

PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) TIGA KOLOM UNTUK MENGURANGI DISTORSI KOGNITIF

Rika Dewi Masithoh

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, rikadewi95@ymail.com

Epi Supiadi

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, episupiadi4@gmail.com

Nurjannah

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, humas@poltekesos.ac.id

ABSTRACT

Cognitive distortions experienced by a person must get the right treatment. Cognitive distortions if not overcome can cause other more serious problems such as disruption of life and even the emergence of suicidal ideation. To deal with these problems, appropriate efforts are needed that are easy to do and effective. One of the efforts to overcome the problem of cognitive distortion is the three-column Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). This research was conducted to find out the result of applying three-column REBT in reducing cognitive distortion. The design of the study used a Single Subject Design (SSD) with A-B-A reversal design. Subject of research were vagrants and beggars living in PGOT Mardi Utomo Semarang Social Service Center. The target behaviors observed were the ability to look clean and tidy, involved in the activities of the orphanage, responsible for picketing and mingling and greeting. The results showed a decrease in the level of cognitive distortion in clients who were given three-column REBT. This therapy is one of the alternatives that can be used to overcome cognitive distortion problems, especially in the homeless and beggars in the Social Service Center PGOT Mardi Utomo Semarang.

Keywords

Three Column REBT, Cognitive Distorsions, PGOT

ABSTRAK

Distorsi kognitif yang dialami oleh seseorang harus mendapatkan penanganan yang tepat. Distorsi kognitif apabila tidak di atasi dapat menyebabkan permasalahan lain yang lebih serius seperti terganggunya kehidupan bahkan munculnya keinginan bunuh diri. Untuk menangani permasalahan tersebut diperlukan upaya yang sesuai yang mudah dilakukan dan efektif. Salah satu upaya penanganan masalah distorsi kognitif adalah dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Tiga Kolom. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hasil penerapan REBT Tiga Kolom dalam mengurangi distorsi kognitif. Desain penelitian menggunakan Single Subject Desain (SSD) dengan desain reversal A-B-A. Subjek penelitian adalah gelandangan dan pengemis yang tinggal di PPS PGOT Mardi Utomo Semarang. Perilaku sasaran yang diamati adalah kemampuan berpenampilan bersih dan rapi, terlibat dalam kegiatan panti, bertanggung jawab dalam piket serta berbaur dan bertegur sapa.. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat distorsi kognitif pada klien yang diberikan REBT Tiga Kolom. Terapi ini menjadialah satu alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan distorsi kognitif khususnya pada gelandangan dan pengemis yang ada di PPS PGOT Mardi Utomo Semarang.

Kata Kunci

REBT Tiga Kolom, Distorsi Kognitif, PGOT

PENDAHULUAN

Distorsi kognitif adalah sebuah kondisi yang dapat dialami oleh berbagai individu seperti anak-anak (Mila Rahmawati dan Nanik,2012), remaja (Rini Rizkiawati dan Dessy Hasanah,2016), orang dewasa (Dominikus .B.S, 2018), perempuan yang menjadi ibu tunggal (Malida Fatimah ,2018) dan laki-laki (Clara Moningga dan Rani Agias Fitri,2010), juga dari kelompok tertentu seperti gelandangan dan pengemis (Tyas dan Noviyanti , 2016 dan Azmi Mustaqim, 2017). Munculnya permasalahan distorsi kognitif dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti pengalaman hidup, traumatis , nilai dan budaya dari individu itu sendiri. Individu yang mengalami distorsi kognitif dapat mengganggu keseimbangan kehidupannya sehingga tidak berfungsi sosial. Distorsi kognitif apabila tidak ditangani dapat pula berdampak pada keinginan seseorang untuk melukai dirinya (Clara Moningga dan Rani Agias Fitri, 2010).

Distorsi kognitif dalam penelitian ini merujuk pada permasalahan yang dialami oleh gelandangan dan pengemis di PPS PGOT Mardi Utomo Semarang. Penelitian ini juga didukung dengan adanya penelitian Tyas Martika Anggriana dan Noviyanti Kartika Dewi tahun 2016 yang menyebutkan bahwa kehidupan gelandangan dan pengemis menyebabkan sikap malas dan tidak mau berusaha untuk mengubah hidup menjadi lebih baik, menginginkan sesuatu yang instan dan kemampuan resiliensi yang rendah. Permasalahan distorsi kognitif yang dialami oleh gelandangan dan pengemis membuat

proses rehabilitasi kurang optimal. Gelandangan dan pengemis yang umumnya memiliki nilai norma yang bebas dan hidup di jalanan membentuk cara berfikir yang berbeda dengan manusia pada umumnya yang normatif. Gelandangan dan pengemis dengan realitas kehidupan di jalan yang keras membentuk fikiran yang sederhana tanpa harus berfikir panjang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Latar belakang beberapa penerima manfaat yang berada di panti juga tidak jarang yang pernah melakukan tindakan seperti pencurian, menjual diri untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Saat berada di panti dan mendapatkan rehabilitasi serta pemenuhan kebutuhan makanan ternyata belum menyelesaikan permasalahannya. Permasalahan baru yang muncul adalah tentang cara berfikir yang tidak irrasional. Pemikiran yang irrasional merupakan distorsi kognitif yang perlu ditangani agar dapat membantu dalam proses rehabilitasi.

