

**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)
UNTUK MENGURANGI KECEMBURUAN SIBLING RIVALRY:
SEBUAH ANALISIS KASUS PADA KONSELI ANAK PERTAMA**

Rafli Dwilianto¹, Fadhillah Yusri²

raflidwilianto25@gmail.com¹, fadhillayusri@gmail.com²

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses dan efektivitas penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menangani kecemburuhan akibat sibling rivalry pada seorang konseli berinisial Q, perempuan berusia 20 tahun dan anak pertama dari dua bersaudara. Kecemburuhan yang dialami Q didasarkan pada keyakinan irasional mengenai nilai diri dan persepsinya terhadap perhatian orang tua. Penelitian menggunakan pendekatan base practice dengan desain studi kasus kualitatif melalui wawancara, observasi, dan catatan proses konseling. Intervensi REBT dilakukan melalui identifikasi dan disputing keyakinan irasional, pengembangan keyakinan rasional, serta penerapan teknik kognitif, emotif, dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT efektif membantu konseli mengurangi kecemburuhan, memperbaiki regulasi emosi, meningkatkan penerimaan diri, dan memperbaiki pola interaksi dalam keluarga. Kesimpulannya, REBT merupakan pendekatan yang relevan dan efektif untuk menangani kecemburuhan berbasis distorsi kognitif dalam konteks sibling rivalry, serta memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan relasi keluarga konseli.

Kata Kunci: REBT, Kecemburuhan, Sibling Rivalry, Keyakinan Irasional, Konseling Individu

ABSTRACT

This study aims to analyze the process and effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in addressing jealousy arising from sibling rivalry in a client identified as Q, a 20-year-old firstborn of two siblings. Q's jealousy is rooted in irrational beliefs regarding her self-worth and her perception of parental attention. This study employed a base-practice approach with a qualitative case study design, using interviews, observations, and counseling process notes as data sources. The REBT intervention involved identifying and disputing irrational beliefs, developing rational beliefs, and applying cognitive, emotive, and behavioral techniques. The results indicate that REBT effectively reduced the client's jealousy, improved emotional regulation, enhanced self-acceptance, and strengthened family interaction patterns. In conclusion, REBT is a relevant and effective approach for addressing jealousy linked to cognitive distortions within the context of sibling rivalry, and it positively contributes to the client's emotional well-being and family relationships.

Keywords: REBT, Jealousy, Sibling Rivalry, Irrational Beliefs, Individual Counseling

PENDAHULUAN

Kecemburuhan dalam relasi keluarga merupakan fenomena psikologis yang lazim muncul sejak masa kanak-kanak dan sering kali terwujud dalam bentuk persaingan antar saudara kandung (sibling rivalry). Sibling rivalry ditandai oleh perasaan cemburu, persaingan, dan konflik yang berulang antara saudara, yang umumnya dipicu oleh persepsi mengenai ketidakadilan dalam perhatian, kasih sayang, atau perlakuan orang tua (Damayanti et al., 2022). Meskipun sering dianggap sebagai bagian “wajar” dari dinamika keluarga, sibling rivalry yang tidak ditangani secara adaptif berpotensi berkembang menjadi pola pikir dan pola relasi yang disfungsional, terutama ketika kecemburuhan tidak diolah dan hanya disimpan sebagai pengalaman emosional negatif yang berulang. Sebanyak 75% anak di Indonesia dilaporkan mengalami persaingan antar saudara (sibling rivalry), angka yang signifikan mengingat total penduduk usia 0-14 tahun berdasarkan Sensus 2019 berjumlah 66,17 juta jiwa. Fenomena ini turut didukung oleh data dari KPAI, yang menunjukkan adanya perilaku orang tua yang sering

membandingkan anak-anak mereka dengan persentase sebesar 31,9%.

Dalam konteks budaya yang menempatkan anak pertama sebagai figur teladan dan penanggung jawab keluarga, tekanan peran yang dirasakan anak sulung dapat memperkuat sensitivitas terhadap perhatian orang tua dan memicu konflik batin yang lebih kompleks ketika ada saudara yang dipersepsikan lebih disayangi atau lebih dibanggakan (Hurlock, 1980). Berbagai kajian menunjukkan bahwa sibling rivalry tidak hanya berdampak pada masa kanak-kanak, tetapi dapat berlanjut hingga dewasa dan memengaruhi pembentukan konsep diri, regulasi emosi, serta kualitas hubungan interpersonal individu (Hamwey & Whiteman, 2021). Kecemburuan yang kronis terhadap saudara kandung berpotensi melahirkan keyakinan negatif mengenai diri, seperti merasa kurang berharga, kurang dicintai, atau tidak diinginkan dalam keluarga. Keyakinan-keyakinan ini seringkali tidak berlandaskan fakta objektif, melainkan hasil interpretasi subjektif individu atas perbedaan gaya komunikasi, ekspresi afeksi, atau perhatian yang ditunjukkan orang tua kepada masing-masing anak. Dalam jangka panjang, pola pikir demikian dapat memicu penarikan diri, konflik terselubung, dan ketegangan emosional yang menghambat terbentuknya relasi saudara yang sehat dan suportif, termasuk pada fase dewasa awal ketika individu seharusnya mulai mengembangkan kemandirian psikologis dan relasi sosial yang lebih matang (Parveen et al., 2025).

