

## Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Perilaku Maladaptif Siswa SMA

Frinda Dewi Pertiwi<sup>1</sup>, Mutiara Cahya Noviani<sup>2</sup>, Erika Setyanti Kusuma Putri<sup>3</sup>

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Islam, Interdisiplinary Islamic Studies,  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia<sup>1</sup>

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Islam, Interdisiplinary Islamic Studies,  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia<sup>2</sup>

Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Islam, Interdisiplinary Islamic Studies,  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [21200012028@student.uin-suka.ac.id](mailto:21200012028@student.uin-suka.ac.id)<sup>1</sup>, [21200012021@student.uin-suka.ac.id](mailto:21200012021@student.uin-suka.ac.id)<sup>2</sup>,  
[erika.kusumaputri@uin-suka.ac.id](mailto:erika.kusumaputri@uin-suka.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Mutiara Cahya Noviani,

[21200012021@student.uin-suka.ac.id](mailto:21200012021@student.uin-suka.ac.id)

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.4519](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.4519)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk melihat keefektivitasan REBT dalam menurunkan perilaku maladaptif siswa Kelas XI di MA AL-Huda Bomo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis quasi esperimental dengan desain *The Non Equivalent Control Group*. Populasi seluruh kelas XI di MA AL-Huda Bomo adalah 90 siswa dengan pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling yakni dengan jumlah 20 responden yang terdiri dari 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, penyebaran angket, dan treatment. Selain itu, analisis data yang digunakan yakni dengan Uji Independet T Test. Hasil pada penelitian ini, menunjukkan bahwa penerapan REBT terbukti efektif dalam menurunkan perilaku maladaptif dengan nilai Sig.  $0.00 < 0.05$ . Keberhasilan tersebut dikarenakan responden telah menyadari kesalahannya, telah mengerti dan mampu membedakan hal rasional-irrasional, berusaha membantu dirinya sendiri untuk menurunkan perilaku tersebut dan juga mendapatkan dukungan sosial dari beberapa pihak yang ikut serta meminimalisir kasus tersebut dan dari bantuan model ABCDE dari teknik REBT.

**Kata kunci:** *rational emotive behaviour therapy* (REBT), perilaku maladaptif, siswa

### Abstract

*The purpose of this study was to see the effectiveness of REBT in reducing maladaptive behavior of Class XI students at MA AL-Huda Bomo. This study used a quantitative method with a quasi-experimental type with The Non Equivalent Control Group design. The population of all class XI at MA AL-Huda Bomo is 90 students with purposive random sampling of 20 respondents consisting of 10 control groups and 10 experimental groups. Data collection techniques using observation, questionnaires, and treatment. In addition, the data analysis used is the Independent T Test. The results of this study indicate that the application of REBT has proven effective in reducing maladaptive behavior with a Sig.  $0.00 < 0.05$ . This success was because the respondent had realized his mistake, had understood and was able to distinguish between rational and irrational things, tried to help himself to reduce this behavior and also received social support from several parties who had participated in minimizing the case and from the help of the ABCDE model from the REBT technique.*

**Keywords:** *rational emotive behavior therapy* (REBT), maladaptive behavior, student

### Info Artikel

Diterima Januari 2023, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024

## PENDAHULUAN

Kegiatan merubah pola hidup dalam diri suatu hal krusial yang perlu dilakukan disetiap individu. Secara umum, pola hidup merupakan suatu kegaitan sehari-hari yang menjadi kebiasaan individu (Muhsanah et al., 2022). Merubah pola hidup dapat memberikan efek yang bermanfaat bagi semua individu terutama bagi siswa. Siswa merupakan subjek yang terlibat dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) (Firmansyah, 2015). Selain itu, siswa juga dapat dikatakan sebagai peserta didik dengan wajib melaksanakan kegiatan belajar secara maksimal dan harus menaati segala peraturan yang ada dalam suatu intitusi. Kegiatan yang diterapkan disetiap sekolah adalah kegiatan yang berdampak positif bagi siswa, seperti halnya mengikuti kegiatan belajar yang telah ditentukan, mengerjakan segala tugas-tugas yang diberikan tenaga didik, serta melaksanakan segala tata tertib disekolah.

