

**Menyusun Cerita Praktik Baik (Best Practice) Menggunakan Metode Star (Situasi,  
Tantangan, Aksi, Refleksi Hasil Dan Dampak)**

**Implementasi *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* dengan Teknik Terapi Cognitive  
Restructuring dengan Penerapan Teori *Activating Belief Consequensi Disputing Effect*  
(*ABCDE*) untuk Merubah Pikiran Irasional konseli**



**Disusun Oleh :  
YULIANA TRI MURTI, S.Pd.  
NIM. 23021141339**

**PPG DALAM JABATAN ANGKATAN 3  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
UNIVERSITAS PGRI MADIUN  
UNIPMA  
2024**

# Implementasi *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* dengan Teknik Terapi Cognitive Restructuring dengan Penerapan Teori *Activating Belief Consequensi Disputing Effect (ABCDE)* untuk Merubah Pikiran Irasional konseli

Oleh : Yuliana Tri Murti, S.Pd.

## A. Pendahuluan

Kondisi yang menjadi latar belakang masalah disini adalah berdasarkan dari hasil wawancara dengan teman satu kelas, wali kelas, guru mapel dan observasi terdapat 1 peserta didik yang harus segera ditangani. Peserta didik kurang bisa membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya dan orang tua. Peserta didik selalu menyendiri, sering tidak masuk sekolah, sering datang terlambat dan tugas-tugas banyak yang belum dikumpulkan. Peserta didik kurang percaya diri apabila dengan teman-temannya karena malu dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis. Ketika berada dikelas peserta didik sering tidur dan tidak memperhatikan guru pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, sehingga nilai yang diperoleh juga rendah. Sehingga untuk mengatasi permasalahan ini perlu adanya konseling individu.

Pada saat PPG dalam jabatan ini praktik ini penting untuk dibagikan karena dengan menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* teknik Terapi Cognitive Restructuring dengan penerapan teori *Activating Belief Consequensi Disputing Effect (ABCDE)* sangat tepat untuk menangani perilaku bermasalah pada peserta didik karena keyakinan yang irasional, dan dengan teknik tersebut peserta didik dapat menemukan sendiri solusinya sehingga peserta didik bisa merubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

Peran saya sebagai guru bimbingan dan konseling mempunyai tanggung jawab untuk membantu peserta didik mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional. Memberikan layanan secara efektif dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang tepat, sehingga tujuan pemberian layanan dapat tercapai sesuai harapan. Guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator harus memberikan pemahaman yang sesuai dengan topik permasalahan.

## B. Pembahasan

*Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* adalah suatu pendekatan dalam konseling yang membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan yang irasional menjadi rasional, membantu mengubah sikap, cara berfikir dan persepsi, oleh karena itu klien diharapkan mampu mengembangkan dan mencapai realisasi diri secara optimal.

Langkah-langkah yang dilakukan yang melatar belakangi penerapan strategi yang akan digunakan yaitu :

### 1. Situasi

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan teman satu kelas, wali kelas, guru mapel dan observasi terdapat 1 peserta didik yang harus segera ditangani. Permasalahan yang ditemukan disini yaitu peserta didik kurang bisa membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya

---

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)

dan orang tua. Peserta didik selalu menyendiri, sering tidak masuk sekolah, sering datang terlambat dan tugas-tugas banyak yang belum dikumpulkan. Peserta didik kurang percaya diri apabila dengan teman-temannya karena malu dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis. Ketika berada dikelas peserta didik sering tidur dan tidak memperhatikan guru pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung, sehingga nilai yang diperoleh juga rendah. Beberapa hal tersebut menjadi penyebab latar belakang masalah. Sehingga untuk mengatasi permasalahan ini perlu adanya konseling individu. Sehingga konselor perlu membuat perencanaan untuk menangani masalah konseli tersebut dengan membuat Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Bimbingan dan Konseling (RPLBK). dengan menerapkan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* teknik Terapi Cognitive Restructuring dengan penerapan teori *Activating Belief Consequensi Disputing Effect (ABCDE)* sangat tepat untuk menangani perilaku bermasalah pada peserta didik karena keyakinan yang irasional, dan dengan teknik tersebut peserta didik dapat menemukan sendiri solusinya sehingga peserta didik bisa merubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional.