Dari sudut pandang psikologi, permasalahan kecemburuan yang menetap dan mengganggu fungsi adaptif individu dapat dipahami sebagai konsekuensi dari keberadaan keyakinan irasional yang tertanam dan dipertahankan dalam jangka panjang. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis menekankan bahwa gangguan emosional bukan semata-mata disebabkan oleh peristiwa yang dialami individu, melainkan oleh cara individu menafsirkan peristiwa tersebut melalui sistem keyakinan yang tidak logis, tidak realistik, dan merugikan diri sendiri (Rosner, 2012). Melalui model A-B-C, REBT menjelaskan bagaimana peristiwa pemicu (Activating Event) diproses oleh keyakinan (Beliefs) sehingga menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku tertentu (Consequences) (Dobson & Dozois, 2021; Latupasjana et al., 2025). Pendekatan ini memberikan kerangka kerja yang sistematis untuk memahami dinamika kecemburuan akibat sibling rivalry dan merancang intervensi yang berfokus pada restrukturisasi kognitif.

Dalam konteks konseling, REBT menawarkan seperangkat teknik kognitif, emotif, dan perilaku untuk membantu klien mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan rasional yang lebih adaptif (Prayitno, 1998). Pendekatan ini relevan diterapkan pada klien dengan kecemburuan kronis terhadap saudara kandung, khususnya ketika kecemburuan tersebut berakar pada pola pikir tentang nilai diri, persepsi ketidakadilan, dan anggapan bahwa kasih sayang orang tua bersifat terbatas dan harus diperebutkan. Pada fase dewasa awal, ketika individu mulai membangun identitas dan kemandirian, keberadaan sibling rivalry yang belum terselesaikan dapat menghambat proses perkembangan tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang membantu klien merekonstruksi cara pandang terhadap diri, orang tua, dan saudara kandung menjadi krusial untuk memfasilitasi regulasi emosi yang lebih sehat dan relasi keluarga yang lebih konstruktif.

Artikel ini menyajikan studi kasus penerapan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada seorang konseli yang mengalami sibling rivalry berkepanjangan terhadap adiknya. Kasus ini menggambarkan bagaimana pola asuh, gaya komunikasi orang tua, serta posisi konseli sebagai anak pertama turut berkontribusi dalam pembentukan keyakinan irasional mengenai nilai diri dan persepsi ketidakadilan perhatian orang tua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk menggambarkan proses penerapan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada satu konseli. Subjek penelitian adalah konseli berinisial Q, perempuan berusia 20 tahun, anak

pertama dari dua bersaudara, yang memiliki kesesuaian kasus dengan model intervensi. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi selama sesi, catatan proses konselor, serta tugas rumah yang dikerjakan konseli selama proses konseling berjumlah 6 sesi konseling. Pelaksanaan konseling mengikuti langkah-langkah REBT yang meliputi identifikasi masalah, edukasi model A-B-C, identifikasi dan disputing keyakinan irasional, pengembangan keyakinan rasional, serta penerapan teknik emotif dan perilaku. Analisis dilakukan secara tematik menggunakan kerangka A-B-C untuk memahami perubahan kognitif, emosional, dan perilaku konseli. Identitas konseli dijaga kerahasiaannya dan penelitian dilakukan sesuai prinsip etika konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar Belakang Konseli

Klien dalam studi ini diberi kode inisial Q untuk menjaga kerahasiaan identitas. Q adalah seorang perempuan berusia 20 tahun, berstatus anak pertama dari dua bersaudara yang dibesarkan dalam keluarga inti. Q saat ini tercatat sebagai mahasiswi di salah satu perguruan tinggi negeri dan masih tinggal serumah dengan orang tua serta adiknya. Secara kepribadian, Q digambarkan sebagai pribadi yang cenderung banyak berpikir, dan memiliki kecenderungan untuk menyimpan perasaan daripada mengungkapkannya secara terbuka. Sejak kecil Q dikenal sebagai anak yang penurut, namun ia mengaku sering merasa harus jadi contoh dan tidak boleh mengecewakan orang tua karena posisinya sebagai anak pertama. Sementara itu, adiknya digambarkan sebagai sosok yang lebih ekspresif, humoris, dan mudah mengambil perhatian orang lain, termasuk perhatian orang tua dan keluarga besar.

Dalam struktur keluarga, orang tua Q digambarkan cukup terlibat dalam pendidikan anak, namun memiliki gaya komunikasi yang lebih banyak berfokus pada tugas dan tanggung jawab (misalnya, kewajiban belajar, membantu pekerjaan rumah) ketimbang eksplorasi perasaan. Pola komunikasi yang relatif minim ekspresi afeksi verbal seperti pujian atau ungkapan sayang secara eksplisit, terutama kepada Q, ikut mewarnai cara Q menafsirkan posisinya dalam keluarga. Sejalan dengan itu, Q mengungkapkan bahwa ia sering merasa dianggap kuat sehingga orang tua lebih jarang menanyakan kondisinya secara emosional dibandingkan adiknya. Faktor-faktor tersebut menjadi latar belakang penting dalam memahami bagaimana Q membangun keyakinan tertentu tentang dirinya, tentang orang tua, dan tentang relasinya dengan adik, yang kemudian menjadi lahan subur bagi munculnya kecemburuan dan rivalitas saudara (*sibling rivalry*) yang berkelanjutan hingga masa dewasa awal.

Deskripsi Masalah

Q memiliki keluhan utama berupa kecemburuan terhadap adik yang berlangsung cukup lama dan semakin meningkat beberapa tahun terakhir. Q mengungkapkan bahwa ia kerap merasa dirinya kurang diperhatikan dibandingkan adiknya, terutama ketika orang tua memberikan pujian, dukungan, atau perhatian tertentu kepada adik. Situasi tersebut kemudian ditafsirkan oleh Q sebagai bukti bahwa dirinya kurang berharga dan tidak dianggap penting dalam keluarga. Q menilai bahwa orang tua lebih bangga terhadap adiknya dan lebih sering menunjukkan kebahagiaan atas pencapaian adik dibandingkan dengan pencapaiannya sendiri.

