

Penerapan Konseling Lintas Budaya Dengan Pendekatan Rebt dalam Mengatasi Krisis Identitas Budaya Pada Mahasiswi Etnis Campuran Minang-Jawa

Fedri Yani Wulandari¹, Fadhilla Yusri²

¹ Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
email : wulandarifyw11@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia
email : fadhillayusri@uinbukittinggi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Konseling lintas budaya dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam membantu Konseling yang mengalami krisis identitas budaya akibat konflik sistem kekerabatan dan penolakan sosial dari keluarga besar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap seorang mahasiswi berusia 23 tahun berlatar belakang etnis campuran Minangkabau dan Jawa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara Konseling, observasi perilaku, dan analisis dinamika psikologis Konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling mengalami tekanan emosional berupa rasa minder, kecemasan sosial, overthinking, penarikan diri, dan perilaku nonverbal menunduk akibat pengalaman penolakan terselubung dari keluarga besar pihak ayah. Pendekatan REBT digunakan untuk membantu Konseling mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang berkembang akibat konflik budaya tersebut. Teknik yang digunakan meliputi disputing irrational beliefs, cognitive reframing, validasi emosi, self acceptance, dan latihan asertif. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan positif berupa meningkatnya penerimaan diri, berkurangnya kecemasan sosial, serta meningkatnya keberanian Konseling dalam berinteraksi dengan keluarga besar. Penelitian ini menunjukkan bahwa Konseling lintas budaya sangat penting diterapkan dalam masyarakat multikultural Indonesia agar konselor mampu memberikan layanan yang sensitif terhadap nilai budaya Konseling.

Kata Kunci: Konseling Lintas Budaya, REBT, Krisis Identitas Budaya, Budaya Minangkabau, Budaya Jawa.

Abstract

This study aims to analyze the implementation of cross-cultural counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach in assisting a counselee experiencing a cultural identity crisis caused by conflicts in kinship systems and social rejection from the extended family. The study employed a qualitative approach with a case study method involving a 23-year-old female university student from a mixed Minangkabau and Javanese ethnic background. Data collection techniques included counseling interviews, behavioral observations, and analysis of the counselee's psychological dynamics. The results revealed that the counselee experienced emotional distress in the form of inferiority feelings, social anxiety,

overthinking, social withdrawal, and downward nonverbal behavior due to experiences of subtle rejection from her father's extended family. The REBT approach was applied to help the counselee identify and modify irrational beliefs that developed as a result of the cultural conflict. The techniques used included disputing irrational beliefs, cognitive reframing, emotional validation, self-acceptance, and assertiveness training. The intervention results showed positive changes, including increased self-acceptance, reduced social anxiety, and greater confidence in interacting with the extended family. This study demonstrates that cross-cultural counseling is highly important in Indonesia's multicultural society so that counselors can provide services that are sensitive to the cultural values of the counselee.

Keywords: *Cross-cultural counseling, REBT, cultural identity crisis, Minangkabau culture, Javanese culture.*

Pendahuluan

Indonesia merupakan negara yang dikenal memiliki tingkat keberagaman budaya yang sangat tinggi. Keberagaman tersebut terlihat dari adanya berbagai suku bangsa, bahasa daerah, adat istiadat, agama, dan sistem sosial yang hidup serta berkembang dalam masyarakat. Kondisi ini menjadikan Indonesia sebagai masyarakat multikultural yang memiliki dinamika sosial yang kompleks. Setiap kelompok budaya memiliki nilai, norma, serta cara pandang yang berbeda dalam memahami kehidupan. Perbedaan tersebut tidak hanya memengaruhi pola interaksi sosial, tetapi juga memengaruhi pembentukan kepribadian, pola pikir, perilaku, dan kondisi emosional individu. Budaya menjadi bagian penting dalam proses perkembangan manusia karena individu tumbuh dan belajar melalui lingkungan budaya tempat ia berada (Koentjaraningrat, 2015).

Keberagaman budaya dalam masyarakat Indonesia pada satu sisi merupakan kekayaan bangsa, namun pada sisi lain juga dapat menimbulkan berbagai persoalan sosial dan psikologis apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya yang ada. Perbedaan nilai budaya sering kali memunculkan kesalahpahaman, diskriminasi, stereotip, hingga konflik sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks psikologis, konflik budaya dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang, terutama apabila individu mengalami penolakan sosial atau kesulitan memperoleh penerimaan dari lingkungan budaya tertentu. Oleh karena itu, pemahaman terhadap budaya menjadi hal yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dialaminya (Sue & Sue, 2016).

