

***Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)
dengan Teknik Cognitive Disputing dalam Meminimalisir Perilaku Agresif Peserta
Didik dari Keluarga Broken Home***

Syavira, Fitria Kasih, Rahma Wira Nita
Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia
Email: syavira383@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon aggressive behavior in students from broken homes, which can interfere with their social and emotional development. The study aims to describe aggressive behavior before and after Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling with cognitive disputing techniques, as well as test its effectiveness in reducing aggressive behavior. The research used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. Samples were determined through purposive sampling techniques with a population of 14 people and a sample of 2 people, instruments in the form of questionnaires, and data analysis was carried out with percentage intervals and t- tests. The results showed that before counseling, aggressive behavior of students was in the high category, while after counseling with cognitive disputing techniques, aggressive behavior was in the low category. The results of the t-test showed a significant difference between before and after the intervention, proving the effectiveness of REBT counseling. This study recommends BK teachers to apply REBT counseling with cognitive disputing techniques as a strategy to reduce the aggressive behavior of broken home students at SMK Negeri 2 Bukittinggi.

Keywords: *REBT Counseling, Cognitive Disputing, Aggressive Behavior, Broken Home*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya fenomena perilaku agresif pada peserta didik yang berasal dari keluarga *broken home*, yang dapat mengganggu perkembangan sosial dan emosional mereka. Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku agresif sebelum dan sesudah diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif disputing, serta menguji keefektifannya dalam menurunkan perilaku agresif. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan populasi 14 orang dan sampel 2 orang, instrumen berupa angket, dan analisis data dilakukan dengan interval persentase serta uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum konseling, perilaku agresif peserta didik berada pada kategori tinggi, sedangkan setelah konseling dengan teknik kognitif disputing, perilaku agresif berada pada kategori rendah. Hasil uji-t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, membuktikan efektivitas konseling REBT. Penelitian ini merekomendasikan guru BK untuk menerapkan konseling REBT dengan teknik kognitif disputing sebagai strategi untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bukittinggi.

Kata Kunci: *Konseling REBT, Kognitif Disputing, Perilaku Agresif, Broken Home*

A. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi seorang anak, tempat di mana proses pembentukan karakter, nilai-nilai moral, serta kebiasaan dasar dimulai. Melalui interaksi dengan orang tua, anak belajar mengenal dunia, memahami norma, serta mengembangkan pola perilaku sosial dan emosional yang menjadi dasar bagi kehidupannya di masa depan. Orang tua berperan sebagai pendidik utama yang memberikan teladan, arahan, dan kasih sayang dalam membentuk kepribadian anak. Namun, tidak setiap anak memiliki kesempatan tumbuh dalam keluarga yang harmonis. Sebagian anak harus menghadapi realitas keluarga yang tidak utuh atau tidak kondusif, seperti konflik berkepanjangan maupun perceraian orang tua, yang dapat berdampak pada keseimbangan emosional dan perkembangan sosial mereka. Sebagai satu kesatuan yang saling bergantung, dinamika dalam keluarga memiliki pengaruh langsung terhadap pembentukan perilaku dan kepribadian anak. Keterbatasan perhatian, dukungan emosional, maupun komunikasi yang tidak efektif antara anggota keluarga dapat menghambat tumbuhnya rasa aman dan kepercayaan diri anak. Oleh karena itu, pendidikan dan perhatian yang diberikan orang tua sejak dini menjadi faktor fundamental dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptif anak dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan¹

Meskipun setiap individu pada dasarnya mendambakan kehidupan keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang, realitas sosial menunjukkan bahwa tidak sedikit keluarga mengalami disfungsi yang berujung pada keretakan hubungan dalam keluarga inti. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada dinamika hubungan antara orang tua, tetapi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial anak. Anak-anak yang mengalami situasi *broken home*, baik pada usia anak-anak maupun remaja, cenderung mengalami penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik akibat berkurangnya perhatian serta dukungan emosional dari orang tua. Selain itu, kondisi keluarga yang tidak stabil sering kali menimbulkan dampak psikologis berupa perasaan cemas, kesepian, dan kehilangan figur teladan.