Namun ternyata, tidak seluruh siswa mampu menjalankan kegiatan tersebut. Banyaknya kegiatan yang dilakukan siswa disekolah, justru tidak seluruhnya dapat berdampak positif, melainkan negatif dengan melakukan kegiatan yang tidak sehat (Raynaldi, 2020). Hakikatnya, sekolah adalah tempat sarana yang mampu memberikan dampak positif bagi siswa yang menekuni dan menaati seluruh tatanan aturan sekolah, dan akan berdampak negative pada siswa yang tidak taat akan aturan dengan melakukan kesalahan yang terus menerus membuat kerugian bagi diri maupun orang lain. Lingkungan sekolahpun menjadi salah satu tempat tumbuhnya perilaku maladaptive dan memberikan tantangan yang cukup sulit dihindari bagi siswa (Charlton & Wofford, 2022). Siswa mampu menaati atau tidak menaati aturan yang telah ditentukan tersebut terlihat dari sikap siswa dalam menyikapi lingkungan.

Selain itu, adanya berbagai permasalahan yang dialami diantaranya permasalahan kognitif, tatanan emosional, dan permasalahan perilaku (Mulyawan, 2022). Minimnya moral yang dimiliki siswa, seperti halnya bolos sekolah, tawuran, tidak mengikuti pelajaran, bullying antar teman sebaya, tidak menaati peraturan institusi, minum minuman alkohol, penyalahgunaan Napza. Adapun beberapa faktor pendukung yang menyebabkan kegiatan tersebut terjadi, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal (Sinaga & Soesanto, 2022). Faktor internal disebabkan karena adanya rasa malas, menyepelkan, dan menginginkan kebebasan dalam mengerjakan segala tata tertib sekolah, renggangnya komunikasi antar orangtua, broken home. Sedangkan faktor eksternal dikarenakan lingkungan sekitar yang mendukung untuk melakukan kegiatan negatif yakni dari ajakan teman sebaya.

Permasalahan mengenai perilaku individu yang dapat merugikan diri sendiri serta orang lain dilingkungan sekitar dapat disebut dengan perilaku maladaptif. Menurut Rajeg (Mulyawan, 2022) maladaptif berasal dari kata mal yang artinya buruk dan adaptif mudah menyesuaikan diri dilingkungan sekitar. Hal ini diperkuat oleh Rumini dan Hastomo (Ratnasari, 2017), bahwa perilaku maladaptif merupakan gejala perilaku yang telah melanggar norma-norma masyarakat, hukum.

Selain itu, ditahun 2020 terdapat 12.944 kasus kenakalan remaja yang telah tercatat, dan dapat diprediksi semakin bertambahnya tahun akan semakin bertambah angka kasus kenakalan remaja (Dahmayanti, 2022). Dampak dari individu yang melakukan perilaku maladaptif dapat menurunkan konsep positif dalam diri, adanya kegiatan penangkapan dari pihak berwenang, dikeluarkan dari instansi/sekolah, serta memiliki prestasi yang rendah jauh dari tingkatannya (Ratnasari, 2017).

Perilaku maladaptif dapat menjadi permasalahan serius dan menjadi sampah masyarakat jika tidak ada tindak lanjut pada lingkungan sekitar. Upaya preventif dalam

menanggulangi perilaku maladaptif dapat dilakukan oleh pihak orangtua maupun pihak instansi/sekolah yang dienyam individu (E.K et al., 2021). Ada beberapa cara upaya untuk menanggulangi perilaku maladaptif, salah satunya dengan cara menerapkan teknik konseling. Teknik konseling merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan oleh semua kalangan dari kalangan masyarakat hingga kalangan instansi/sekolah. Salah satu upaya preventif yang tepat dan efektif dalam menanggulangi permasalahan perilaku maladaptif yakni dengan teknik konseling REBT. Konseling REBT yakni terapi konseling yang memiliki ciri khas mengatur masalah-masalah yang memfokuskan pada keyakinan irasional yang memunculkan emosi negatif, dan melalui terapi ini akan digantikan dengan hal yang rasional dan produktif sebagai harapan akan mengubah kebiasaan individu (Astuti et al., 2011).