Hipotesis kerja (H1) dalam penelitian ini adalah penerapan REBT Tiga Kolom dapat mengurangi distorsi kognitif pada klien di PGOT Mardi Utomo Semarang. Dengan hipotesis nol (H0) yaitu REBT Tiga Kolom tidak dapat mengurangi distorsi kognitif pada klien.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut diperlukan suatu tindak lanjut dengan terapi psikososial untuk dapat mengurangi distorsi kognitif menggunakan REBT Tiga Kolom. Terapi ini bertujuan untuk menurunkan distorsi kognitif dengan menciptakan pola pikir yang rasional dan melatih kemandirian cara berfikir yang

terstruktur. Secara khusus REBT Kolom juga bertujuan untuk merubah pola fikir dan perilaku yang irasional menjadi rasional (distorsi kognitif), menurunkan gangguan emosional karena kesalahan berfikir, membangun sikap dan perilaku yang sesuai dengan kondisi yang diharapkan dan mengkonstruksi dan melatih fikiran rasional secara mandiri.

METODE

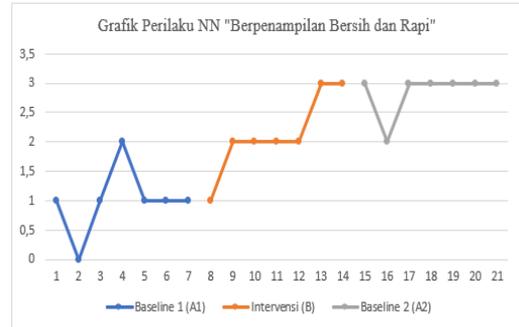
Penelitian ini menggunakan *Single Subjek Desain* (SSD) dengan model A-B-A. Pengamatan dilakukan selama 21 hari dengan membagi masing-masing sebanyak 7 hari disetiap fase A1, B, dan A2. Pengamatan dilakukan kepada dua subjek yaitu NN dan AS seorang gelandangan dan pengemis yang mengalami distorsi kognitif. Pemilihan dua subjek dilakukan berdasarkan kondisi distorsi kognitif berdasarkan hasil asesmen dengan karakteristik permasalahan distorsi kognitif yang paling mirip, jenis kelamin yang sama yaitu perempuan dan usia yang mirip serta permasalahan dan latar belakang keluarga yang juga mirip.

Penelitian ini dilakukan di PPS Mardi Utomo Semarang. Peneliti mengukur dan melihat perubahan distorsi kognitif dengan memberikan instrument yang mengacu pada aspek distorsi kognitif menurut Briere (2000) yaitu rendah diri, tidak berdaya, harapan rendah, dan memandang dunia berbahaya. Aspek ini diuraikan lebih lanjut kedalam perilaku yang dapat diamati oleh peneliti untuk melihat distorsi kognitif seperti kemampuan berpenampilan bersih dan rapi, terlibat dalam kegiatan panti, bertanggung jawab dalam piket serta berbaur dan bertegur sapa.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Pengamatan Subjek NN

a. Perilaku Berpenampilan Bersih dan Rapi



Sumber: Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku berpenampilan bersih dan rapi pada subjek NN. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2, Grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek NN.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	—	/	—
		(=)	(+)	(=)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	57% Variabel	86 % Stabil
4.	Jejak Data	—	/	—
		(=)	(+)	(=)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Variabel 2-2	Stabil 3-3
6.	Level Perubahan	1-1 (=) Tidak ada Perubahan	1-3 (+2) Membaik	3-3 (=) Tidak ada Perubahan

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku berpenampilan bersih dan rapi pada subjek NN. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku subjek NN selama tiga fase pengamatan yang dilakukan.