Faktor-faktor tersebut dapat memicu munculnya perilaku agresif, baik dalam bentuk verbal maupun fisik. Perilaku ini sering kali menjadi bentuk kompensasi atau mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) anak untuk menarik perhatian lingkungan sekitar sebagai respons terhadap kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi di rumah. Dengan demikian, perilaku agresif pada anak dari keluarga tidak harmonis dapat dipahami sebagai manifestasi dari gangguan emosional dan kurangnya internalisasi nilai serta pembiasaan akhlak yang baik

¹ Z. Lubis, E. Ariani, S. M. Segala, dan W. Wulan, *Pendidikan keluarga sebagai basis pendidikan anak*, PEMA, 1(2), 2021, hlm. 92–106

dalam lingkungan keluarga².

Perilaku agresif di kalangan peserta didik menjadi perhatian utama, khususnya bagi mereka yang berasal dari keluarga *Broken Home*. Menurut Novita et al., (2025), Nuzula et al., (2024) anak-anak dari keluarga *Broken Home* cenderung mengalami ketidakstabilan emosional, kurangnya perhatian, dan rasa frustrasi. Kondisi ini membuat perilaku agresif tidak hanya terjadi di rumah, tetapi juga muncul di sekolah, sehingga peserta didik yang menunjukkan perilaku agresif membutuhkan bantuan segera agar tindakan mereka tidak mengganggu proses pembelajaran maupun kehidupan sosial di sekolah.³

Menurut Putri (2019) perilaku agresif adalah tindakan yang dapat menyebabkan luka pada orang lain atau kerusakan benda.⁴ Kematangan emosi remaja yang cenderung tidak konsisten dan sulit diatur membuat mereka mudah marah ketika tuntutan yang mereka harapkan tidak terpenuhi atau terjadi kesalahpahaman dengan orang lain. Berdasarkan teori Buss dan Perry (1992), membagi perilaku agresif menjadi empat aspek, yaitu: agresivitas fisik (*physical aggression*) yang bertujuan menyakiti secara fisik; agresivitas verbal (*verbal aggression*) yang muncul melalui kata-kata atau ancaman; kemarahan (*anger*) sebagai respons emosi negatif terhadap harapan yang tidak terpenuhi; dan kebencian (*hostility*) sebagai bentuk permusuhan atau antagonisme terhadap orang lain.

Selain itu, Elida Prayitno dalam Pratama & Karneli (2016) menekankan bahwa emosi negatif remaja juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga yang tidak harmonis, hal senada juga diperkuat oleh Astuti & Nur, (2025) dan Yudiyasiwi & Shanti, (2023) Remaja yang merasa kebutuhan fisiknya tidak terpenuhi, merasa disia-siakan, dihina, atau tidak senang dengan kondisi keluarga yang sering bertengkar, kasar, atau bercerai, akan kehilangan perasaan nyaman, aman, dan bahagia, sehingga muncul kecemasan, kebencian, dan iri terhadap saudara kandung. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Mahnunin dan Ridjal (2021) bahwa keluarga *Broken Home* mencerminkan ketidakharmonisan antar anggota keluarga yang menyebabkan konflik, pertengkaran terus-menerus, dan ketidakbahagiaan anak.⁵

Peserta didik *Broken Home* yang menunjukkan perilaku agresif membutuhkan layanan konseling dari Guru BK. Salah satu pendekatan yang efektif adalah *Rational*

² D. Haryanti, *Keterlibatan keluarga sebagai mitra dalam pendidikan anak*, NOURA: Jurnal Kajian Gender dan Anak, 1(1), 2017, hlm. 48–66.

³ Novita, J. Adison, dan B. N. D. Putri, *Kesehatan mental anak keluarga broken home (studi kasus peserta didik kelas XI fase F7 di SMA N 5 Bukittinggi)*, Indonesian Research Journal on Education, 5(1), 2025, hlm. 728–733.

⁴ Novita, J. Adison, dan B. N. D. Putri, *Kesehatan mental anak keluarga broken home (studi kasus peserta didik kelas XI fase F7 di SMA N 5 Bukittinggi)*, Indonesian Research Journal on Education, 5(1), 2025, hlm. 728–733.

⁵ Astuti dan H. Nur, *Resiliensi sebagai mekanisme bertahan anak dalam dinamika keluarga yang tidak harmonis: Kajian literatur*, Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 2(02), 2025, hlm. 33–42.

Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik kognitif *disputing*, karena pendekatan ini menekankan hubungan antara berpikir, perasaan, dan perilaku, serta membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang memicu emosi negatif dan perilaku maladaptif (Masi, 2021:214-226; Winkel, 2007:364; Habsy dkk). Teknik kognitif *disputing* digunakan secara sistematis untuk mematahkan keyakinan tidak masuk akal yang menjadi penyebab perilaku salah individu.⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 2 Bukittinggi, ditemukan bahwa masih banyak peserta didik yang menunjukkan perilaku agresif dan kesulitan dalam mengendalikan diri. Meskipun sekolah telah memberikan layanan konseling individual, bimbingan kelompok, dan layanan klasikal, efektivitasnya belum optimal. Hasil observasi juga menunjukkan adanya bentuk perilaku agresif seperti penggunaan kata-kata kasar, tindakan merendahkan, maupun perilaku verbal yang melukai orang lain. Apabila perilaku ini tidak segera ditangani, dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius bagi pelaku maupun korban, seperti penolakan sosial, gangguan emosi, trauma, dan stres berkepanjangan.

Berangkat dari fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling REBT dengan teknik *cognitive disputing* dalam meminimalisir perilaku agresif peserta didik yang berasal dari keluarga *broken home* di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dalam mengembangkan strategi konseling berbasis rasional-emosional yang mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, berpikir secara realistis, dan berperilaku adaptif di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan mengetahui efektivitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *Kognitif Disputing* dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik dari keluarga *Broken Home* di SMKN 2 Bukittinggi. Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*, di mana satu kelompok peserta diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk melihat perubahan perilaku agresif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XI AKL dari keluarga *Broken Home* yang menunjukkan perilaku agresif, berjumlah 14 siswa. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*, yaitu dua siswa yang sesuai kriteria. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup dengan skala interval untuk mengukur perilaku agresif, divalidasi oleh tiga orang dosen Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat. Data diperoleh dari responden dan dokumen sekolah. Analisis data

⁶ Mahmud dan K. Sunarty, *Mengenal Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling*, Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012.

dilakukan secara deskriptif untuk melihat perubahan perilaku agresif setelah perlakuan. Hasil *pretest* dan *posttest* dibandingkan, dan skor peserta dikelompokkan ke dalam kategori perilaku agresif mulai dari Sangat Tinggi hingga Sangat Rendah, sehingga dapat menilai efektivitas konseling REBT dalam menurunkan perilaku agresif siswa dari keluarga *Broken Home*.

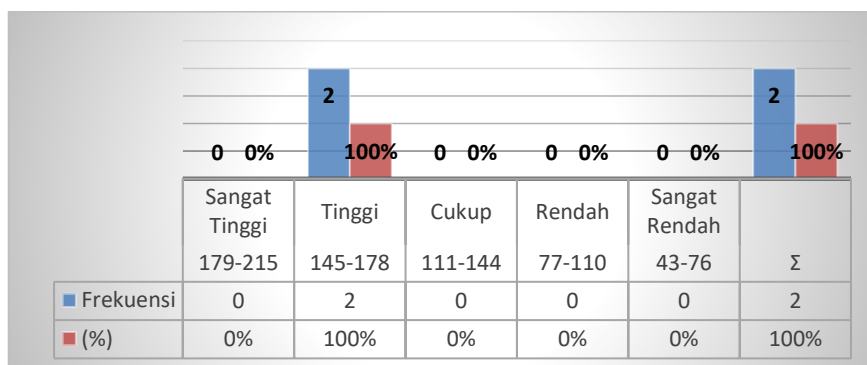
C. Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Perilaku Agresif Peserta Didik *Broken Home* Sebelum dan Sesudah Konseling REBT

Analisis penelitian ini membahas penerapan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan teknik *kognitif disputing* untuk mengurangi perilaku agresif pada peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Fokusnya meliputi gambaran perilaku agresif sebelum dan sesudah konseling serta efektivitas REBT dengan teknik *kognitif disputing* dalam meminimalisir agresi peserta didik.

