



Implementasi Teknik RET dan REBT dalam Teori Psikologis di SMAN 5 Tasikmalaya

^{1*}Arif Hidayat, ²Feida Noor Laila Isti, ³Refa Muthia Bilqisthi, ⁴Tiara Anindya Jufiantira, ⁵Sabrina Salsa Aulia, ⁶Indy Nurshalshabila, ⁷Ines Febri Fitriyah
¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Alamat: Jl. Tamansari KM 2,5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Tasikmalaya, Jawa Barat
Korespondensi penulis: arhid354@gmail.com

Abstract. *Psychology is a scientific discipline that aims to understand human behavior. The differences in human behavior in response to the presence of stimulus have proven that every human being is unique and not the same, and their needs are different. No human being is the same psychologically even though their physical condition looks the same to the naked eye. This affects human abilities as well when faced with the source of the problem at hand. Every human being must constantly develop their competence, so as not to experience a mental crisis that can eventually lead to pathological disorders. Understanding human uniqueness especially in cognitive, affective, and psychomotor abilities will help in the smoothness of the counseling process. At SMAN 5 Tasikmalaya, the counseling process is not based on psychological theory alone, but depends on the student. How to approach students who have problems at this high school with one of the ways in each class there is 1 hour of counseling lessons a week, so that students do not have fear, but students become more courageous to consult the BK teacher.*

Keyword: *Psychology, guidance, counseling*

Abstrak. Psikologi adalah sebuah disiplin ilmu yang bertujuan untuk memahami perilaku manusia. Perbedaan perilaku manusia dalam merespon kehadiran stimulus telah membuktikan bahwa setiap manusia itu unik dan tidak sama, serta kebutuhannya pun berbeda. Tidak ada manusia yang sama secara psikologis meskipun kondisi fisiknya terlihat sama secara kasat mata. Hal ini yang mempengaruhi kemampuan manusia juga berbeda ketika dihadapkan pada sumber masalah yang sedang dihadapi. Setiap manusia harus senantiasa mengembangkan kompetensinya, agar tidak mengalami krisis mental yang pada akhirnya dapat berujung pada gangguan patologis. Memahami keunikan manusia terutama dalam kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik akan membantu dalam kelancaran proses konseling. Di SMAN 5 Tasikmalaya tidak menetapkan pada teori psikologi, saja tetapi tergantung dari siswanya. Cara pendekatan ke siswa yang memiliki masalah di sma 5 ini dengan salah satu cara di setiap kelas ada 1 jam pelajaran BK dalam seminggu, agar siswa tidak memiliki rasa takut, akan tetapi siswa menjadi lebih berani konsultasi ke guru bk.

Kata Kunci: Psikologi, bimbingan, konseling

1. LATAR BELAKANG

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan, terutama dari aspek psikologi yang dilakukan oleh seorang ahli kepada peserta didik dalam memahami dirinya, dan menghubungkan dengan lingkungannya, serta memilih, menentukan menyusun rencana sesuai dengan konsep diri yang dituntut lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku

Landasan psikologis dalam bimbingan dan konseling menjadi aspek yang krusial dalam memberikan pemahaman mendalam mengenai perilaku, perkembangan, dan dinamika individu. Pemahaman ini memungkinkan konselor memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis klien. Menurut Lahmuddin dalam jurnal "Analytica Islamica", landasan

psikologis menekankan pentingnya memahami aspek-aspek seperti motif dan motivasi, pembawaan dan lingkungan, perkembangan individu, proses belajar, dan kepribadian.

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan, terutama dari aspek psikologi yang dilakukan oleh seorang ahli kepada peserta didik dalam memahami dirinya, dan menghubungkan dengan lingkungannya, serta memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai dengan konsep diri yang dituntut lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku

Pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek ini memungkinkan konselor memberikan bimbingan yang tepat sasaran, membantu individu mengatasi permasalahan, dan mencapai kesejahteraan psikologis. Selain itu, landasan psikologis juga mencakup pemahaman tentang proses perkembangan individu yang dinamis. Setiap individu akan mengalami perubahan dalam sikap dan perilaku dengan waktu yang terus berjalan, dan konselor perlu memahami dinamika ini untuk memberikan intervensi yang efektif.