Perasaan tersebut berkembang menjadi keyakinan negatif mengenai diri, seperti anggapan bahwa dirinya tidak diinginkan, kurang dicintai, atau sekadar pelengkap dalam keluarga. Keyakinan ini muncul tanpa adanya dasar faktual yang kuat, melainkan berasal dari interpretasi subjektif Q terhadap berbagai peristiwa sehari-hari. Kondisi ini menimbulkan dampak emosional berupa kesedihan, kecemburuan, rasa rendah diri, dan kekecewaan terhadap orang tua. Secara perilaku, Q mulai menarik diri dari interaksi keluarga, lebih sering mengisolasi diri di kamar, dan menjaga jarak dari adiknya. Hubungan antara Q dan adik pun menjadi kurang harmonis dan ditandai oleh ketegangan yang tidak terungkap secara langsung.

Dari paparan tersebut, tampak bahwa permasalahan Q tidak hanya berupa kecemburuan sesaat, tetapi telah berkembang menjadi pola *sibling rivalry* yang diperkuat oleh keyakinan

irasional mengenai nilai diri dan perhatian orang tua. Pola pikir ini kemudian berperan besar dalam memperburuk emosi dan perilaku Q, sehingga memerlukan intervensi melalui pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan keyakinan, seperti *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

Penjajakan Awal

Pada tahap penjajakan awal, konselor melakukan eksplorasi mengenai kondisi emosional, pola pikir, serta konteks relasi keluarga yang berkaitan dengan kecemburuan yang dialami Q. Hasil penjajakan menunjukkan bahwa Q memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap perhatian yang diberikan orang tua kepada adiknya. Setiap bentuk perhatian, baik dalam bentuk dukungan, pujian, maupun interaksi sehari-hari, dianggap oleh Q sebagai tanda bahwa dirinya tidak mendapat perlakuan yang setara. Meskipun secara faktual perhatian yang diberikan kepada kedua anak relatif seimbang, Q cenderung menafsirkan pengalaman tersebut secara negatif dan personal.

Penjajakan juga menemukan bahwa Q memiliki kecenderungan untuk mengandalkan perasaan sebagai dasar penilaian terhadap situasi, sehingga ia sering menjadikan emosi negatif sebagai bukti bahwa dirinya memang kurang berharga. Pola ini menunjukkan adanya *emotional reasoning*, yaitu kecenderungan menjadikan emosi sebagai kebenaran absolut. Selain itu, Q tampak kurang memiliki kebiasaan untuk melakukan klarifikasi dengan orang tua, sehingga penilaiannya terhadap relasi keluarga lebih banyak dibentuk oleh asumsi dan interpretasi pribadi. Terlihat pula bahwa Q membangun beberapa keyakinan dasar mengenai dirinya sebagai anak pertama, antara lain bahwa ia harus selalu mandiri dan tidak boleh menunjukkan kelemahan. Keyakinan tersebut membuat Q merasa tidak layak meminta perhatian, sehingga ketika orang tua menunjukkan kepedulian kepada adiknya, ia menafsirkan hal itu sebagai pengabaian terhadap dirinya. Pola pikir demikian memperkuat kecemburuan dan mempengaruhi hubungan emosional serta perilaku Q dalam lingkungan keluarga.

Penjajakan awal ini menunjukkan bahwa inti permasalahan Q bukan terletak pada perilaku orang tua atau adiknya, tetapi pada cara Q menafsirkan situasi keluarga melalui keyakinan irasional yang sudah terbentuk sejak lama. Temuan ini kemudian menjadi dasar perumusan analisis perilaku salah suai dan intervensi REBT pada tahap selanjutnya.

Tingkah Laku Salah Suai

Analisis perilaku salah suai dalam kasus ini menggunakan kerangka A–B–C Model yang merupakan komponen utama dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Melalui model ini, masalah emosional klien dipahami sebagai hasil interaksi antara peristiwa pemicu (*activating event*), keyakinan yang dimiliki klien (*beliefs*), dan konsekuensi emosional maupun perilaku yang muncul (*consequences*). Pemahaman ini mempermudah identifikasi bagian mana yang bersifat irasional dan perlu direstrukturisasi melalui intervensi konseling.

1. A (*Activating Event*)

Peristiwa pemicu yang paling sering menimbulkan kecemasan dan kecemburuan pada Q adalah saat orang tua memberikan perhatian kepada adiknya. Bentuk perhatian tersebut dapat berupa pujian atas prestasi adik, pemberian dukungan terhadap aktivitas sekolah, atau percakapan informal yang menekankan keberhasilan adik. Peristiwa-peristiwa ini sebenarnya merupakan interaksi keluarga yang wajar, namun bagi Q hal tersebut menjadi pemicu utama munculnya respon emosional negatif.

2. B (*Beliefs*)

Keyakinan (*beliefs*) yang ditemukan pada diri Q cenderung bersifat irasional dan tidak didukung oleh bukti objektif. Beberapa keyakinan utama yang teridentifikasi antara lain:

- a. Keyakinan tentang ketidakberhargaan diri. Q meyakini bahwa dirinya kurang berarti dibandingkan adiknya. Keyakinan ini muncul secara otomatis setiap kali ia melihat adiknya mendapat perhatian.

