



# Implementasi Konseling REBT dalam Rangka Mengarahkan *Meaning of Life* Remaja

Aisyiah Aiwani<sup>1</sup>, Mahara Pinte Nate<sup>2</sup>, Binti Uswatun Hasanah<sup>3</sup>, Ah. Fahri Munir<sup>4</sup>, Ihza Chaidaratul Fahira<sup>5</sup>, Mutiarani R. D.E. Kaesti<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Universitas Negeri Malang, Malang ✉ (e-mail) [asabaletti@gmail.com](mailto:asabaletti@gmail.com)

\*Corresponding Author, E-mail: [asabaletti@gmail.com](mailto:asabaletti@gmail.com)

Received: 07/07/2023

Accepted: 26/09/2023

First Published: 02/11/2023

Published by:

Prodi Bimbingan Konseling,  
FKIP - Universitas Nusa Cendana  
Kupang - NTT



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author

## Abstract

Highlighting the mechanism in the meaning of life of adolescents, it was found that they had not yet mastered matters related to directing a view of life so that things were needed that could be used as reinforcement so that adolescents did not misinterpret things shown by people in their environment. In response to this, the researcher aims to conduct research with a library research design related to the Implementation of REBT Counseling in directing the meaning of life of adolescents. The results obtained from the search by researchers are to direct adolescents who are at an unstable age, assistance is needed for the adolescents themselves. Assistance can be done by adults such as parents, teachers and counselors. Basically, the classification of rational and irrational thoughts is done so that the counselee is able to understand in advance which path is good to take as a guide to the meaning of life. In addition, the counselor also needs to challenge the counselee to test his thoughts. If indeed there are some rational thoughts that are chosen as a path by the counselee, the counselor does not immediately say yes, but the counselor also needs to play a role in opposing what the counselee conveys to measure his understanding of the meaning of life he chooses.

**Keyword:** Meaning, life, Counselor

## Abstrak

Menyoroti mekanisme dalam meaning of life remaja, ditemukan bahwa belum memumpuni hal hal yang berkaitan dengan pengarahan pandangan hidup sehingga dibutuhkan hal hal yang dapat dijadikan penguatan agar remaja tidak salah mengartikan hal hal yang ditunjukkan oleh orang orang dilingkungannya. Menyikapi hal demikian maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan rancangan library research terkait dengan Implementasi Konseling REBT dalam mengarahkan meaning of life remaja. Adapun hasil yang didapat dari penelusuran peneliti adalah Untuk mengarahkan remaja yang berada dalam usia labil, dibutuhkan pendampingan terhadap remaja itu sendiri. Pendampingan bisa dilakukan oleh orang dewasa seperti orang tua, guru maupun konselor. Pada dasarnya pengklasifikasian pemikiran rasional dan irrasional tersebut dilakukan agar konseli mampu memahami terlebih dahulu mana jalan yang baik untuk diambil sebagai pegangan meaning of life. Selain itu konselor juga perlu menantang konseli untuk menguji pemikiran-pemikirannya. Jika memang ada beberapa pemikiran rasional yang dipilih sebagai jalan oleh konseli, konselor tidak serta merta langsung mengiyakan, namun konselor juga perlu berperan untuk menentang apa yang disampaikan oleh konseli untuk mengukur mengenai pemahamannya tentang meaning of life yang ia pilih.

**Kata Kunci:** Meaning, hidup, konselor

**Citation:** Aisyiah Aiwani, Mahara Pinte Nate, Binti Uswatun Hasanah, Ah. Fahri Munir, Ihza Chaidaratul Fahira & Mutiarani R. D.E. Kaesti. (2023). Implementasi Konseling REBT dalam Rangka Mengarahkan *Meaning Of Life* Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3). DOI: <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.10638>

## PENDAHULUAN

*Meaning of life* merupakan suatu gambaran hidup mengenai hal-hal yang diinginkan, didapatkan dan diharapkan individu. Adanya *meaning of life* oleh Victor E. Frankl (Frank, 1992) dipaparkan sebagai salah satu hal yang dijadikan oleh individu untuk mencapai tujuan hidupnya. Terbentuknya *meaning of life* itu sendiri tidak serta merta muncul dengan begitu saja. Melainkan ada hal-hal yang mempengaruhi yang salah satunya adalah lingkungan tempat individu itu hidup (Hanafi, H., Hidayah, N. and Mappiare, 2018). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa terarahnya *meaning of life* individu menjadikan hidup lebih bermakna dan apabila itu terjadi maka individu akan bahagia (Finayanti et al., 2019). Hal tersebut berarti bahwa *meaning of life* merupakan salah satu bentuk pengarahan yang dipada dasarnya perlu dimiliki oleh setiap individu.

