

## **Penerapan Teori REBT dengan Menggunakan Teknik *Assertive Adaptive* untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi pada Remaja**

**Charis Rizqi Pradana**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

[rizqicharis@gmail.com](mailto:rizqicharis@gmail.com)

\*Correspondence

### **Article Information:**

Received: September 2022

Revised: October 2022

Accepted: October 2022

### **Keywords:**

REBT, *Assertive adaptive*,  
Adaptation

### **Kata Kunci:**

REBT, *Assertive adaptive*,  
Adaptasi

### **Abstract**

The focus of this research is (1) How is the process of applying adaptive assertive techniques to foster adaptive abilities in adolescents (2) How is the application of adaptive assertive techniques to foster adaptive abilities in adolescents . To describe these problems, researchers used a qualitative descriptive approach. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The data analysis technique used is descriptive analysis. From the results of data analysis it can be concluded that REBT with Adaptive Assertive Techniques to Grow Adaptive Capabilities in Adolescents is carried out in 5 steps, namely helping problems, diagnosis, prognosis, therapy/medication, evaluation/follow-up. After the counseling process has been carried out, there are several impacts from the application of adaptive assertive techniques to the counselee where the counselee's ability to adapt is increasing. The counselee is able to control himself when the counselee feels difficulty in adaptation

### **Abstrak**

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses penerapan teknik *assertive adaptive* untuk menumbuhkan kemampuan adaptasi pada remaja (2) Bagaimana dampak penerapan teknik *assertive adaptive* untuk menumbuhkan kemampuan adaptasi pada remaja Untuk mendeskripsikan permasalahan tersebut, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Dari hasil analisis data dapat di simpulkan bahwa REBT dengan Teknik *Assertive adaptive* Untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi pada Remaja dilauan dengan 5 langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evaluasi/follow up. Setelah dilakukan proses konseling terdapat beberapa dampak dari penerapan Teknik *assertive adaptive* pada diri konseli dimana kemampuan konseli dalam adaptasi semakin meningkat. Konseli sudah bisa mengendalikan diri ketika konseli merasa kesulitan dalam adaptasi.

## PENDAHULUAN

Sejak pandemi *Covid-19* yang menyebar hampir di seluruh dunia, sehingga membuat banyak negara yang menerapkan lockdown atau karantina kewilayahan untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona. *Covid-19* merupakan penyakit menular. Penyakit ini diidentifikasi pertama pada Desember 2019 di Wuhan, ibukota provinsi Hubei China. Karena adanya virus *Covid-19* ini, aktivitas masyarakat di berbagai negara menjadi terganggu sehingga membuat masyarakat harus tetap diam di rumah untuk memutus mata rantai virus *Covid-19* agar tidak semakin menyebar.

Banyak bidang yang terdampak akan adanya *Covid-19* ini, diantaranya dalam bidang ekonomi. Perekonomian di berbagai dunia semakin menurun karena adanya virus *Covid-19* ini. Selain itu dalam bidang Pendidikan yang mengharuskan sekolah untuk melakukan pembelajaran dengan jarak jauh atau secara daring. Dengan melakukan system pembelajaran secara daring ini terkadang muncul tantangan yang dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi pelajaran yang belum selesai disampaikan kemudian guru menggantinya dengan tugas sehingga banyak siswa yang mengeluh dikarenakan tugasnya menjadi lebih banyak. Tantangan selanjutnya yang muncul adalah akses informasi yang terkendala oleh sinyal sehingga menyebabkan lambatnya dalam mengakses informasi. Dan tantangan selanjutnya tentunya adalah siswa dan guru harus beradaptasi dengan system pembelajaran yang dilakukan secara daring dan tidak jarang banyak siswa maupun guru yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan pembelajaran daring tersebut.

