

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
**Penanggung Jawab** : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

#### **Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

<b>Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya</b> Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i> .....	1-8
<b>Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba</b> Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa .....	9-20
<b>Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna</b> Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon .....	21-28
<b>Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma</b> Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu .....	29-40
<b>Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna</b> Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya .....	41-49
<b>Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona</b> Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson .....	50-56
<b>Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil</b> Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto .....	57-67
<b>Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah</b> Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional .....	68-79
<b>Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil</b> Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto .....	80-90
<b>Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang</b> Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah .....	91-104

**Muhamad Fahri Husaeni**

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama ..... 105-109

**Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana**

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat ..... 110-118

**Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.**

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling ..... 119-125

**Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman**

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* ..... 126-133

**Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa**

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman ..... 134-143

**Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri**

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling ..... 144-149

**Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi ..... 150-156

**Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa ..... 157-166

**Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa ..... 167-183

**Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto**

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling ..... 184-195

**Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana**

*Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler* ..... 196-200

**Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana**

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ..... 201-204

**Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati**

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon ..... 205-212

**Reza Zulaifi**

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media ..... 213-219

**Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri**

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram ..... 220-228

**Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun**

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto ..... 229-235

**Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram ..... 236-242

**Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati**

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan ..... 243-262

**M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim**

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak ..... 263-276

**Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim**

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram ..... 277-284

## PENERAPAN RET UNTUK MENGATASI PERILAKU MENYENDIRI YANG DISEBABKAN OLEH PIKIRAN IRASIONAL

Oleh:

Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi  
Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah

Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon,  
Cirebon Jawa Barat Indonesia

Email: [triindahyuliasuti07@gmail.com](mailto:triindahyuliasuti07@gmail.com), [cemaraayu43@gmail.com](mailto:cemaraayu43@gmail.com),  
[novizakiah379@gmail.com](mailto:novizakiah379@gmail.com), [farahdibadwirahayu9@gmail.com](mailto:farahdibadwirahayu9@gmail.com),  
[rizkafatonah92@gmail.com](mailto:rizkafatonah92@gmail.com), [mumtazafidah@uinssc.ac.id](mailto:mumtazafidah@uinssc.ac.id)

Info Artikel : Dikirim: 14-12-2025; Direview: 27-01-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Astuti. T.I.Y., Ayu. C., Rohmah. N.Z., Rahayu. F.D., Fatonah. R., dan Afridah. M. 2026. *Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional*. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

**Abstract.** *Social interaction is crucial for mental well-being and the formation of self-identity. However, negative experiences when interacting with others can lead to an individual withdrawing from the social environment and experiencing anxiety during social relations, manifesting as a passive attitude, avoidance of relationships, and difficulties in interacting. Social withdrawal behavior in university students can impede academic and social adaptation. This research attempts to find the primary cause of this behavior, namely irrational beliefs arising from recurrent experiences of disappointment, and evaluates the effectiveness of a cognitive-behavioral therapy-based intervention to overcome this problem. This study aims to identify the irrational beliefs underlying the client's tendency toward social withdrawal and to evaluate the effectiveness of individual counseling based on Rational Emotive Therapy (RET) in changing the client's mindset, feelings, and social behavior patterns. This research uses a qualitative approach with a case study design. Data was collected through direct observation, in-depth interviews with the client and close associates, and documentation of the counseling process using RET, specifically the disputing technique (exploring and challenging irrational beliefs) to form a more rational mindset. The client showed a strong tendency toward social withdrawal, rooted in the irrational belief that "everyone will disappoint or judge me." With the help of RET, the client successfully challenged and replaced these irrational beliefs with a more realistic and adaptive way of thinking, namely "not everyone is the same; I have control over my own reactions." Rational Emotive Therapy proved effective in aiding significant cognitive change, which directly impacted the reduction of social anxiety and the improvement of the client's more open and healthy social behavior.*

**Keywords:** *Rational Emotive Therapy, Social Withdrawal, Irrational Beliefs*

**Abstrak.** Interaksi sosial adalah hal penting bagi kesejahteraan mental dan pembentukan identitas diri. Namun, pengalaman buruk dalam berinteraksi dengan orang lain bisa membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami kecemasan saat berhubungan dengan orang lain, yang berupa sikap tidak aktif, menghindari dari hubungan, dan kesulitan dalam berinteraksi. Perilaku menarik diri pada mahasiswa dapat menghalangi adaptasi akademik dan sosial. Penelitian ini mencoba menemukan penyebab utama dari perilaku tersebut, yakni keyakinan yang tidak rasional yang muncul karena pengalaman kekecewaan berulang, serta mengevaluasi keefektifan intervensi berbasis terapi kognitif-perilaku untuk

mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali keyakinan tidak rasional yang mendasari kecenderungan menarik diri pada klien, serta mengevaluasi efektivitas terapi konseling individu berbasis Rational Emotive Therapy (RET) dalam mengubah cara berpikir, perasaan, serta pola perilaku sosial klien. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui pengamatan langsung, wawancara mendalam dengan klien serta orang terdekat, dan dokumentasi proses konseling yang menggunakan RET, khususnya teknik disputing (menggali dan menantang keyakinan irasional) untuk membentuk pola pikir yang lebih rasional. Klien menunjukkan kecenderungan menarik diri yang kuat, didasari oleh keyakinan tidak rasional bahwa "semua orang akan mengecewakan atau menghakimi." Dengan bantuan RET, klien berhasil menantang dan mengganti keyakinan yang tidak rasional tersebut dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif, yaitu "tidak semua orang sama; saya punya kendali atas reaksi saya sendiri." Terapi Rational Emotive Therapy terbukti efektif dalam membantu perubahan kognitif secara signifikan, yang berdampak langsung pada penurunan kecemasan sosial dan peningkatan perilaku sosial yang lebih terbuka serta sehat pada klien.

**Kata Kunci:** *Rasional Emotif Terapi, Menarik Diri Sosial, Keyakinan Irasional.*

## **PENDAHULUAN**

Interaksi sosial adalah kebutuhan dasar manusia, ini penting untuk kesejahteraan psikologis, pertumbuhan emosi, dan pembentukan identitas diri. Interaksi sosial sendiri adalah hubungan yang selalu berubah yang melibatkan hubungan antar individu. Hubungan antara individu dan kelompok, serta hubungan antara individu dan kelompok. Tidak jarang disebutkan bahwa bertahan hidup akan sulit bagi seseorang jika mereka tidak berinteraksi dengan orang lain. Ini membentuk inti dari interaksi sosial dan proses sosial lainnya (Xiao, 2018). Namun individu yang tidak memiliki keterampilan dalam berinteraksi ia akan merasa kesulitan dalam menjalani kesehariannya. Dengan tidak memiliki keterampilan tersebut akan memunculkan perilaku penarikan dalam interaksi sosial.

Istilah "penarikan sosial" digunakan untuk menggambarkan situasi di mana individu secara teratur menunjukkan perilaku menyendiri saat berada di hadapan teman yang akrab atau tidak akrab. Perilaku ini terjadi dalam semua situasi dan waktu. Individu dengan perilaku menarik diri ini memiliki ciri-ciri sosial seperti kurang komunikatif, pemalu, tidak bersemangat, sulit untuk

bekerja sama dalam kegiatan sekolah, dan kurang semangat (Kasih et al., 2013).

Perilaku menarik diri adalah ketika individu mengalami perilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya dan seringkali percaya bahwa jika mereka mencoba bergabung dengan lingkungan tersebut, mereka akan ditolak. Lingkungan tersebut akan mengira dirinya lemah atau bahkan orang-orang di lingkungan tersebut tidak suka padanya. Namun, penemuan baru menunjukkan bahwa orang-orang tersebut tidak benar-benar ditolak oleh lingkungannya (Janah, 2018). Kartono (2008:539) menarik atau mengeluarkan adalah suatu pola perilaku yang mentransfer seseorang dari penghalang atau keputusan. Jadi, perilaku yang menghindari lingkungan (keluar) adalah tindakan Mengalihkan perhatian atau juga cintanya pada lingkungan langsung secara sosial. Pada awalnya individu yang menjauh dari lingkungannya membuatnya merasa tidak penting sehingga merasa tidak aman di berinteraksi dengan orang lain.

Salah satu faktor utama yang melatarbelakangi perilaku menarik diri adalah keberadaan pikiran irasional. Menurut Albert Ellis, seorang pakar dalam teori *Rational-Emotive Therapy* (RET), pikiran, perasaan, dan tindakan

manusia berhubungan dengan satu sama lain. Menurut Ellis, “Ketika seseorang beremosi, ia juga berpikir dan beremosi; ketika seseorang bertindak, ia juga berpikir dan beremosi; dan ketika seseorang berpikir, ia juga beremosi dan bertindak” (Ellis, 1974: 313). Menurut Ellis RET muncul sebagai tanggapan atas tekanan kehidupan modern yang semakin meningkat, termasuk tuntutan sosial yang meningkat, persaingan, dan standar kesuksesan yang meningkat. Banyak orang mengalami gangguan emosional bukan karena hal-hal yang terjadi di luar. Sebaliknya, keyakinan irasional seperti, "Saya harus selalu berhasil" atau "Orang lain harus selalu memperlakukan saya dengan baik" adalah sumbernya. Pola pikir irasional semacam itu adalah sumber emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi.

Intervensi yang diberikan adalah kegiatan konseling individu, dengan pendekatan kognitif perilaku. Hal ini dikarenakan kecenderungan menarik diri (*withdrawl*) didasari oleh keyakinan negatif (*irrational believe*) yang menimbulkan perilaku yang salah pada diri individu. Sehingga dalam menangani permasalahan tersebut dibutuhkan layanan konseling yang menekankan pada kognitif individu. Dalam intervensi ini, peneliti menggunakan pendekatan kognitif dengan berfokus pada strategi *cognitive restructuring* dan *self monitoring*. Strategi *cognitive restructuring* digunakan dengan tujuan untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga dapat merubah perilaku. Perubahan dari aspek kognisi dapat dilihat dari perilaku yang ditampakkan. Oleh karena itu, perlu adanya strategi *self monitoring* untuk memantau perubahan perilaku yang ditampakkan oleh individu. Strategi ini berfungsi sebagai pemantau diri terkait perilaku yang ditampakkan setelah adanya perubahan pola pikir.