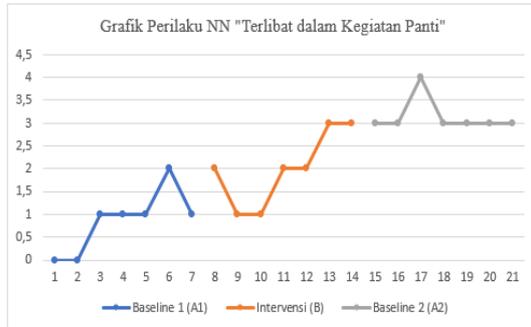
No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	(=) / (+)	/ (+) — (+)
		Positif (+)	Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Stabil
4.	Perubahan Level	1-1 (=) Tidak ada Perubahan	3-3 (=) Tidak ada Perubahan
5.	Persentase Overlap	14%	14%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku berpenampilan

bersih dan rapi pada subjek NN. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek NN pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN.

b. Perilaku Terlibat dalam Kegiatan Panti



Sumber : Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek NN. Grafik menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek NN.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	(=)	(+)	(=)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	57 % Variabel	43% Variabel	86 % Stabil
4.	Jejak Data	(=)	(+)	(=)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Variabel 2-2	Stabil 3-3
6.	Level Perubahan	0-1 (+1) Membaik	2-3 (+1) Membaik	3-3 (=) Tidak ada Perubahan

Sumber : Penelitian 2022

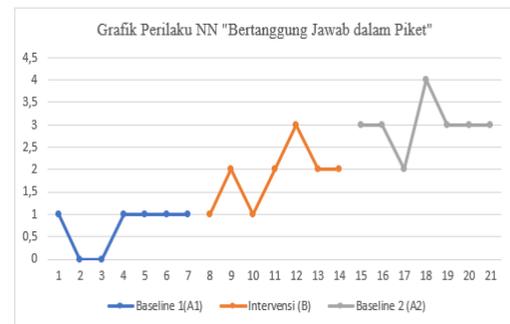
Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek NN. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN selama tiga fase pengamatan.

No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	(=) / (+)	(+) / (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Stabil
4.	Perubahan Level	1-2 (+1) Membaik	3-3 (=) Tidak ada Perubahan
5.	Persentase Overlap	29%	43%

Sumber : Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek NN. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek NN pada kondisi A1 dengan B1 dan B2 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN.

c. Perilaku Bertanggung Jawab dalam Piket



Sumber : Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku bertanggung jawab dalam piket pada subjek NN. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek NN.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	(=)	(+)	(=)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	57% Variabel	71 % Variabel
4.	Jejak Data	(=)	(+)	(=)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Variabel 2-2	Variabel 3-3
6.	Level Perubahan	1-1 (=) Tidak ada Perubahan	0-2 (+2) Membaik	3-3 (=) Tidak ada Perubahan

Sumber : Penelitian 2022

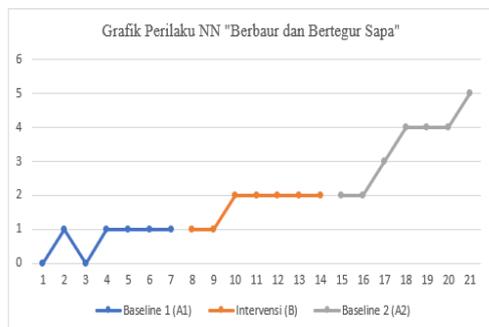
Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek NN. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN selama tiga fase pengamatan.

No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	$\frac{—}{(=)}$ $\frac{↗}{(+)}$	$\frac{↗}{(+)}$ $\frac{—}{(+)}$
		Positif (+)	Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Variabel
4.	Perubahan Level	1-0 (-1) Menurun	2-3 (+1) Meningkat
5.	Persentase Overlap	29%	43%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku bertanggung jawab dalam piket pada subjek NN. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek NN pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN.

d. Perilaku Berbaur dan Bertegur Sapa



Sumber: Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku berbaur dan bertegur saoa pada subjek NN. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek NN.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	— (=)	↗ (+)	↗ (+)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	100% Stabil	71 % Variabel
4.	Jejak Data	— (=)	↗ (+)	↗ (+)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Stabil 1-2	Variabel 3-4
6.	Level Perubahan	1-1 (=) Tidak ada Perubahan	0-2 (+2) Membaik	3-3 (=) Tidak ada Perubahan

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku berbaur dan bertegur sapa pada subjek NN. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN selama tiga fase pengamatan

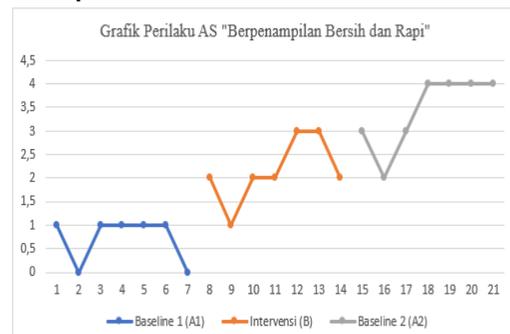
No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	$\frac{—}{(=)}$ $\frac{↗}{(+)}$	$\frac{↗}{(+)}$ $\frac{↗}{(+)}$
		Positif (+)	Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Variabel
4.	Perubahan Level	1-0 (-1) Menurun	2-3 (+1) Meningkat
5.	Persentase Overlap	29%	57%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku berbaur dan bertegur sapa pada subjek NN. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek NN pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek NN.

