



Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mereduksi Trauma Anak Korban Perceraian

Nurodin¹, Ika Purnama Sari²

Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah,
Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor^{1,2}

Email : nurodin@iuqibogor.ac.id, ikapurnama207@gmail.com

Received: 2022-06-07; Accepted: 2022-07-09; Published: 2022-08-31

Abstrak

Trauma yang dialami oleh anak korban perceraian dihasilkan oleh pemikiran konseli yang irasional dalam menerima keadaan yang terjadi. Banyak anak korban perceraian yang terus menerus membiarkan dirinya terperangkap dalam situasi trauma yang mereka alami sehingga menimbulkan sikap emosional dan perilaku yang tidak baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya. Oleh karena itu menurut peneliti teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) model ABCDEF dapat membantu korban dalam mereduksi trauma yang terjadi dalam dirinya. Penelitian ini menggunakan metode *Mixed Methods* dengan desain jenis *Single Subject Research*. Waktu pelaksanaan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami Bogor dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 – Maret 2022. Penelitian ini dilakukan pada dua orang siswi Madrasah Tsanawiyah yang mengalami trauma akibat perceraian orang tuanya. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dilaksanakan pada penelitian ini berjumlah 6 sesi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa: wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dan analisis data yang digunakan yakni berupa: uji coba pemakai, uji ahli bahasa, uji validitas instrumen, uji reliabilitas instrumen, uji ahli statistik, pelaksanaan program intervensi, dan statistik deskriptif. Skor yang didapat dari pengisian *pre-test* oleh An. BL dan An. MSP menunjukkan bahwa konseli mengalami trauma yang harus ditangani secara serius. Namun setelah dilaksanakan intervensi dan *post-test* konseli mengalami penurunan skor pada semua dimensi. Hal ini menunjukkan sebelum intervensi An. BL dan An. MSP memiliki trauma akibat perceraian orang tuanya. Sedangkan setelah intervensi tingkatan trauma yang dialami oleh konseli sudah menurun. Berdasarkan hasil grafik skor *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan pada 2 orang siswi Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami Bogor dapat diambil kesimpulan bahwa terlihat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilaksanakannya *treatment* ke arah yang lebih baik. Hasil skor *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis Al-Qur'an berpengaruh dalam mereduksi trauma anak korban perceraian.

Kata Kunci: *Al-Qur'an, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Trauma Anak Korban Perceraian.*

Abstract

The trauma experienced by children who are victims of divorce is produced by the counselee's irrational thinking in accepting the circumstances that occurred. Many children who are victims of divorce continue to let themselves be trapped in the traumatic situations they experience, causing emotional attitudes and behaviors that are not good for themselves and their environment. Therefore, according to researchers, the technique of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ABCDEF model can help victims in reducing the trauma that occurs within them. This research uses Mixed Methods with Single Subject Research type design. The timing of the research at Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami Bogor was carried out in October 2021 - March 2022. This research was conducted on two female Madrasah Tsanawiyah students who were traumatized by the divorce of their parents. The Rational Emotive Behavior Therapy counseling carried out in this study amounted to 6 sessions. Data collection techniques in this study are: interviews, observation, and documentation. And the data analysis used is in the form of: user testing, linguistics test, instrument validity test, instrument reliability test, statistician test, implementation of intervention program, and descriptive statistics. The score obtained from filling out the pre-test by An. BL and An. MSP shows that the counselee has experienced trauma that must be treated seriously. However, after the intervention and post-test, the counselee experienced a decrease in scores on all dimensions. This shows that before the intervention of An. BL and An. MSP is traumatized by her parents' divorce. Meanwhile, after the intervention the level of trauma experienced by the counselee has decreased. Based on the results of the pre-test and post-test scores graphs that have been carried out on 2 students of Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami Bogor, it can be concluded that there are significant changes before and after the implementation of the treatment for the better. The results of the pre-test and post-test scores carried out by the researchers showed that Al-Qur'an-based Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) had an effect on reducing the trauma of children who were victims of divorce.

Keywords: *Al-Qur'an; Rational Emotive Behavior Therapy (REBT); Trauma of Children Victims of Divorce.*

LATAR BELAKANG

Manusia lahir membawa potensi berpikir yang baik dan rasional maupun pikiran tidak baik dan irasional (Nadila et al., 2021). Hal ini berarti seseorang memiliki kecenderungan untuk berbuat hal-hal yang positif maupun negatif, seperti mencintai diri, mengaktualisasikan diri, memelihara diri dengan baik, menyesali kesalahan berkepanjangan, tidak mau mengaktualisasikan diri, sampai kecenderungan untuk menghancurkan diri (Hapsyah et al., 2019).