Pemahaman terhadap aspek psikologis membantu konselor dalam merancang strategi bimbingan yang sesuai dengan tahap perkembangan dan kebutuhan unik setiap individu. Dalam pendidikan, penerapan teknik psikologi seperti relaksasi, konseling, dan terapi kognitif sangat penting untuk menciptakan suasana lingkungan belajar yang mendukung dalam perkembangan emosional dan akademik siswa.

Seiring berjalannya waktu, masalah yang terjadi terkadang dapat menyebabkan psikologis terganggu. Berbagai tekanan seperti konflik interpersonal, kegagalan mencapai tujuan, serta tekanan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Jika tidak dikelola dengan baik, masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, atau depresi.

Diperlukan intervensi psikologis yang efektif untuk membantu siswa, khususnya dalam mengatasi gangguan psikologis yang mereka alami. Teknik-teknik seperti Rational Emotive Therapy (RET) dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menjadi pendekatan yang relevan. Kedua teknik ini menekankan pentingnya mengenali dan mengubah pola pikir irasional yang menjadi akar dari gangguan emosional dan perilaku.

Oleh karena itu, implementasi teknik RET dan REBT, khususnya dalam bimbingan konseling di sekolah SMA 5 Tasikmalaya, menjadi sangat penting untuk mendukung perkembangan psikologis seluruh siswa. Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat diajarkan bagaimana menghadapi masalah secara efektif, mengatasi tekanan emosional, dan mencapai kesejahteraan psikologis secara holistik.

2. KAJIAN TEORITIS

Teori Psikologis

Psikologi pendidikan adalah pembelajaran tentang bagaimana manusia belajar dalam peraturan pendidikan, efektivitas intervensi pendidikan, psikologi pengajaran, dan psikologi sosial sekolah sebagai organisasi. Ilmu psikologi sangat penting untuk dipelajari oleh kalangan mana saja karena manfaatnya dan memperoleh pemahaman tentang gejala-gejala kecemasan dan kejiwaan. Psikologi juga dapat mengetahui kemampuan jiwa sebagai sarana untuk mengenal perilaku seseorang dan dapat mengetahui penyelenggaraan dengan baik.

Landasan psikologi sering kali dianggap sebagai salah satu landasan yang sangat penting dalam memberikan pemahaman bagi konselor maupun pendidik tentang perilaku yang menjadi sasaran layanan (klien). Landasan psikologi selalu erat kaitannya dengan tingkah laku manusia, dan bagaimana peran kognitif, afektif, dan psikomotoriknya dalam memunculkan sebuah keberagaman perilaku manusia, sehingga proses dalam perkembangan manusia ini bersifat unik dan berbeda dari individu lainnya. Untuk kepentingan bimbingan dan konseling, beberapa kajian psikologi yang perlu dikuasai oleh konselor adalah tentang:

a. Motif dan Motivasi

Motif dan motivasi selalu berkenaan dengan dorongan yang dapat menggerakkan seseorang untuk dapat berperilaku baik, motif primer yaitu motif yang didasari oleh kebutuhan asli yang dimiliki oleh individu sedari dia lahir sedangkan motif sekunder yaitu motif yang terbentuk dari hasil belajar, seperti rekreasi, memperoleh pengetahuan atau keterampilan tertentu kemudian dikembangkan baik dalam diri individu maupun dari luar individu yang dapat membentuk suatu aktivitas yang mengarah pada suatu tujuan.

b. Pembawaan dan Lingkungan

Pembawaan yaitu segala sesuatu yang dibawa sejak lahir dan merupakan hasil dari keturunan. Pembawaan dan lingkungan pada setiap individu tentu akan berbeda-beda yang dapat menyebabkan pada perkembangan setiap individu akan berbeda pula. Pembawaan dan lingkungan akan sangat mempengaruhi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, baik itu dilaksanakan oleh guru BK dan guru mata pelajaran di saat proses belajar mengajar.

c. Perkembangan Individu

Perkembangan individu berkenaan dengan proses tumbuh dan berkembang individu yang bertahap sejak masa konsepsi hingga akhir hayatnya, diantaranya meliputi

aspek fisik dan psikomotorik, bahasa dan kognitif/kecerdasan, moral dan sosial. Guru BK juga harus dapat melihat arah perkembangan individu itu di masa depan, serta keterkaitannya dengan faktor pembawaan dan lingkungan. Dengan kata lain, layanan pemberian bimbingan dan konseling setiap peserta didik berbeda-beda.