Budaya memiliki pengaruh yang besar terhadap cara individu memandang dirinya sendiri maupun orang lain. Setiap budaya memiliki standar nilai dan harapan sosial yang berbeda mengenai perilaku, peran keluarga, hubungan sosial, dan identitas individu. Individu yang hidup dalam lingkungan budaya tertentu akan cenderung menginternalisasi nilai-nilai budaya tersebut sebagai bagian dari identitas dirinya.

Ketika individu berada dalam situasi yang mempertemukan dua budaya berbeda, maka proses penyesuaian diri menjadi lebih kompleks karena adanya tuntutan untuk memahami dan menyeimbangkan nilai-nilai budaya yang berbeda tersebut. Situasi ini sering terjadi pada individu yang berasal dari keluarga campuran atau hidup dalam lingkungan multikultural (Samovar, Porter, & McDaniel, 2017).

Dalam dunia Konseling, latar belakang budaya Konseling menjadi aspek penting yang harus dipahami oleh konselor. Konseling tidak dapat dilakukan hanya berdasarkan pendekatan umum tanpa mempertimbangkan budaya yang melatarbelakangi kehidupan Konseling. Konseling lintas budaya merupakan proses bantuan psikologis yang memperhatikan sistem nilai, keyakinan, bahasa, pengalaman hidup, serta kebiasaan budaya Konseling dalam memahami masalah dan menentukan strategi intervensi yang tepat. Konselor dituntut memiliki sensitivitas budaya agar mampu membangun hubungan Konseling yang efektif dan menghindari sikap bias budaya terhadap Konseling (Corey, 2017).

Konseling lintas budaya menekankan pentingnya kompetensi multikultural yang harus dimiliki oleh seorang konselor. Kompetensi tersebut mencakup kesadaran konselor terhadap nilai dan budaya dirinya sendiri, pemahaman terhadap budaya Konseling, serta kemampuan menerapkan strategi Konseling yang sesuai dengan latar belakang budaya Konseling. Konselor yang tidak memiliki kompetensi budaya berpotensi mengalami kesalahan dalam memahami permasalahan Konseling karena menggunakan sudut pandang budaya pribadi sebagai standar dalam proses Konseling. Oleh sebab itu, kemampuan memahami keberagaman budaya menjadi salah satu kompetensi penting dalam praktik Konseling modern, terutama di negara multikultural seperti Indonesia (Pedersen, 2018).

Konflik lintas budaya sering muncul pada individu yang berasal dari keluarga dengan latar budaya berbeda. Perbedaan budaya dalam keluarga dapat menimbulkan ketegangan apabila salah satu budaya dianggap lebih dominan dibanding budaya lainnya. Kondisi tersebut dapat memunculkan penolakan sosial, perlakuan diskriminatif, maupun pengabaian terhadap anggota keluarga tertentu. Konflik budaya juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal dalam keluarga sehingga menimbulkan tekanan emosional yang berkepanjangan bagi individu yang mengalaminya. Situasi ini sering kali menyebabkan individu merasa tidak diterima secara utuh dalam lingkungan sosial maupun keluarga besarnya (Matsumoto & Juang, 2016).

Dalam konteks budaya Minangkabau, sistem kekerabatan matrilineal memiliki pengaruh besar terhadap penerimaan sosial dalam keluarga dan masyarakat. Perempuan Minang memiliki posisi penting dalam garis keturunan keluarga sehingga perkawinan dengan individu dari budaya lain terkadang memunculkan konflik nilai dalam keluarga besar. Perbedaan sistem nilai budaya Minangkabau dan budaya lain, seperti budaya Jawa, dapat menimbulkan perbedaan pandangan mengenai peran keluarga, adat, serta hubungan sosial. Ketika konflik budaya tersebut tidak terselesaikan dengan baik, maka dapat memengaruhi kondisi psikologis anggota keluarga, khususnya anak yang berada di antara dua identitas budaya berbeda (Navis, 2015).

Kasus dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi berusia 23 tahun yang berasal dari keluarga etnis campuran Minang dan Jawa. Konseling mengalami tekanan emosional akibat sikap dingin dan pengabaian yang dilakukan oleh keluarga besar ayahnya karena ibunya bukan berasal dari suku Minangkabau. Pengalaman tersebut membuat Konseling merasa kurang diterima dalam lingkungan keluarga besar sehingga muncul perasaan rendah diri dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi sosial. Konseling juga merasa bingung terhadap identitas budayanya karena berada di antara dua budaya yang memiliki sistem nilai berbeda. Kondisi tersebut menunjukkan adanya krisis identitas budaya yang memengaruhi perkembangan emosional dan sosial Konseling.