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) mengajak individu memperbaiki dan mengubah sikap, cara berpikir, keyakinan serta pandangan individu yang irasional menjadi rasional, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dan mencapai realisasi diri yang lebih optimal (Marlina et al., 2021). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri individu seperti: cemas, benci, takut, rasa bersalah, dan marah yang mengakibatkan individu berpikir irasional dan melatih individu agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan dirinya dan kemampuan diri individu (Faizah, 2018).

Trauma yang dialami oleh anak korban perceraian dihasilkan oleh pemikiran yang irasional dalam menerima keadaan yang terjadi (NINGSIH, 2022). Banyak anak korban perceraian yang terus menerus membiarkan dirinya terperangkap dalam situasi trauma yang mereka alami sehingga menimbulkan sikap emosional dan perilaku yang tidak baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya (Firdaus et al., 2021) (Mahaly & Abd Rahman, 2021). Oleh karena itu menurut peneliti teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) model ABCDEF dapat membantu korban dalam mereduksi trauma yang terjadi dalam dirinya (Pambudhi et al., 2021).

Peneliti melakukan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Ummul-Quro Al-Islami Bogor, peneliti melakukan penelitian di tempat tersebut karena menurut peneliti dan menurut hasil survei lapangan bahwa di Madrasah Tsanawiyah Ummul-Quro Al-Islami Bogor terdapat beberapa anak korban perceraian yang mengalami trauma, keadaan yang terjadi dilapangan saat ini seperti emosi yang kurang stabil, memendam kemarahan, benci terhadap salah satu orang tua, sulit menerima keadaan, menutup diri dari lingkungan sosial, malu terhadap status orang tuanya, sulit untuk fokus dalam pembelajaran dan ibadah, dan enggan untuk bertemu dan berkomunikasi dengan salah satu orang tuanya. dan menurut peneliti penting adanya tindakan konseling untuk mengurangi tingkat trauma yang terjadi pada anak korban perceraian, karena jika tidak diteliti akan menimbulkan dampak buruk terhadap perkembangan anak. Peneliti mengambil teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) model ABCDEF dan *Rational Emotive Imagery* untuk menangani kasus yang terjadi, karena konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk mengubah pikiran irasional konseli menjadi pemikiran yang rasional, serta memberi arahan kepada konseli agar dapat menerima keadaan yang tidak diinginkan dengan baik. Peneliti mengambil sampel beberapa siswi Madrasah Tsanawiyah, karena menurut peneliti siswi Madrasah Tsanawiyah sangat rentan dalam menghadapi trauma yang di alaminya, dan pada usia tersebut masih ada kesempatan untuk menangani trauma yang terjadi akibat perceraian orang tuanya.

METODOLOGI PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode *kuantitatif eksperimental* dengan desain penelitian *one group case design* (Hamzah, 2021). Adapun subjek dalam penelitian ini *single Subject Research* merupakan desain yang memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian dalam hal ini terdapat *treatment* yang difokuskan pada subjek (Heryati et al., 2022). Pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi A-1 (baseline-1) pada periode tertentu dengan kondisi B (intervensi) pada periode tertentu, kemudian melakukan pengukuran kembali dalam kondisi A-2 (baseline-2) pada periode tertentu sebagai penambahan untuk mengetahui atau meyakinkan adanya hubungan fungsional yang kuat antara variabel bebas dan variabel terikat sehingga dapat dirumuskan sebuah kesimpulan dari hasil pengukuran tersebut (Arikunto, 2021). Penelitian ini dilakukan pada dua orang siswi Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami. Subjek yang diambil adalah dua orang siswi Madrasah Tsanawiyah yang mengalami trauma akibat perceraian orang tuanya. Kondisi yang mereka alami saat ini yakni seperti emosi yang kurang stabil karena memendam amarah kepada salah satu orang tua yang berkhianat, mengalami gangguan konsentrasi saat belajar dan beribadah, malu atau menghindar dalam bersosialisasi karena keadaan keluarganya. benci terhadap salah satu orang tua, sulit menerima keadaan, menutup diri dari lingkungan sosial, malu terhadap status orang tuanya, dan enggan untuk bertemu dan berkomunikasi dengan salah satu orang tuanya dan mengalami *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pertama, Adapun kondisi konseli sebelum diadakannya intervensi sebagai berikut:

1. Konseli An. BL

Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara, orang tuanya bercerai sejak konseli kelas 1 madrasah tsanawiyah, ibunya bekerja sebagai pegawai kantor, serta ayah kandungnya sudah tidak lagi memberi kabar dan menafkahi, konseli menjadi korban *bullying* oleh teman-temannya karena keadaannya. Konseli tinggal bersama neneknya, namun jika ibunya libur konseli tinggal bersama ibunya. Kondisi trauma yang dialami konseli seperti merasa tidak berharga, kurang percaya diri, berpikir irasional, tidak realistis, sulit bersosialisasi, menunjukkan sikap yang tidak wajar, memiliki perasaan yang mudah berubah-ubah, emosi yang tidak stabil, menarik diri dari lingkungan, mengalami gangguan makan dan tidur, benci terhadap salah satu orang tua, mengalami penurunan akademik (sulit berkonsentrasi saat belajar) dan menjadi korban *bullying*. Adapun reaksi tubuh selama *treatment* seperti menangis, tubuh gemetar, dan merasa pusing.

2. Konseli An. MSP

Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara, orang tuanya bercerai sejak konseli kelas 4 sekolah dasar, ibunya bekerja sebagai penjual sayuran, ayah kandungnya masih memberi kabar dan menafkahi. Ia memiliki ayat tiri namun ayah tirinyalah yang menjadi salah satu penyebab traumanya, konseli mengira jika ibunya menikah lagi, beban ibunya akan berkurang namun pada kenyataannya ayah tirinya menjadi beban karena suka kabur membawa uang ibunya dan bersikap kasar. Kondisi trauma yang dialami konseli seperti merasa tidak berharga, tidak yakin dengan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah, berpikir irasional, tidak realistis, memiliki perasaan yang mudah berubah-ubah, emosi yang tidak stabil, benci terhadap salah satu orang tua, menyalahkan perceraian

orang tua atas semua permasalahan yang terjadi, dan mengalami gangguan makan dan tidur. Adapun reaksi tubuh selama *treatment* seperti tubuh gemetar dan jantung berdebar.

Kedua, Adapun kondisi konseli setelah diberikan intervensi sebagai berikut:

1. Konseli An. BL

Setelah diadakannya *treatment Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseli sudah dapat berpikir rasional dan bangkit dari traumanya, ini dapat dilihat dari skor yang konseli dapatkan yang menunjukkan rata-rata skor 85 (Positif), selain itu konselor sudah dapat melihat semangat baru dalam dirinya. Konselor berharap konseli dapat terus berpikir positif dan dapat terus memperbaiki dirinya, konselor meyakini bahwa konseli mampu melewati segala permasalahan yang datang kepadanya, untuk pengawasan selanjutnya akan diambil alih oleh guru bimbingan konseling sekolah.

