

Restructuring Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship

Azmatun Sholikha¹, Thalia Endang Wulandhani², Selma Larefa Mahabbah³, Rajwa Satrio Haq⁴, Muhammad Rofiqul Rohman⁵

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon¹²³⁴⁵

Email: azmatunsholikha03.mail@gmail.com¹, thaliaw027@gmail.com², selmalarevamahabbah@gmail.com³, rajwasatrio4@gmail.com⁴, mrofiqul.r@live.com⁵

Abstract:

This study aims to explore the effectiveness of Restructuring Emotive Behavior Therapy (REBT) in improving emotional regulation in adolescents experiencing toxic relationships. The subject of the study was a 20-year-old male who faced emotional conflict due to an unhealthy romantic relationship and complex family problems, such as parental divorce and social stigma. This study uses a qualitative method. The research design used is a single-subject design (N = 1) with a pre-test, post-test, with follow-up (PPF) design to determine the effect of the intervention given on the emergence of angry emotions and the ability to regulate emotions. The population in this study were late adolescents in Cirebon Regency who had low Emotional Regulation. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The research sample taken was a late adolescent who experienced a toxic relationship and had low emotional regulation, which was measured using the emotional regulation scale. The intervention used the REBT approach based on the ABCDE model (Activating Event, Beliefs, Consequences, Disputation, Effect). The results showed a significant increase in the subject's emotional regulation ability, including reduced maladaptive behaviors such as alcohol consumption and emotional outbursts. The subject also showed increased social interaction and healthier coping mechanisms, allowing for better interpersonal relationships and higher emotional stability. This study emphasizes the importance of emotional regulation training for adolescents in dealing with interpersonal conflicts, and recommends REBT as an effective therapeutic approach for similar cases in the future.

Keyword: Restructuring Emotive Behavior Therapy, Emotional Regulation

PENDAHULUAN

Interaksi antar individu yang melibatkan emosi dapat mengeratkan hubungan namun juga dapat mengganggu hubungan antar individu tersebut. Dalam konteks sosial emosi, emosi cenderung mendorong aktivitas sosial seseorang. Hal ini karena ada hubungan kausalitas antara aspek emosi dengan kompetensi sosial.

Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung menjadi pribadi yang kompeten secara sosial, perkembangan sosial anak didukung dari kestabilan emosinya dalam menghadapi orang lain. Sedangkan emosi yang ditunjukkan secara berlebihan dan tidak dapat dikontrol dapat menyebabkan retaknya hubungan dimana ekspresi emosi adalah persepsi dalam bentuk verbal dan non verbal, merupakan aspek penting menentukan efektifitas dalam komunikasi hubungan interpersonal, terdiri dari beberapa sikap yaitu permusuhan, kritik yang berlebihan, dan dukungan yang tidak tepat. Sikap negatif akibat ekspresi emosi yang negatif tentunya dapat menimbulkan permasalahan bagi individu. masalah yang berkaitan dengan hubungan antar individu dapat berupa *Toxic Relationship* (Putri et al.,2023).

Toxic Relationship yang terdiri dari dua suku kata yaitu *toxic* berarti racun dan *relationship* berarti hubungan. *Toxic Relationship* dipahami sebagai hubungan beracun. Racun dalam hal ini adalah sesuatu yang negatif dan dapat merusak kenyamanan seseorang. Istilah hubungan beracun sering ditandai dengan tindakan yang bersifat destruktif dan memiliki banyak dampak negatif. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, ketika hubungan tersebut tidak lagi harmonis akan menimbulkan emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti. Hubungan yang beracun memiliki efek yang merugikan pada kesehatan mereka yang mengalaminya, karena depresi dan tidak bahagia bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat, dan bahagia .

Perilaku tidak jujur terhadap pacar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya toxic relationship dalam berpacaran. Perilaku tidak jujur ini akan memicu timbulnya permasalahan dan konflik dalam sebuah hubungan. Kondisi emosional yang tidak stabil merupakan penyebab yang menimbulkan terjadinya toxic relationship dalam pacaran. Toxic relationship yang terjadi dalam pacaran salah satunya diakibatkan oleh selingkuh. Selingkuh adalah salah satu faktor penyebab retaknya suatu hubungan. Kekesalan seseorang ketika mengetahui atau mendengar pasangan selingkuh akan ditumpahkan dalam bentuk emosi dan

kemarahan terhadap pasanganya. Emosional berlebihan dalam menghadapi permasalahan dalam hubungan pacaran menjadikan permasalahan kecil sangat rentan untuk berkembang menjadi tindak kekerasan (Yanti, 2023). Dalam *Toxic Relationship*, pelakunya cenderung memiliki ketrampilan mengontrol emosi yang lebih buruk daripada individu yang tidak memiliki riwayat kekerasan dalam hubungan dewasa, sehingga kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi dikaitkan dengan gairah emosional yang berujung pada peningkatan perilaku agresif.