Selain itu, keyakinan irasional tersebut akan merusak diri siswa karena dapat menimbulkan emosi negatif dan perilaku maladaptif. Terapis bertugas membantu siswa untuk menjalani proses tersebut (Astuti et al., 2011). Adapun dari Siti Erika Dahmayanti, Dkk yang menerapkan proses konseling kelompok dengan teknik self management dalam menurunkan perilaku maladaptif siswa (Daulay, 2021). Teknik self management dianggap sebagai upaya pencegahan dalam penelitian tersebut dan terbukti dapat menurunkan, hal ini dikarenakan giat dan fokusnya partisipan dalam mengikuti penelitian. Selanjutnya penelitian dari Yanqiu Yu, dkk, menyatakan bahwa teknik MCIG dengan implulsif dorongan control diri dapat menurunkan perilaku gaming disorder, including internet gaming disorder (IGD) gangguan perilaku maladaptive remaja China (Yu et al., 2021). Keberhasilannya terlihat dari baiknya kontrobusi anta peneliti dan subjek dalam pemberian teknik MCIG. Upaya preventif yang telah dilakukan penelitian sebelumnya telah terbukti secara fakta sesuai fenomena yang ada bahwa adanya keberhasilan dalam menurunkan perilaku maladaptif.

Namun pada penelitian ini, peneliti belum menemukan teknik konseling REBT digunakan sebagai treatment individu yang mengalami permasalahan maladaptif, disisilain peneliti berinovasi dengan menggunakan teknik konseling lain yang mana menggunakan konseling REBT tersebut sebagai upaya pencegahannya kasus maladaptive, dan juga menyesuaikan dengan fakta lapangan dan melihat efektif tidaknya teknik konseling REBT untuk menurunkan perilaku maladaptif siswa.

Berdasarkan fenomena dilapangan, MA Al-Huda Bomo merupakan salah satu intitusi pendidikan islami swasta yang memiliki keidentikan yang khas dalam hal kegiatan ekstrakurikuler. Hasil observasi dan wawancara membuktikan bahwa tingkat perilaku maladaptive siswa. Faktanya, kerapnya jadwal kegiatan lomba ekstrakurikuler yang dilakukan diluar maupun didalam sekolah, menjadikan kesempatan bagi siswa untuk membolos, merokok, tidak mengikuti mata pelajaran. Kegiatan tersebut memunculkan perilaku menyimpang yang perlu dilakukan adanya pencegahan untuk meminimalisir kasus tersebut. Adanya hal tersebut, muncullah upaya preventif melalui menerapkan konseling REBT. Oleh karena itu, tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas konseling REBT dalam menurunkan perilaku maladaptif siswa di MA Al-Huda Bomo.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *The Non Equivalent Control Group*, dengan rancangan model Quasi Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI seluruh jurusan di Madrasah Aliyah AL-Huda Bomo yang berjumlah 90 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala berdasarkan perilaku maladaptif yang

disusun peneliti. Skala ini disusun berdasarkan Skala Likert. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Wilcoxon*. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode teknik sampling purposive.

Untuk memilih sampel dari anggota populasi digunakan teknik purposive sampling berdasarkan pemenuhan kriteria-kriteria sebagai berikut: 1) Tercatat sebagai siswa kelas XI di MA Al-Huda Bomo tahun ajaran 2021/2022; 2) Teridentifikasi sebagai siswa dengan perilaku maladaptif tinggi, seperti halnya bolos sekolah, tidak mengikuti pelajaran, *bullying* antar teman sebaya, tidak menaati peraturan institusi, merokok, ceroboh. 3) siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS. Berdasarkan kriteria diatas peneliti mengambil 20 siswa untuk dijadikan responden. Hipotesis dalam penelitian ini mengenai mengatasi menurunkan perilaku maladaptive melalui pendekatan REBT:

Ho: tidak terdapat perbedaan atau tidak menurunnya tingkat perilaku maladaptif setelah diberikan layanan konseling REBT

Ha: terdapat perubahan atau menurunnya tingkat perilaku maladaptif setelah diberikan layanan konseling REBT