2. Konseli An. MSP

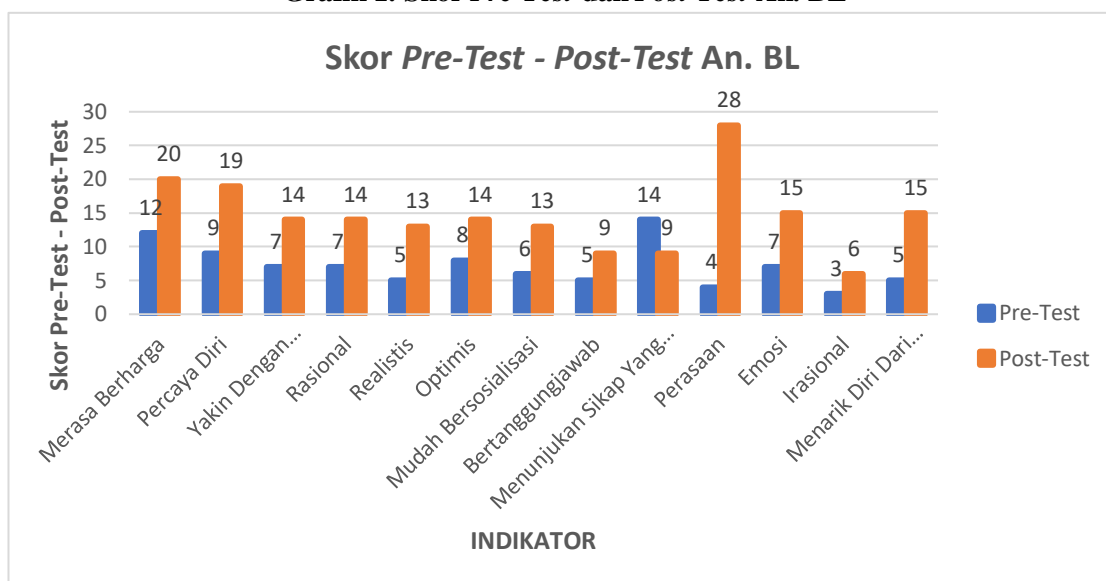
Setelah diadakannya *treatment Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konseli sudah dapat berpikir rasional dan bangkit dari traumanya serta konseli memiliki semangat yang tinggi untuk mengejar impiannya, ini dapat dilihat dari skor yang konseli dapatkan yang menunjukkan rata-rata skor 90 (Positif). Konselor sudah dapat melihat semangat baru dalam dirinya. Konselor berharap konseli dapat terus berpikir positif dan dapat terus memperbaiki dirinya, konselor meyakini bahwa konseli mampu melewati segala permasalahan yang datang kepadanya, untuk pengawasan selanjutnya akan diambil alih oleh guru bimbingan konseling sekolah.

Ketiga, Berikut hasil analisis statistik deskriptif (hasil *pre-test* dan *post test*)

Tabel 1. Skor Pengukuran *Pre-Test* dan *Post-Test*

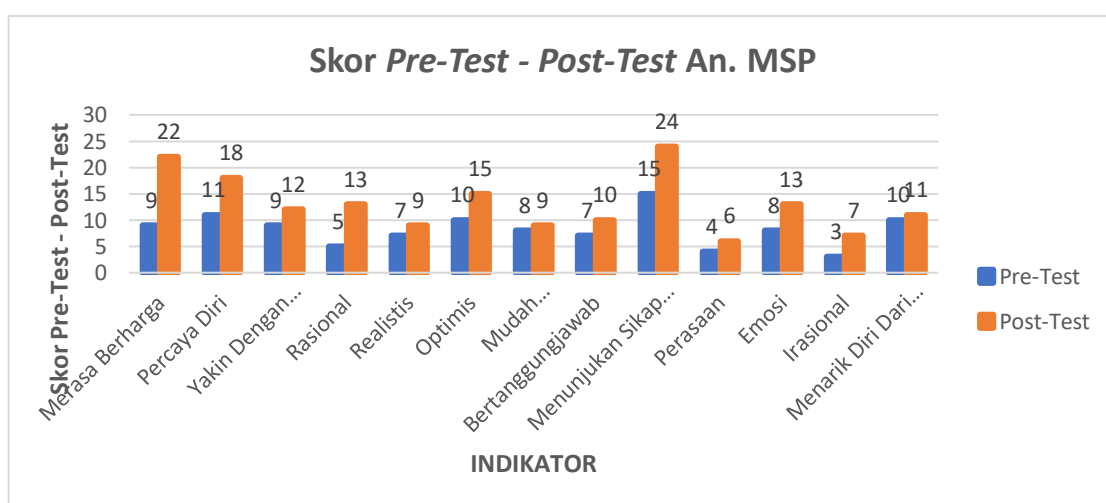
	No.	Indikator	Skor BL		Skor MSP	
			<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test</i>
REBT	1	Merasa Berharga	12	20	9	22
	2	Percaya Diri	9	19	11	18
	3	Yakin Dengan Kemampuan Menyelesaikan Masalah	7	14	9	12
	4	Rasional	7	14	5	13
	5	Realistis	5	13	7	9
	6	Optimis	8	14	10	15
	7	Mudah Bersosialisasi	6	13	8	9
	8	Bertanggungjawab	5	9	7	10
Trauma	9	Menunjukkan Sikap Yang Tidak Wajar	14	9	15	24
	10	Perasaan	4	28	4	6
	11	Emosi	7	15	8	13
	12	Irasional	3	6	3	7
	13	Menarik Diri Dari Lingkungan Sosial	5	15	10	11
Total Nilai Keseluruhan			92	189	106	169