## KAJIAN PUSTAKA

Rational Emotive Therapy (RET). RET dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan abad ke-20 sebagai reaksi terhadap keterbatasan pendekatan psikoanalisis yang dinilai terlalu panjang, lambat, dan kurang efektif dalam mengatasi masalah emosional sehari-hari. Ellis melihat bahwa banyak konseli terlalu terfokus pada analisis masa lalu dan alam bawah sadar, sementara masalah nyata yang sedang mereka hadapi justru tidak terselesaikan. Maka dari itu, ia merancang RET sebagai pendekatan yang lebih praktis, langsung, dan berorientasi pada masa kini, dengan fokus utama pada pola pikir konseli. RET juga dipengaruhi oleh pemikiran filsafat kuno, seperti ajaran Stoik dari Epictetus yang menyatakan bahwa manusia tidak terganggu oleh peristiwa itu sendiri, tetapi oleh cara pandang mereka terhadap peristiwa tersebut. Selain itu, ajaran Buddhisme yang menekankan bahwa penderitaan berasal dari pikiran manusia sendiri juga menjadi landasan penting dalam RET.

Menurut Batte (1996), pikiran irasional adalah keyakinan yang salah tentang diri sendiri, orang lain, dan cara dunia bekerja untuk memenuhi keinginan seseorang. Dia kemudian mengatakan bahwa semua pikiran rasional atau irasional adalah dasar dari pembicaraan diri sendiri, atau ucapan intrapersonal; rasional menghasilkan ucapan, kognisi, emosi, dan perilaku diri yang positif, sedangkan pikiran irasional menghasilkan ucapan yang negatif, yang tidak mendorong pertumbuhan tetapi lebih berdampak negatif pada orang tersebut.

Selaras dengan pemahaman tentang dampak dari pikiran yang tidak rasional itu, teknik disputing dalam Terapi Emosional Rasional (RET) diciptakan agar konselor dapat

membantu mengubah cara berpikir yang salah. Teknik disputing adalah bagian utama dari terapi rasional emosional (RET) yang digunakan konselor untuk menantang dan mengubah keyakinan konseli yang tidak rasional. Keyakinan ini sering kali menjadi penyebab utama dari gangguan emosional dan perilaku yang tidak sesuai. Teknik ini tidak hanya menangani pikiran, tetapi juga perasaan, karena keyakinan yang tidak rasional biasanya terbentuk dari pengalaman emosional negatif yang sudah lama terbawa. Konselor membantu konseli dengan bertanya dan berdiskusi secara mendalam, sehingga konseli bisa mengevaluasi logika, bukti-bukti nyata, dan manfaat dari keyakinannya. Dengan ini, konseli dapat menyadari bahwa keyakinan yang tidak rasional bukanlah kebenaran mutlak. Proses disputing dilakukan dengan tiga cara utama: logical disputing untuk menilai logika keyakinan, empirical disputing untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung atau menolak keyakinan tersebut, dan pragmatic disputing untuk melihat apakah keyakinan itu membantu atau justru merugikan kehidupan emosional konseli. Ketika keyakinan yang tidak rasional diganti dengan pemikiran yang lebih realistis dan fleksibel, konseli akan merasa lebih tenang, tidak gelisah, tidak sedih, dan tidak panik. Selain itu, konseli juga akan menunjukkan perubahan perilaku yang lebih sesuai dengan kondisi sebenarnya. Dengan demikian, teknik disputing bukan hanya membongkar cara berpikir yang salah, tetapi juga membantu konseli mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan bisa dipakai dalam menghadapi masalah sehari-hari (Prasetia, 2023).

RET muncul sebagai respons atas tekanan hidup modern yang semakin tinggi, mulai dari tuntutan sosial, persaingan, hingga standar

kesuksesan yang meningkat. Banyak individu mengalami gangguan emosional bukan karena situasi eksternal, tetapi karena keyakinan irasional seperti, "Saya harus selalu berhasil," atau, "Orang lain harus selalu memperlakukan saya dengan baik." Ellis menekankan bahwa pola pikir irasional semacam itu menjadi akar dari emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi. RET bertujuan membantu individu mengenali, menantang, dan mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan keyakinan rasional yang lebih realistis dan adaptif, sehingga individu dapat menghadapi hidup dengan lebih sehat secara emosional dan perilaku.

Rational Emotive Therapy (RET) dibangun atas beberapa asumsi dasar yang menjelaskan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku manusia saling berkaitan.