d. Belajar

Belajar merupakan salah satu konsep psikologi yang sangat mendasar. Manusia belajar untuk hidup. tanpa belajar, seseorang tidak akan dapat mempertahankan dan mengembangkan dirinya sendiri. Dengan belajar, manusia mampu berbudaya dan mengembangkan harkat kemanusiaannya yang terjadi dengan proses belajar prasyarat belajar, baik berupa prasyarat psiko-fisik yang dihasilkan dari kematangan ataupun hasil belajar sebelumnya.

e. Kepribadian

Kepribadian adalah ciri atau karakteristik atau gaya atau sifat khas dari diri seseorang yang bersumber dari bentukan-bentukan yang diterima dari lingkungan.

Secara keseluruhan dengan mendalami landasan-landasan psikologi berarti seseorang telah mempersiapkan diri dengan memahami, mengetahui dan menerapkan prinsip-prinsip dari teori psikologi sebagai seorang guru BK di sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Fokus penelitian adalah memahami dan menganalisis teknik psikologi yang diterapkan di SMA 5 Tasikmalaya dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa yang dilakukan oleh guru BK. Metode ini dipakai untuk dapat mengetahui secara mendalam mengenai penerapan pendekatan psikologis. Pendekatan ini meliputi sulitnya konsentrasi ketika pembelajaran, latar belakang seseorang hingga kebiasaan melakukan perilaku yang tidak baik.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMAN 5 Tasikmalaya. Subjek penelitian dalam proses konseling meliputi:

1. Guru BK, sebagai orang yang bertanggung jawab langsung dan mempunyai kewajiban dalam proses pemberian layanan konseling kepada siswa

2. Siswa, sebagai klien atau penerima layanan konseling khususnya untuk yang memiliki permasalahan psikologis

Teknik Pengumpulan Data

Adapun yang dilakukan guru BK terhadap siswanya meliputi:

1. Wawancara mendalam: Dilakukan oleh guru BK kepala sekolah dan siswa untuk dapat memahami efektivitas teknik psikologi yang diterapkan dalam bimbingan dan konseling. Proses ini
2. Observasi langsung: Mengamati sesi konseling di ruang BK dan interaksi terhadap siswa dalam kegiatan psikologi di sekolah
3. Kuesioner: Dibagikan kepada siswa untuk mengetahui tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan mental mereka sebelum dan setelah mengikuti sesi konseling.
4. Analisis dokumen: Dokumen yang dikaji oleh guru BK meliputi laporan konseling siswa, catatan perkembangan, serta program psikologi yang telah dilaksanakan di sekolah.

Teknik Analisis Data

Teknik yang dikaji dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik:

1. Teknik Relaksasi dan Mindfulness: Teknik ini dapat membantu siswa agar lebih fokus terhadap situasi saat ini dan membantu untuk mengurangi sampai menghilangkan ketegangan siswa.
2. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT): Teknik ini digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi pola pikir negatif, cemas dan depresi yang berlebihan.
3. Peer Counseling (Konseling Sebaya): Teknik ini untuk menciptakan lingkungan yang saling mendukung antar siswa sehingga menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi dan membantu untuk mengembangkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah.
4. Psychoeducation (Pendidikan Psikologi) : Workshop terkait manajemen stres dan kecerdasan emosional.

Indikator Keberhasilan

Penurunan tingkat kecemasan dan stres siswa berdasarkan hasil kuesioner: Peningkatan keterbukaan siswa terhadap konselor sekolah. Peningkatan partisipasi siswa dalam kegiatan berbasis psikologi. Peningkatan dalam fokus belajar.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan Psikologi yang Sering Terjadi

SMAN 5 Tasikmalaya ini merupakan salah satu sekolah yang memiliki siswa dengan tingkat kepercayaan yang baik terhadap guru BK, tak jarang dari mereka yang sedang demolike masalah segera konsultasi kepada guru BK. Berdasarkan hasil observasi, terdapat beberapa permasalahan dalam melaksanakan praktik bimbingan dan konseling. antara lain:

1. Gangguan Kecemasan:

Siswa sering kali mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian, terutama siswa yang sering aktif di kelas mereka mengalami tekanan akademis. Nilai yang diperoleh dari ujian bagi beberapa siswa merupakan sebuah persaingan apakah ia berhasil atau tidak. Gejala yang sering terjadi termasuk ketegangan, dan rasa takut akan penilaian dari orang lain yang memungkinkan dapat mengganggu saat melaksanakan ujian. Hal ini membuat siswa mengalami gangguan kecemasan sehingga mereka tidak dapat mengontrol rasa cemas yang timbul.