- b. Keyakinan bahwa perhatian orang tua bersifat terbatas dan kompetitif. Q memandang kasih sayang orang tua sebagai sesuatu yang harus diperjuangkan. Ia percaya bahwa semakin besar perhatian yang diberikan kepada adik, semakin kecil perhatian yang tersisa untuk dirinya.
 - c. Keyakinan bahwa dirinya tidak diinginkan atau kurang dicintai. Keyakinan ini berakar pada pengalaman masa kecil ketika adik lahir, yang pada saat itu ia rasakan sebagai momen ketika perhatiannya “direbut”. Meskipun tidak ada bukti nyata, Q tetap memegang keyakinan tersebut.
 - d. Keyakinan tuntutan terhadap diri (*demandingness*). Q merasa bahwa sebagai anak pertama ia harus selalu kuat, mandiri, dan tidak boleh menunjukkan kebutuhan emosional. Hal ini membuatnya sulit menerima perhatian yang diberikan kepada adik.
- Keseluruhan keyakinan yang ada pada Q ini bersifat irasional karena tidak didukung fakta, tidak logis, dan menghasilkan konsekuensi emosional yang merugikan.
3. C (*Consequences*)
 - Konsekuensi dari keyakinan irasional tersebut tampak dalam bentuk respon emosional dan perilaku yang tidak adaptif. Konsekuensi tersebut berupa:
 - a. Konsekuensi emosional. Q mengalami kecemburuan intens, kesedihan, kekecewaan, serta rasa marah yang terpendam. Perasaan ini sering muncul secara tiba-tiba dan berlangsung cukup lama setelah peristiwa pemicu terjadi.
 - b. Konsekuensi kognitif. Q cenderung melakukan pembandingan berlebihan antara dirinya dan adik. Ia mudah mengambil kesimpulan negatif, memperbesar kesalahan kecil, dan mengabaikan fakta positif mengenai dirinya.
 - c. Konsekuensi perilaku. Q mulai menarik diri dari interaksi keluarga, menghindari percakapan yang berhubungan dengan adik, dan menunjukkan sikap dingin atau pasif-agresif. Ia juga menahan diri untuk tidak mengekspresikan kebutuhan emosionalnya karena merasa tidak pantas menerimanya.

Analisis A-B-C ini menunjukkan secara jelas bahwa masalah utama terletak pada bagian B, yaitu keyakinan irasional yang menjadi sumber munculnya kecemburuan dan ketegangan dalam relasi keluarga. Intervensi akan difokuskan pada upaya mengubah keyakinan irasional tersebut menjadi keyakinan rasional yang lebih adaptif.

Tujuan Konseling

Tujuan konseling dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) difokuskan pada upaya membantu klien mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah keyakinan irasional yang melandasi munculnya kecemburuan dan ketegangan emosional. Pada kasus Q, tujuan konseling dirumuskan secara khusus untuk mengatasi pola pikir tidak logis yang membuat dirinya menafsirkan dinamika keluarga secara negatif. Tujuan umum konseling adalah membantu Q memahami bahwa emosi dan perilaku tidak sehat yang ia alami bukan disebabkan oleh tindakan orang tua atau adiknya, melainkan oleh cara ia menafsirkan situasi melalui keyakinan irasional yang sudah tertanam. Pemahaman ini menjadi langkah awal dalam menciptakan perubahan internal yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Secara lebih spesifik, tujuan konseling pada kasus Q mencakup beberapa hal berikut:

1. Meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pikir irasional. Konseling bertujuan membantu Q mengenali keyakinan irasional seperti “saya tidak berharga,” “orang tua lebih menyayangi adik,” dan “kasih sayang harus diperebutkan.” Kesadaran ini penting sebagai dasar restrukturisasi kognitif.
2. Mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Q diarahkan untuk membangun pola pikir baru yang lebih logis, realistik, dan adaptif, misalnya dengan memahami bahwa perhatian orang tua tidak bersifat kompetitif dan nilai diri tidak ditentukan oleh perbandingan dengan saudara.

3. Mengurangi intensitas kecemburuan dan emosi negatif lainnya. Melalui penguatan keyakinan rasional, diharapkan Q mampu merespons situasi pemicu kecemburuan dengan emosi yang lebih terkendali dan tidak reaktif.
4. Meningkatkan kemampuan Q dalam mengelola respons emosional secara mandiri. Konseling bertujuan membekali Q dengan strategi untuk mengidentifikasi pikiran otomatis, mempertanyakan keabsahannya, dan mengganti dengan respon kognitif yang lebih sehat.
5. Mendorong perubahan perilaku menjadi lebih adaptif. Q diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam interaksi keluarga, mengurangi penarikan diri, dan menjalin komunikasi yang lebih positif dengan adiknya dan orang tua.
6. Menguatkan konsep diri yang lebih positif dan stabil. Q dibantu untuk membangun pandangan diri yang tidak didasarkan pada perbandingan negatif, tetapi pada penerimaan diri dan pemahaman bahwa nilai diri bersifat intrinsik.

Penerapan Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Intervensi REBT pada kasus Q menerapkan berbagai teknik kognitif, emotif, dan perilaku yang dipilih berdasarkan kesesuaian dengan karakteristik masalah, yaitu kecemburuan akibat *sibling rivalry* dan keyakinan irasional terkait nilai diri. Penggunaan teknik dilakukan secara bertahap dan terintegrasi untuk memastikan perubahan kognitif dan afektif dapat berpengaruh pada perilaku klien dalam kehidupan sehari-hari.

1. Teknik kognitif

Teknik kognitif bertujuan membantu Q mengenali dan menantang keyakinan irasional yang selama ini mendasari kecemburuannya. Beberapa teknik yang digunakan meliputi:

- a. *Disputing Irasional Beliefs* (D-ABCDE Model). Konselor memandu Q mengevaluasi keyakinan irasional seperti “orang tua lebih menyayangi adik” atau “saya tidak berharga.” Proses disputing dilakukan melalui pertanyaan logis, pertimbangan bukti empiris, dan analisis manfaat atau kerugian dari keyakinan tersebut.
- b. *Socratic Questioning*. Konselor menggunakan pertanyaan terbuka untuk membantu Q meninjau konsistensi logis dari pikirannya, seperti menilai apakah perhatian kepada adik benar-benar berarti pengabaian terhadap dirinya.
- c. *Cognitive Reframing*. Q diarahkan untuk melihat situasi dari perspektif alternatif. Misalnya, perhatian kepada adik dipahami sebagai respon terhadap kebutuhannya, bukan sebagai bentuk pengurangan kasih sayang pada Q.
- d. *Cost-Benefit Analysis*. Q diminta mencermati konsekuensi dari mempertahankan pikiran irasionalnya. Analisis ini membantu Q menyadari bahwa keyakinan tersebut menimbulkan lebih banyak kerugian daripada manfaat.
- e. *Rational Coping Statements*. Q dilatih membuat pernyataan rasional singkat yang digunakan setiap kali emosi negatif muncul, seperti “Kasih sayang orang tua tidak terbatas” atau “Saya berharga tanpa harus dibandingkan dengan adik.”