- a) Emosi Negatif Bukan Disebabkan Oleh Peristiwa, Melainkan Oleh Keyakinan RET menekankan bahwa reaksi emosional seperti cemas, marah, atau depresi berasal dari interpretasi individu terhadap peristiwa, bukan dari peristiwanya sendiri.
- b) Manusia Cenderung Memiliki Pola Pikir Irasional Setiap individu memiliki kecenderungan memelihara keyakinan tidak realistis dan ekstrem, seperti "Saya harus disukai semua orang," atau "Saya tidak boleh gagal." RET menganggap hal ini bukan kesalahan moral, melainkan kebiasaan berpikir yang keliru.
- c) Keyakinan Dapat Diubah melalui Proses Konseling RET melibatkan konseli secara aktif untuk mengenali dan menantang keyakinan irasional, menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional.
- d) Pikiran, Emosi, dan Perilaku Saling

Berkaitan RET mengajarkan bahwa ketiga aspek ini saling mempengaruhi. Pikiran irasional dapat menimbulkan emosi negatif dan perilaku maladaptif, sedangkan perubahan dalam pikiran dapat memperbaiki emosi dan perilaku.

- e) Tujuan Hidup Sehat adalah Berpikir Rasional RET tidak mengharuskan konseli menjadi sempurna, tetapi mengembangkan cara berpikir yang logis, fleksibel, dan realistis.

Model ABCDE merupakan kerangka utama dalam pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Model ini menjelaskan hubungan antara peristiwa, keyakinan, dan konsekuensi emosional, serta bagaimana proses perubahan kognitif dapat dilakukan. Dalam konteks konseling Islam, model ini tetap relevan, tetapi perlu disesuaikan dengan pandangan hidup seorang muslim yang menempatkan nilai tauhid, kesabaran, dan keikhlasan sebagai dasar berpikir dan berperilaku.

- a) *Activating Event*

Peristiwa atau situasi pemicu. Komponen pertama adalah *Activating Event*, yaitu peristiwa yang dialami individu dan menjadi pemicu munculnya reaksi emosional. Dalam RET, peristiwa ini bersifat netral, bukan peristiwanya yang menyebabkan emosi negatif, melainkan bagaimana seseorang menafsirkannya.

- b) *Belief*

Keyakinan terhadap peristiwa, bisa rasional atau irasional. Sistem keyakinan atau interpretasi individu terhadap peristiwa yang terjadi. Dalam RET, keyakinan ini dapat berupa rasional (sehat dan realistis) atau irasional (tidak logis dan merugikan diri sendiri).

- c) *Consequence*

Reaksi emosional dan perilaku akibat

keyakinan. Hasil emosional dan perilaku dari keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap peristiwa. Dalam RET, pikiran yang irasional menimbulkan emosi negatif seperti marah, cemas, atau putus asa.

- d) *(Disputing Irrational Beliefs)*

Menantang pikiran irasional dengan logika dan fakta. Tahap *Disputing* adalah inti dari RET, di mana konselor membantu konseli mengenali dan menantang keyakinan yang tidak rasional.

- e) *(Effective New Philosophy)*

Keyakinan baru yang lebih rasional dan adaptif. Hasil akhir berupa perubahan emosi dan perilaku setelah keyakinan irasional digantikan dengan pikiran yang lebih rasional dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Prinsip dari *Rational Emotive Therapy (RET)* didasarkan pada prinsip bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling memengaruhi. RET percaya bahwa dengan mengubah cara berpikir, seseorang dapat mengelola emosi dan perilaku secara lebih adaptif. Prinsip-prinsip utama RET antara lain:

- a) *Pikiran Membentuk Emosi dan Perilaku* RET menekankan bahwa bukan peristiwa yang menyebabkan stres atau gangguan emosional, melainkan persepsi atau interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut.
- b) *Keyakinan Irasional Menjadi Sumber Masalah Emosional* Pemikiran yang bersifat absolut, kaku, atau ekstrem dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, atau depresi.
- c) *Perubahan Keyakinan Membawa Perubahan Emosional dan Perilaku* Dengan menantang dan mengganti keyakinan irasional menjadi rasional, konseli dapat mengelola emosinya secara lebih sehat dan bertindak lebih efektif.
- d) *Konseling Bersifat Aktif dan*

Kolaboratif Dalam RET, konselor bukan hanya sebagai pendengar, melainkan sebagai fasilitator aktif yang membantu konseli mengevaluasi dan merekonstruksi cara berpikirnya.

- e) Fokus Akhir pada Pengembangan Pola Pikir Rasional RET bertujuan membentuk cara berpikir yang realistis, fleksibel, dan sehat, agar konseli mampu menghadapi kritik, kegagalan, dan tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif.

Mahasiswa menghadapi banyak tantangan akademik dan sosial selama kehidupan kampus, yang menyebabkan tekanan psikologis. Dukungan sosial, yang merupakan bantuan yang diterima individu dari komunitas mereka, dapat didefinisikan sebagai bantuan emosional, informasional, atau instrumental. Dukungan sosial membantu siswa menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan akademik mereka dan mempertahankan stabilitas emosi saat menghadapi kesulitan belajar (Nesya & Rahayu, 2024).