Grafik 1. Skor Pre-Test dan Post-Test An. BL



Grafik skor *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh An. BL menunjukkan adanya peningkatan skor An. BL untuk semua dimensi yang telah diukur. Hal ini mengindikasikan An. BL mengalami peningkatan perubahan ke arah yang lebih baik setelah mengikuti intervensi, terlebih pada item No. 1 (merasa berharga) dengan nilai *pre-test* 12 dan *post-test* 20, item No. 2 (percaya diri) dengan nilai *pre-test* 9 dan *post-test* 19, dan item No. 10 (perasaan) dengan nilai *pre-test* 4 dan *post-test* 28 menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan kearah positif. Namun pada item No. 9 (menunjukkan sikap yang tidak wajar) dengan nilai *pre-test* 14 dan *post-test* 9 menunjukkan bahwa adanya penurunan skor setelah dilaksanakan intervensi, dan pada item No. 12 (irasional) dengan nilai *pre-test* 3 dan *post-test* 6 menunjukkan bahwa perubahan yang dicapai tentang mengubah pemikiran irasional konseli sangat sedikit.

Grafik 2. Skor Pre-Test dan Post-Test An. MSP

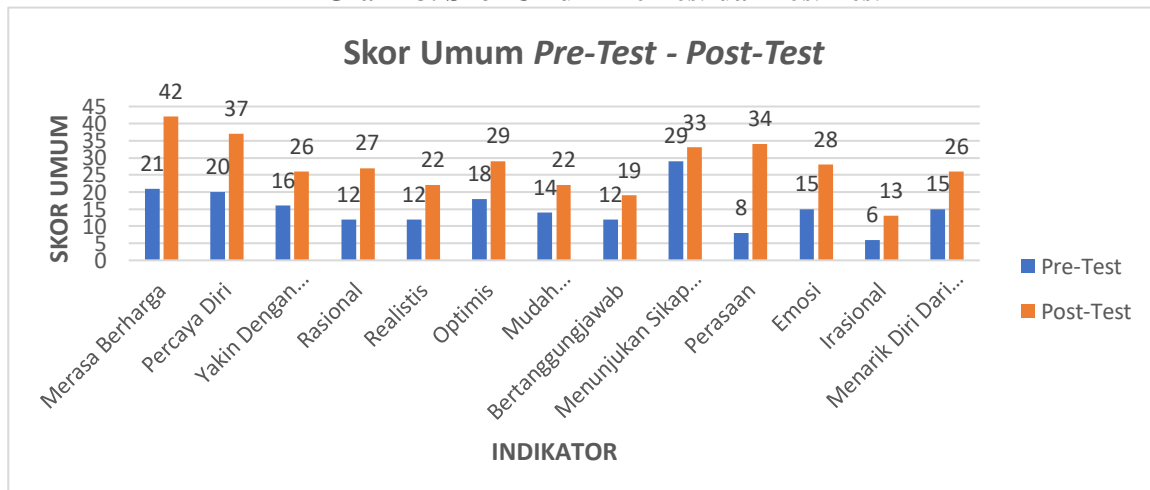


Grafik skor *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh An. MSP menunjukkan adanya peningkatan skor An. MSP untuk semua dimensi yang telah diukur. Hal ini mengindikasikan An. MSP mengalami peningkatan perubahan ke arah yang lebih baik setelah mengikuti intervensi, terlebih pada item No. 1 (merasa berharga) dengan nilai *pre-test* 9 dan *post-test* 22, item No. 2 (percaya diri) dengan nilai *pre-test* 11 dan *post-test* 18, dan item No. 9 (menunjukkan sikap yang tidak wajar) dengan nilai *pre-test* 15 dan *post-test* 24 menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan kearah positif. Namun pada item No. 10 (perasaan) dengan nilai *pre-test* 4 dan *post-test* 6 dan item No. 12 (irasional) dengan nilai *pre-test* 3 dan *post-test* 7 menunjukkan bahwa perubahan yang dicapai tentang mengubah perasaan dan pemikiran irasional konseli sangat sedikit.