Menurut Gross (2014) regulasi emosi adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk mengelola emosi yang dimiliki, meliputi kapan mampu merasakan emosi, bagaimana mengalami emosi dan cara mengungkapkan emosi tersebut. Dengan kata lain regulasi emosi merupakan kemampuan seorang individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara baik (Sari, 2023). “Faktor-faktor yang mendukung individu dalam mengendalikan emosinya terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari individu itu sendiri yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menjaga emosi nya tetap positif. faktor eksternal merupakan hal-hal yang diluar individu terkait kondisi lingkungan dan keadaan pasangan yang mempengaruhi stabilitas emosi individu” (Purnomosidi, 2024).

Gross (2003) “juga mengemukakan proses regulasi emosi yang terjadi pada individu yakni pertama *situation selection*, dengan menampilkan perilaku yang didasari pada dampak dari emosi yang muncul. Kedua *situation modification*, dengan melakukan modifikasi terhadap situasi-situasi yang berpotensi memunculkan respon emosional. Ketiga *attention deployment*, dengan melakukan pengalihan atas situasi pada hal-hal yang lebih menyenangkan. Keempat *cognitive change*, dengan mengubah cara menilai situasi yang kemudian menghasilkan transformasi kognisi yang menimbulkan emosi. Kelima *response modulation*, dengan berupaya memengaruhi fisiologis untuk meredakan respon emosional yang dialami, misalnya dengan menggunakan obat-obatan, rokok, atau alcohol” (Radde et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif berorientasi pada fenomena atau gejala yang terjadi disekitar atau lingkungan. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bertujuan untuk mencari kondisi tertentu setelah diberi pengaruh dalam kondisi yang terkendalikan

(Sugiyono, 2011). Desain penelitian yang digunakan adalah *single-subject design* (N=1) dengan desain *pre-test, post-test, with follow up* (PPF) untuk mengetahui pengaruh intervensi yang diberikan terhadap kemunculan emosi marah dan kemampuan meregulasi emosi. Dalam desain *pre-test, post-test, with follow up* (PPF) suatu variabel hasil (dalam penelitian ini ekspresi marah dan regulasi emosi) diukur pada dua waktu yang berbeda: satu kali sebelum dimulainya perlakuan dan satu kali setelah perlakuan selesai (Athina, 2024).

Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja akhir di Kabupaten Cirebon yang memiliki Regulasi Emosi dalam kategori rendah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Purposive sampling (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Berdasarkan desain penelitian subjek tunggal maka sampel penelitian yang diambil adalah seorang remaja akhir yang mengalami toxic relationship serta memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah, yang diukur dengan menggunakan skal regulasi emosi.

Untuk mendapatkan data yang tepat dari penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data tersebut adalah:

1. Wawancara, wawancara dilakukan untuk mengumpulkan dan memperdalam informasi terkait dengan permasalahan yang dialami oleh subjek. Permasalahan tersebut kemudian akan dianalisis secara lebih mendalam untuk menemukan informasi berupa hubungan maupun dampak permasalahan tersebut dengan fungsi subjek
2. Observasi, Tujuan dari observasi yang dilakukan adalah untuk meneliti secara lebih mendalam terkait permasalahan yang dialami oleh subjek. Observasi ini dilakukan selama proses wawancara berlangsung. Hal-hal yang diamati dalam observasi ini yaitu berupa kesesuaian ekspresi wajah yang ditunjukan oleh subjek dengan cerita yang disampaikan terkait permasalahan-permasalahannya.
3. Skala Regulasi Emosi, Tujuan dari skala regulasi emosi yang diberikan kepada subjek adalah untuk memperdalam latar belakang masalah terkait regulasi emosi yang dialami oleh subjek. Skala dapat membantu menilai subjek apakah memiliki kesulitan ketika mengendalikan, memahami, atau mengekspresikan emosi secara sehat. Skala Regulasi Emosi dapat mengungkap situasi atau kondisi tertentu yang sering memicu emosi negatif, seperti stres, kemarahan, atau kecemasan