Adaptasi atau penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya<sup>1</sup>. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon- respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustasi-frustasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin dengan tuntutan- tuntutan yang dikenakan kepada individu oleh dunia dimanaindividu hidup.<sup>2</sup>

Proses adaptasi merupakan proses keseimbangan antara kegiatan organisme dan kegiatan lingkungannya, lingkungan diupandang sebagai suatu hal yang terus menerus

---

<sup>1</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita Suminta, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), <http://repository.iainkediri.ac.id/584/>.

<sup>2</sup> Semiun, *Kesehatan Mental: Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

mendorong organisme untuk menyesuaikan diri terhadap situasi realitas, dengan demikian secara timbal balik organisme secara konstan menghadapi lingkungannya sebagai suatu struktur yang merupakan bagian dari dirinya.<sup>3</sup>

Terdapat tujuh aspek penyesuaian diri yang baik, yaitu mengontrol emosi yang berlebihan, meminimalkan mekanisme pertahanan diri, mengurangi rasa frustrasi, berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, memanfaatkan pengalaman masa lalu sikap realistis dan objektif.<sup>4</sup>

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut: memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, relasi interpersonal baik.<sup>5</sup>

Konseli mengalami permasalahan sejak pandemic *Covid-19*, konseli kesulitan dalam beradaptasi dengan pembelajaran yang dilakukan secara daring. Dampaknya adalah konseli menjadi malas belajar dan konseli mengalami kesulitan dalam bersosialisasi. Konseli tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, hal ini dibuktikan ketika konseli mengatakan bahwa ia merasa sendiri dan merasa tidak dihargai. Yang dapat diartikan konseli memiliki persepsi yang salah terhadap realita. Seperti yang telah dikatakan oleh Siswanto, individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri diantaranya adalah memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, relasi interpersonal baik.<sup>6</sup> Oleh karena itu untuk membantu konseli dalam memecahkan permasalahannya maka teknik yang tepat adalah menggunakan teknik *assertive adaptive*. Kelebihan pelatihan asertif ini akan tampak pada pelaksanaannya yang cukup sederhana, penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

---

<sup>3</sup> Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa* (Bandung: Redaksi Refika, 2012).

<sup>4</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja : Perkembangan peserta didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=671719>.

<sup>5</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya* (Yogyakarta: Andi Offset, 2007).

<sup>6</sup> Siswanto.

Teknik *Assertive adaptive* dalam konsep konseling REBT adalah teknik konseling yang bisa membantu klien dalam mendisiplinkan pola pikir yang tadinya tidak rasional menjadi rasional.<sup>7</sup> Perilaku asertif adalah perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Latihan asertif ini diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Latihan asertif adalah penerapan tingkah laku untuk membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan hubungan langsung dalam situasi- situasi interpersonal.

Latihan asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Hal-hal yang dapat dibantu dengan latihan asertif diantaranya adalah tidak dapat menyatakan kemarahannya atau kejangkelannya, mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya, mereka yang mengalami kesulitan berkata “tidak”, mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapatnya, kecemasan dalam diri individu seperti, merasa tidak pantas dalam pergaulan sosial, takut untuk ditinggalkan, dan kesulitan mengekspresikan perasaan cinta kepada orang-orang disekitarnya. Latihan asertif merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior. Konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada individu sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan serta menganalisis suatu fenomena, peristiwa, aktivitas social, sikap, persepsi, kepercayaan dan pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Penelitian kualitatif bersifat induktif dalam artian penelitian membiarkan permasalahan muncul dari data atau dibiarkan terbuka untuk

---

<sup>7</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Eresco, 1995).