2. Hasil Pengamatan Subjek AS

a. Perilaku Berpenampilan Bersih dan Rapi



Sumber: Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku berpenampilan bersih dan rapi pada subjek AS. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek AS.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	— (=)	↗ (+)	↗ (+)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	57% Variabel	86 % Stabil
4.	Jejak Data	— (=)	↗ (+)	↗ (+)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Variabel 2-2	Stabil 3-4
6.	Level Perubahan	1-0 (-1) Menurun	2-2 (=) Tidak ada Perubahan	3-4 (+1) Membaik

Sumber: Penelitian 2022

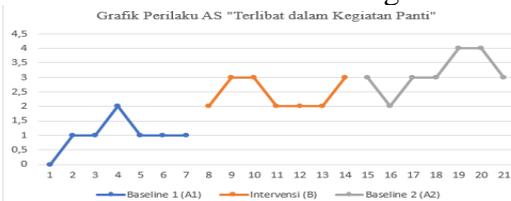
Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku berpenampilan bersih dan rapi pada subjek AS. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS selama tiga fase pengamatan.

No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	— (=) ↗ Positif (+)	— (=) ↗ Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Stabil
4.	Perubahan Level	0-2 (+)	2-3 (+)
5.	Persentase Overlap	71%	57%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku berpenampilan bersih dan rapi pada subjek AS. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek AS pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS.

b. Perilaku Terlibat dalam Kegiatan



Sumber: Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek AS. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek AS.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	↗ (+)	↗ (+)	↗ (+)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	100% Stabil	57 % Variabel
4.	Jejak Data	↗ (+)	↗ (+)	↗ (+)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Stabil 2-3	Variabel 3-3
6.	Level Perubahan	0-1 (+1) Membaik	2-3 (+1) Membaik	3-3 (=) Tidak ada Perubahan

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek AS. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS selama tiga fase pengamatan.

No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	(+) ↗ Positif (+)	(+) ↗ Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Stabil	Stabil ke Variabel
4.	Perubahan Level	1-2 (+1) Meningkat	3-3 (=) Tidak ada Perubahan
5.	Persentase Overlap	0%	71%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku terlibat dalam kegiatan panti pada subjek AS. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek AS pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS.

c. Perilaku Bertanggung Jawab dalam Piket



Sumber: Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku bertanggung jawab dalam piket pada subjek AS. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek AS.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	—	↗	—
		(=)	(+)	(=)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	71% Variabel	86 % Stabil
4.	Jejak Data	—	↗	—
		(=)	(+)	(=)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Variabel 3-3	Stabil 4-4
6.	Level Perubahan	1-1 (=) Tidak ada Perubahan	3-3 (=) Tidak ada Perubahan	4-4 (=) Tidak ada Perubahan

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku bertanggung jawab dalam piket pada subjek AS. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS selama tiga fase pengamatan.

No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	— ↗ (=) (+)	↗ — (+) (+)
		Positif (+)	Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Variabel ke Stabil
4.	Perubahan Level	1-3 (+2) Meningkat	3-4 (+1) Meningkat
5.	Persentase Overlap	0%	14%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku bertanggung jawab dalam piket pada subjek AS. Hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek AS pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS.

d. Perilaku Berbaur dan Bertegur Sapa



Sumber: Penelitian 2022

Grafik di atas menunjukkan data pengukuran hasil pengamatan pada perilaku berbaur dan bertegur sapa pada subjek AS. Grafik tersebut menunjukkan data pada fase A1, B1 dan A2 yang menunjukkan adanya peningkatan perilaku pada subjek AS.

No	Keterangan	A1	B	A2
1.	Panjang Kondisi	7	7	7
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	↗	↗	↗
		(+)	(+)	(+)
3.	Kecenderungan Stabilitas Data	71 % Variabel	100% Stabil	100 % Stabil
4.	Jejak Data	↗	↗	↗
		(+)	(+)	(+)
5.	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1-1	Stabil 2-3	Stabil 3-4
6.	Level Perubahan	1-2 (+1) Membaik	2-3 (+1) Membaik	3-4 (+1) Membaik

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis dalam kondisi perilaku berbaur dan bertegur sapa pada subjek AS. Hasil analisis dalam kondisi terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS selama tiga fase pengamatan

No	Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
1.	Jumlah Variabel	1	1
2.	Perubahan Arah dan Efeknya	↗ ↗ (+) (+)	↗ ↗ (+) (+)
		Positif (+)	Positif (+)
3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Variabel ke Variabel	Stabil ke Stabil
4.	Perubahan Level	2-2 (=)	3-3 (=)
5.	Persentase Overlap	0%	43%

