

# **PENERAPAN PENDEKATAN REBT UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PENARIKAN DIRI (*WITHDRAWAL*) PADA SISWA SMA NEGERI 1 GEDEG**

**Fitri Miftakhul Janah**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Lidah Wetan, Surabaya 60231, Indonesia  
e-mail: [fitrimiftal@gmail.com](mailto:fitrimiftal@gmail.com)

**Denok Setiawati, M.Pd.,Kons**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: [destiharianto@gmail.com](mailto:destiharianto@gmail.com)

## **Abstrak**

Ada beberapa individu yang lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya, hal ini disebut sebagai perilaku *withdrawal*. *Withdrawal* salah satunya disebabkan oleh adanya keyakinan yang tidak rasional, misalnya ketakutan akan menimbulkan konflik dengan teman jika masuk dalam lingkungan tersebut. *withdrawal* dapat diubah dengan cara mengubah pemikiran *irrational* menjadi lebih *rational*. Penelitian bertujuan untuk mengkaji penggunaan pendekatan REBT untuk menurunkan perilaku *withdrawal*. Penelitian ini menggunakan model *single subject research design* A-B-A. Subyek dalam penelitian ini adalah 2 orang siswa dengan kategori *withdrawal* tinggi dan sedang. Penelitian ini memiliki panjang kondisi selama 14 hari, yang terbagi menjadi 4 hari *baseline* (A<sub>1</sub>), 6 hari intervensi (B), dan 4 hari *baseline* (A<sub>2</sub>). Dalam penelitian ini, kondisi awal subyek A menunjuk kanperilaku *withdrawal* sebanyak 9 poin, dan pada akhir penelitian menjadi 3 poin. Sedangkan pada subyek B menunjukkan perilaku *withdrawal* sebanyak 5,5 poin dan pada akhir penelitian menjadi 3 poin. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT dapat digunakan untuk menurunkan perilaku *withdrawal*.

Kata kunci: *withdrawal*, REBT, *irrational believe*

## **Abstract**

*Individuals who prefer to withdraw from their social environment; this is referred as withdrawal behavior. Withdrawal behavior, one of them caused by the existence of irrational beliefs, such as fear will cause a conflict with friends if entered in the environment. Withdrawal be able to change by changed the irrational believe to be more rational. The purpose of this research is to view the used of REBT to decrease withdrawal behavior. This research use single subject research design A-B-A. The subjects of this research are two students that have high and middle withdrawal behavior. This research do in 14 days, that dived into 4 days for baseline (A<sub>1</sub>), 6 days for intervention (B), and 4 days for baseline (A<sub>2</sub>). In the baseline (A<sub>1</sub>), subject A shows the withdrawal condition in 9 point, and the end of this research is in 3 point. For the subject B in baseline (A<sub>1</sub>) shows the withdrawal condition in 5,5 point and at the end of this research (A<sub>2</sub>) in 3 point. It can be concluded that REBT can be used to decreased of withdrawal behavior.*

Keyword: *withdrawal*, REBT, *irrational believe*

## I. PENDAHULUAN

Setiap individu pasti akan mengalami fase tumbuh dan berkembang dalam hidupnya. Selama proses tersebut, terdapat salah satu tahapan yang disebut sebagai tahap atau masa remaja. Pada tahap ini, umumnya individu akan banyak berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini juga sebagai proses pembelajaran individu jika kelak ia telah berada di lingkungan masyarakat dan menjadi bagian dari suatu masyarakat secara langsung.

Namun pada beberapa kondisi dijumpai anak atau individu yang lebih memilih untuk menjauhi lingkungan sosialnya, dan memilih untuk menyendiri. Hal ini biasa disebut sebagai perilaku menarik diri atau *withdrawal*. Pada individu yang mengalami perilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya seringkali merasa bahwa apabila ia mencoba bergabung dengan lingkungan sosialnya, maka ia akan ditolak, lingkungan tersebut akan menganggapnya remah, atau bahkan orang-orang di lingkungan tersebut tidak suka kepadanya. Padahal dalam kenyataan yang ditemukan selama ini adalah individu tersebut tidak benar-benar ditolak dari lingkungannya.

Orang-orang yang berada di lingkungan individu yang menarik diri dari lingkungan sering kali sudah mengajak untuk berbaur dan

menerima meraka dengan sangat baik.