Salah satu lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan lingkungan hidup remaja seperti lingkungan keluarga, sekolah ataupun lingkungan pertemanan remaja. Secara pengamatan terhadap remaja secara universal, keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam rangka remaja mengarahkan tujuan dari kehidupannya. Dalam satu penelitian disebutkan bahwa keluarga merupakan tempat utama dalam rangka membentuk karakter anak. Dalam pembentukan tujuan hidup dalam keluarga, komunikasi yang dilakukan oleh orang tua kepada anak memiliki andil sebagai pengarah dan pembentuk pola serta perilaku kepada anak. Dan pada dasarnya, hal yang dilakukan oleh orangtua dan anak dalam lingkup keluarga akan menentukan karakteristik anak dan membentuk hal hal yang menjadi tujuan hidup anak pada lingkungan yang lebih luas (Oxianus Sabarua & Mornene, 2020).

Selain lingkungan keluarga ada pula lingkungan sekolah dan pertemanan yang merupakan pemberian dampak yang lumayan besar mengenai hal hal yang menjadi pandangan individu dalam rangka mengarahkan tujuan hidupnya. Rekan sebaya dan lingkungan sekitar tidak hanya memiliki kontribusi dalam hal komunikasi dan interaksi diluar dari lingkungan keluarga. Rekan sebaya dan lingkungan luar juga memberikan sumbangsih terhadap cara pandang remaja dalam rangka menentukan arah dari tujuan hidupnya. Lebih dari itu, meskipun berada dalam lingkungan yang sama tidak semua remaja benar benar memiliki pandangan yang benar benar sama. Selalu saja ada perbedaan khusus antara pola, karakteristik hingga *meaning of life* dari siswa sendiri. Hal tersebut dilihat masih adanya perdebatan mengenai hal hal dasar diantara remaja saat berkumpul dan juga bedanya tiap karakter remaja yang ditampilkan,

Pada dasarnya dalam mengarahkan tujuan hidup, remaja masih senantiasa bingung dan rancu dalam mengartikan hal hal yang ditampilkan oleh lingkungannya. Seringkali ditemukan remaja yang salah mengarahkan diri dalam hal hal yang diajarkan. Sebagai contoh dalam survei The Pew Research Center pada tahun 2015 lalu dalam (Lorantina et al., 2017), mengungkapkan di Indonesia, sekitar 4 persen atau sekitar 10 juta orang warga Indonesia mendukung gerakan ISIS. Ironisnya, sebagian besar dari mereka adalah para remaja. Berbagai hal menjadi alasan dari adanya presentasi tersebut. Salah satunya adalah mekanisme dalam *meaning of life* remaja yang belum memumpuni sehingga dibutuhkan hal hal yang dapat dijadikan penguatan agar remaja tidak salah mengartikan hal hal yang ditunjukkan oleh orang orang dilingkungannya.

Yanti & Saputra (2018) mengemukakan bahwa pendekatan REBT merupakan suatu pandangan yang berdasar pada manusia yang menjelaskan mengenai tendensi yang dimiliki oleh manusia untuk berpikir rasional. REBT sendiri merupakan pendekatan yang terdiri dari aspek kognisi, emosi dan perilaku yang saling mempengaruhi (Indriyani et al., 2022). Penurunan kecemasan menghadapi masa depan dipengaruhi oleh konsistensi serta komitmen subjek dalam menerapkan REBT yang diberikan selama treatment serta dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Siburian et al., 2010). Penelitian lain mengatakan bahwa konseling REBT

dalam strategi coping dan efikasi diri dapat membantu peserta didik mengurangi emosi dan pikiran negative (Ghawa et al., 2022).