Sumber: Penelitian 2022

Tabel di atas menunjukkan analisis antar kondisi perilaku berbaur dan bertegur sapa pada subjek AS. Berdasarkan hasil analisis antar kondisi yaitu dengan membandingkan data perilaku subjek AS pada kondisi A1 dengan B1 dan B1 dengan A2, terjadi peningkatan perilaku pada subjek AS.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data dan informasi yang disajikan di atas dapat dilihat bahwa penggunaan REBT Tiga Kolom pada penelitian ini dapat memberikan pengaruh peningkatan perilaku yang menunjukkan menurunnya distorsi

kognitif pada kedua subjek yaitu NN dan AS. Pemberian terapi ini bertujuan untuk membentuk dan memelihara pola pikir yang rasional pada NN dan AS sehingga dapat mempengaruhi perilakunya ke arah yang lebih baik dengan mampu berpenampilan bersih dan rapi, mengikuti kegiatan panti, bertanggung jawab dalam piket serta berbaur dan bertegur sapa. Terapi ini merupakan terapi modifikasi dengan menambahkan latihan dengan menggunakan tiga kolom untuk menggali pikiran, tindakan yang dilakukan dan cara untuk menyelesaikan secara rasional. Pemberian latihan ini bertujuan untuk menciptakan pembiasaan cara berfikir yang rasional dan runtut agar subjek mampu berfikir lebih panjang dan tidak gegabah sebelum bertindak atau membuat keputusan. Proses berfikir yang rasional perlu dibentuk untuk menunjang keberhasilan program dalam melakukan rehabilitasi terhadap gelandangan, pengemis dan orang terlantar karena sebelum berada di lokasi rehabilitasi atau panti mereka terbiasa hidup bebas dijalan dan tanpa terikat nilai-nilai serta norma kehidupan. Kondisi tersebut membuat para gelandangan, pengemis dan orang terlantar seringkali mengalami pemikiran-pemikiran yang irrasional sehingga sulit untuk dirubah perilakunya.

Berdasarkan pada latar belakang penelitian, terdapat dua hipotesis penelitian yaitu hipotesis kerja (H_1) dan hipotesis nol (H_0). Hipotesis kerja (H_1) dalam penelitian ini adalah ada pengaruh penerapan REBT Tiga Kolom terhadap menurunnya distorsi kognitif pada subjek penelitian. Dengan hipotesis nol (H_0) yaitu ada pengaruh penerapan REBT Tiga Kolom terhadap menurunnya distorsi kognitif.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan maka peneliti melakukan analisis data secara visual. Analisis yang

dilakukan meliputi dua jenis analisis yaitu analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Analisis yang dilakukan berdasarkan pada kemunculan perilaku pada subjek NN dan AS. Perilaku yang dianalisis meliputi berpenampilan bersih dan rapi, mengikuti kegiatan panti, bertanggung jawab dalam piket serta berbaur dan bertegur sapa. Seluruh kejadian perilaku yang diobservasi dan dicatat dilakukan analisis pada setiap kondisi baik fase A1, B dan A2.

Berdasarkan hasil pengukuran distorsi kognitif yang dilakukan pada subjek NN dan AS sebelum dilakukan intervensi berupa pemberian terapi REBT Tiga Kolom menunjukkan skor yang cukup tinggi. Subjek NN sebelum diberikan intervensi memiliki skor distorsi kognitif sebanyak 130 dengan kategori sangat tinggi dan subjek AS memiliki skor distorsi kognitif sebanyak 120 dengan kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan setelah diberikan intervensi. Kondisi subjek NN setelah diberikan intervensi menunjukkan skor distorsi kognitif sebanyak 95 dengan kategori tinggi dan subjek AS menunjukkan skor distorsi kognitif sebanyak 78 dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan adanya penurunan distorsi kognitif kedua subjek setelah diberikan intervensi melalui REBT Tiga Kolom.

Berdasarkan hasil observasi, analisis data dan pengukuran yang telah dilakukan oleh peneliti maka diketahui bahwa pemberian REBT Tiga Kolom menunjukkan adanya pengaruh yang positif terhadap penurunan distorsi kognitif pada kedua subjek penelitian. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis dalam kondisi dan antar kondisi terkait level perubahan dan tingkat perubahan yang terjadi. Terdapat level perubahan yang mengalami peningkatan

cukup baik dalam dan antar kondisi. Meskipun beberapa level perubahan dalam beberapa kondisi tidak mengalami perubahan, hal tersebut dikarenakan total kejadian perilaku subjek pada awal dan pada akhir kondisi memiliki total yang sama. Beberapa level perubahan juga terjadi penurunan, karena kondisi klien yang tidak stabil dan adanya pengaruh secara eksternal seperti kondisi Kesehatan sehingga perilaku yang dimunculkan kurang optimal. Selain itu keseluruhan data menunjukkan tingkat perubahan yang cenderung meningkat. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan yang positif dari penerapan REBT Tiga Kolom yang dilakukan oleh peneliti. Jumlah tingkat perubahan yang terjadi tidak begitu signifikan karena mengalami penurunan kemunculan perilaku pada fase tertentu namun masih dalam batas wajar dan menunjukkan dampak yang positif.