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan analisis, tahap selanjutnya yakni mengklasifikasikan hasil dengan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Adapun hasil pengkategorian perilaku maladaptif siswa sebagai berikut:

**Tabel 1.**

Skor Tingkat Perilaku Maladaptif Siswa

Kategori Perilaku Maladaptif	Rentang Skor
Sangat Rendah	$X < 31$
Rendah	$31 < X < 54$
Sedang	$54 < X < 77$
Tinggi	$77 < X < 101$
Sangat Tinggi	$X > 101$

**Tabel 2.**

Hasil Pretest Posttest Kelompok Control

Responden	Jurusan	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih
MR	IPA	91	Tinggi	46	Rendah	45
MC	IPA	99	Tinggi	40	Rendah	59
TI	IPA	81	Tinggi	59	Sedang	22
BA	IPA	80	Tinggi	48	Rendah	32
RL	IPA	94	Tinggi	52	Rendah	42
YF	IPA	57	Sedang	46	Rendah	11
PW	IPA	89	Tinggi	49	Rendah	40
SR	IPA	79	Tinggi	56	Sedang	23
AHP	IPA	81	Tinggi	51	Rendah	30
SL	IPA	98	Tinggi	47	Rendah	51
Jumlah		849		450		355
Rata-rata		84.9		45.0		35.5

**Tabel 3.**  
 Hasil Pretest Posttest Kelompok Eksperimen

Responden	Jurusan	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori	Selisih
AZ	IPS	80	Tinggi	38	Rendah	42
SAH	IPS	92	Tinggi	31	Sangat rendah	61
AAH	IPS	88	Tinggi	35	Rendah	53
KSA	IPS	91	Tinggi	48	Rendah	43
UAQ	IPS	99	Tinggi	32	Rendah	67
AZM	IPS	97	Tinggi	39	Rendah	58
RD	IPS	85	Tinggi	44	Rendah	41
FS	IPS	94	Tinggi	33	Rendah	61
IAC	IPS	99	Tinggi	35	Rendah	64
WS	IPS	91	Tinggi	31	Sangat rendah	60
Jumlah		916		366		550
Rata-rata		91.6		36.6		55.0

Pretest merupakan suatu test yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan responden sebelum diberikan perlakuan atau treatment, sedangkan Post test merupakan suatu test yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan responden sesudah diberikan perlakuan atau treatment (Sugiyono, 2017). Hal ini dilakukan guna mengetahui gambaran awal tentang perilaku maladaptif sebelum dan sesudah diberikan perlakuan bimbingan konseling dengan teknik REBT. Pada penelitian ini terdapat 2 kelompok yang terdiri kelompok control dan kelompok eksperimen. Responden kelompok control diambil dari siswa kelas IPA, dan responden kelompok eksperimen diambil dari siswa kelas IPS. Langkah awal dilakukan dengan cara melakukan penyebaran instrumen kepada seluruh populasi yang berjumlah 90 orang.

Berdasarkan hasil yang tertera pada tabel 2, dapat dijelaskan secara rinci bahwa ada perbedaan hasil rata-rata pretest dan posttest yang diperoleh dari kelompok kontrol yakni 84.89 dan 45.0 dengan selisih 35.5. Adapun rinciannya, pada pretest menghasilkan ada 9 responden memiliki kategori perilaku maladaptive tinggi dan 1 responden dengan kategori sedang. Sedangkan perbedaan hasil rata-rata posttest dan posttest kelompok eksperimen yang telah tertera pada tabel 3 adalah 91.6 dan 36.6 dengan selisih 55.0. Seluruh responden pretest eksperimen memiliki perilaku adaptive dengan kategori tinggi, dan pada hasil posttest terdapat 8 responden memiliki kategori rendah dan sisanya berkategori sangat rendah. Adanya perbedaan selisih tersebut dapat dijadikan patokan bahwa adanya perbedaan antara kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan, dan kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan konseling teknik REBT dengan rumus ABCDE.