Pertama, Gambaran Perilaku Agresif Peserta Didik *Broken Home* Sebelum Konseling REBT Sebelum dilakukan intervensi konseling REBT, perilaku agresif peserta didik dianalisis melalui pretest. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh peserta didik yang menjadi sampel penelitian (2 orang) berada pada kategori tinggi, dengan persentase 100%, dan tidak terdapat peserta didik pada kategori sangat tinggi, cukup, rendah, maupun sangat rendah sebagaimana tergambar pada Grafik berikut:

Grafik 1. Rekap Perilaku Agresif Peserta Didik *Broken Home* Sebelum Konseling REBT



Sumber: diolah peneliti, 2025

Berdasarkan Grafik 1 yang disajikan, sebelum konseling REBT, perilaku agresif peserta didik dari broken home berada dalam kategori tinggi. Dari total dua

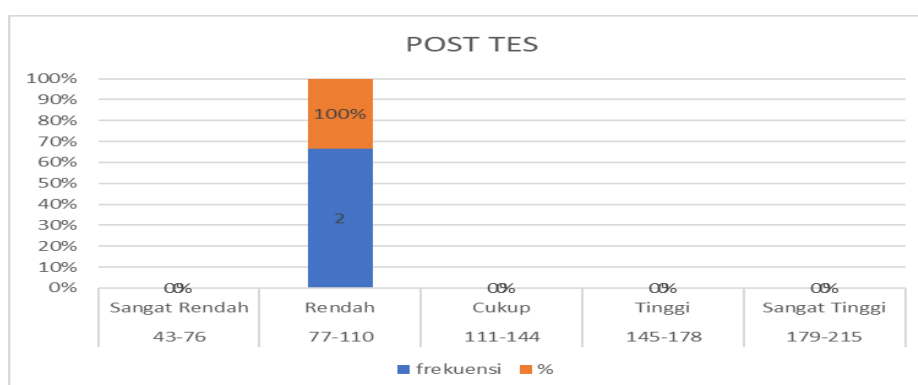
orang peserta didik yang menjadi sampel, kedua-duanya (100%) menunjukkan tingkat agresifitas yang tinggi. Tidak ada peserta didik yang berada di kategori sangat tinggi, cukup, rendah, atau sangat rendah. Data ini secara jelas menunjukkan bahwa pada tahap awal, seluruh sampel memiliki masalah perilaku agresif yang signifikan dan beragam.

Pada aspek agresivitas verbal, seluruh peserta didik (2 orang, 100%) berada pada kategori tinggi, dan tidak ada yang masuk kategori sangat tinggi, cukup, rendah, maupun sangat rendah. Kondisi ini menandakan bahwa perilaku agresif verbal dominan tinggi di kalangan peserta. Hal yang serupa juga terlihat pada tingkat kemarahan, di mana seluruh peserta (2 orang, 100%) berada pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa tingkat kemarahan mereka relatif sama dan cenderung tinggi sebelum intervensi konseling.

Selain itu, pada aspek kebencian, seluruh peserta juga masuk dalam kategori tinggi (2 orang, 100%), yang mengindikasikan bahwa kebencian sebagai bagian dari perilaku agresif cukup dominan sebelum diberikan konseling. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa peserta didik *broken home* memiliki perilaku agresif yang tinggi, baik secara fisik, verbal, maupun emosional. Kondisi tersebut menjadi dasar penting bagi penerapan konseling REBT dengan teknik kognitif disputing sebagai upaya untuk meminimalisir agresivitas mereka.

Kedua, Gambaran Perilaku Agresif Peserta Didik *Broken Home* Sesudah Konseling REBT Berdasarkan data yang diperoleh dari gambaran mengenai perilaku agresif sesudah dilakukan konseling REBT dengan teknik *kognitif disputing* pada peserta didik di SMK Negeri 2 Bukittinggi dapat dilihat dari table berikut ini:

Grafik 2. Rekap Perilaku Agresif Peserta Didik Broken Home Sebelum Konseling REBT



Sumber: diolah peneliti, 2025

Berdasarkan Grafik 2 diatas, terlihat bahwa pada tahapan *posttest* dalam hal sesudah dilakukan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing*

untuk meminimalisir perilaku agresif pada peserta didik *broken home* di SMK Negeri 2 Bukittinggi terlihat 2 orang peserta didik dengan persentase 100% berada pada kategori rendah, serta tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, cukup dan sangat rendah sesudah diberikan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing* untuk meminimalisir perilaku agresif pada peserta didik *broken home* di SMK Negeri 2 Bukittinggi.