2. Teknik emotif

Teknik emotif digunakan untuk mengubah reaksi emosional yang muncul akibat keyakinan irasional. Pendekatan ini menargetkan perubahan perasaan melalui pembelajaran pengalaman emosional baru, antara lain:

- a. *Rational Emotive Imagery* (REI). Q diminta membayangkan situasi yang biasanya memicu kecemburuan, lalu sengaja memunculkan respons emosional yang lebih rasional dan terkendali. Latihan ini membantu Q menginternalisasi pola emosi baru.
- b. *Emotive-Evocative Techniques*. Konselor menstimulasi Q mengungkapkan emosi yang terpendam, terutama rasa tidak berharga dan perasaan tersisih. Proses ini memudahkan Q memahami akar emosinya.
- c. *Use of Rational Emotive Persuasion*. Konselor memberikan penjelasan yang bersifat persuasif mengenai konsep nilai diri yang tidak bergantung pada perbandingan, sehingga memperkuat restrukturisasi kognitif.

3. Teknik perilaku

Teknik perilaku membantu Q menerapkan perubahan kognitif dan emosional dalam kehidupan nyata melalui tindakan yang terstruktur.

- a. *Homework Assignments*. Q diberi tugas mencatat peristiwa pemicu kecemburuan, pikiran yang muncul, emosi, dan pikiran rasional alternatif. Hal ini memperkuat kemampuan Q mengenali pola masalah secara mandiri.
- b. *Behavioral Rehearsal*. Q berlatih mengekspresikan kebutuhan emosionalnya secara asertif dan berlatih komunikasi positif dengan adik dalam situasi yang terkontrol.
- c. *Assertive Training*. Q dilatih menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan diri atau orang lain. Hal ini penting karena Q selama ini menahan perasaan dan menarik diri.
- d. *Exposure to Triggering Situations*. Q diarahkan menghadapi perlahan situasi yang sebelumnya dihindari, seperti ikut hadir ketika orang tua berbicara mengenai adik. Proses ini membantu Q belajar menerapkan pikiran rasional secara langsung.
- e. *Engagement in Positive Family Interactions*. Q diminta mengambil langkah kecil untuk memperbaiki relasi keluarga, seperti membantu adik dalam kegiatan tertentu atau memulai percakapan ringan dengan orang tua.
- f. *Self-Reward System*. Q diajak memberi penghargaan pada diri sendiri setiap kali mampu menerapkan pikiran rasional atau mengelola emosi dengan baik. Mekanisme ini memperkuat perubahan perilaku.

Langkah-langkah konseling

Pelaksanaan konseling pada kasus Q mengikuti tahapan konseling REBT yang dimulai dengan identifikasi masalah dan edukasi mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Pada tahap awal, konselor membantu Q memahami bahwa kecemburuan yang ia alami bukan semata-mata berasal dari perhatian orang tua kepada adiknya, tetapi dari cara ia menafsirkan peristiwa tersebut melalui keyakinan irasional yang sudah lama tertanam. Konselor memperkenalkan model A-B-C REBT untuk menunjukkan bahwa peristiwa pemicu tidak secara langsung menimbulkan emosi negatif, melainkan dipengaruhi oleh keyakinan dan interpretasi yang muncul di dalam diri. Setelah Q memahami konsep dasar ini, konselor melanjutkan dengan menggali berbagai pikiran otomatis dan keyakinan irasional yang memengaruhi reaksi emosionalnya, seperti anggapan bahwa dirinya tidak sepenting adik atau bahwa kasih sayang orang tua bersifat terbatas dan harus diperebutkan.

Tahap berikutnya adalah proses *disputing*, yaitu menantang keyakinan irasional Q secara logis, empiris, dan pragmatis. Konselor mengajak Q meninjau kembali bukti yang mendukung ataupun menolak keyakinannya, serta menilai apakah keyakinan tersebut membantu dirinya atau justru memperburuk keadaan emosional dan hubungan keluarga. Melalui proses ini, Q mulai menyadari bahwa banyak interpretasi yang ia buat tidak memiliki dasar objektif dan lebih banyak dipengaruhi oleh asumsi pribadi. Setelah keyakinan irasional berhasil dilemahkan, konselor membantu Q membangun keyakinan rasional yang lebih adaptif, misalnya pemahaman bahwa kasih sayang orang tua tidak berkurang hanya karena diberikan kepada adik, serta bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh perbandingan dengan siapapun. Keyakinan rasional tersebut dikembangkan secara bertahap hingga Q mampu menggunakan untuk merespons situasi pemicu secara lebih sehat.

Untuk memperkuat perubahan kognitif, konselor menerapkan teknik emotif seperti *rational emotive imagery*, di mana Q diminta membayangkan kembali situasi yang sebelumnya memicu kecemburuan dan kemudian melatih diri merespons dengan pikiran yang lebih rasional. Selain itu, teknik perilaku seperti penugasan rumah, latihan komunikasi asertif, dan *behavioral rehearsal* digunakan untuk membantu Q menerapkan pola pikir baru ini dalam kehidupan sehari-hari. Q didorong untuk tetap berada dalam situasi keluarga yang biasanya ia hindari dan mulai membangun interaksi yang lebih positif dengan adiknya maupun orang tua. Melalui latihan yang

berulang, Q menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan membedakan antara fakta dan asumsi.