*Rational Emotive Behavior Therapy* tergolong pada rancangan konseling yang berorientasi kognitif. Pendekatan ini merupakan salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran daripada perasaan. Perkembangan dan modifikasi selalu terjadi, semula Ellis menekankan unsur rasional-kognitif, kemudian diperluas dengan memasukkan unsur perilaku (Corey, 2017). Lebih lanjut dikemukakan oleh (Sharf, 2012) bahwasannya individu memiliki tujuan yang dapat didukung atau digagalkan dengan mengaktifkan peristiwa (*Activating Event*). Individu kemudian bereaksi, sadar atau tidak sadar, dengan sistem kepercayaan mereka (*Belief*). Kemudian individu mengalami konsekuensi emosional atau perilaku (*Consequence*) dari peristiwa yang mengaktifkan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif dengan desain *studi library research*. *Library research* yaitu suatu teknik mengumpulkan data dengan menggunakan bantuan berbagai macam literatur dan menjadikan teks sebagai objek utama analisisnya. Metode kepustakaan adalah satu jenis metode penelitian kualitatif yang lokasi dan tempat penelitiannya dilakukan di pustaka, dokumen, arsip, dan lain sejenisnya. Dalam ungkapan Nyoman Kutha Ratna metode kepustakaan merupakan metode penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan melalui tempat-tempat penyimpanan hasil penelitian, yaitu perpustakaan (Prastowo, 2016)

### **Sumber Data**

Mengenai sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder (Mahmud, 2011). Untuk data Primer dalam pengkajian penelitian ini adalah Gerald Corey (Corey, 2010) yang berjudul *Theory and Practice of Group Counseling*. Sumber tersebut digunakan sebagai sumber primer dikarenakan pada jurnal ini menggunakan variabel penelitian pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* dan Terry Eagleton (Eagleton, 2007) yang berjudul *The meaning of life; A Very Short Introduction* yang menjelaskan mengenai konsep *meaning of life* secara general yang memudahkan penulis dalam rangka menelaah mengenai *meaning of life* itu sendiri. Sedangkan untuk data sekunder dalam pengkajian literatur ini menggunakan berbagai artikel dan buku terkait dengan konseling REBT untuk mengarahkan *meaning of life*.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui pencarian sumber data primer dan data sekunder melalui internet.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kemudian dilakukan pemaknaan terhadap hasil analisis yang diperoleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kontribusi *Meaning Of Life* dalam Membentuk Karakter Remaja

Meaning of life merupakan suatu nilai yang pada dasarnya dijadikan pedoman hidup dan memiliki sifat yang penting, berharga, serta merupakan suatu hal yang bersumber dari nilai kreatif, nilai penghayatan, dan nilai bersikap. Meaning of life dapat memengaruhi kehidupan karena meaning of life mungkin adalah hal yang akan dituju di dalam kehidupan seseorang (Ningsih et al., 2017). (Prahastini et al., 2021) mengemukakan bahwa Meaning of life merupakan suatu kebermaknaan yang terdiri dari tiga macam nilai yang berbeda yaitu nilai kreatif, nilai pengalaman/penghayatan, dan nilai bersikap. Hal tersebut berarti bahwa meaning of life merupakan pijakan bagian individu dalam rangka mencapai kebermaknaan hidup dengan cara mengasah dan mengambil hal-hal positif dalam kehidupan.

Meaning in life merupakan suatu hal yang menggambarkan mengenai hal-hal yang menjadi keinginan, hal yang didapatkan dan hal yang diharapkan oleh individu. Dalam proses menemukan meaning of life pada umumnya juga akan muncul perilaku optimis maupun pesimis, serta bahagia, murung hingga depresi dalam memandang jalan kehidupan (Setiawan & Rahmi, 2022). Tidak jauh dari apa yang telah disampaikan oleh peneliti sebelumnya, Frankl dalam penelitian (Suharto et al., 2022) mengemukakan bahwa seseorang yang menemukan makna dalam hidup pada dasarnya akan mampu menafsirkan keberadaannya di dunia ini, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan dapat mengambil tindakan yang tepat

Berdasarkan pengidentifikasian meaning of life yang telah disampaikan diatas maka adapun meaning of life secara terstruktur adalah suatu nilai yang pada dasarnya dijadikan pedoman hidup dalam rangka menemukan tujuan hidup. Meaning of life sendiri merupakan suatu proses bagi individu dalam rangka menerapkan tiga macam nilai yang berbeda yaitu kreatifitas, penghayatan akan pengalaman dan nilai dalam bersikap.