Perilaku agresif peserta didik *broken home* sesudah dilakukan konseling REBT dengan teknik kognitif disputing, terlihat adanya penurunan signifikan pada seluruh aspek agresivitas. Pada agresivitas fisik, dari dua peserta didik, satu orang (50%) berada pada kategori rendah, sedangkan satu orang lainnya (50%) berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa konseling REBT berhasil mengurangi kecenderungan melakukan tindakan agresif secara fisik, sehingga peserta didik mampu mengendalikan impuls agresif mereka dengan lebih baik. Untuk agresivitas verbal, terlihat distribusi antara kategori rendah dan sangat rendah, masing-masing 50%. Ini menandakan bahwa sebagian besar peserta didik telah mampu mengekspresikan emosi mereka secara lebih terkendali melalui kata-kata, mengurangi potensi konflik verbal. Pada aspek kemarahan dan kebencian, masing-masing terdapat 50% peserta didik berada pada kategori cukup dan 50% pada kategori rendah. Hasil ini mengindikasikan adanya penurunan intensitas kemarahan dan perasaan kebencian yang sebelumnya tinggi. Dengan kata lain, peserta didik mulai menginternalisasi strategi pengendalian diri dan berpikir rasional yang diajarkan melalui teknik kognitif disputing.

Secara keseluruhan, konseling REBT dengan teknik kognitif disputing terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik *broken home*. Hal senada juga dikemukakan oleh Karima, 2024; Khotimah, (2017) berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat pada agresivitas fisik dan verbal, tetapi juga pada kemarahan dan kebencian, yang mencerminkan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri peserta didik setelah mengikuti konseling.⁷ Temuan ini diperkuat oleh Safaria (2021) yang menyatakan bahwa Teknik *Kognitif Disputing* ini tidak hanya mengubah pemikiran, tetapi juga mengubah perilaku konseli. Teknik ini mengubah perilaku konseli dengan menyadarkan mereka tentang dan memahami nilai-nilai norma kehidupan, yang diharapkan akan berdampak positif baik pada mereka sendiri maupun pada lingkungan

⁷ N. Karima, *Urgensi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Penanganan Anak Broken Home di Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Banda Aceh*, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2024.

mereka.

Ketiga, Gambaran Perbedaan Perilaku Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling REBT. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan dapat diketahui bagaimana pelaksanaan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing* untuk meminimalisir perilaku agresif peserta didik *broken home* sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Perilaku Angresif Peserta Didik Broken Home Sebelum dan Sesudah Konseling REBT

t-Test paired two sample for means		
	Pre Test	Post Test
Mean	160	104,5
Variance	18	4,5
Observations	2	2

Berdasarkan Tabel 5, terlihat adanya penurunan perilaku agresif pada peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bukittinggi setelah dilakukan konseling REBT dengan teknik kognitif disputing. Sebelum konseling, rata-rata perilaku agresif (Mean) peserta didik adalah 160 dengan Variance 18 (2 peserta). Setelah konseling, rata-rata perilaku agresif menurun menjadi 104,5 dengan Variance 4,5 (2 peserta). Artinya pelaksanaan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing* dapat menurunkan perilaku agresif pada peserta didik *broken home* di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Terdapatnya perbedaan perilaku agresif pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing* dalam menurunkan perilaku agresif pada peserta didik yang mana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Analisis Perilaku Angresif Peserta Didik Broken Home Sebelum dan Sesudah Konseling REBT (*Paired Two Sampel For Means*)

	Pre Test	Post Test
Mean	160	104,5
Variance	18	4,5
Observations	2	2
Pearson Correlation	1	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	1	
t Stat	37	
P(T<=t) one-tail	0,008600876	
t Critical one-tail	6,313751515	
P(T<=t) two-tail	0,017201752	
t Critical two-tail	12,70620474	

Berdasarkan uji perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* rata-rata melalui program *Microsoft Excel* hasil uji t berpasangan dengan jumlah sampel 2, diperoleh nilai p-value sebesar 0,017201752 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Tabel 3. Gambaran Efektivitas Perilaku Agresif Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Dilakukan Konseling

Indikator	Inisial	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Agresivitas Fisik	RA	50% kategori sangat tinggi	50% kategori sangat rendah
	SFA	50% kategori tinggi	50% kategori rendah
Agresivitas Verbal	RA	100% kategori tinggi	50% kategori rendah
	SFA	100% kategori tinggi	50% kategori sangat rendah
Kemarahan	RA	100% kategori tinggi	50% kategori rendah
	SFA	100% kategori tinggi	50% kategori cukup
Kebencian	RA	100% kategori tinggi	50% kategori rendah
	SFA	100% kategori tinggi	50% kategori cukup