Tahap akhir konseling berfokus pada evaluasi dan penguatan perubahan. Konselor meninjau perkembangan Q dalam mengenali pola pikir irasional, menerapkan strategi rasional, dan mengelola kecemburuhan secara mandiri. Q mulai menunjukkan pemahaman yang lebih realistik mengenai dinamika keluarganya serta mampu merespons situasi secara lebih dewasa dan adaptif. Konselor kemudian memberikan penguatan terhadap kemajuan ini dan membahas strategi pemeliharaan agar Q dapat mempertahankan pola pikir rasional dan perilaku positifnya setelah proses konseling berakhir.

Hasil Konseling

Melalui penerapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Q mampu mengalami perubahan yang signifikan dalam cara ia memahami, merasakan, dan merespons dinamika hubungan dengan adiknya serta perhatian orang tua. Perubahan utama yang ditargetkan adalah kemampuan Q untuk menggantikan keyakinan irasional mengenai nilai dirinya dengan keyakinan rasional yang lebih sehat. Dengan tumbuhnya pola pikir baru ini, Q dapat memandang perhatian orang tua kepada adiknya sebagai bentuk kasih sayang yang wajar dan tidak mengancam posisinya dalam keluarga. Secara emosional, Q mampu mengelola kecemburuhan yang selama ini ia rasakan sehingga intensitas emosi negatif yang muncul dapat berkurang secara signifikan. Penerimaan terhadap diri juga meningkat, sehingga Q tidak lagi menilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan adik, melainkan melalui penghargaan terhadap kualitas dan pencapaiannya sendiri.

Selain perubahan pada aspek kognitif dan emosional, konseling juga ditujukan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Q dapat mengurangi kecenderungan menarik diri, meningkatkan keterlibatan dalam interaksi keluarga, dan mulai membangun komunikasi yang lebih terbuka dan positif, baik dengan orang tua maupun adiknya. Penerapan teknik perilaku, seperti latihan komunikasi asertif dan *behavioral rehearsal*, membuat Q lebih percaya diri dalam mengekspresikan kebutuhan emosionalnya tanpa rasa takut atau malu. Hubungan dengan adik pun menjadi lebih harmonis karena Q sudah mampu melihat bahwa keberhasilan atau perhatian yang diperoleh adik tidak mengurangi keberhargaan dirinya sebagai anggota keluarga.

Hasil konseling mencakup tercapainya pemahaman kognitif yang lebih rasional, regulasi emosi yang lebih stabil, dan perilaku sosial yang lebih sehat. Q mampu mempertahankan pola pikir dan strategi penanganan emosi yang telah dipelajari selama konseling, sehingga ia dapat mengelola perasaan cemburu dan dinamika *sibling rivalry* secara mandiri di masa mendatang. Konseling ini juga memberi landasan bagi Q untuk membangun konsep diri yang lebih kuat dan hubungan keluarga yang lebih positif serta suportif.

Pembahasan

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang diperkenalkan oleh Albert Ellis pada tahun 1995 sebagai evolusi dari pendekatan behavioral, merupakan terapi kognitif-behavioral. Terapi ini menekankan adanya interaksi dinamis antara pikiran, perasaan, dan perbuatan. Premis dasar REBT adalah bahwa perilaku maladaptif atau bermasalah pada individu bersumber dari pola pikir yang tidak logis (irasional) (Suranata et al., 2024). REBT menggarisbawahi urgensi penerimaan tanpa syarat baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun kehidupan sembari menstimulasi klien untuk mengadopsi pola pikir yang logis dan realistik (Prayitno, 1998). Studi empiris menunjukkan efektivitas terapi ini dalam mereduksi keyakinan irasional dan meningkatkan kesejahteraan mental, termasuk penurunan tingkat depresi serta perbaikan regulasi emosi (David et al., 2018; King et al., 2024).

Asumsi dasar yang dikembangkan oleh Ellis tentang REBT-nya sebagai berikut:

1. Pikiran, emosi, dan perilaku manusia tidak berdiri sendiri, tetapi saling terhubung dan saling memengaruhi.
2. Faktor biologis maupun lingkungan dapat menjadi penyebab munculnya gangguan emosional.
3. Individu dipengaruhi oleh orang lain serta kondisi lingkungannya, dan sebaliknya ia juga memengaruhi orang-orang di sekitarnya.
4. Seseorang bisa melukai dirinya sendiri baik melalui cara berpikir, perasaan, maupun tindakan yang ia lakukan.
5. Saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, orang cenderung membentuk keyakinan yang irasional mengenai situasi tersebut.
6. Mayoritas manusia memiliki kecenderungan kuat untuk menciptakan sekaligus mempertahankan gangguan emosional yang dialaminya (Ellis dalam Latupasjana et al., 2025)

Salah satu konsep kunci dalam teori Albert Ellis dalam (Romiaty et al., 2023) digunakan untuk memahami pendekatan rasional emotif dalam mempelajari kepribadian. Struktur dasar ini dikenal sebagai model atau teori ABC. Model tersebut menyediakan kerangka yang membantu mengidentifikasi perasaan, pikiran, peristiwa, serta sikap individu. Relasi antarkomponen dijelaskan melalui gambar yang terdiri dari A (*Activating Event*), B (*Belief*), C (*Consequence*).