Analisis antar kondisi juga menunjukkan data tumpang tindih yang sedang. Data tumpang tindih yang semakin kecil juga mendukung kesimpulan bahwa penerapan REBT Tiga Kolom ini memiliki pengaruh dalam menurunkan distorsi kognitif pada subjek yang diteliti. Jumlah data tumpang tindih yang paling tinggi yaitu 71%. Data tumpang tindih yang paling rendah yaitu 0%. Data tumpang tindih yang tinggi dapat disebabkan karena jumlah kejadian pada beberapa sesi dalam satu kondisi memiliki jumlah yang sama. Jumlah data tumpang tindih yang paling rendah atau 0% secara keseluruhan sering terjadi baik dalam kondisi baseline ataupun dalam kondisi intervensi. Presentasi data tumpang

tindih yang semakin kecil menunjukkan bahwa penerapan REBT Tiga Kolom yang dilakukan oleh peneliti memiliki pengaruh dalam meningkatkan perilaku subjek yang diteliti. Hasil analisis terhadap stabilitas data juga menunjukkan nilai yang kurang stabil atau kebanyakan dinyatakan sebagai variabel. Hal tersebut disebabkan karena sesi yang dilakukan dalam penelitian terbilang pendek yaitu tujuh sesi per fase. Secara keseluruhan data yang didapatkan memiliki tingkat stabilitas lebih dari 43% sehingga data dikatakan stabil.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan bahwa REBT Tiga Kolom dapat digunakan sebagai salah satu pilihan dalam menangani permasalahan distorsi kognitif pada klien di PPS PGOT Mardi Utomo Semarang. Penggunaan REBT Tiga Kolom untuk menurunkan distorsi kognitif pada klien diperkuat dengan memberikan latihan pembentukan pikiran yang rasional melalui tiga kolom kognitif. Keberhasilan dari penerapan REBT Tiga Kolom terhadap subjek penelitian NN dan AS juga tidak terlepas dari beberapa kendala. Kendala yang dialami selama proses penelitian seperti keterbatasan sarana prasarana yang menunjang pelaksanaan terapi. Hal tersebut berpengaruh terhadap proses pelaksanaan terapi.

KESIMPULAN

REBT Tiga Kolom diberikan kepada gelandangan dan pengemis yang memiliki distorsi kognitif dengan diuraikan dalam empat hal yaitu kemampuan berpenampilan bersih dan rapi, terlibat dalam kegiatan panti,

bertanggung jawab dalam piket serta berbaur dan bertegur sapa. Hasil pemberian REBT Tiga kolom menunjukkan adanya penurunan skor distorsi kognitif pada saat sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi, hal ini menunjukkan bahwa REBT Tiga Kolom mampu mengurangi distorsi kognitif. Keberhasilan dari pelaksanaan terapi juga didukung dengan hasil analisis dalam kondisi dan antar kondisi yang dilakukan. Secara umum jejak data pada fase intervensi mengalami kenaikan dari fase *baseline* 1 (A1) dengan arah perubahan meningkat positif. Perubahan level juga menunjukkan hasil yang membaik atau meningkat frekuensi perilakunya meskipun terdapat beberapa perubahan level yang menunjukkan hasil buruk atau menurun, namun hal itu terjadi karena subjek masih beradaptasi dengan intervensi yang diberikan, difase berikutnya data kembali menunjukkan hasil membaik.

Kecenderungan stabilitas pada data ini sebagian besar menunjukkan data yang stabil dan variabel. Hal ini menunjukkan bahwa data yang ada cukup bervariasi. Berdasarkan data tersebut level stabilitasnya menunjukkan nilai yang terus meningkat pada masing-masing fase bila dibandingkan data awal, dan dalam hal ini bergerak ke arah membaik serta sesuai dengan tujuan intervensi yaitu meningkatnya perilaku yang menandakan penurunan distorsi kognitif.