2. Analisis Perbedaan Perilaku Agresif Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik *Cognitive Disputing*

Hasil pengolahan data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan perilaku agresif pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling REBT dengan teknik kognitif disputing di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Berdasarkan hasil data di atas dapat diungkapkan bahwa perilaku agresif pada peserta didik di SMK Negeri 2 Bukittinggi mengalami perubahan yang digambarkan sebagai berikut:

Pertama, Gambaran Perilaku Agresif Peserta Didik *Broken Home* Sebelum Konseling REBT. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan menggunakan teknik *kognitif disputing*, perilaku agresif peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bukittinggi tergolong tinggi, dengan persentase 100%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami tingkat agresivitas yang signifikan, baik dalam bentuk fisik maupun verbal, serta dalam ekspresi emosi seperti kemarahan dan kebencian.

Secara rinci, agresivitas fisik peserta didik menunjukkan bahwa 50% berada pada kategori sangat tinggi dan 50% pada kategori tinggi, sementara tidak ada peserta yang masuk kategori cukup, rendah, atau sangat rendah. Sementara itu, pada agresivitas verbal, kemarahan, dan kebencian, seluruh peserta didik (100%) berada pada kategori tinggi. Data ini mengindikasikan bahwa perilaku agresif peserta didik

broken home bukan hanya terbatas pada satu bentuk, melainkan meliputi berbagai aspek perilaku agresif yang saling terkait.

Perilaku agresif sendiri menurut Ferdiansa & Neviyarni (2020) didefinisikan sebagai perilaku yang bertujuan untuk merusak atau melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga menyebabkan kesusahan atau penderitaan pada pihak lain.⁸ Yanizon (2019) menambahkan bahwa perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan dengan unsur kesengajaan untuk menyakiti orang lain atau merusak benda, baik secara fisik maupun psikis. Selain itu, Robert A. Baron dikutip Putra & Mardison, (2018) menjelaskan bahwa agresivitas adalah segala bentuk tindakan yang disengaja untuk merugikan, mengganggu, melukai, atau mencelakakan korban, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik fisik maupun mental.⁹

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan tindakan yang disengaja untuk menyakiti atau melukai orang lain secara fisik maupun psikis. Dalam konteks peserta didik broken home, tingginya perilaku agresif ini dapat dipahami sebagai manifestasi dari ketidakstabilan emosional dan lingkungan keluarga yang tidak harmonis, yang memerlukan intervensi psikologis melalui konseling REBT untuk meminimalisir agresivitas dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi secara sehat.

Kedua, Gambaran Perilaku Agresif Peserta Didik *Broken Home* Sesudah Konseling REBT. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan peserta didik broken home di SMK Negeri 2. Bukittinggi sesudah diberikan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan teknik *kognitif disputing* berada pada kategori rendah dengan persentase 100%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami penurunan perilaku agresif dan mampu mengelola emosi mereka dengan lebih baik setelah mendapatkan intervensi.

Berdasarkan indikator perilaku, agresivitas fisik seluruh peserta didik (100%) berada pada kategori rendah. Pada agresivitas verbal, 50% peserta didik berada pada kategori rendah dan 50% pada kategori sangat rendah. Sementara itu, indikator kemarahan dan kebencian masing-masing menunjukkan 50% peserta didik berada pada kategori cukup dan 50% pada kategori rendah. Tidak terdapat peserta didik yang masuk kategori sangat tinggi, tinggi, atau sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi REBT melalui teknik *kognitif disputing* efektif dalam menurunkan

⁸ G. Ferdiansa dan S. Neviyarni, *Analisis perilaku agresif siswa*, JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 5(2), 2020, hlm. 8–12.

⁹ F. R. Yudiysiwi dan L. P. Shanti, *Persepsi terhadap keharmonisan keluarga dan kestabilan emosi dengan perilaku agresif pada remaja*, SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi, 15(1), 2023, hlm. 71–82.

agresivitas fisik, verbal, dan membantu peserta didik mengelola emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian.