Studi di Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang menerima banyak dukungan sosial memiliki kemampuan adaptasi sosial dan akademik yang lebih baik daripada siswa yang menerima kurang dukungan (Wardani, Prasetyo, & Gunarsi, 2023). Untuk menciptakan rasa aman, diterima, dan dihargai di kampus, dukungan sosial dari teman sebaya sangat penting (Hidayah & Firdhausy, 2025). Namun, stres, kecemasan, dan perilaku menarik diri seringkali disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial (Rinaldi, 2021).

Kecenderungan seseorang untuk menghindari interaksi sosial dan menghabiskan waktu sendirian dikenal sebagai perilaku menyendiri (Rinaldi, 2021). Ini sering terjadi pada siswa karena tekanan emosional, perasaan

tidak diterima, atau kurangnya kepercayaan diri (Bagaskara & Nisa, 2023). Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai atau menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan sosial cenderung mengembangkan pola interaksi yang terbatas dan memilih untuk menyendiri untuk melindungi diri.

Studi di Indonesia menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kesepian berkorelasi negatif dengan keinginan siswa untuk belajar dan penyesuaian diri (Bagaskara & Nisa, 2023). Selain itu, mahasiswa perantau yang tidak memiliki keluarga lebih cenderung mengalami kesepian (Nurayni & Supradewi, 2024).

Perilaku menyendiri memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan dukungan sosial. Kecenderungan seseorang untuk menarik diri dari lingkungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat dukungan sosial yang diterimanya (Nurayni & Supradewi, 2024). Dengan membuat seseorang merasa diterima dan dimiliki oleh kelompok sosialnya, dukungan sosial mencegah kesepian.

Menurut penelitian Sari dan Malahati (2025), siswa dengan dukungan sosial yang baik memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sebaliknya, siswa yang tidak mendapatkan dukungan cenderung mengembangkan perasaan tidak berharga dan menghindari berinteraksi dengan orang lain (Hidayah & Firdhausy, 2025).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berupa studi kasus, dengan tujuan memahami secara dalam kondisi psikologis, sosial, dan perilaku klien yang cenderung menarik diri dalam

berinteraksi sosial. Studi kasus adalah suatu kumpulan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara menyeluruh, mendalam, dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, atau aktivitas, baik pada tingkat individu, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peristiwa tersebut (Rahardjo, 2017).

Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi klien secara utuh melalui berbagai cara pengumpulan data. Proses penelitian dilakukan dengan cara mengamati langsung, melakukan wawancara mendalam dengan klien dan orang-orang terdekatnya untuk mendapatkan gambaran yang lengkap mengenai masalah yang dihadapi klien. Selain itu, penelitian juga menggunakan intervensi konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) sebagai bagian dari upaya eksplorasi dan penangganan masalah. Dalam teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) menggunakan proses *disputing* dilakukan dengan tiga cara utama: *logical disputing*, *empirical disputing*, dan *pragmatic disputing*.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif melalui langkah-langkah seperti mereduksi data, mengelompokkan, serta menarik kesimpulan makna untuk menghasilkan interpretasi yang tepat dan relevan terhadap keadaan klien. Dengan metode ini, penelitian berhasil memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika psikologis dan jenis dukungan sosial yang dibutuhkan klien

dalam mengurangi kecenderungan untuk menarik diri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa klien cenderung menarik diri saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini terlihat dari sikapnya yang pasif di kelas, kurangnya inisiatif untuk berbicara, serta kecenderungan untuk duduk di tempat yang tidak menonjol. Meskipun awalnya klien tampak cenderung menarik diri dan membatasi berinteraksi dengan orang lain, hasil ini menjadi dasar penting dalam memilih pendekatan intervensi yang tepat. Pola perilaku pasif, kesulitan dalam situasi kelas, serta keyakinan yang tidak rasional di balik sikap tertutup klien menunjukkan bahwa dibutuhkan bantuan untuk membantu klien mengubah cara berpikirnya mengenai hubungan sosial. Berdasarkan hasil pengevaluasian, terapi *Rational Emotive Therapy* (RET) dipilih karena mampu menantang keyakinan negatif yang memengaruhi emosi dan perilaku klien. Dengan proses konseling yang terstruktur, klien mulai menunjukkan perkembangan positif, terlihat dari perubahan cara berpikir, respons emosional, serta kemampuannya dalam menguji dan mengganti keyakinan yang tidak sehat dengan keyakinan baru yang lebih sesuai.

Perubahan dalam pola pikir dan respon emosional klien mulai terlihat selama sesi konseling sebagai akibat dari perkembangan ini. Ini terlihat jelas dalam dialog yang menunjukkan bagaimana klien mulai menantang untuk mengubah keyakinan irasionalnya dengan keyakinan yang lebih sesuai.