## 2. Tantangan

Dalam mengimplementasikan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* ada beberapa tantangan yang harus dihadapi di konselor dalam situasi yang telah dianalisis.

**Tantangan untuk mencapai tujuan yaitu** diperoleh setelah melakukan refleksi diri pada kegiatan konseling individu, disini terdapat beberapa tantangan yang saya hadapi, hal ini disebabkan :

- a. Panduan menganalisis / melakukan konseling dengan pola teknik ABCDE pakai kartu *Activating Belief Consequensi Disputing Effect (ABCDE)* dengan mencetak dikertas buffalo atau dengan memberikan lembar monitoring yang berisi beberapa pertanyaan untuk konseli sehingga konseli bisa mengeksplor masalahnya.
- b. Memandu konseli untuk menyampaikan keyakinan irasional
- c. Memandu konseli untuk menemukan dispute ( merubah irasional ke rasional)
- d. Peserta didik masih canggung dalam penyampaian masalah dalam kegiatan konseling individu.
- e. Belum ada metafora dalam kegiatan konseling.

## 3. Aksi

**Langkah-langkah apa yang dilakukan untuk menghadapi tantangan dalam pelaksanaan konseling individu maka saya akan :**

- a. Membuat panduan analisis *Activating Belief Consequensi Disputing Effect (ABCDE)* berbasis *Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)*.
- b. Memberikan apersepsi yang lebih menyenangkan agar konseli merasa lebih nyaman dalam menyampaikan masalah yang di hadapi.
- c. Akan memasukkan metafora sehingga bisa menambah pemahaman dan penguatan bagi peserta didik.

---

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)

- d. Mencari suasana yang lebih tenang sehingga peserta didik bisa lebih merasa nyaman.

**Strategi yang di gunakan dalam konseling individu :**

Terapi *cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

**Proses pelaksanaan konseling individu :**

- a. Konselor mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini, dengan mengajukan pertanyaan “Apa yang mempengaruhi pikiran irasional konseli?”
- b. Konselor membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya dengan mendiskusikan contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli dan mendiskusikan berbagai intepetasi yang berbeda tentang bukti yang ada, Konselor memeriksa proses berfikir rasional konseli, yang berhubungan dengan kesejahteraan konseli, dengan mengajukan pertanyaan ACTIVATING EVENT (A) “sebutkan contoh pikiran-pikiran irasional yang pernah dilakukan?”
- c. Konselor memberikan bantuan kepada konseli dalam mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain, dengan mengajukan pertanyaan BELIEF (B) “ apakah dengan pikiran menganggap teman dan orang tua tidak perhatian dan sayang akan berdampak baik bagi teman dan orang tua tersebut? Dan keyakinan apa yang mendasari konseli melakukan hal tersebut?” CONSEQUENSI (C), “ apakah konseli nanti siap menerima konsekwensi dari keyakinan tersebut?”
- d. Konselor membantu konseli mengubah keyakinan asumsi internalnya, dengan mengajukan pertanyaan, dengan mengajukan pertanyaan DISPUTING (D) “silahkan mengganti pikiran irasional menjadi pikiran rasional?”
- e. Konselor membantu mengulangi proses pikiran rasional, kemudian mengajarkan klien tentang aspek penting menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Membantu konseli membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan bisa di capai, dengan mengajukan pertanyaan ( EFFECT), “ sebutkan pikiran –pikiran rasional pada diri sendiri dan oranglain”.
- f. Konselor mengkombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah), dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk, dengan mengajukan pertanyaan “ dari analisis ABCDE bagaimana pikiran rasional konseli sendiri dan orang lain?”

**Dalam melakukan kegiatan konseling saya melibatkan beberapa orang diantaranya :**

- a. Guru bimbingan dan konseling sebagai fasilitator pemberi layanan
- b. Peserta didik sebagai sentral dalam proses layanan konseling individu
- c. Rekan sejawat yang selalu memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan teman berdiskusi dalam menghadapi permasalahan, serta sebagai kameramen atau dokumentasi dalam kegiatan perekaman dalam pemberian layanan.