1. *Activating Event (A)*. *Activating Event* merujuk pada keberadaan suatu situasi, kejadian, fakta, atau perilaku yang dialami seseorang. Peristiwa ini dapat berupa kejadian eksternal maupun internal yang mendahului respons individu, seperti fakta, situasi, tindakan, atau perlakuan orang lain. Contohnya termasuk perceraian dalam keluarga, kelulusan siswa, atau berakhirnya relasi pertemanan. Semua itu dapat menjadi pemicu awal bagi seseorang.
2. *Belief (B)*. *Belief* mencerminkan pandangan, nilai, atau keyakinan individu terhadap suatu peristiwa (A). Keyakinan ini dibedakan menjadi dua bentuk, yakni keyakinan rasional (rB) dan keyakinan irasional (iB). Keyakinan rasional mencerminkan cara berpikir yang logis, sesuai kenyataan, bijaksana, dan produktif. Sebaliknya, keyakinan irasional merupakan cara berpikir yang keliru, tidak realistik, berlebihan secara emosional, dan pada akhirnya tidak produktif. Reaksi seseorang terhadap suatu peristiwa sangat dipengaruhi oleh kategorisasi keyakinannya.
3. *Consequence (C)*. *Consequence* menggambarkan akibat berupa respons emosional atau perilaku yang timbul sebagai hasil dari interpretasi individu terhadap *Activating Event*. Dampak tersebut tidak hanya ditentukan oleh peristiwa A, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh jenis keyakinan (rB atau iB) yang digunakan individu. Emosi seperti senang, sedih,

marah, atau kecewa merupakan contoh konsekuensi yang muncul dari kombinasi peristiwa dan keyakinan seseorang.

Sibling Rivalry

Fenomena *sibling rivalry* atau persaingan antar saudara merupakan aspek yang hampir universal dalam kehidupan manusia. Secara historis, Sigmund Freud pada tahun 1899 telah mengidentifikasi bahwa hubungan antar saudara didasari oleh persaingan untuk mendapatkan kasih sayang orang tua, dengan perasaan permusuhan yang sering kali luput dari pengamatan orang dewasa. Terminologi “*sibling rivalry*” sendiri baru diperkenalkan secara formal pada tahun 1930-an oleh psikiater anak asal Amerika Serikat, David Levy (Isaacs, 2016). *Sibling rivalry* didefinisikan sebagai kecemburuan, persaingan, dan konflik antara saudara kandung, sering kali dipicu oleh perebutan perhatian dan kasih sayang orang tua. Teori psikologi klasik seperti Adler menekankan peran perbandingan sosial dan perlakuan berbeda dari orang tua sebagai pemicu utama. *Sibling rivalry* merupakan kecemburuan, persaingan dan pertengkarannya antar saudara dan masalah biasanya dimulai segera setelah anak kedua lahir (Hidayaningtyas et al., 2023).

Sibling rivalry merujuk pada bentuk kompetisi antar saudara kandung yang muncul ketika masing-masing berupaya memperoleh kasih sayang, perhatian, atau afeksi dari salah satu maupun kedua orang tua, sebagai cara untuk mendapatkan pengakuan atau keuntungan tertentu (Damayanti et al., 2022). Pola asuh orang tua memegang peran penting dalam penanganan berbagai masalah perkembangan anak. Cara orang tua mendidik tidak hanya berdampak pada perkembangan salah satu anak, tetapi juga mempengaruhi dinamika hubungan antar saudara kandung. Dalam konteks *sibling rivalry*, anak tidak sekadar membandingkan dirinya dengan saudara kandungnya, tetapi juga memperhatikan bagaimana orang tua melakukan perbandingan tersebut (Damayanti et al., 2022). *Sibling rivalry* dapat berdampak pada perkembangan emosi, perilaku, dan kualitas hubungan antar saudara, bahkan hingga dewasa. *Sibling rivalry* dapat berdampak negatif pada perkembangan emosi, perilaku agresif, kualitas hidup, dan hubungan sosial anak (Hamwey & Whiteman, 2021; Septiawan et al., 2022).

Diskusi Temuan Konseling

Temuan kasus Q menunjukkan bahwa kecemburuan yang ia alami terhadap adiknya bukan sekadar respon emosional spontan, melainkan merupakan hasil konstruksi kognitif yang terbentuk melalui pola pikir irasional yang berkembang sejak masa kanak-kanak. REBT menjelaskan bahwa gangguan emosional tidak disebabkan oleh peristiwa, melainkan oleh keyakinan irasional mengenai peristiwa tersebut (Ellis, dalam Suranata et al., 2024). Hal ini terlihat jelas dalam kasus Q, di mana perhatian orang tua kepada adiknya (A) ditafsirkan sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga dan tidak dicintai (B), sehingga memunculkan kecemburuan, kesedihan, dan perilaku menarik diri (C). Mekanisme A-B-C ini menunjukkan bahwa intervensi yang difokuskan pada koreksi keyakinan irasional sangat relevan untuk menangani permasalahan Q.

Jika dikaitkan dengan teori *sibling rivalry*, pola kecemburuan Q sejalan dengan konsep bahwa anak sering memaknai perhatian orang tua sebagai sesuatu yang terbatas dan kompetitif. Q tumbuh dalam struktur keluarga yang menekankan tanggung jawab dan kedisiplinan, sementara adiknya cenderung mendapatkan lebih banyak ekspresi afeksi, sehingga Q menafsirkan variasi komunikasi tersebut sebagai ketidakadilan. Temuan ini memperkuat literatur yang menyatakan bahwa persepsi subjektif mengenai perlakuan orang tua berperan lebih besar dalam membentuk *sibling rivalry* dibandingkan perlakuan objektif itu sendiri (Damayanti et al., 2022; Hamwey & Whiteman, 2021). Sehingga kecemburuan Q tidak muncul dari perilaku orang tua secara langsung, tetapi dari interpretasinya yang tidak akurat mengenai dinamika tersebut.

Intervensi REBT yang diberikan kepada Q menunjukkan kesesuaian dengan model teoritis. Proses disputing mampu membantu Q meninjau kembali bukti-bukti yang mendukung atau menolak keyakinannya. Q mulai menyadari bahwa perhatiannya terhadap adik tidak menghilangkan kasih sayang orang tua kepadanya. Temuan ini mendukung pandangan Ellis bahwa mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional dapat mengurangi intensitas emosi negatif secara signifikan.