Penyebaran angket penelitian ini dilakukan selama 7 kali pertemuan, dengan rincian penyebaran angket untuk seluruh populasi 90 responden kelas XI 1 kali. Setelah menyebarkan instrument, pengambilan sampel dengan jumlah 20 responden dengan klasifikasi 10 responden kelas XI IPA untuk kelompok kontrol, dan 10 responden kelas IPS untuk kelompok eksperimen. Pengambilan sampel tersebut melalui hasil instrument yang telah disebar dan diambil dari nilai tingkat perilaku maladaptive siswa dengan 3 kategori yakni sedang, tinggi dan sangat tinggi. Kemudian kelompok kontrol 2 kali tatap muka untuk mendapatkan hasil pretest dan posttest, dan kelompok eksperimen 4 kali tatap muka. Kelompok eksperimen dilakukan 4 kali pertemuan dengan penjelasan pertemuan pertama pembagian angket untuk mendapatkan hasil pretest, pertemuan

kedua dan ketiga proses pelayanan konseling REBT, dan pertemuan keempat penyebaran instrumen untuk hasil posttest yang mana penelitian berakhir pada tanggal 29 April 2022.

Adapun hasil beberapa uji statistic yang telah diujikan:

**Tabel 4.**  
 Uji Normalitas

Tests of Normality		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		Shapiro-Wilk			
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SKOR	PRETEST- POSTTEST pretest kontrol	.219	10	.189	.884	10	.145
	posttest kontrol	.165	10	.200*	.969	10	.883
	pretest eksperimen	.161	10	.200*	.946	10	.627
	posttest eksperimen	.210	10	.200*	.885	10	.150

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, adapun hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh angka Sig pretes postest dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tertera dari uji Kolmogorov Smirnov maupun dari hasil uji *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kelompok eksperimen kelas IPA dan kelompok kontrol kelas IPS berdistribusi normal. Tujuan dilakukannya pengujian normalitas untuk melihat normal tidaknya hasil skor pretest dan posttest dari kedua kelompok tersebut. Adanya penyajian angka uji normalitas menghasilkan distribusi normal, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji independent sampel t test. Adapun hasilnya telah ada pada tabel:

**Tabel 5.**  
*Independent Samples Test*  
**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference				
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
S K O R	Equal variances assumed	3.806	.067	8.397	18	.000	35.300 00	4.20383	26.468 07	44.13 193
	Equal variances not assumed			8.397	12.452	.000	35.300 00	4.20383	26.177 34	44.42 266

Pada penelitian ini, perlu adanya analisis data untuk menunjang hasil pada sebuah penelitian. Analisis data digunakan untuk menjawab setiap rumusan pada sebuah penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan yakni uji independent sampel t test. Uji independent sampel t test merupakan uji yang memiliki tujuan melihat nilai dengan membandingkan rata-rata dari dua grup yang tidak berhubungan satu dengan yang lain (Wiratna, 2019). Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan rumus statistik SPSS versi 26.00. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam Uji independent sampel t test ini yakni apabila Sig. (2.tailed) < 0.05 maka terdapat perbedaan yang signifikan. Terlihat pada tabel diatas bahwa hasil Sig 0.00<0.05, yang mana dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada data pretest posttest kelompok kontrol dan pretest posttest kelompok eksperimen. Perbedaannya dapat diimplikasikan bahwa pada kelompok eksperimen kelas XI IPS, lebih mampu menurunkan perilaku maladaptive dengan baik daripada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan pada kelompok eksperimen kelas IPS telah diberikan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik REBT dengan model ABCDE, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan layanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan kelompok kontrol yang tidak diberi layanan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan. Penelitian yang dilaksanakan di MA Al-Huda Bomo dengan sampel terbagi menjadi 2 kelompok yakni, 10 kelompok kontrol dari kelas IPA dan 10 responden dari kelas XI IPS, mendapatkan hasil yang cukup memuaskan. Pemberian layanan bimbingan konseling menggunakan pendekatan REBT, telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku maladaptif pada siswa, yang mana pemberian layanan tersebut dilakukan pada