Banyak orang beranggapan bahwa *withdrawal* tidak membawa dampak negative bagi anak. Namun sejatinya, sebagai makhluk social, individu memerlukan adanya interaksi dengan orang disekitarnya. Dengan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain maka akan dapat memenuhi salah satu kebutuhan manusia menurut hierarki Maslow yakni kebutuhan akan aktualisasi diri. Dimana aktualisasi diri adalah puncak kebutuhan manusia menurut Maslow. Apabila kebutuhan ini dapat dipenuhi, maka akan membawa dampak yang positif dan meningkatkan semangat seseorang dalam menjalani kehidupan.

Menurut Al-Mighwar (2006:192), menarik diri (*withdrawal*) adalah bentuk tingkahlaku yang menunjukkan adanya kecenderungan putus asa dan merasa tidak aman sehingga menarik diri dari kegiatan dan takut memperlihatkan usaha-usahanya. Individu yang seperti ini tidak punya kekuatan untuk bertahan dalam lingkungan sosialnya, dan lebih memilih untuk menyendiri demi kenyamanan dirinya.

Menurut Kartono (2008:539) *withdrawal* atau penarikan diri adalah suatu pola tingkah laku yang memindahkan seseorang dari penghalangan atau frustrasi. Jadi, perilaku menarik diri dari lingkungan (*withdrawal*) adalah suatu tindakan melepaskan diri, baik perhatian atau pun minatnya terhadap lingkungan social secara langsung. Pada mulanya individu yang menarik diri dari lingkungannya merasa tidak berharga lagi, sehingga merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain.

Ciri-ciri individu yang mengalami penarikan diri dari lingkungan (*withdrawal*) antara lain:

1. Sering terlihat menyendiri atau melamun
2. Terlihat tidak bergairah dalam kegiatan di lingkungan social sehari-hari
3. Melakukan apa pun yang diperintah atau diminta orang lain meski pun tidak disukai atau tidak dikehendaki. Hal ini bertujuan untuk menghindari konflik dengan orang tersebut dan menghindari interaksi yang lebih lama.
4. Tidak banyak berbicara (pasif) utamanya dalam berpendapat di muka umum
5. Merasa tidak nyaman dan tidak aman berada di lingkungan social (berkumpul dengan banyak orang)
6. Lebih senang mengerjakan sesuatu sendiri, meski pun seharusnya dikerjakan secara bersama-sama atau berkelompok

Dalam pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT), hal ini disebut sebagai *irrational believe* atau keyakinan yang tidak rasional. Dengan menggunakan pendekatan REBT anak dengan kecenderungan *withdrawal* akan diajak untuk mengubah *irrational believe* menjadi *rational believe*. Sehingga perasaan yang menimbulkan *irrational believe* akan berkurang atau hilang. Diharapkan setelahnya anak dapat kembali memulai interaksi dengan orang di sekitarnya dan tidak lagi menjadi anak *withdrawal* atau anak

yang menarik diri dari lingkungannya.

Pada saat melakukan konseling dengan teknik REBT terdapat beberapa tahapan yang dilalui, yakni:

a) Tahap I

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

b) Tahap II

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

c) Tahap III

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi

hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli.

## II. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan observasi. Observasi dilakukan dengan cara melihat secara langsung proses kegiatan sehari-hari dari subyek yang diamati. Mulai dari pagi hingga jam pembelajaran usai. Dalam observasi juga diamati bagaimana interaksi dan komunikasi yang terjalin antara subyek yang menjadi penelitian dengan orang-orang di sekitarnya.

Dalam melakukan observasi, peneliti menggunakan pedoman observasi yang telah disusun sebelumnya yang terdiri dari beberapa indikator mengenai perilaku menarik diri siswa atau *withdrawal*. Berikut adalah pedoman observasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini:

No. M	Indikator <i>withdrawal</i> yang diobservasi
1. <sup>a</sup> s i	Menolak berkomunikasi dengan teman
2 <sup>n</sup>	Menjauhi teman
3. <sup>g</sup> -	Simpati rendah
4. <sup>m</sup> a	Kemampuan komunikasi interpersonal rendah
5. <sup>s</sup> i	Interaksi rendah
6. <sup>n</sup>	Enggan bertanya
7 <sup>g</sup> i	Partisipasi dalam proses pembelajaran rendah
8. <sup>n</sup>	Menghindari konflik

Indikator terdapat beberapa item pernyataan dan dapat diisi dengan memberikan tanda checklist pada pernyataan yang sesuai. Observasi yang dilakukan adalah jenis observasi partisipan. Artinya, dalam melaksanakan observasi, peneliti secara langsung mengikuti kegiatan sehari-hari subyek selama di sekolah. Observasi terbagi menjadi tiga fase, fase pertama adalah fase *baseline A<sub>1</sub>*, yang merupakan kondisi awal subyek sebelum mendapat intervensi apapun.

