasari et al., 2011., 215–216)

##### a. Langkah pertama

Menunjukkan pada remaja (klien) bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

## KESIMPULAN

Salah satu layanan bimbingan konseling dalam menanggulangi kenakalan remaja adalah dengan menggunakan konseling rasional emotif. Untuk menanggulangi kenakalan remaja tentunya dibutuhkan intervensi yang tepat. Konseling rasional emotif merupakan terapi yang sangat komprehensif yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Dalam aplikasinya *rational emotif therapy* lebih menekankan pada upaya yang bersifat edukatif, konselor harus aktif membelajarkan klien (remaja yang bermasalah) untuk mengubah ide-ide, sikap dan perilakunya yang tidak rasional ke situasi yang rasional, positif dan realistis, serta dilakukan secara komprehensif dengan menekankan pada perubahan aspek kognitif, emotif dan behavioristik.

## REFERENSI

- Agus, P., Putra, S., Program, G., Bimbingan, S., & Konseling, D. (2020). Konseling Model Rasional Emotif Dalam Menanggulangi Gangguan Emosional Siswa. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 665–675. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4049442>
- Ahmadi, A., & Sholeh, M. (2005). *Psikologi Perkembangan*. PT RINEKA CIPTA.
- Ali, M., & Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Corey, G. (1995). *Theory and Practice Of Group Counseling*. Brooks.
- Ellis, A. (2007). *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. B-firts (Mizan Group)..
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Januati, F., & Miharja, M. (2019). Fenomena Kriminalitas Remaja Di Kota Depok. In *Pakuan Law Review* (Vol. 5, Issue 2). [www.google.co.id/amp/s/psikologoforensik.com/2015/01/30/ada-apa-di-balik-kriminalitas-](http://www.google.co.id/amp/s/psikologoforensik.com/2015/01/30/ada-apa-di-balik-kriminalitas-)
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling* (Cet.2). PT Indeks.
- Kumalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Sosial Edisi Revisi* (U. S. A. Press (ed.)).
- Lastri, S., Hayati, E., & Nursyifa, A. (2020). Dampak Kenakalan Remaja Untuk Meningkatkan Kesadaran Dari Bahaya Kenakalan Remaja Bagi Masa Depan. *Jurnal Loyalitas Sosial*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.32493/JLS.v2i1.p15-24%0A>
- Luddin, A. B. M. (2012). *Kelompok Individual dan Kelompok Aplikasi Dalam Praktik Konseling* (Pertama). Citapustaka Media Perintis.
- Noviriani, D., Trikeyani, Prambudiono, M. E., Baihaqi, A., & Utami, R. (2020). Upaya Mengatasi Pelanggaran Tata Tertib Sekolah Melalui Konseling Individu Teknik Rasional Emotif Behavior Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal HELPER*, 37(2). <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/2836>
- Pralaska, F. S. (2019). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Mengatasi Agresifitas Siswa Di Pondok Pesantren Assalafy Putra Al Asror Patemon Gunungpati Semarang*. Universitas Negeri Semarang.

- Putra, A., & Fitria, Y. (2020). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening Di Rsup Dr. M. Djamil Padang. In *At-Tanjib: Bimbingan dan Konseling Islam* (Vol. 3, Issue 2).
- Putra, A., & Hakim, U. F. R. (2020). Upaya Konseling Islam Melalui Terapi Rasional Emotif Dalam Mengubah Kebiasaan Remaja yang Sering Melawan Kepada Orangtua. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1). <http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/Irsyad>
- Rofiqah, T., & Sitepu, H. (2019). Bentuk Kenakalan Remaja Sebagai Akibat Broken Home Dan Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan Konseling Form Of Youth Mischief As A Result Of Home Broken And Its Implications In Counseling Service. In [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id) *Jurnal KOPASTA Jurnal KOPASTA* (Vol. 6, Issue 2). [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id)
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *NATURAL SCIENCE: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 41. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555>
- Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling Teori dan Aplikasi*. CV Budi Utama.
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (n.d.). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas The Phenomenon Of Juvenile Delinquency And Criminality. In *Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas*. Retrieved June 27, 2021, from <http://lampost.co/berita/60-persen->