Pada tahap analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis data melalui statistik deskriptif. Statistik diskriptif merupakan statistik yang dipergunakan untuk menganalisis data

dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah menjalani Konseling Individu dengan menggunakan Intervensi REBT, Subjek mengalami perkembangan yang signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa terapi REBT efektif dalam meningkatkan Regulasi Emosi pada remaja yang mengalami Toxic Relationship. Perkembangan tersebut berupa perkembangan kognitif, emosi dan tingkah laku. Subjek juga dapat menerapkan alternatif Solusi yang telah diajarkan ketika pemberian intervensi selama dua kali sesi pertemuan.

Perubahan secara kognitif yang terjadi adalah subjek dapat merubah pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang lebih rasional. Pemikiran irasional berupa “saya adalah orang yang tempramen” menjadi “Saya memang tersulut emosi pada waktu tertentu. Akan tetapi dengan tetap tenang saya bisa mengatasinya”. Serta pemikiran irasional lainnya yang dapat menimbulkan ledakan emosi dan perilaku kurang tepat (maladaptif). Subjek juga dapat menerapkan keterampilan menentang pemikiran positif dan mempertahankan pemikiran rasionalnya.

Perubahan yang terjadi secara emosi adalah subjek dapat lebih baik dalam mengontrol emosinya. Subjek mengatakan bahwa ia merasa lebih bisa mengendalikan emosinya setelah pemberian Intervensi REBT dilakukan. Subjek menjadi tidak mudah marah maupun terjadinya ledakan emosi. Subjek mengatakan bahwa ketika ia mengalami peningkatan emosi, subjek akan berusaha mengalihkan pikirannya ke hal-hal yang positif hal tersebut dapat membantu subjek untuk merasa lebih tenang.

Perubahan yang terjadi secara perilaku adalah subjek dapat mengurangi perilaku kurang tepat (maladaptif) seperti meminum minuman keras, merusak barang-barang serta menarik diri dari lingkungan sosial dengan perilaku yang lebih adaptif. Subjek mengatakan perilaku adaptif yang dilakukan oleh subjek adalah hasil dari kesepakatan alternatif Solusi yang telah diberikan dalam intervensi REBT pada tahap Disputtation. Subjek menceritakan bahwa ketika ledakan emosinya muncul Kembali, subjek akan berusaha untuk tetap berpikiran positif kemudian mengambil waktu sejenak untuk menenangkan diri (me time). Subjek juga menceritakan bahwa ia terkadang pergi berjalan-jalan sendirian dengan sepeda motornya untuk menenangkan diri.

Berdasarkan hasil pemberian Skala Regulasi Emosi subjek menunjukkan peningkatan Regulasi Emosi. pada awal pemeriksaan skor, regulasi emosi subjek adalah 32 (Kategori

Rendah) dan pada saat follow up, skor Regulasi Emosi subjek adalah 44 (Kategori tinggi). Hasil peningkatan tersebut ditunjukkan oleh subjek dengan peningkatan yang signifikan baik secara kognitif, emosi serta perilaku subjek.

Berdasarkan hasil dari Intervensi *Restructuring Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang telah dilakukan, teknik REBT terbukti efektif dalam meningkatkan Regulasi Emosi pada Subjek yang mengalami *toxic relationship*. Keberhasilan ini ditandai dengan subjek mengalami perkembangan kognitif, emosi dan tingkah laku. Subjek juga dapat menerapkan alternatif Solusi yang telah diajarkan ketika pemberian intervensi selama dua kali sesi pertemuan.

Perubahan dari irrational belief ke rational belief melalui REBT menunjukkan bagaimana intervensi ini dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan risiko. Peningkatan regulasi emosi dan penurunan emosi marah setelah intervensi REBT menunjukkan bahwa terapi ini dapat menjadi pilihan yang efektif untuk menangani masalah regulasi emosi marah pada remaja. Mengingat pentingnya regulasi emosi dalam berbagai diagnosis DSM-V seperti *intermittent explosive disorder*, *oppositional defiant disorder*, *disruptive mood dysregulation disorder*, *borderline personality disorder*, dan *bipolar disorder*, intervensi ini berpotensi meningkatkan prognosis individu dengan masalah regulasi marah (Athina, 2024).