Fase kedua adalah fase intervensi (B), yakni pada saat subyek mendapat perlakuan khusus berupa penerapan pendekatan REBT. Dan fase ketiga adalah fase *baseline A<sub>2</sub>* yang

merupakan fase pengukuran kondisi subyek setelah mendapat penerapan. Fase ini bertujuan untuk mengukur apak dampak dari treatment yang diberikan masuk melekat atau telah hilang. Jika dampak yang dihasilkan selama pemberian treatment hilang, maka sifat dari hasil treatment hanya sementara atau kurang efektif.

Sumber data berupa catatan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Observasi dilakukan dalam waktu 14 hari. Selain itu, sumber data juga berasal dari dokumentasi kegiatan sehari-hari subyek dan perkembangannya.

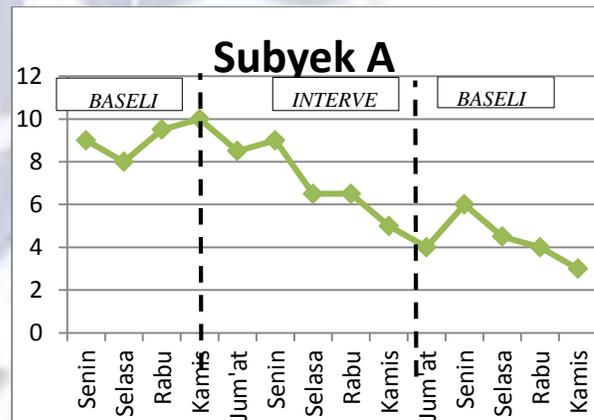
### III. HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis *Single Subject Design* dengan desain A-B-A. Data yang disajikan di bawah ini merupakan hasil dari proses penelitian selama 14 hari yang dilaksanakan pada tanggal 20 November hingga pada tanggal 8 Desember 2017. Pada penelitian ini, terbagi dalam beberapa fase, yakni fase *baseline* (A<sub>1</sub>) yang dilaksanakan selama 4 hari. Pada fase ini, akan mengukur tingkat penarikan diri atau *withdrawal* siswa sebelum mendapat treatment atau intervensi apa pun.

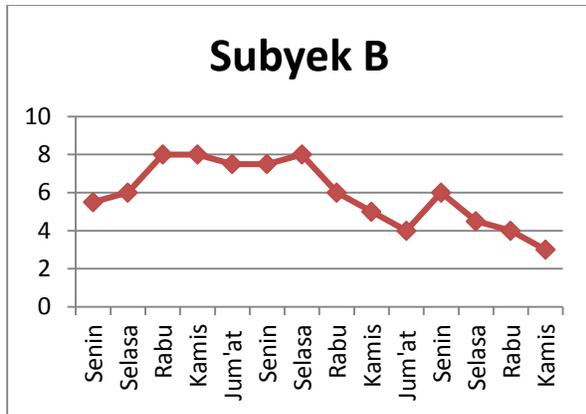
Fase kedua adalah fase pemberian treatment atau perlakuan sesuai rancangan yang

telah ditetapkan pada subyek yang dipilih. Fase ini disebut sebagai fase intervensi (B) yang dilaksanakan selama 6 hari. Pada fase intervensi, akan diukur sejauh mana perubahan perilaku subyek saat diberikan treatment. Fase ketiga adalah fase *baseline* (A<sub>2</sub>) yang dilaksanakan selama 4 hari. Pada fase ini akan diukur sejauh mana perubahan setelah pemberian treatment dilakukan dan apakah dampak yang dihasilkan dari treatment masih melekat pada subyek atau tidak.

Berikut adalah hasil penerapan pendekatan REBT pada masing-masing subyek:



Pada subyek A yang merupakan subyek dengan tingkat penarikan diri yang tinggi terjadi penurunan kecenderungan menarik diri. Meskipun demikian, penurunan tidak terjadi secara signifikan. Namun dalam beberapa tahapan. Dan pada fase *baseline* A<sub>2</sub>, menunjukkan kondisi yang cukup baik.