kselompok eksperimen. Hal ini terbukti pada hasil perbandingan nilai pretest dengan posttest kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai Sig  $0.00 > 0.05$ . Pada fakta lapangan, 10 sampel siswa dari kelas IPS ini sadar bahwa memang memiliki perilaku maladaptive yang cukup meresahkan. Pengertian perilaku maladaptive merupakan individu yang mereaksikan perilakunya yang tidak baik yang berasal dari rangsangan internal atau eksternal (Cabanatuan & Ahmad, 2022). Siswa kelas IX jurusan IPS menyadari bahwa mereka memiliki perilaku maladaptive yang cukup tinggi. Kategori tinggi ini dinyatakan karena sulitnya siswa dalam menghindari perilaku tersebut. Perilaku maladaptive dapat muncul disebabkan karena dorongan dari keyakinan diri sendiri yang negative serta memiliki hubungan interaksi intensif dengan oranglain (Pilkington et al., 2021). Dukungan dari berbagai tempat, orang-orang terdekat yang mengajak pada hal negatif menjadi faktor pendukung yang sukar untuk dihindari individu termasuk siswa. Faktor sulitnya dalam menjauhi perilaku maladaptive disebabkan lingkungan yang buruk, yang mana lingkungan teman sebaya yang menjadi faktor utama pada siswa kelas XI IPS. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa faktor sosial menjadi salah satu faktor yang dominan dalam permasalahan kegiatan maladaptive (Oostdam et al., 2019). Selain itu, faktor perkembangan biologis juga menjadi faktor pendukung dalam melakukan perilaku tersebut.

Menurut Flores G dkk (Mayaut, 2021) menjelaskan bahwa perilaku maladaptif merupakan perilaku yang tidak diharapkan oleh lingkungan sekitar karena dapat memberikan efek negatif, perilaku tersebut seperti halnya malas belajar, cenderung emosional tinggi, berkata kasar/kotor, jahil, perkelahian secara terus menerus. Siti Erika Dahmayanti dkk (Dahmayanti, 2022) juga mengungkapkan bahwa perilaku maladaptif adalah suatu perilaku individu yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aturan yang berlaku pada lingkungan sekitarnya. Secara singkat, dapat dikatakan bahwa perilaku maladaptif merupakan suatu tindakan individu yang dapat merugikan, melukai diri sendiri maupun oranglain dengan melakukan kegiatan yang minim moral, tidak sesuai dengan norma agama, norma asusila, serta berdampak menghambat kesejahteraan serta perkembangan individu.

Adapun ciri-ciri dapat terlihat dengan jelas bahwa individu yang berperilaku maladaptif diantaranya 1) memberikan respon tidak menyenangkan bagi masyarakat, 2) individu tidak mampu melaksanakan fungsi dan perannya dilingkungan/disekolah sekitar dengan wajar, memberikan tanggapan yang salah, 3) tidak mempunya individu untuk merangsang stimulus yang baik dari lingkungan (Mulyawan, 2022). Satriya T, menurutnya ciri-ciri individu dengan perilaku maladaptif adalah individu yang tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan, dan menciptakan lingkungan yang kurang kondusif dilingkungan/disekolah (Tubagus, 2020). Hal ini dapat didefinisikan bahwa ciri individu yang berilaku maladaptif yakni 1) mencari jatidiri individu dengan menunjukan aksi dilingkungan sekitar/sekolah, 2) kurang mampu mengontrol diri dan sifat emosional, 3) membuat kericuhan dan menjadi sampah masyarakat dengan tidak menaati norma-norma pancasila serta norma agama dalam jangka waktu yang tidak terhitung, 4) minimnya rasa jera walaupun telah ditangkap oleh pihak berwenang.

Perilaku maladaptive akan menjadi perihal yang menjadi merugikan bagi semua pihak jika tidak adanya tindakan pencegahan. Upaya preventif yang ditawarkan pada penelitian ini adalah dengan memberikan pelayanan bimbingan konseling dengan teknik REBT. Teknik REBT dapat terbukti mampu menurunkan perilaku maladaptive dikarenakan teknik ini memiliki model yang khas sehingga adanya peluang keberhasilan dalam penelitian ini. REBT diciptakan oleh *Albert Ellis*, dengan