Dari perspektif perkembangan keluarga, perubahan Q juga menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif berdampak pada pola relasi antaranggota keluarga. Setelah Q mulai melihat dirinya sebagai individu yang tetap berharga tanpa harus dibandingkan, ia mampu mengurangi perilaku menarik diri dan meningkatkan komunikasi dengan orang tua dan adik. Dengan demikian, REBT bukan hanya efektif mengatasi kecemburuan internal, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan relasi keluarga secara lebih luas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa REBT merupakan pendekatan yang tepat untuk menangani masalah kecemburuan akibat *sibling rivalry* yang berakar pada keyakinan irasional mengenai nilai diri dan persepsi ketidakadilan. Temuan pada kasus Q memperkuat argumen teoritis bahwa perubahan emosi dan perilaku dapat dicapai melalui perubahan kognitif, serta menunjukkan bahwa intervensi terstruktur melalui teknik kognitif, emotif, dan perilaku mampu menghasilkan perubahan positif yang dapat dipertahankan oleh klien dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kasus, dapat disimpulkan bahwa kecemburuan yang dialami Q terhadap adiknya berakar pada keyakinan irasional mengenai nilai diri dan persepsinya terhadap perhatian orang tua. Pola pikir seperti merasa tidak berharga, merasa kasih sayang orang tua terbatas, dan merasa tidak diinginkan terbukti memperkuat dinamika sibling rivalry serta memunculkan emosi dan perilaku yang tidak adaptif. Melalui penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Q berhasil mengidentifikasi dan menantang keyakinan irasional tersebut, menggantinya dengan keyakinan rasional yang lebih sehat, serta menunjukkan perubahan positif dalam regulasi emosi, penerimaan diri, dan interaksi keluarga.

Temuan ini menegaskan bahwa REBT merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani kecemburuan berbasis distorsi kognitif dan sangat relevan diterapkan pada kasus-kasus yang melibatkan hubungan saudara. Sehubungan dengan itu, disarankan agar konselor menggunakan REBT dalam menangani masalah serupa, terutama ketika klien menunjukkan pola pikir negatif yang kuat terkait nilai diri. Konselor juga perlu memberikan psikoedukasi dan latihan yang konsisten untuk memastikan perubahan dapat dipertahankan secara mandiri. Selain itu, orang tua diharapkan lebih sensitif terhadap kebutuhan emosional anak, memberikan dukungan yang seimbang, dan menghindari perbandingan yang dapat memicu kecemburuan. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak subjek dan metode yang lebih beragam untuk memperkuat temuan terkait efektivitas REBT dalam konteks sibling rivalry.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, F. E., Kusumawati, D., Efendi, A., & Wiryanti, N. K. L. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kejadian Sibling Rivalry pada Anak Usia 3-6 Tahun: Studi Literatur. *Nursing Information Journal*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.54832/NIJ.V2I1.220>
- Dobson, K. S. ., & Dozois, D. J. A. . (2021). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 526. https://books.google.com/books/about/Handbook_of_Cognitive_Behavioral_Therapi.html?hl=id&id=GJ6TEAAAQBAJ
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Carol Pub. Group. <http://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
- Hamwey, M. K., & Whiteman, S. D. (2021). Jealousy Links Comparisons with Siblings to Adjustment among Emerging Adults. *Family Relations*, 70(2), 483–497. <https://doi.org/10.1111/FARE.12428>
- Hidayaningtyas, N. E., Trimawati, T., & Saparwati, M. (2023). Studi Sibling Rivalry dengan Tingkat

- Stres pada Anak Usia 4-9 Tahun. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 84–90. <https://doi.org/10.35473/JKBS.V1I2.2287>
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Keilima). Erlangga.
- Isaacs, D. (2016). Sibling rivalry. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 52. <https://doi.org/10.1111/jpc.13385>
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLoS ONE*, 19(7 July). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0306835>
- Latupasjana, Z., Dwilianto, R., Dan, B., Uin, K., Djamil, S. M., Bukittinggi, D., & Pendidikan, A. A. (2025). Analisis Model ABC REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Memahami Respon Emosional Pelaku Bullying: Sebuah Studi Literatur: Model ABC REBT. *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology*, 1(2), 67–77. <https://doi.org/10.63203/021837700>
- Parveen, Z., Syed, U. E., Zainab, W., Khan, A., & Bibi, N. (2025). Sibling Rivalry, Parental Favoritism and Quality of Life Among Young Adults in Pakistan: A Correlational Study. *Journal of Regional Studies Review*, 4(1), 443–456. <https://doi.org/10.62843/JRSR/2025.4A091>
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawaskita*. BK FIP UNP.
- Romiati, Pangestie, E. P., Apriatama, D., Nonsihai, & Sukarningsi, S. (2023). *Buku Ajar Teori Konseling REBT, Behavior Dan Realita*. Deepublish. https://books.google.co.id/books?id=_UkrEQAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=teori+p endekatan+rebt&hl=id&source=gbs_navlinks_s
- Rosner, R. (2012). Albert Ellis' Rational Emotive Behavior Therapy. *Clinical Handbook of Adolescent Addiction*, 282–288. <https://doi.org/10.1002/9781118340851.CH27>
- Septiawan, M. R., Novayelinda, R., & Amir, Y. (2022). HUBUNGAN PERKEMBANGAN MENTAL-EMOSIONAL TERHADAP SIBLING RIVALRY PADA ANAK PRESCHOOL. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(1), 12–20. <https://doi.org/10.33369/JVK.V5I1.22209>
- Suranata, K., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). *Buku Ajar Teori dan Model Konseling*. 52. <https://books.google.co.id/books?id=o0A9EQAAQBAJ>