2. Gangguan Emoaional:

Gangguan emosional yang terjadi kepada siswa di sekolah mencakup berbagai masalah seperti depresi, rasa cemas, rasa takut dan perilaku lainnya yang sering terjadi oleh beberapa faktor.

3. Broken Home (Perceraian Orang Tua):

Perceraian orang tua sangat berdampak terhadap psikologis siswa. Siswa yang mengalami korban perceraian orang tua sering kali mengalami kesulitan dalam beradaptasi, mengalami trauma yang berkepanjangan, sering mengalami penurunan akademik, menutup diri dari masyarakat dan masalah emosional. Masalah ini harus segera diatasi untuk mencegah dampak negative yang lebih dalam pada kesehatan mentalnya.

Permasalahan yang sering terjadi terhadap siswa merupakan sebuah tantangan bagi guru BK agar dapat menciptakan suasana lingkungan yang aman saat konsultasi sehingga siswa bisa terbuka untuk menyampaikan masalah yang dialaminya.

Strategi dalam Pendekatan Psikologis Terhadap Siswa

Berbagai strategi yang dilakukan oleh SMAN 5 Tasikmalaya ini sudah dilaksanakan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa. Strategi ini meliputi beberapa aktivitas untuk dapat membantu permasalahan siswa.

1. Bimbingan Individu:

Bimbingan ini dilakukan oleh guru BK dengan cara pendekatan awal untuk memahami latar belakang masalahnya yang bertujuan untuk membantu siswa dalam memahami diri sendiri, membantu mengembangkan keterampilan, membantu mengatasi masalah dan membantu dalam membuat keputusan yang mereka ambil untuk hidup lebih baik di masa depan.

2. Bimbingan Kelompok:

Guru Bk membuat kelompok dengan permasalahan yang sama untuk dapat berbagi pengalaman, saling belajar dengan yang lain dan mendapat solusi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi serta dapat mengembangkan keterampilan sosial.

3. Home Visit (Kunjungan Rumah):

Kunjungan ini dilakukan oleh guru BK untuk dapat berinteraksi langsung dengan siswa dan orang tua di lingkungan rumahnya. Hal ini bertujuan untuk dapat memahami permasalahan yang dialami, membangun hubungan yang lebih baik antara guru dengan orang tuanya, mengidentifikasi masalah yang tidak timbul sewaktu di sekolah serta memberikan dukungan.

4. Berkolaborasi dengan Kepala Sekolah dan Wali Kelas:

Kolaborasi ini merupakan suatu Langkah yang penting dalam menciptakan lingkungan yang sesuai bagi siswa. Kolaborasi ini dapat meningkatkan kualitas Pendidikan baik untuk guru maupun siswa, memberikan dukungan yang diperlukan oleh siswa dan menciptakan lingkungan yang positif.

Dampak Implementasi Pendekatan Sosial Budaya

Salah satu cara guru BK SMAN 5 ini memakai teori psikologis atau pendekatan landasan untuk menangani siswa dengan konseling individual dilihat terlebih dahulu prognosis nya apa. Dan di SMAN 5 Tasikmalaya tidak ada teknik khusus yang dilakukan guru bk terhadap siswanya, namun dilihat dari setiap kasus siswanya seperti apa. Teknik yang digunakan di SMAN 5 Tasikmalaya terhadap siswanya meliputi:

1. RET

RET atau sering disebut dengan Rational Emotive Therapy menekankan pada hubungan yang didalamnya saling berhubungan antara emosi, kognisi, tingkah laku dan saling mempengaruhi dengan yang lain yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Pendekatan ini mendorong siswa supaya memperoleh keyakinan dalam hidup yang telah ia Yakini, membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi serta meningkatkan kualitas diri agar mencapai tujuan yang diinginkan.