Upaya untuk mengurangi perilaku agresif dilakukan dengan pendekatan REBT, yang berlandaskan prinsip bahwa setiap individu memiliki kemampuan berpikir secara rasional maupun irasional sejak lahir. Teknik ini memanfaatkan keyakinan individu untuk memengaruhi pikiran dan tindakan mereka, dengan penekanan yang lebih besar pada aspek emosional dan perilaku dibandingkan terapi kognitif perilaku lainnya. Salah satu teknik utama dalam REBT adalah kognitif disputing, yang berfokus pada menantang, memperdebatkan, dan mempertanyakan keyakinan irasional klien. Teknik ini membantu klien menyadari bahwa keyakinan mereka tidak rasional, tidak didukung oleh bukti, dan berdampak negatif terhadap kesehatan emosional mereka.¹⁰

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling REBT bertujuan untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Pendekatan utama dari konseling REBT adalah kognitif disputing, yang digunakan untuk menantang atau memperdebatkan pemikiran irasional klien sehingga klien dapat mengenali kelemahan dalam pola pikirnya dan mengelola perilaku agresif secara lebih efektif. Intervensi ini terbukti membantu peserta didik broken home menurunkan agresivitas mereka melalui perubahan kognitif dan pengelolaan emosi yang lebih sehat.

Ketiga, Gambaran Perbedaan Perilaku Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling REBT. Terdapat perubahan signifikan dalam penurunan perilaku agresif peserta didik *broken home* sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif disputing. Dari hasil pengolahan data yang dilakukan dapat diketahui bahwa adanya penurunan perilaku agresif pada peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bujittinggi. Terlihat bahwa rata-rata tingkat perilaku agresif pada peserta didik sebelum diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif disputing adalah 160 dan rata-rata tingkat perilaku agresif pada peserta didik sesudah diberikan layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing* adalah 104,5. Artinya adanya perbedaan perilaku peserta didik sesudah mengikuti layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif disputing untuk meminimalisir perilaku agresif peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bukittinggi berhasil.

¹⁰ F. Hakim dan Y. Karneli, *Pentingnya konseling Rational Emotive Behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja*, Innovative: Journal of Social Science Research, 4, 2024, hlm. 5075–5084.

Berdasarkan tabel 5 *paired sample test* dapat dilihat bahwasanya dari pengaruh konseling REBT dengan mean menggunakan teknik kognitif disputing untuk menurunkan perilaku agresif pada peserta didik adalah 160 dengan variance 18 kemudian nilai t sebesar 0,01720 dengan derajat kebebasan 1. Menurut Ghozali (2018) nilai uji t digunakan untuk mengetahui masing-masing variable independent terhadap variable dependen. Jika $t_{hitung} > t_{table}$ atau nilai signifikansi uji t 0,05 maka disimpulkan bahwa secara individual variabel independent berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, maka penjelasan yang diperoleh adalah nilai sig. (2-tailed) = 0,01720 < 0,05 berarti pengujian ini signifikan atau diperolehnya perbedaan rata-rata perilaku agresif sebelum dan sesudah melaksanakan konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif disputing. Artinya adanya perbedaan signifikan dari konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif disputing untuk meminimalisir perilaku Agresif peserta didik broken home pada peserta didik di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Kesimpulannya adalah Hipotesis Alternatif (H_a) diterima karena adanya perbedaan signifikan dari layanan konseling REBT dengan menggunakan teknik *kognitif disputing* untuk meminimalisir perilaku agresif pada peserta didik broken home di SMK Negeri 2 Bukittinggi.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *cognitive disputing* secara signifikan menurunkan tingkat perilaku agresif pada peserta didik *broken home* di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Penurunan ini tercermin dari perbedaan skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, yang mengindikasikan adanya perubahan kognitif dan emosional yang mendasar pada diri peserta didik. Temuan ini juga memperkuat teori pengendalian diri dari Bandura (1986) dalam konsep *self-regulation*, yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengenali dan menafsirkan ulang pikirannya akan memiliki kemampuan lebih baik dalam mengontrol respon emosional dan perilaku. Dengan kata lain, REBT berperan menumbuhkan kesadaran kognitif dan kemampuan reflektif peserta didik dalam menghadapi tekanan emosional akibat kondisi keluarga yang tidak harmonis.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling REBT dengan teknik *cognitive disputing* bukan hanya efektif secara statistik, tetapi juga memiliki dasar teoretis yang kuat dalam mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif menjadi lebih konstruktif. Pendekatan ini relevan diterapkan di lingkungan sekolah sebagai strategi intervensi psikologis untuk meminimalisir perilaku agresif dan memperkuat ketahanan emosional peserta didik *broken home*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dengan teknik *cognitive disputing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat perilaku agresif pada peserta didik *broken home* di SMK Negeri 2 Bukittinggi. Hasil pengukuran pra-konseling menunjukkan bahwa perilaku agresif peserta didik berada pada kategori tinggi, yang menandakan adanya kecenderungan perilaku agresif yang cukup dominan. Setelah diberikan layanan konseling REBT dengan teknik *cognitive disputing*, terjadi penurunan signifikan pada tingkat agresivitas, di mana peserta didik berpindah ke kategori rendah.