---

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)

Sumber daya / materi yang diperlukan :

Lap top, kamera, tripod, HP, kertas, bolpoin, lembar evaluasi hasil

#### **4. Refleksi**

**Dampak dari aksi dan langkah-langkah yang dilakukan yaitu :**

- a. Semua dapat dilaksanakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga tujuan layanan bisa tercapai.
- b. Peserta didik mengikuti konseling individu dengan baik dan antusias.
- c. Peserta didik dapat menyampaikan permasalahan yang dialami dan terbantu mengentaskan permasalahan meski belum sepenuhnya sempurna.
- d. Peserta didik memahami pikiran irasional pada diri peserta didik untuk mengubah menjadi pikiran rasional dalam pergaulan dengan teman sebaya.

**Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* Teknik Terapi Cognitive Restructuring adalah sebagai berikut :**

- a. Peserta didik mampu mengungkapkan masalah tentang pikiran rasional konseli. Hal ini terlihat saat proses konseling individu.
- b. Peserta didik telah menyampaikan pikiran-pikiran irasional yang dialaminya dan bisa merubah menjadi pikiran rasional.
- c. Setelah mendapatkan pemahaman, bimbingan dan motivasi peserta didik dapat mengubah pikiran irasionalnya.
- d. Peserta didik memahami langkah-langkah mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional dalam pertemanan dengan teman sebaya.

**Respon siswa terkait dengan strategi yang dilakukan :**

Tanggapan dari peserta didik, layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)* sangat menyenangkan karena peserta didik dapat menemukan sendiri solusinya.

**Yang menjadi faktor keberhasilan yaitu :**

- a. Pelaksanaan layanan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- b. Berusaha melaksanakan kegiatan layanan semaksimal mungkin, sesuai dengan yang direncanakan.
- c. Kerjasama yang baik dari peserta didik sehingga layanan ini dapat berjalan lancar dan baik.
- d. Kemauan peserta didik untuk merubah sikap.

---

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)

### **C. Kesimpulan**

#### **Pembelajaran dari keseluruhan proses tersebut yaitu:**

1. Peserta didik akan lebih terbuka dan aktif jika kita dapat membina hubungan yang baik sebelum pemberian layanan dan memberikan penguatan serta motivasi saat kegiatan layanan berlangsung.
2. Dalam pelaksanaan konseling individu peserta didik dapat merubah pemahaman dan menyelesaikan masalahnya dari pikiran irasional menjadi pikiran rasional dalam pergaulan dengan teman sebaya .
3. Sebagai seorang guru BK harus selalu mengembangkan dan menyesuaikan dirinya dengan kondisi terkini dan memberikan layanan yang lebih menyenangkan.
4. Kolaborasi yang baik dari semua pihak yang terkait dengan masalah konseli.
5. Pembelajaran dari proses layanan ini adalah sebagai Konselor/guru BK memang harus mempunyai sifat yang selalu ingin tahu dalam membantu permasalahan yang dialami siswa bagaimanapun tantangannya, meskipun harus memanggil orang tua beberapa kali

---

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)

#### D. DAFTAR PUSTAKA

Fitriyani, I. (2021). Implementasi Teori Thomas Lickona Terhadap Problem Ketidak Jujuran. *Jurnal Pendidikan Islam AL-ILMI*, 4(1).

<http://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/index.php/ilmu/article/view/932>

As Sadar, S. M. (2005). *Mengobati Penyakit Hati, Meningkatkan Kualitas Diri*. Jakarta: Pustaka Zahra

[https://books.google.co.id/books?id=2LVY\\_XYJZ5EC&pg=PA17&dq=ketidakjujuran&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjmyIr8oqX7AhVRhYKHbPvAicQuwV6BAGgEEAc#v=onepage&q=ketidakjujuran&f=false](https://books.google.co.id/books?id=2LVY_XYJZ5EC&pg=PA17&dq=ketidakjujuran&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjmyIr8oqX7AhVRhYKHbPvAicQuwV6BAGgEEAc#v=onepage&q=ketidakjujuran&f=false)

Modul perangkat pembelajaran BK

<https://www.jurnalrisetkomunikasi.org/index.php/jrk/article/view/39/26>

Supratiknya, Agustinus. *Komunikasi antarpribadi: Tinjauan psikologis*. PT Kanisius, 1995.

Mulyadi, Seto, et al. "Psikologi sosial." *Jakarta: Penerbit Gunadarma* (2016).

---

[Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)

[Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)

[Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)

[Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)

[Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)

[Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)