2. REBT

REBT atau Rational Emotive Behavior Therapy merupakan suatu pendekatan didalam konseling yang dapat membantu mengubah cara pandang seorang klien serta mengubah keyakinan klien yang semula irasional menjadi rasional, membantu dalam mengubah sikap, pola pikir serta persepsi. Dalam pendekatan REBT ini teknik yang paling utama untuk yang sering dipakai adalah mengajar secara aktif-direktif. Lebih dari itu, rasional-emotif juga proses logis yang mengacu pada aspek kognitif. Berbagai teknik dapat digunakan dalam konseling melalui pendekatan REBT dapat dikelompokkan pada 3 aspek, yaitu kognitif, emotif, dan perilaku. Pada pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas, benci, takut, rasa bersalah dan marah yang mengakibatkan individu berpikir irrasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan pendekatan psikologis dalam pendidikan berperan penting dalam mendukung perkembangan siswa, baik secara intelektual, emosional, maupun sosial. Dengan memahami prinsip-prinsip psikologi, guru dapat mengembangkan metode pengajaran yang lebih efektif, mengelola kelas dengan baik, serta memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan pribadi.

Selain itu, penerapan landasan psikologis juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, mengurangi stres, serta meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa. Hal ini penting untuk mendorong siswa agar dapat mencapai potensi terbaik mereka, baik dalam prestasi akademik maupun dalam pengembangan karakter pribadi.

Dalam teori psikologis di SMAN 5 Tasikmalaya adalah bahwa penerapan kedua teknik ini efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, stres, dan pola pikir negatif. Dengan fokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir irasional, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran mereka memengaruhi perasaan dan perilaku.

Hal ini mendorong siswa untuk mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperbaiki interaksi sosial mereka. Implementasi RET dan REBT di sekolah ini terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan emosional dan psikologis mereka sehari-hari.

Secara keseluruhan, penerapan landasan psikologis di SMAN 5 Tasikmalaya memberikan dampak positif bagi kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa, sekaligus mendukung terciptanya suasana sekolah yang lebih inklusif dan mendukung perkembangan holistik siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran bagi sekolah untuk meningkatkan efektivitas layanan psikologi di SMA, dapat membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya serta mengembangkan program kesejahteraan mental yang lebih berkelanjutan.

Saran untuk SMAN 5 Tasikmalaya:

Sekolah dapat meningkatkan efektivitas implementasi teknik Rational Emotive Therapy (RET) dan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan beberapa langkah strategis. Pertama, sekolah perlu menyediakan pelatihan intensif bagi guru dan konselor untuk memahami teori dasar, metode penerapan, dan cara menyesuaikan teknik ini dengan perkembangan kognitif dan emosional siswa. Pelatihan ini penting agar tenaga pendidik memiliki kemampuan untuk mengenali pikiran irasional siswa dan membantu mereka mengelola emosi secara sehat. Kedua, RET dan REBT dapat diintegrasikan dalam program bimbingan konseling melalui sesi individu maupun kelompok. Konselor dapat menggunakan pendekatan kreatif, seperti permainan, simulasi, atau cerita, untuk memudahkan siswa memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Ketiga, sekolah sebaiknya menyediakan modul dan materi edukasi sederhana yang dapat digunakan oleh guru, konselor, maupun siswa, sehingga konsep-konsep teknik ini lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua melalui seminar atau workshop juga penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah. Dengan langkah-

langkah ini, sekolah dapat menciptakan budaya yang mendukung kesehatan mental dan membantu siswa membangun kemampuan berpikir rasional serta mengelola emosi secara efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Ananda, C. K., Aziz, A. M., Septiani, D., & Harahap, A. H. (2022). Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Therapy) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling (IKA BKI)*, 4(1).
- Daulay, N. (2019). Urgensi landasan psikologi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di era globalisasi. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 76–88.
- Faizah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam menangani kecemasan penderita ekstrapiramidal sindrom mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*.
- Husni, M., & Hasyim, M. (2021). Landasan bimbingan dan konseling dalam perspektif Islam. *Jurnal Al-Ibrah*, 6(1).
- Komalasari, G., dkk. (2011). *Teori teknik konseling*. Indeks.
- Lubis, N. (2013). *Memahami dasar-dasar konseling*. Prenada Media Group.
- Maruf, H. (2023). *Landasan bimbingan dan konseling*. ResearchGate.
- Nurulharyati. (2015). *Makalah dasar-dasar BK I landasan psikologis*.
- Sjarkawi. (2009). *Pembentukan kepribadian anak*. Bumi Aksara.
- Yulianti, D. (2024). Landasan psikologi pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2(1), 32–38.