### 2. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam Menghadapi Permasalahan Remaja

Rational Emotive Behavior Therapy tergolong pada suatu rancangan konseling yang berorientasi pada sub kognitif. Pendekatan ini merupakan salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang dalam prosesnya melibatkan pendidikan (education) dan pengajaran (teaching) dengan mempertahankan dimensi pikiran ketimbang perasaan. Perkembangan dan modifikasi REBT pada dasarnya selalu terjadi. Pada awal mulanya, Ellis menekankan unsur rasional-kognitif namun dikemudian hari hal tersebut diperluas dengan memasukkan unsur perilaku (Corey, 2017). Lebih lanjut dikemukakan oleh (Sharf, 2012) mengenai rasional kognitif adalah bahwasannya individu memiliki tujuan yang dapat didukung atau digagalkan dengan mengaktifkan peristiwa (Activating Event). Individu kemudian bereaksi, sadar atau tidak sadar, dengan sistem kepercayaan mereka (Belief). Kemudian individu mengalami konsekuensi emosional atau perilaku (Consequence) dari peristiwa yang mengaktifkan. Berkaitan dengan hal tersebut, Menurut Jacobs et al. (2012) tahap rasional kognitif tersebut setidaknya akan melibatkan empat langkah yaitu Clarifying the event, person, or situation (A) yang merupakan langkah pertama ini individu akan diarahkan untuk mengidentifikasi serta menjabarkan secara spesifik mengenai situasi yang meresahkan yang ia alami. Yang kedua adalah Clarifying the feelings and/or behavior (C) yang merupakan situasi yang diidentifikasi dan dijabarkan oleh konseli, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi perasaan yang dirasakan oleh konseli atau menyebutkan perilaku-perilaku yang muncul terkait dengan peristiwa tersebut.

Yang berikut yaitu Clarifying the negative self-talk (B). Dimana Setelah A dan C diklarifikasi, konseli akan beranjak pada tahap konsentrasi pada pengidentifikasian self-talk yang merugikan, tidak benar, irasional. Pada tahap ini konseli akan menjabarkan setidaknya

perasaan perasaan negative ataupun pemikiran negative yang menjadi suatu hal yang dirasa oleh konseli itu sendiri. Terakhir adalah Changing the feelings by changing the self-talk. Bagian terpenting dari REBT adalah membuat konseli melihat bahwa self-talk negatif yang mereka yakini tidaklah benar. Pada tahapan ini, Jacobs menekankan bahwa konselor perlu mengarahkan kepada konseli bahwa setiap self talk yang ia alami adalah tidak benar adanya. Ditahap ini juga konselor perlu mengarahkan kepada konseli untuk mengubah tiap pemikiran negatifnya dan beranjak untuk memahami semua hal secara rasional.

Lalu pada tahapan perdebatan Setelah konseli menyadari bagaimana keyakinan irasional dapat berkontribusi terhadap gangguan emosional dan perilaku, mereka siap untuk membantah (dispute) keyakinan irasional (Corey, 2013). Proses perdebatan ini pada dasarnya akan melibatkan tiga (D), antara lain: (1) detecting, mendeteksi keyakinan irasional dan menyadari bahwa hal itu tidak logis dan tidak realistis. Konselor perlu melakukan Detecting Bersama konseli untuk memilah pemikiran yang tidak realistis agar bisa membantu konseli untuk melalui tahapan D yang berikutnya. (2) debating, memperdebatkan keyakinan irasional dan menunjukkan kepada diri sendiri bahwa keyakinan itu tidak didukung oleh bukti. Konselor dalam memahami konseli tidak serta merta harus meyakini apa yang disampaikan oleh konseli. Melalui Konseling REBT, konselor perlu memperdebatkan tiap pemikiran konseli yang Irasional dan (3) discriminating, membedakan antara pemikiran irasional dan pemikiran rasional. Konselor dapat melontarkan pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan dispute logic (menentang kelogisan dari tiap pikiran irasional yang dimiliki oleh konseli), reality testing (mengduji kesesuaian pikiran tersebut dengan realita), serta pragmatic disputation (mempertanyakan manfaat pikiran tersebut bagi konseli) (Komalasari et al., 2011).