Tabel 1. Dialog Perubahan Kognitif dan Emosional Klien (M):

Tahap Perubahan	Uraian Dialog Reflektif Klien ( M)
<i>Belief &amp; Consequence</i>	Konselor: "M, kita kembali ke akar masalah, yaitu perasaan kecewa yang berulang. M: "Intinya, aku yakin semua orang pada akhirnya akan mengecewakanku." Oleh karena itu, aku harus sangat memantulkan

<i>Disputing</i>	<p>dan menjaga jarak. Mereka pasti akan berdiskusiku di belakang jika aku terbuka, jadi lebih baik diam atau menyendiri. Saya khawatir tentang hal itu dan itu sangat sensitif terhadap penilaian.</p> <p>Konselor: "Mari kita uji logika keyakinan itu." Apakah logis untuk percaya bahwa semua orang pasti mengecewakan, padahal Anda sendiri mengatakan bahwa L, teman dekat M, belum pernah mengecewakan Anda?</p> <p>M: "Iya... L memang tidak bisa mewakili seluruh dunia." Dia ingin mendengarkan dan berusaha berterima kasih atas solusi. Karena setiap orang memiliki karakteristik dan pengalaman yang berbeda-beda, tidak logis untuk menganggap semua orang itu sama. Ada orang yang dapat dipercaya, seperti yang ditunjukkan oleh banyak hubungan yang stabil dan saling menguatkan.</p>
<i>Effective New Philosophy</i>	<p>M: "Saya menyadari bahwa keyakinan irasional saya tidak realistis. Meskipun saya tidak dapat mengontrol penilaian orang lain, saya dapat mengontrol reaksi saya. Saya dapat memilih teman yang baik dan tetap bijak. Dan kegagalan saya tidak selalu berarti kegagalan. Saya berhak untuk mengekspresikan diri secara sehat.</p> <p>Konselor: "Sangat bagus. Ini adalah pola pikir baru yang lebih rasional dan adaptif,"</p>

Tabel 2. Dialog Yang Menjawab Pertanyaan Asesmen Klien (M):

Aspek Keluhan	Respon Klien ( M) Dan Teman Dekat (L)
Kecenderungan Menutup Diri	M: "Aku lebih suka duduk di bagian belakang kelas dan hanya mengamati situasi, agar tidak terlalu diperhatikan oleh guru atau teman lain." Kekecewaan berulang memperkuat pola ini.
Sulit Mempercayai Orang Lain	M: "Aku merasa nyaman dengan teman yang tidak terlalu mencampuri kehidupan pribadiku. Aku selektif dan menjaga batas pribadi yang jelas."
Takut Salah Bicara	L: "M sebenarnya bisa berinteraksi dengan baik, hanya saja dia sering merasa takut salah bicara. M juga mudah panik."
Akar Masalah	L: "Sikap tertutup ini muncul karena Miza pernah sering dikecewakan oleh orang-orang di sekitarnya." M: "Aku lebih menghargai kejujuran dan kurang nyaman dengan sikap yang berputar atau tidak terbuka."

Tabel 3. Dialog Yang Menjawab Pertanyaan Asesmen Klien (M):

Aspek	Baseline (Sebelum Intervensi)	Target Perubahan (Setelah Intervensi)
Akar Kognitif ( <i>Belief</i> )	Keyakinan Irasional: Semua orang akan mengecewakan/membicarakan aku.	Keyakinan Rasional: Tidak semua orang sama; hubungan dibangun bertahap dengan bijak.
Reaksi Emosional ( <i>Consequence</i> )	Ketidaknyamanan, kecemasan sosial ringan, dan rasa takut salah.	Menurunnya kecemasan terhadap interaksi sosial, emosi lebih stabil.
Perilaku Sosial ( <i>Consequence</i> )	Menarik diri; memilih duduk di pojok kelas; hanya merespons jika diajak bicara; menjaga jarak yang ketat.	Berani mencoba interaksi positif (tugas rumah); keterbukaan diri meningkat; semangat memperbaiki hubungan.

Fokus/Aktivitas	Lebih suka mengamati lingkungan sosial dan beraktivitas individual di kosan (main manik-manik).	Tetap mandiri tetapi mulai menyeimbangkan waktu individual dengan interaksi positif.
-----------------	---	--

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan irasional bahwa setiap orang akan mengecewakan atau menghakimi dirinya menyebabkan klien cenderung menarik dan pasif dalam interaksi sosial. Intervensi *Rational Emotive Therapy* (RET) dapat mengatasi kecemasan sosial ringan dan pola perilaku tertutup ini. Klien dapat menantang dan mengganti keyakinan irasionalnya dengan filosofi yang lebih rasional dan adaptif melalui proses perdebatan kognitif yang terstruktur. Dengan kata lain, klien dapat menyadari bahwa tidak semua orang sama dan memiliki kendali atas reaksinya sendiri. Perubahan kognitif ini secara signifikan menghasilkan perkembangan positif, yang ditandai dengan penurunan kecemasan sosial dan peningkatan keterbukaan diri klien. Keinginan klien untuk mencoba interaksi positif dan menunjukkan perilaku sosial yang lebih sehat juga menunjukkan hasil.