menggunakan model ABCDE (Bowman & Turner, 2022). Adapun penjelasannya bahwa menurut Ellis, tahapan ABCDE itu adalah tahapan yang dimana disetiap huruf abjad tersebut memiliki kandungan arti yang dapat dilaksanakan dengan kefokusannya dan kesadaran diri pada konseli. Klasifikasinya yakni : A= (*activating event*) atau peristiwa yang memang terjadi atau yang sedang terjadi; B= (*belief*) atau keyakinan yang mewakili pendapat orang tentang pengalaman tersebut; C= (*consequence*) atau respon emosional atau perilaku konseli terhadap keyakinan yang dimiliki konseli; D= (*dispute*) penentang keyakinan irasional konseli, biasanya dengan bantuan konselor REBT dan menggantinya dengan cara intervensi yang membantah atau meragukan; E= (*effect*) pemikiran yang efektif dan filosofis pribadi baru yang akan membantu konseli mencapai kepuasan hidup yang lebih besar (Fauziah et al., 2020).

Konsep yang ditanamkan dalam teknik REBT yaitu mengajak konseli untuk berpikir rasional dan menghilangkan pikiran irasional. Pikiran irasional secara bertahap digantikan oleh pikiran rasional karena pemikiran irasional mempengaruhi konseli, yang mungkin akan dapat mengembangkan emosi negatif dan mengarah pada perilaku maladaptif yang dikemudian hari dapat membahayakan konseli (Hapsyah et al., 2019). Tujuan utama dari Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pun untuk membantu individu dengan menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih efektif dengan pemikiran rasional. Selain itu, REBT juga mengajarkan konseli untuk mengoreksi pikiran yang salah guna untuk mengurangi emosi negative yang tidak diinginkan, dan melatih konseli untuk mengubah pikiran irasional dan perilaku yang dapat melukai diri sendiri, membuat konseli lebih menerima dan menghargai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan (Hapsyah et al., 2019). Melalui pendekatan konseling REBT siswa mendapatkan pemahaman dan pengalaman baru sehingga dapat merubah perilaku maladaptif siswa. REBT merupakan metode konseling yang membantu konseli mengubah pandangan dan keyakinan irasionalnya menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berpikir dan mempersepsikan, sehingga diharapkan konseli dapat berkembang dan mencapai kesadaran diri yang optimal (Mu`afa et al., 2019).

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifitasan konseling REBT dalam menurunkan perilaku maladaptive pada siswa di MA Al-Huda Bomo. Terbukti pada analisis data dengan hasil Sig  $0.00 < 0.05$ . Angka tersebut melalui hasil perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang mana pada kelompok eksperimen kelas XI IPS, lebih mampu menurunkan perilaku maladaptive dengan baik daripada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan pada kelompok eksperimen kelas IPS telah diberikan layanan bimbingan konseling menggunakan teknik REBT dengan model ABCDE, sedangkan kelompok kontrol tidak berikan layanan.

Keberhasilan penurunan perilaku maladaptive, juga dapat dilihat dari sisi dukungan sosial dari beberapa pihak yang ikut serta dalam mendorong responden untuk meminimalisir kasus tersebut. Namun pada penelitian ini, tidak memiliki informasi tersebut secara akurat dikarenakan tidak adanya wawancara secara mendalam peneliti. Adanya halangan ini, harapan untuk peneliti selanjutnya adalah mengganti metode yang digunakan peneliti sebelumnya dengan metode kualitatif, gunanya untuk mengetahui secara mendalam dan intens mengenai dukungan sosial beserta faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya. Selain itu, perlunya menambahi atau mengganti variabel yang digunakan peneliti sebelumnya guna untuk memperbaharui dan mendapatkan hasil yang