Setelah proses D (detecting, debating and discriminating), muncullah E (effect) dari hasil perdebatan. E dapat berupa pelepasan pemikiran yang merusak diri sendiri, perolehan keyakinan baru yang lebih efektif, serta memperoleh penerimaan yang lebih besar terhadap diri sendiri, orang lain, dan frustrasi yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari. Selanjutnya konselor akan mengarahkan konseli untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai (Goal) berdasarkan filosofi hidupnya yang baru dan lebih rasional

### **3. Implementasi konseling REBT dalam Mengarahkan *Meaning Of Life* Remaja**

Ellis dalam (Fall et al., 2004) mengemukakan bahwa sebagian besar dari diri manusia pada dasarnya dipengaruhi oleh dua kecenderungan biologis bawaan yaitu Kecenderungan berpikir irasional dan kecenderungan berpikir rasional. Menurut Ellis, kebutuhan untuk mengevaluasi diri sendiri dan mengkritik diri sendiri tampaknya merupakan bawaan sejak lahir, seperti kebutuhan untuk memiliki asumsi tentang diri sendiri, orang lain, dan hal hal yang ada didunia yang tidak dapat divalidasi secara empiris. Sedangkan untuk hal hal yang berkaitan dengan kecenderungan berpikir rasional dan proaktif pada umumnya berbentuk kedalam pengidentifikasian dan perdebatan mengenai keyakinan irasional untuk menjalani kehidupan yang lebih rasional dan mencapai aktualisasi diri.

Kemudian Ellis dalam (Dryden et al., 2013) membagi Kembali empat tipe berpikir rasional yang sering dijumpai oleh dirinya: Flexible preferences (saya ingin diakui, tetapi saya tidak terlalu menginginkan). Selanjutnya adalah Anti-awfulizing beliefs (ini buruk untuk tidak diakui, tetapi ini bukanlah akhir dari dunia). Berikutnya High frustration tolerance beliefs (ini sulit untuk menghadapi bahwa saya tidak diakui, tetapi saya dapat menoleransinya). Terakhir adalah Acceptance beliefs (self-acceptance: saya menerima diri saya jika saya tidak diakui; other-acceptance: saya dapat menerima anda jika anda tidak mengakui saya; life-acceptance: hidup adalah perpaduan kebaikan, keburukan, dan kejadian netral).

Selain tipe berpikir rasional, Ellis juga membagi empat tipe berpikir irrasional yang pada dasarnya merupakan lawan dari pemikiran rasional. Adapun empat tipe tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Rigid demands (saya harus diakui).
- 2) Awfulizing beliefs (jika saya tidak diakui, ini adalah akhir dari dunia).
- 3) Low frustration tolerance beliefs (saya tidak dapat menoleransi bahwa saya tidak diakui)
- 4) Depreciation beliefs (self-depreciation: saya tidak berharga jika saya tidak diakui; other-depreciation: anda mengerikan jika tidak mengakui saya; life-depreciation: hidup semuanya buruk jika saya tidak diakui).

Pendekatan REBT sendiri pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan setiap kemampuan yang ada pada diri konseli baik itu yang berupa pengidentifikasian peran pemikiran mereka terhadap tekanan emosional yang mereka alami, ataupun dalam hal membantu mereka menyadari bahwa realita belum tentu sesuai dengan keadaan yang mereka paksakan. Dalam tulisan (Dewangga, 2018) menambahkan, bahwa pendekatan REBT bertujuan untuk mengubah cara berpikir irasional konseli, kemudian menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional. Mappiare (2011) juga memaparkan tujuan dari konseling REBT itu sendiri yaitu untuk menghilangkan kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan meningkatkan kepercayaan diri.