Dalam praktiknya, “pendekatan REBT menekankan pada individu bahwa mereka bertanggung jawab atas reaksi emosional mereka sendiri dengan memperhatikan verbalisasi diri mereka dan merubah keyakinan irasional mereka sehingga dapat mengatasi permasalahan secara efektif. Penggunaan pendekatan REBT sebagai upaya dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi karena dalam proses konseling REBT bertujuan untuk memperbaiki dan merubah segala gangguan emosional yang merugikan individu” (Ningtyas, 2024). Dalam hal ini subjek menyadari bahwa ia bertanggung jawab atas reaksi emosionalnya sehingga subjek selalu berusaha untuk mempertahankan pemikiran rasional yang telah dirubah dalam sesi konseling menggunakan teknik REBT yang telah dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Restructuring Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam membantu subjek meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Subjek, yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi akibat *toxic relationship* dan konflik keluarga, mampu menunjukkan perubahan positif baik dalam pola pikir maupun perilaku. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Athina, 2024) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan REBT efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan intensitas emosi marah pada remaja dengan *anger dysregulation*. Hal ini dilakukan dengan mengidentifikasi konsekuensi negatif (perasaan dan perilaku) dari peristiwa emosional partisipan,

mengidentifikasi peristiwa yang mengaktifkan konsekuensi, dan mencari tahu keyakinan yang mengarah pada konsekuensi tersebut. Membantah (*dispute*) keyakinan irasional partisipan penting untuk dilakukan agar membantu partisipan memperkuat keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional (*rational belief*) yang akan membuatnya lebih adaptif terhadap peristiwa yang memicu kesulitan emosional mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *Restructuring Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif dalam membantu subjek meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Subjek, yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi akibat toxic relationship dan konflik keluarga, mampu menunjukkan perubahan positif baik dalam pola pikir maupun perilaku. Implementasi model ABCDE memungkinkan subjek untuk:

1. Mengidentifikasi Pemicu Emosi : Subjek dapat mengenali situasi yang memicu ledakan emosi.
2. Mengubah Keyakinan Irasional : Keyakinan yang salah, seperti “sifat tempramen adalah bawaan” diubah menjadi pola pikir rasional yang lebih adaptif.
3. Meningkatkan Pengelolaan Emosi : Subjek belajar merespons emosi negatif dengan cara yang sehat, seperti menenangkan diri atau mencari waktu untuk refleksi.
4. Membangun Hubungan Positif : Subjek mulai mampu menjalani hubungan interpersonal dengan lebih stabil.

Dukungan lingkungan, seperti teman dan keluarga, menjadi faktor penting dalam kesuksesan intervensi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya aspek spiritual dalam mendukung stabilitas emosi, di mana subjek kembali menemukan keseimbangan spiritual setelah sebelumnya mengalami gangguan keimanan. Dengan demikian, pendekatan REBT dapat menjadi alternatif yang efektif untuk menangani kasus serupa, terutama pada individu yang mengalami gangguan regulasi emosi akibat konflik interpersonal atau hubungan tidak sehat. Upaya berkelanjutan, seperti konseling tambahan dan pelatihan regulasi emosi, disarankan untuk memastikan perubahan yang lebih stabil dan berkelanjutan di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

Athina, N. (2024). *Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Approach In Improving Anger Emotion Regulation In Adolescents With A Family History Of Bipolar Disorder*

Mengendalikan Emosi Marah Pada Remaja Dengan Latar Belakang Keluarga Bipolar Melalui Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt). 13(2), 321–328.

Ningtyas, A. A. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Amelia Astian Ningtya. *Jurnal Bk Unesa*.

Purnomosidi, F. (2024). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Hubungan Toxic Berpacaran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(<https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/issue/view/116>), 6–10. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/1539>

Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbah, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas Dan Validitas Konstruk Melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (Cfa). *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014. <https://doi.org/10.29210/1202323376>

Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak Dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>

Sari, N. W. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Happiness: Journal Of Psychology And Islamic Science*, 7(2), 135–144. <https://doi.org/10.30762/Happiness.V7i2.1498>

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

Yanti, C. I. (2023). Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran (Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban Toxic Relationship Di Kota Bandar Lampung). *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.