Tabel 2. Skor Umum Pengukuran *Pre-Test* dan *Post-Test*

	No.	Indikator	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
REBT	1	Merasa Berharga	21	42
	2	Percaya Diri	20	37
	3	Yakin Dengan Kemampuan Menyelesaikan Masalah	16	26
	4	Rasional	12	27
	5	Realistis	12	22
	6	Optimis	18	29
	7	Mudah Bersosialisasi	14	22
	8	Bertanggungjawab	12	19
Trauma	9	Menunjukkan Sikap Yang Tidak Wajar	29	33
	10	Perasaan	8	34
	11	Emosi	15	28
	12	Irasional	6	13
	13	Menarik Diri Dari Lingkungan Sosial	15	26
Total Keseluruhan			198	358

Grafik 3. Skor Umum *Pre-Test* dan *Post-Test*



Sebagian besar skor yang diisi oleh An. BL dan An. MSP saat *pre-test* menunjukkan perilaku konseli masih tergolong normal. Namun secara umum An. BL dan An. MSP mengalami trauma atau masalah yang mengarah pada dirinya yaitu perilaku dalam indikator rasional, realistis, bertanggungjawab, menunjukkan sikap yang tidak wajar, perasaan, emosi, dan irasional sehingga membutuhkan penanganan serius. Hal yang berbeda terlihat saat pengukuran *post-test* dimana hampir semua skor An. BL dan An. MSP mengalami peningkatan dan An. BL dan An. MSP pun sudah tidak mengalami trauma.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mereduksi Trauma Anak Korban Perceraian di Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami. Skor yang didapat dari pengisian *pre-test* oleh An. BL dan An. MSP menunjukkan bahwa konseli mengalami trauma yang harus ditangani secara serius. Namun setelah dilaksanakan intervensi dan *post-test* konseli mengalami peningkatan skor pada semua dimensi. Hal ini menunjukkan sebelum intervensi An. BL dan An. MSP memiliki trauma akibat perceraian orang tuanya. Sedangkan setelah intervensi konseli sudah tidak mengalami trauma, meski dalam beberapa indikator masih ada perilaku yang harus ditingkatkan kembali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat diambil kesimpulan:

Kondisi trauma anak korban perceraian di Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami Bogor seperti merasa tidak berharga, kurang percaya diri, tidak yakin dengan kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah, berpikir irasional, tidak realistis, sulit bersosialisasi, menunjukkan sikap yang tidak wajar, memiliki perasaan yang mudah berubah-ubah, emosi yang tidak stabil, menarik diri dari lingkungan, mengalami gangguan makan dan tidur, benci terhadap salah satu orang tua, mengalami penurunan akademik (sulit berkonsentrasi saat belajar), menyalahkan perceraian orang tua atas semua permasalahan yang terjadi, dan menjadi korban *bullying*. Adapun reaksi tubuh selama *treatment* seperti menangis, tubuh gemetar, jantung berdebar, dan merasa pusing.

Berdasarkan hasil grafik skor *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan pada 2 orang siswi Madrasah Tsanawiyah Ummul Quro Al-Islami Bogor dapat diambil kesimpulan bahwa terlihat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah dilaksanakannya *treatment* ke arah yang lebih baik. Hasil skor *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh dalam mereduksi trauma anak korban perceraian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Faizah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 2(1), 47–59.
- Firdaus, A., Zubaidi, A., & Sapputri, A. (2021). *Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?* Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hamzah, A. (2021). *Penelitian Berbasis Proyek Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R & D Kajian Teoritik & Contoh-contoh Penerapannya*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). *Bimbingan Kelompok*

Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 23–33.

Heryati, E., Tarsidi, I., & Suherman, Y. (2022). Pelatihan Penyusunan Proposal Penelitian Subjek Tunggal (Single Subject Research) bagi Guru-Guru Sekolah Luar Biasa. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(02), 229–235.

Mahaly, S., & Abd Rahman, S. N. (2021). Identifikasi Kekerasan Verbal Dan Nonverbal Pada Remaja. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 2(2), 30–38.

Marlina, M., Ningsih, Y. T., Fikry, Z., & Fransiska, D. R. (2021). *Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo: Untuk Korban Pelecehan Seksual Perempuan Disabilitas (Perempuan Tunarungu)*.

Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99–110.

NINGSIH, T. R. I. R. R. (2022). *KONSEP REBT DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP REMAJA PEREMPUAN*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Pambudhi, Y. A., Marhan, C., & Fajriah, L. (2021). INTERVENSI BERBASIS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) BAGI REMAJA KORBAN BULLYING. *Prosiding PEPADU*, 3, 1–10.