Struktur dasar kepribadian menurut REBT dirangkum dalam model ABC Ellis. Model ABC Ellis terdiri dari sistem pemrosesan universal (Fall et al., 2004). Dalam model ini, A adalah peristiwa pengaktifan atau pengaktifan pengalaman, yang mungkin bersifat eksternal ataupun internal. Sementara C mewakili konsekuensi emosional atau perilaku. Lebih lanjut Sharf (2012) menjelaskan, bahwasannya individu memiliki tujuan yang dapat didukung atau digagalkan dengan mengaktifkan peristiwa (Activating Event). Individu kemudian bereaksi, sadar atau tidak sadar, dengan sistem kepercayaan mereka (Belief). Kemudian individu mengalami konsekuensi emosional atau perilaku (Consequence) dari peristiwa yang mengaktifkan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, A (peristiwa yang mengaktifkan) tidak menyebabkan C (akibat emosional/perilaku). Sebaliknya B, yang merupakan keyakinan seseorang tentang A, sebagian besar menciptakan C, reaksi emosional ataupun perilaku. Para praktisi REBT menggunakan model ABC ini untuk menilai dan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, untuk menghasilkan konsekuensi yang lebih memuaskan.

Meaning of life dapat ditemukan dari individu masih bayi sampai tua. Anak-anak memiliki meaning of life dalam hal tindakan meskipun belum dapat mengungkapkannya. Pada masa remaja bentuk pencapaian meaning of life saat hidupnya sudah merasa sejahtera. Rentang usia remaja 16–18 tahun cocok untuk diarahkan meaning of lifenya karena pada usia ini remaja sedang sibuk mencari definisi siapa mereka (Finayanti et al., 2019). Berkaitan dengan pengarahan meaning of life remaja, seperti yang telah diketahui bahwa remaja pada rentan usia 16-18 tahun akan mempersiapkan diri dalam rangka memenuhi kebutuhan masa depannya. Kebanyakan dari mereka menganggap perencanaan dan pandangan hidup merupakan suatu hal yang berjalan secara bersamaan. Pandangan hidup dalam kehidupan individu pada dasarnya berasal dari berbagai factor seperti keluarga, sekolah dan masyarakat. Jika ingin menyoroti pada hal yang lebih intim, pandangan hidup seseorang merupakan dongkakan pemikiran individu dari hasil belajarnya. Individu pada umumnya akan belajar melalui apa yang ia lihat dan apa yang ia dengar. Subianto (2013) memaparkan bahwa anak akan belajar dari pengetahuan umum yang terus ia dapatkan dilingkungannya. Dengan pengetahuan umum

diharapkan agar individu mampu membentuk karakter dan pemahamannya untuk menghadapi kehidupan dunia.

Berdasarkan hal tersebut dapat diambil benangnya bahwa individu akan belajar apapun dalam lingkungannya. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa remaja adalah usia perantara dari anak-anak kedewasa dimana pada masa itu banyak pemikiran irasional dan labilitas individu dipertaruhkan. Tidak semua remaja dapat memahami secara baik hal yang seharusnya boleh diambil menjadi pegangan hidup. Banyak individu yang gagal dimasa dewasa dikarenakan salah memosisikan pandangan hidupnya dan menjalani hidup dengan penuh penyesalan. (Triyono, 2010) memaparkan bahwa makna hidup hanya dapat dipahami jika individu menerima adanya kebebasan dalam hidup, mengikuri suara hati dan bertanggungjawab terhadap pilihannya. Dari ketiga hal tersebut dipahami bahwa individu yang memiliki pandangan hidup yang tepat akan menepati kualitas hidup berdasarkan ketiga hal tersebut.

Untuk mengarahkan remaja yang berada dalam usia labil, dibutuhkan pendampingan terhadap remaja itu sendiri. Pendampingan bisa dilakukan oleh orang dewasa seperti orang tua, guru maupun konselor. Konselor dalam hal ini berperan penting dalam rangka membantu mengarahkan *meaning of life* pada remaja. Ellis (dalam Corey, 2017) memberikan satu gambaran tentang apa yang dilakukan oleh konselor dalam konseling rasional emotif behavior yaitu mengajak konseli untuk berpikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah menyebabkan munculnya banyak gangguan tingkah laku. Pada dasarnya pengklasifikasian pemikiran rasional dan irasional tersebut dilakukan agar konseli mampu memahami terlebih dahulu mana jalan yang baik untuk diambil sebagai pegangan *meaning of life*.