interpretasi.<sup>8</sup> Deskriptif yaitu suatu rumusan masalah yang memandu penelitian untuk mengeksplorasi situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas, dan mendalam. Kemudian untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, peneliti mengumpulkan data dengan wawancara dimana peneliti akan mengumpulkan informan untuk merespon atau menjawab pertanyaan peneliti, baik itu pertanyaan tertulis maupun lisan.<sup>9</sup> Karena menggunakan wawancara, maka data yang didapat juga termasuk dalam data kualitatif. Data kualitatif adalah data yang dikumpulkan lebih mengambil bentuk kata-kata atau gambar daripada angka.<sup>10</sup> Setelah data terkumpul, maka tahapan selanjutnya adalah menganalisis data dengan menggunakan analisa deskriptif, yaitu sebagai pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta yang ada di lapangan atau sebagaimana adanya. Pada penelitian ini peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan konseling di lapangan tentang REBT dengan Teknik *assertive adaptive* untuk menumbuhkan kemampuan adaptasi pada remaja. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah dari proses konseling yang dilakukan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Proses Munculnya Masalah

Konseli memiliki permasalahan dalam hidupnya, yakni konseli sulit untuk beradaptasi sejak pandemic *Covid-19*. Terdapat dua dampak yang dirasakan konseli dari adanya pandemi *Covid-19* ini. Dampak pertama adalah pembelajaran yang dilakukan secara daring maka konseli sulit dalam menyesuaikan dirinya dengan system pembelajaran daring tersebut, dampaknya adalah nilainya menjadi menurun sehingga perilaku yang muncul adalah konseli malas belajar karena tidak ada teman untuk diajak diskusi secara langsung dan konseli kurang memperhatikan dosen ketika sedang menjelaskan materi karena konseli sulit untuk focus ketika pembelajaran berlangsung. Konseli juga sering mengerjakan tugas dalam waktu yang mepet dengan deadline, sehingga perilaku yang muncul adalah konseli tidak fast respon saat ada tugas kelompok dan mengerjakan tugas dengan system kebut semalam (SKS).

---

<sup>8</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).

<sup>9</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).

<sup>10</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011).

Dampak kedua yang dirasakan konseli adalah mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, dampaknya adalah konseli merasa tidak dihargai sehingga perilaku yang muncul adalah konseli tidak berani memulai obrolan dan cemas akan pandangan orang lain. Selain itu dampak selanjutnya adalah konseli merasa sendiri sehingga perilaku yang muncul adalah konseli lebih nyaman di kos dan sering overthinking. Dan dampak selanjutnya adalah produktivitas konseli menurun sehingga perilaku yang muncul adalah konseli tidak mengikuti organisasi padahal sebelumnya konseli sangat aktif dalam mengikuti sebuah organisasi dan konseli menjadi malas untuk bersosialisasi.

## **B. Proses Pelaksanaan**

Peneliti menggunakan *assertive adaptive* untuk meningkatkan kemampuan adaptasi pada remaja. Konseli memiliki inti masalah yaitu konseli mengalami kesulitan adaptasi sejak pandemic, yang memiliki dampak nilai turun, malas belajar, dan kurang memperhatikan dosen ketika sedang menjelaskan materi. Dalam *assertive adaptive* terdapat beberapa langkah umum treatment diantaranya adalah tahap pembinaan hubungan, tahap pengelolaan pikiran, tahap pengelolaan emotif, dan tahap pengelolaan tingkah laku.

Terdapat beberapa strategi yang digunakan untuk membantu konseli yang mengalami penurunan nilai. Strategi tersebut berupa menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Pertama, konselor membangun hubungan dengan konseli. Kedua, konselor membantu mengelola pikiran konseli agar konseli dapat menciptakan ruang belajar yang nyaman dengan menyediakan snack ketika pembelajaran berlangsung. Ketiga, konselor mengelola emosi konseli dengan mengajarkan konseli untuk melakukan self talk dan memberikan afirmasi positif. Keempat, Konselor memberikan informasi ke konseli website study stream agar konseli dapat bergabung untuk belajar bareng.

Sedangkan untuk permasalahan konseli yang mengalami masalah dalam mengerjakan tugas mepet deadline. Target yang ditetapkan adalah strategi manajemen waktu, langkah spesifiknya adalah konselor membangun hubungan dengan konseli, konselor memperbaiki mindset konseli agar tidak menunda tugas dengan membuat plan untuk kedepannya yakni membuat skala prioritas, konselor memberikan insight mengenai manfaat dari manajemen waktu, konselor mengajak konseli membangun habit yang baik yakni bertanggung jawab dengan tugasnya dengan membuat to-do list.