Menurut hasil penelitian, klien cenderung menarik diri dan membatasi interaksi sosial. Menghindari Perilaku yang menunjukkan kecemasan sosial ringan termasuk duduk di pojok, bersikap pasif di kelas, dan tidak berusaha berbicara. Teori perilaku menyendiri mengatakan bahwa orang yang memiliki pengalaman negatif dengan orang lain cenderung mengembangkan mekanisme penghindaran sosial untuk melindungi diri (Rinaldi, 2021). Menurut gagasan yang ditemukan dalam *Rational Emotive Therapy* (RET), situasi sosial di kelas bukanlah penyebab perilaku menarik diri klien; sebaliknya, itu berasal dari keyakinan irasional yang berasal dari pengalaman masa lalu, seperti keyakinan bahwa "semua orang akan mengecewakanku" atau "lebih baik diam

agar tidak salah bicara." Keyakinan irasional seperti ini dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku menghindar, menurut teori Ellis.

Hasil ini disebabkan oleh fakta bahwa klien memiliki riwayat mengecewakan yang berulang dari lingkungan sosialnya, yang membangun keyakinan bahwa memberi tahu orang lain akan membuatnya disakiti. Pengalaman ini membentuk pola pikir melindungi klien, yang membuat mereka lebih suka menjaga jarak dan hanya berbicara ketika diajak. Mereka juga merasa lebih nyaman dalam situasi yang tidak mengganggu. Perilaku tersebut diperkuat oleh ketakutan untuk disalahpahami dan kepekaan terhadap pendapat orang lain. Dengan kata lain, perilaku menyendiri klien tidak muncul secara kebetulan. Sebaliknya, itu adalah respons emosional yang dihasilkan dari pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan, kurang rasa aman sosial, dan pola pikir irasional yang tidak ditantang. Selain itu, beberapa komponen mendukung temuan penelitian ini. *Pertama*, klien tidak memiliki ruang aman untuk membuka diri karena tidak ada dukungan sosial yang kuat di kampus. *Kedua*, pengalaman dengan pengkhianatan dan pembicaraan di belakang membuat klien semakin banyak berbohong dan melindungi. *Ketiga*, kepribadian klien yang cenderung tenang, observatif, dan berhati-hati membuatnya lebih mudah terdorong untuk berperilaku menarik diri ketika merasa tidak aman secara emosional. Keempat, klien pernah mengalami tekanan emosional.

Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dalam hal pertimbangan individu klien. Penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku menarik diri hanya disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial atau kecemasan akademik. Namun, dalam kasus ini, faktor utama adalah kombinasi trauma interpersonal, keyakinan irasional, dan sensitivitas emosional yang tinggi, bukan hanya kurangnya dukungan sosial. Dengan kata lain, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis internal klien lebih penting daripada faktor lingkungan. Inilah yang membuat dinamika klien lebih kompleks daripada hasil penelitian mahasiswa penyendiri yang umum. Namun temuan penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keyakinan negatif terhadap lingkungan dan kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan kecenderungan untuk menyendiri (Nurayni & Supradewi, 2024). RET membantu klien dengan kecemasan sosial dan tantangan keyakinan irasional, menurut penelitian lain (Setyowati & Suwarjo, 2021). Akibatnya, temuan sebelumnya menunjukkan bahwa perubahan cara berpikir seseorang dapat berdampak langsung pada perubahan emosional dan perilaku yang didukung oleh temuan penelitian Anda. Dengan demikian, intervensi RET berhasil membantu klien M mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mulai berani mencoba interaksi sosial.

Hasil penelitian Nuryani dan supradewi (2004) menunjukkan bahwa individu yang dimiliki keyakinan negatif terhadap lingkungan sosial serta kurangnya dukungan sosial cenderung menunjukkan perilaku menarik diri, seperti membatasi interaksi, bersikap pasif dalam kelompok, dan menghindari komunikasi sosial. Perilaku ini muncul sebagai bentuk perlindungan diri akibat kecemasan sosial dan pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan. Maka dari itu, seseorang perlu dibantu

untuk memahami, menyadari, dan mengoreksi dysfunctional beliefs yang ada pada dirinya agar dapat berpikir lebih realistis sehingga mampu mengurangi emosi dan perasaan-perasaan negatif pada dirinya (Rush, 1980) Aaron T. Beck dalam teorinya tentang *Cognitive Therapy* mengungkapkan bahwa penyebab gangguan emosional dan perasaan dalam diri seseorang adalah karena adanya distorsi (peyimpangan) dalam berpikir. Bagi Beck, distorsi kognitif adalah kesalahan-kesalahan atau kesesatan-kesesatan dalam berpikir yang mempengaruhi emosi, perasaan dan perilaku seseorang. Irasional akan sering muncul disertai kejadian atau peristiwa yang dialami individu dalam aktifitas keseharian misalnya saat bercanda, berbicara ataupun kegiatan lainnya.

