

ABSTRAK

Nuraindi Antika, 1214010120 (2025), Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa di SMP Negeri 1 Kutawaluya, Jl. Raya Kutagandok No. 110, Kutakarya, Kec. Kutawaluya, Karawang, Jawa Barat.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya perilaku agresif yang cukup tinggi di kalangan siswa SMP Negeri 1 Kutawaluya, seperti kekerasan fisik terhadap teman, penggunaan kata-kata kasar, serta pembangkangan terhadap guru. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena mengganggu proses pembelajaran dan perkembangan emosional siswa. Faktor-faktor seperti tekanan lingkungan, pengaruh teman sebaya, dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi diduga menjadi penyebab utama munculnya agresivitas tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi siswa yang memiliki perilaku agresif di SMP Negeri 1 Kutawaluya, untuk mengetahui proses pelaksanaan konseling individu menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), serta untuk mengetahui hasil dari penerapan konseling tersebut dalam menurunkan tingkat perilaku agresif siswa.

Dalam penelitian ini, layanan konseling menggunakan teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini menekankan bahwa emosi negatif dan perilaku bermasalah bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional yang dimiliki individu terhadap peristiwa tersebut. Melalui konseling REBT, siswa diajak untuk mengenali dan mengganti pola pikir yang tidak rasional agar mampu mengelola emosi dan perilaku dengan cara yang lebih sehat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menggali secara mendalam proses dan hasil konseling terhadap siswa yang menunjukkan perilaku agresif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan REBT efektif dalam membantu siswa menurunkan intensitas perilaku agresif. Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, siswa mengalami perubahan positif, seperti kemampuan mengendalikan emosi, berkurangnya tindakan kekerasan, dan meningkatnya kesadaran dalam menyikapi konflik secara rasional.

Kata Kunci: Konseling Individu, Rational Emotive Behavior Therapy, Perilaku Agresif