Untuk permasalahan selanjutnya konseli mengalami kesulitan dalam bersosialisasi yang memiliki beberapa dampak, yang pertama konseli merasa tidak dihargai, maka target yang ditetapkan adalah dengan berpikir positif, langkah spesifik treatment diantaranya adalah konselor membangun hubungan dengan konseli, konselor memberi pengajaran ke konseli untuk meminta pendapat dari lawan bicara mengenai sikap dirinya selama ngobrol, konselor memberikan link video mengenai cara berinteraksi dengan orang lain, konselor memberikan tugas ke konseli untuk berkenalan dengan orang baru. Dampak kedua yang dirasakan konseli adalah konseli merasa kesepian, maka target yang ditetapkan adalah keluar dari zona nyaman, langkah spesifik treatment diantaranya adalah konselor membangun hubungan dengan konseli, konselor membantu mengelola pikiran konseli dengan menulis apa saja yang membuatnya *ovethingking*, konselor membantu konseli mengenali emosi negative yang dirasakannya, konselor mengarahkan konseli untuk mendengarkan podcast. Dampak ketiga yang dirasakan konseli adalah konseli merasa produktivitasnya menurun, maka target yang ditetapkan adalah mengembangkan minat bakat, langkah spesifik treatment diantaranya adalah konselor membangun hubungan dengan konseli, konselor memperbaiki pola pikir konseli yang keliru dengan menyarankan untuk mengikuti support group, konselor memberikan film inspiratif agar konseli dapat lebih produktif, konselor memanfaatkan sosmed untuk mencari komunitas yang sesuai dengan minat konseli.

## **SIMPULAN**

Kondisi konseli sebelum melakukan teknik *assertive adaptive* adalah konseli memiliki self esteem yang rendah, ia sering merasa sendirian, merasa tidak dihargai, malas bersosialisasi, dan mengalami penurunan dalam akademiknya. Namun setelah konseli menerapkan teknik *assertive adaptive* konseli mengalami perubahan yang baik, namun perubahan ini tidak terjadi secara langsung melainkan bertahap. Awalnya konseli mengalami perubahan dalam bidang akademik, konseli mulai bisa untuk focus dalam memperhatikan penjelasan dari dosen dan konseli mulai fast respon ketika kerja kelompok, perubahan selanjutnya adalah konseli mulai mau untuk bersosialisasi dengan mengikuti komunitas yang sesuai dengan minatnya.

Proses penerapan dari teknik *assertive adaptive* ini adalah konselor menetapkan target perilaku untuk mengurangi dampak yang dialami oleh konseli, lalu target perilaku

tersebut akan disesuaikan dengan langkah-langkah yang ada dalam teknik *assertive adaptive*. Langkah-langkah dari teknik *assertive adaptive* diantaranya adalah tahap pembinaan hubungan, tahap pengelolaan pikiran, tahap, tahap pengelolaan emotif, dan tahap pengelolaan tingkah laku. Dampak dari penerapan teknik *assertive adaptive* untuk menumbuhkan kemampuan adaptasi konseli memiliki dampak yang baik. Konseli mulai bisa beradaptasi, meskipun dalam lingkup kecil. Awalnya konseli mulai untuk bersosialisasi lewat social media, hal ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi konseli. Selanjutnya konseli mulai berani untuk bergabung dengan komunitas yang sesuai dengan minatnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad, dan Mohammad Asrori. *Psikologi Remaja : Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=671719>.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco, 1995.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawita Suminta. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010. <http://repository.iainkediri.ac.id/584/>.
- Semiun. *Kesehatan Mental: Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Siswanto. *Kesehatan Mental: Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset, 2007.
- Somantri, Sutjihati. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Redaksi Refika, 2012.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.