Pada kondisi subyek B juga menunjukkan hasil penerapan yang cukup baik. Subyek menunjukkan penurunan perilaku menarik diri dalam beberapa tahap (tidak serta merta).

Pada proses berjalannya konseling, ditemukan bahwa apa yang menjadi penyebab kedua subyek menarik diri adalah keyakinan yang tidak rasional. Dalam intervensi menggunakan pendekatan REBT dilakukan perubahan kognitif, emotif, dan behavior subyek. Dengan menggunakan pendekatan ini, pertama-tama kognisi subyek akan diubah menjadi lebih rasional. Sehingga apabila kognisi telah berubah maka perilaku atau kecenderungan manrik diri akan turut serta berkurang.

Dalam proses penerapan pendekatan REBT terhadap individu akan memberikan dampak atau hasil yang berbeda-beda pad masing-masing individu. Namun pendekatan ini dinilai cukup efektif dalam mengatasi permasalahan mengenai penarikan diri (*Withdrawal*) siswa.

Kendati dengan pemberian treatment menggunakan pendekatan REBT mampu membantu siswa untuk mengurangi perilaku menarik diri dari lingkungannya, ada beberapa hal yang akan sangat membantu individu dengan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosialnya untuk terus berubah lebih baik dan mau untuk melepaskan keyakinan yang tidak rasionalnya secara utuh, yakni berupa dukungan lingkungan social.

Dukungan yang dimaksud adalah berupa dukungan secara emosional, misalnya pada saat individu tersebut sedang sendirian atau terlihat muram, maka sebaiknya didekati. Jika tetap diam saja bisa dicoba untu mengajak berbicara terlebih dahulu atau mau mendengarkan ceritanya.

Dukungan emosional dari lingkungan social akan membuat individu merasa dihargai dan diterima, sehingga dapat menimbulkan penyesuaian diri yang baik dalam erkembangan kepribadian individu tersebut kedepannya (Koentjoro,2002). Sarasono dalam Koentjoro (2002) menyatakan bahwa dukungan social adalah keberadaan,

kesediaan, dan kepedulian orang-orang disekitar yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi kita. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Cobb yang mendefinisikan dukungan social sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya.

Dari pengertian diatas diketahui bahwa dukungan dari lingkungan social ini yang jarang didapatkan oleh individu yang mengalami *withdrawal*. Baik di SMA Negeri 1 Gedeg atau di sekolah pada umumnya, guru akan cenderung menganggap hal tersebut sebagai hal yang biasa, bahkan tidak tahu akan permasalahan tersebut. Lingkungan kelas juga cenderung lebih banyak terdapat *klik-klik* yang kuat dan sulit untuk orang lain ikut didalamnya.

#### IV. KESIMPULAN

Perilaku menarik diri dari lingkungan adalah suatu bentuk perilaku maladaptive yang dialami oleh seseorang. Dimana jika seseorang berperilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya, maka ia akan lebih memilih menjauhi

individu-individu di lingkungan tersebut dan akan lebih cenderung memilih melakukan kegiatannya sendiri. Begitu pula dengan perilaku menarik diri yang terjadi di lingkungan sekolah, salah satunya adalah di lingkungan SMA Negeri 1 Gedeg. Individu dengan perilaku menarik diri akan lebih memilih diam, meskipun ia tidak tahu atau tidak memahami suatu materi yang disampaikan dalam proses pembelajaran. Selain itu, ia juga akan lebih memilih menghindari konflik dalam bentuk apa pun, baik dalam perdebatan atau kontak fisik.

Bentuk penghindaran konflik dilihat dengan perilaku selalu menjalankan perintah atau pembagian tugas dari orang lain terhadapnya, tanpa interupsi. Perilaku ini disebabkan salah satunya adalah karena adanya keyakinan yang tidak rasional. Dengan mengubah keyakinan yang tidak rasional tersebut, maka perilaku menarik diri juga akan dapat dikurangi atau diturunkan.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam mengubah keyakinan yang tidak rasional ini

adalah pendekatan REBT. Dengan pendekatan ini, individu yang mengalami penarikan diri akan diubah baik secara kognisi, emotive, dan perilaku atau behaviournya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Al-Mighwar, Muhammad. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: CV. Pustaka Setia

Koentjoro, Z.S. 2002. *Dukungan Sosial pada Lansia*. Available at [www/e-psikologi.com](http://www/e-psikologi.com)