Analisis antar kondisi juga menunjukkan data tumpang tindih yang sedang. Data tumpang tindih yang semakin kecil juga mendukung kesimpulan bahwa penerapan REBT Tiga Kolom ini memiliki pengaruh

dalam menurunkan distorsi kognitif pada subjek yang diteliti. Jumlah data tumpang tindih yang paling tinggi yaitu 71%. Jumlah data tumpang tindih yang paling rendah yaitu 0%. Jumlah data tumpang tindih yang tinggi dapat disebabkan karena jumlah kejadian pada beberapa sesi dalam satu kondisi memiliki jumlah yang sama. Jumlah data tumpang tindih yang paling rendah atau 0% secara keseluruhan sering terjadi baik dalam kondisi baseline ataupun dalam kondisi intervensi. Presentasi data tumpang tindih yang semakin kecil menunjukkan bahwa penerapan REBT Tiga Kolom yang dilakukan oleh peneliti memiliki pengaruh dalam meningkatkan perilaku subjek yang diteliti sehingga mampu menurunkan distorsi kognitif pada subjek atau klien.

Berdasarkan hasil kajian secara keseluruhan dan setelah pertanyaan penelitian telah terjawab, dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT Tiga Kolom dapat menjadi salah satu alternatif terapi untuk mengatasi distorsi kognitif pada gelandangan dan pengemis. Desain akhir dari REBT Tiga Kolom memiliki perubahan berupa bentuk penugasan tiga kolom yang awalnya diberikan dengan menuliskan sendiri pikiran-pikiran irrasional yang muncul menjadi disesuaikan dengan kondisi pendidikan dan latar belakang kemampuan klien. Bila klien tidak memungkinkan untuk menuliskan sendiri maka terapis harus memandu klien untuk menguraikan dan menuliskan pikiran irrasional dan hasil berfikir rasional yang disepakati selama terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, L., & Wahyuningsih, H. (2008). *Coping Behavior pada Ibu Rumah Tangga yang Memutuskan Tidak Menikah Lagi Karena Suaminya Meninggal*.

- (Naskah Publikasi). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Azizah Suli. (2021). *Distorsy Kognitif : Ketika Cara Berfikirmu* Berbahaya. Pijar Psikologi Briere, J. (2000). *Cognitive Distortion Scales John Briere Ph.D. John Briere Ph.D* (www.johnbriere.com)
- Burns, D. D. (1988). *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi.* (Terjemahan. Oleh Santosa). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Camelia dan Meilanny. (2016) *Mengatasi Distorsi Kognitif pada Remaja. Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial.* Volume 5 Nomor 1 Juni 2016.
- Clara Mongka dan Rani Agias Fitri. (2010). *Distorsi Kognitif dan Pemikiran Bunuh Diri Pada Pasien Panti Rehabilitasi Narkoba.* Universitas Kristen Krida Wacana Jakarta.
- Corey, G. (2013). *Konseling & Psikoterapi.* Bandung: PT Refika Aditama.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). *Measuring cognitive errors: initial development of the cognitive distortions scale (CDS).* *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322
- Dewa Ketut. (1985). *Pengantar Teori Konseling*, Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985, hlm. 102-103
- Dimas Dwi Irawan. (2013). *Pengemis Undercover Rahasia Seputar Kehidupan Pengemis.* Jakarta : Titik Media Publisher hal 6
- Direktorat Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Tuna Sosila. (2005). *Standar Pelayanan Minimal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Pengemis.* Jakarta: Departemen Sosial RI
- Dominikus, .D.B.S (2018). *Academic Anxiety Sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi : Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik.* *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2 (2): pp. 100-114
- Eltiga A.P.S. (2020). *Pelaksanaan Program Rehabilitasi Sosial Bagi Gelandangan dan Pengemis di Balai Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Pengemis di Pulau Jawa.* Poltekesos Bandung
- Fatmawati Sitepu. (2019). *Cognitive Restructuring untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fitrah Surabaya.* UIN Sunan Ampel : Surabaya. Diakses pada laman : http://digilib.uinsby.ac.id/30266/3/Fatmawati%20Sitepu_B53215044.pdf
- Fitri Nurjanah. (2018). *Pesan Moral Sikap Pantang Menyerah Pada Iklan Indomie. (Analisis Framing “Iklan Indomie Edisi Asian Games 2018 - Satuan Tekad Indonesia (2018) Model William Gamson dan Andre Modigliani).* Skripsi (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Gantina Komalasari, Dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: Indeks
- George, R.L. & Cristiani, T.S. (1990). *Counseling theory and practice.* 3rd ed. New Jersey: Prentice Hall
- Hanggara Budi. (2015). *Keterkaitan Antara Kognitif dengan Regulasi Emosi.* Surabaya : Unair