Secara kuantitatif, efektivitas intervensi ini ditunjukkan melalui perubahan skor rata-rata perilaku agresif dari 160 pada tahap *pretest* menjadi 104,5 pada tahap *posttest*. Penurunan skor ini mengindikasikan bahwa penerapan konseling REBT berperan positif dalam membantu peserta didik mengubah pola pikir irasional, meningkatkan regulasi emosi, serta mengembangkan respons adaptif terhadap situasi yang memicu agresivitas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling REBT dengan teknik *cognitive disputing* dapat dijadikan sebagai alternatif strategi intervensi yang efektif untuk mengelola dan meminimalisir perilaku agresif peserta didik, khususnya bagi mereka yang berasal dari keluarga *broken home*, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah.

Referensi

- Astuti, A. E. E., & Nur, H. (2025). Resiliensi sebagai mekanisme bertahan anak dalam dinamika keluarga yang tidak harmonis: Kajian literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 33–42.
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8–12.
- Habsy, B. A., Afanda, A. W., Al-Arifah, A. T., Azzahra, E. Y., Salma, R. A., & Sari, T. O. (2022). *Konseling Rational Emotive Behavior: Sebuah kajian literatur*.
- Hakim, F., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya konseling rational emotive behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4, 5075–5084.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya konseling rational emotive behavior dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 5075–5084.
- Haryanti, D. (2017). Keterlibatan keluarga sebagai mitra dalam pendidikan anak. *NOURA: Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 1(1), 48–66.
- Karima, N. (2024). *Urgensi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam penanganan anak broken home di Panti Asuhan Muhammadiyah Kota Banda Aceh* [UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan].
- Khotimah, K. (2017). *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga broken home (Penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Magelang TA 2016/2017)* [Universitas Muhammadiyah Magelang].

- Lubis, Z., Ariani, E., Segala, S. M., & Wulan, W. (2021). Pendidikan keluarga sebagai basis pendidikan anak. *PEMA*, 1(2), 92–106.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal teknik-teknik bimbingan dan konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Mahnunin, J., & Ridjal, T. (2021). Identifikasi tingkah laku siswa dari keluarga broken home: Studi kasus tentang keluarga broken home dan tingkah laku siswa MTS. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 29–46.
- Masi, L. M. (2021). Analisis kondisi psikologis anak dari keluarga tidak utuh pada siswa SMA PGRI Kupang. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 214–226.
- Nita, R. W., Kasih, F., Putri, B. N. D., Usman, C. I., & Solina, W. (2023). *Teori dan aplikasi dinamika model-model konseling*. CV Haqi Paradise Mediatama.
- Novita, A. A., Adison, J., & Putri, B. N. D. (2025). Kesehatan mental anak keluarga broken home (Studi kasus peserta didik kelas XI fase F7 di SMA N 5 Bukittinggi). *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 728–733.
- Nuzula, F., Afifullah, M., & Sulistiani, I. R. (2024). Perilaku distortif peserta didik dari keluarga tidak harmonis (broken home) di SMPN 13 Malang. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 9(7), 56–66.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128.
- Tola, Y. P. (2018). Perilaku agresif anak usia dini dilihat dari pola asuh orang tua. *Jurnal Buah Hati*, 5(1), 1–13.
- Wahy, H. (2012). Keluarga sebagai basis pendidikan pertama dan utama. *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran*, 12(2).
- Yanizon, A. (2019). Penyebab munculnya perilaku agresif pada remaja. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 6(1).
- Yudiyasiwi, F. R., & Shanti, L. P. (2023). Persepsi terhadap keharmonisan keluarga dan kestabilan emosi dengan perilaku agresif pada remaja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 71–82.