berbeda, dan juga diharapkan menambah referensi internasional yang sesuai tema untuk menunjang kesempurnaan kepenulisan dalam artikel.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. D., Nashori, H. F., & Kumolohadi, R. R. (2011). RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELLITUS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY EFFORTS TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE AMONG DIABETES MELLITUS PATIENTS. In *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 3, Issue 2). file:///C:/Users/ASVS/Downloads/admin,+Jurnal+JIP+Vol+3+no+2+Desember++2011\_04\_Astuti.pdf
- Bowman, A. W., & Turner, M. J. (2022). When time is of the essence: The use of rational emotive behavior therapy (REBT) informed single-session therapy (SST) to alleviate social and golf-specific anxiety, and improve wellbeing and performance, in amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102167>
- Cabanatuan, D., & Ahmad, C. (2022). Permissive Parenting Style and Maladaptive Behavioral Tendencies Among Junior High School Students of Notre Dame of Tacurong College, Mindanao, Philippines. *ASEAN Journal of Science and Engineering Education*, 2(1), 87–96. <https://doi.org/10.17509/xxxx.vvix>
- Charlton, A. C., & Wofford, L. G. (2022). Maladaptive coping behaviors in pre-licensure nursing students: An integrative review. In *Journal of Professional Nursing* (Vol. 39, pp. 156–164). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.01.011>
- Dahmayanti, S. E. W. W. G. (2022). Efektivitas Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Maladaptif Siswa. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 5(1), 14–25. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i1.6820>
- Daulay, N. (2021). Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya. *Buletin Psikologi*, 29(1), 45. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.50581>
- E.K, B., Indra Septiana, F., & Dwiyantri, N. (2021). Penyusunan Program Intervensi Perilaku Maladaptif Anak Tunagrahita Ringan Kelas XII di SLB Nurul Iman Dayeuh Kolot Kabupaten Bandung. *Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 5(1), 47–55. <http://jpkk.ppj.unp.ac.idJurnalPendidikanKebutuhanKhusus47OpenAccesJurnal:ht p://jpkk.ppj.unp.ac.id>
- Fauziah, Karneli, Karneli, Y., & Netrawati. (2020). CONSILIUM Modifikasi Konseling Kelompok Untuk Siswa Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di Tengah Pandemi Covid-19. *Consilium*, 7(2), 52–59. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Firmansyah, D. (2015). PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN DAN MINAT BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA. *Pendidikan Unsika*, 3(1), 34–44.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). *BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR*. <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/1002>
- Mayaut, G. F. I. (2021). MODEL PENANGANAN PERILAKU MALADAPTIF ANAK BERBASIS PANTI. *INSANI*, 8(2), 72–89.

- Mu'afa, N., Abdi, S., & Batubara, S. (2019). EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL SISWA. In *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling* (Vol. 16). <https://uia.e-journal.id/guidance>
- Muhsanah, F., Febiani, D., Hikmah, N., & Aulia Yusuf, R. (2022). JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY HEALTH (JMCH). *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* 2022, 3(2), 116–125. <https://doi.org/10.52103/jmch.v23i2.865>
- Mulyawan, I. N. R. (2022). PENERAPAN TEKNIK PENGONDISIAN AVERSI DALAM KONSELING BEHAVIORAL UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MALADAPTIF PADA SISWA SMK PGRI 1 DENPASAR. *Widyadari*, 23(1), 124–135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6392184>
- Oostdam, R. J., Koerhuis, M. J. C., & Fukkink, R. G. (2019). Maladaptive behavior in relation to the basic psychological needs of students in secondary education. *European Journal of Psychology of Education*, 34(3), 601–619. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0397-6>
- Pilkington, P., Younan, R., & Bishop, A. (2021). Early maladaptive schemas, suicidal ideation, and self-harm: A meta-analytic review. In *Journal of Affective Disorders Reports* (Vol. 3). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100051>
- Ratnasari, D. (2017). Spitting in the soup: disain intervensi dalam konseling untuk mereduksi perilaku maladaptif pada remaja. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 78–88. <https://doi.org/10.26539/115>
- Raynaldi, K. (2020). *Perancangan Video Dampak Positif Bodybuilding Untuk Membangun Gaya Hidup Sehat bagi Remaja di Surabaya*.
- Sinaga, Y. M., & Soesanto, R. H. (2022). Upaya Membangun Kedisiplinan melalui Media Pembelajaran Wordwall dalam Pembelajaran Daring pada Siswa Sekolah Dasar. *Basicedu*, 6(2), 1845–1857. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.1617>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D cetakan ke 26* (2017th ed.). ALFABETA.
- Tubagus, S. J. F. (2020). UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI PERILAKU MALADAPTIF SISWA DENGAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. F. (2021). Impulsivity, self-control, interpersonal influences, and maladaptive cognitions as factors of internet gaming disorder among adolescents in China: Cross-sectional mediation study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(10). <https://doi.org/10.2196/26810>