- Harefa, Brian. (2012). *Geladangan dan Pengemis*. Diakses pada laman http://www.academia.edu/6492300/MAKALAH_GEPENG
- Henderson, N & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency In Schools*. California: Corwin Press, Inc. Hersen & Bellack.
- Jones, R.N. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi (Edisi Keempat)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Juang, dkk . (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Criced University of Tsukuba
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Leond, J. M. (2008). *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Lovrina, M., Hariyono., & Hanurawan, F (2016). *Suasana batin siswa kelas vi sd mengenai lingkungan fisik dan lingkungan sosial di lokalisasi ilegal*. Jurnal Pendidikan, 1(8), 1621—1625.
- Malida Fatimah. (2018). *Strategi Coping dan Distorsi Kognitif pada Ibu Tunggal di Yogyakarta*. Universitas Mercubuana Yogyakarta.
- Maruna, S., & Mann, R. E. (2006). *A Fundamental Contribution Error? Rethinking Cognitive Distortion*. Legal and Criminological Psychology, 11, 155-177
- Mohammad Surya.(1988). *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Bandung
- Noer Effendi.(1993). *Sumber Daya Manusia, Peluang Kerja Kemiskinan*. Yogyakarta : Tiara Wacana hal 14
- Nova Erlina, Devi Novita. (2016). *Pengaruh Pendekatan REBT Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP N 6 Bandar Lampung tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal Bimbingan Konseling IAIN Raden Intan Lampung.
- Nusuki. (2014). *Penggunaan Pendekatan Konseling REBT Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa yang Mengalami Kesurupandi SMA N 2 AIKMEL*. Jurnal Pendidikan STKIP Hamzanwadi. Diakses pada laman <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc/article/download/51/48>
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 08 tahun 2012. (2012). *Pedoman Pendataan dan Pengelolaan Data PMKS dan PSKS*. Jakarta : Arsip negara
- Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2018. (2018). *Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Tuna Sosial dan Korban Perdagangan Orang di Lingkungan Direktorat Jendral Rehabilitasi Sosial*. Jakarta : Arsip negara
- Rendy H.P. (2017). *Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Pengemis (Study Dskriptif di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya Cisarua)*. Universitas Padjajaran : Fakultas Ilmu Sosial Politik/ Ilmu Kesejahteraan Sosial
- Richard dan Nelson. (2011). *Teori dan Ppraktik Konseling dan Terapi Edisi Terjemah oleh Helly Prajitno Soetjipto*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Rizkiawati, R., & Asiah, D. H. S. (2016). *Mengatasi masalah distorsi kognitif pada klien usia remaja dengan metode cognitive*

- restruchting form*. Social Work Jurnal, 6(2), 154-272.
- Rochman Natawidjaya. (2009). *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press. hal. 275.
- Rofiul Laeli. (2017). *Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Korban Broken Home di SMP Nurunl Islam Purwoyooso Semarang*. UIN Walisongo : Semarang .
- Sari Lestari. (2018). *Hubungan Antara Distorsi Kognitif dan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tugas Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Psikologi.
- Schultz dan Videback. (1998). *Manual Psychiatric Nursing Care Plan. 5th edition*. Lippincott- Raven Publisher: philadelphia
- Sri Hartati. (2018). *Pendekatan Kognitif Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Deliquen pada Remaja*. .
- Sharf, Richard S., (2012), *Psychotherapy And Counseling*, Cengage Learning, USA
- Suparlan, Parsudi. (1993). *Kemiskinan di Perkotaan*. Jakarta: Yayasan Obor.
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K). (2020). *Program Penanggulangan Kemiskinan di Indonesia*. <http://103.76.16.8/id/program/sekilas/>
- Townsend, M. C. (2009). *Psychiatric Mental Healt Nursing : Concepts of Care in Evidence-BasedPractice(6th ed.)*, Philadelphia : F.A. Davis.
- Tuckman, B. W.(1991). *The development and concurrent validity of the procrastination scale*. *Educational and Psychological Measurement*,DOI: 10.1177/0013164491512022
- Tuckman, B. W. (1998). *Using Tests As An Incentive To Motivate Procrastination To Study*. Journal of Experimental Education, 66 (2), 141- 147.
- Tyas M,A dan Noviyanti . (2016). *Identifikasi Permasalahan Gelandangan dan Pengemis di UPT Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Pengemis*. IKIP PGRI Madiun : Fakultas Ilmu Pendidikan
- Varcarolis, E. M. & Halter, M. J. (2010). *Foundation of Psychiatric Mental Health Nursin: a Clinical Approach*. Louis: Missouri.
- Vroom, Victor H.(2006). *On The Origins of Expectancy Theory* .Great Minds in Management Oxford University
- W.S. Winkel, dan M.M. Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. . Yogyakarta: Media Abadi
- Yacoub, Y. (2010). *Pengaruh Tingkat pengangguran terhadap tingkat kemiskinan kabupaten/kota di provinsi Kalimantan Barat*. Jurnal Eksos vol.8
- Zainah, dkk. (2014). *Family Functioning, Cognitive Distortion and Resilience among Clients under Treatment in Drug Rehabilitation Centres in Malaysia*. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 140, 150-154.