Selain itu konselor juga perlu menantang konseli untuk menguji pemikiran-pemikirannya. Jika memang ada beberapa pemikiran rasional yang dipilih sebagai jalan oleh konseli, konselor tidak serta merta langsung mengiyakan, namun konselor juga perlu berperan untuk menentang apa yang disampaikan oleh konseli untuk mengukur mengenai pemahamannya tentang *meaning of life* yang ia pilih. Sebagai jembatan yang membantu konseli untuk mengarahkan *meaning of life* nya, konselor juga perlu menunjukkan kepada konseli sisi ketidaklogisan pemikiran yang disampaikan oleh konseli. Hal tersebut bisa dilakukan dengan menggunakan suatu analisis logika untuk meminimalkan keyakinan-keyakinan irasional konseli.

Dalam rangka mengarahkan *meaning of life*, konselor perlu menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan yang irasional terkair dengan *meaning of life* individu itu tidak ada gunanya dan bagaimana keyakinan-keyakinan akan mengakibatkan gangguan-gangguan emosional dan tingkah laku di masa depan. Dengan menggunakan absurditas dan humor konselor juga harus cermat dalam menghadapi keyakinan irasional konseli. Selain itu, menerangkan mengenai gagasan-gagasan yang irasional bisa diganti dengan gagasan-gagasan rasional yang memiliki landasan empiris. Serta dalam realisasinya, konselor perlu mengajari konseli bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah pada cara berfikir, sehingga konseli bisa mengamati dan meminimalkan gagasan-gagasan yang irasional dan kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis sekarang maupun pada masa yang akan datang yang mampu digunakan untuk *meaning of life now and ever*.

## PENUTUP

*Meaning of life* secara terstruktur adalah suatu nilai yang pada dasarnya dijadikan pedoman hidup dalam rangka menemukan tujuan hidup. *Meaning of life* sendiri merupakan suatu proses bagi individu dalam rangka menerapkan tiga macam nilai yang berbeda yaitu kreatifitas, penghayatan akan pengalaman dan nilai dalam bersikap. *Rational Emotive Behavior Therapy* tergolong pada suatu rancangan konseling yang berorientasi pada sub kognitif.

Pendekatan ini merupakan salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang dalam prosesnya melibatkan pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran ketimbang perasaan. Perkembangan dan modifikasi REBT pada dasarnya selalu terjadi. Pada awal mulanya, Ellis menekankan unsur rasional-kognitif namun dikemudian hari hal tersebut diperluas dengan memasukkan unsur perilaku. Untuk mengarahkan remaja yang berada dalam usia labil, dibutuhkan pendampingan terhadap remaja itu sendiri. Pendampingan bisa dilakukan oleh orang dewasa seperti orang tua, guru maupun konselor. Pada dasarnya pengklasifikasian pemikiran rasional dan irrasional tersebut dilakukan agar konseli mampu memahami terlebih dahulu mana jalan yang baik untuk diambil sebagai pegangan *meaning of life*. Selain itu konselor juga perlu menantang konseli untuk menguji pemikiran-pemikirannya. Jika memang ada beberapa pemikiran rasional yang dipilih sebagai jalan oleh konseli, konselor tidak serta merta langsung mengiyakan, namun konselor juga perlu berperan untuk menentang apa yang disampaikan oleh konseli untuk mengukur mengenai pemahamannya tentang *meaning of life* yang ia pilih.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Nusa Cendana Kupang yang telah memfasilitasi serta menjadi wadah dalam rangka mencurahkan pemikiran terhadap kontribusi konseling dalam mengarahkan *meaning of life* remaja. Selanjutnya kami ucapan terimakasih juga disampaikan kepada *team* penyusun artikel ini yaitu Aisyiah Aiwani, Mahara Pinte Nate, Binti Uswatun Hasanah, Ihza Chaidaratul Fahira, Ah Fahri Munir dan Mutiarani Rizki D.E.K yang memberikan kontribusi dalam rangka pengumpulan sumber ataupun sumbangsih pemikiran yang menunjang penulisan artikel ini. Team penulis juga menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak lain yang turut membantu baik dari segi dukungan moril maupun dukungan sistem.

### DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2010). *Theory & Practice Of Group Counseling*. In *Imagining World Politics* (Eight Edit). Cengage Learning. <https://doi.org/10.4324/9781315866994-16>
- Corey, G. (2013). *teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terjemahan Koswara. In Refika Aditama.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Dewangga, I. (2018). Penggunaan Konseling Rational Emotif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa The Use of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Improve Student Confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling (ALIBKIN)*, 6(2), 14. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/16489/11862>
- Dryden, W., Diguseppe, R., & Neenan, M. (2013). *A Primer On Rtaional Emotive Behavior Therapy* (Second Edi). Research Press.
- Eagleton, T. (2007). *The meaning of life; A Very Short Introduction*. In Oxford University Press. <https://doi.org/10.1108/14608790200100001>
- Fall, K., Holden, J. M., & Marquis, A. (2004). *Theoretical Models Of Counseling And Psychotherapy*. Brunner Routledge.
- Finayanti, J., Hidayah, N., & Atmoko, A. (2019). Teknik Ngudari Reribed untuk Mengarahkan Meaning of life. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(3), 274. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i3.12041>



- Frank, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (4th Edition). Beacon Press.
- Ghawa, M., Kisworo, & Wherrett, T. (2022). Strategi Pengembangan Ekowisata Mangrove di Desa Nira Nusa, Nusa Tenggara Timur Menggunakan Analisis Swot. *Sciscitatio*, 3(1), 27–37. <https://doi.org/10.21460/sciscitatio.2022.31.84>
- Hanafi, H., Hidayah, N. and Mappiare, A. (2018). Adopsi Nilai Budaya Osing Dalam Kerangka Meaning of Life', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian dan Pengembangan*, 3(9), pp. 1237–1243. 1237–1243.
- Indriyani, M., ... K. S.-J. B. dan, & 2022, undefined. (2022). Pengembangan Panduan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Perilaku Ketidakjujuran Akademik pada Siswa. *Ejournal2.Undiksha.Ac.Id*, 7(1), 8–16. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/1107](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1107)
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). Penerapan Dan Teknik Konseling. PT Indeks.
- Lorantina, K., Ilmiyana, H., & Annajih, M. Z. H. (2017). Konseling Multibudaya dalam Penanggulangan Radikalisme Remaja. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 280–291.
- Mappiare, A. (2011). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Raja Grafindo Persada.
- Ningsih, Y. M. C. R., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2017). Studi Meaning of Life Siswa Sekolah Menengah Pertama Etnis Tengger. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 76–85. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p076>
- Oxianus Sabarua, J., & Mornene, I. (2020). Komunikasi Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak. *International Journal of Elementary Education*, 4(1), 83. <https://doi.org/10.23887/ijee.v4i1.24322>
- Prahastini, Y., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2021). Bibliokonseling Meaning of Life Budaya Dayak Kenyah. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6(7), 1159. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i7.14940>
- Prastowo, A. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Ar-Ruzz Media.
- Setiawan, B., & Rahmi, T. (2022). Kontribusi meaning in life terhadap well being pada perempuan. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 118–133. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/13828/pdf>
- Sharf. (2012). *Theories Of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Brooks/Cole.
- Siburian, E., Karyono, & Kaloeti, D. V. S. (2010). Pengaruh rational emotive behavioral therapy (rebt) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahguna napza di panti rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 40–49.
- Subianto, J. (2013). Peran Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat Dalam Pembentukan Karakter Berkualitas. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2), 331–354. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v8i2.757>
- Suharto, R. D., Hidayah, N., & Apriani, R. (2022). Nilai-Nilai Kekerabatan Dalihan Na Tolu untuk Mengarahkan Meaning of Life Siswa Perantau Beretnis Batak Mandailing Muslim. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.17977/um059v2i12022p37-47>
- Triyono, Y. (2010). Konseling Eksistensial: Suatu Proses Menemukan Makna Hidup. *Jurnal Orientasi Baru*, 19(1), 65–80.