Strategi psikologis untuk mengatasi kecemasan sosial harus mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat keparahan kecemasan, motivasi, dan dukungan sosial karena hal-hal ini dapat memengaruhi keefektifannya. Selain itu, untuk merancang intervensi yang berhasil, penting untuk memiliki pemahaman mendalam tentang pengalaman pribadi individu yang mengalami kecemasan, termasuk konteks sosial, budaya, dan lingkungan mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi dalam mengembangkan strategi ini. Dalam pelaksanaannya, intervensi psikologis harus disesuaikan dengan kebutuhan, preferensi, dan konteks spesifik individu (pendekatan yang terpersonal dan fleksibel). Evaluasi yang terus-menerus sangat krusial untuk memastikan intervensi memberikan manfaat terbaik, yang melibatkan pemantauan gejala dan mengumpulkan umpan balik dari peserta dan profesional. Secara keseluruhan, strategi yang efektif membutuhkan pendekatan yang holistik, personal, dan berkelanjutan. Dengan memperhatikan

semua faktor ini, kita dapat menciptakan intervensi yang membantu individu mengelola kecemasan sosial mereka dan meningkatkan kualitas hidup.

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan klien untuk menarik diri dan membatasi interaksi sosial, seperti berperilaku pasif, duduk di pojok kelas, dan menjaga jarak, berasal dari keyakinan yang tidak rasional dan kuat, yaitu "semua orang akan mengecewakan" atau "lebih baik diam daripada dihakimi." Keyakinan ini terbentuk karena pengalaman trauma interpersonal dan kekecewaan yang terus-menerus di masa lalu. Tujuan artikel ini, yaitu mengatasi kebiasaan klien untuk tertutup dan mengurangi kecemasan sosial, berhasil dicapai melalui intervensi terapi Rational Emotive Therapy (RET). Dalam proses konseling yang terstruktur, klien berhasil menantang keyakinan tidak rasionalnya dan mengganti dengan filosofi yang lebih rasional dan sesuai dengan kenyataan. Perubahan ini menyebabkan perkembangan positif, terlihat dari penurunan kecemasan sosial, emosi yang lebih stabil, serta peningkatan keberanian klien untuk berinteraksi secara positif dan menunjukkan sikap terbuka. Dengan demikian, terapi RET terbukti efektif dalam mengakhiri siklus emosi negatif dan perilaku menghindar yang disebabkan oleh distorsi berpikir.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada M, selaku konseli yang telah bersedia menjadi narasumber dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Mumtaz Afridah, M.Psi., dosen pengampu, yang telah membantu, mengajar, dan mendukung penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman sejawat yang telah berpartisipasi sebagai peneliti dan

telah memberikan ide, kerja sam, dan dukungan selama proses dari awal penelitian hingga pada penyusunan naskah artikel ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ginting, E. V. (2024). *Mengatasi kecemasan sosial: Strategi psikologis yang efektif*. *Circle Archive*, 1(4).
- Janah, F. M. (2018). Penerapan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk menurunkan tingkat penarikan diri (withdrawal) pada siswa SMA Negeri 1 Gedeg. *Jurnal BK UNESA*, 8(1).
- Juniandari, S., Ramadhani, S., & Hanum, F. (2023). Analisis perilaku social withdrawal pada anak usia dini di TK Kemala Bhayangkari Tanjung Morawa. *Research in Early Childhood Education and Parenting*, 4(1).
- Kasih, A., & Hambali, A. (2013). Gambaran motivasi remaja penarikan sosial pada usia sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 951–965.
- Kohar, M. A., & Mujahid, I. (2017). Bimbingan dan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk penerima manfaat. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 2(1), 111–124.
- Mulyadi, Y. Y., & Liauw, F. (2020). Wadah interaksi sosial. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 37–44.
- Nugroho, A. R. (2019). Konsep creative counselling untuk mengatasi irrational belief. *Jurnal Selaras*, 2(1), 57–66.
- Pramudia, U. H., Maulidia, C. N., & Fitriyana, A. Q. Z. (2025). Strategi menghadapi kesulitan berinteraksi

pada anak introvert di lingkungan pendidikan: Pilihan antara menyendiri atau berbaur. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(4), 465–471.

Prasetya, A. T., Mudjiran, M., Nirwana, H., & Karneli, Y. (2023). Rational Emotive Behavior Therapy: Sebuah kritik berdasarkan etika dan nilai. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 5025–5033.  
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11793>

Prasetyo, T. (2023). Peluang pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengubah irrational belief siswa. Dalam *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 6, hlm. 995–1004).

Rahardjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: Konsep dan prosedurnya*.

Rubin, K. H., & Burgess, K. (2001). Social withdrawal and anxiety. Dalam M. W. Vasey & M. R. Dadds (Ed.), *The developmental psychopathology of anxiety* (hlm. xx–xx). Oxford University Press.

Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2008). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 59, 141–171.



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 11</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2026</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