Tekanan emosional yang dialami Konseling berdampak pada munculnya berbagai masalah psikologis seperti kecemasan sosial, *overthinking*, penurunan harga diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial keluarga. Konseling sering merasa takut melakukan kesalahan ketika berada di lingkungan keluarga ayahnya dan cenderung menundukkan kepala ketika berbicara dengan anggota keluarga besar. Selain itu, Konseling juga mengalami kesulitan mengekspresikan pendapat dan perasaan karena khawatir akan mendapatkan penolakan. Pengalaman penolakan sosial yang berlangsung dalam waktu lama dapat memengaruhi konsep diri individu serta menimbulkan keyakinan negatif terhadap dirinya sendiri (Santrock, 2018).

Untuk membantu Konseling mengatasi tekanan psikologis tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis dan menekankan bahwa masalah emosional bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh keyakinan irasional individu terhadap peristiwa yang dialaminya. REBT membantu individu mengenali pola pikir irasional, menantang keyakinan negatif, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dalam pendekatan ini, individu diajak memahami bahwa

penerimaan terhadap diri sendiri tidak harus bergantung pada penilaian orang lain (Ellis & Dryden, 2017).

Pendekatan REBT dinilai relevan digunakan dalam Konseling lintas budaya karena mampu membantu Konseling memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam konteks pengalaman budaya yang dialaminya. Konseling yang mengalami konflik budaya sering kali membentuk keyakinan irasional seperti merasa dirinya tidak berharga, tidak diterima, atau selalu dipandang negatif oleh orang lain. Melalui teknik-teknik REBT, Konseling dibantu untuk mengevaluasi keyakinan tersebut secara logis sehingga mampu membangun cara berpikir yang lebih sehat dan realistis. Dengan demikian, Konseling diharapkan mampu meningkatkan penerimaan diri, mengurangi kecemasan sosial, dan membangun identitas diri yang lebih positif meskipun hidup dalam lingkungan budaya yang kompleks (Corey, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Konseling lintas budaya dengan pendekatan REBT dalam membantu Konseling mengatasi krisis identitas budaya akibat konflik sistem nilai budaya Minangkabau dan Jawa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam bidang Konseling lintas budaya. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi praktis bagi konselor dalam menangani permasalahan psikologis yang berkaitan dengan konflik budaya dan identitas diri pada individu yang hidup dalam masyarakat multikultural.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis Konseling dalam konteks budaya yang melatarbelakanginya. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif, proses emosional, serta makna yang dialami Konseling terkait konflik identitas budaya. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi berusia 23 tahun yang berasal dari keluarga dengan latar belakang etnis campuran Minangkabau dan Jawa. Konseling mengalami tekanan emosional akibat konflik sistem nilai budaya dalam lingkungan keluarga, sehingga penelitian ini berupaya menggambarkan secara rinci proses Konseling lintas budaya dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam membantu Konseling mengatasi masalah yang dialaminya.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara Konselingng, observasi perilaku nonverbal, analisis dinamika psikologis, serta dokumentasi proses Konselingng. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman emosional, pola pikir, serta konflik budaya yang dialami Konseling. Observasi perilaku nonverbal dilakukan untuk memahami respons emosional Konseling selama proses Konselingng berlangsung, seperti ekspresi wajah, kontak mata, dan bahasa tubuh. Selain itu, analisis dinamika psikologis dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara pengalaman budaya, keyakinan irasional, dan kondisi emosional Konseling. Dokumentasi proses Konselingng digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui tahapan identifikasi masalah, analisis perilaku, analisis faktor budaya, penentuan intervensi Konselingng, serta evaluasi hasil Konselingng yang telah dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Permasalahan Konseling

Konseling merupakan seorang mahasiswi berusia 23 tahun yang berasal dari keluarga etnis campuran Minangkabau dan Jawa. Ayah Konseling berasal dari suku Minangkabau, sedangkan ibunya berasal dari suku Jawa. Sejak kecil Konseling tinggal dan tumbuh di lingkungan budaya Jawa sebelum akhirnya pindah ke Sumatera Barat pada usia 11 tahun mengikuti pekerjaan orang tua. Perpindahan lingkungan tersebut membuat Konseling mulai berhadapan secara langsung dengan budaya Minangkabau yang memiliki sistem sosial dan adat istiadat berbeda dengan budaya Jawa.

Dalam budaya Jawa, hubungan keluarga cenderung bersifat bilateral dan lebih terbuka terhadap hubungan kekeluargaan dari kedua belah pihak. Sementara itu, budaya Minangkabau menganut sistem matrilineal yang menarik garis keturunan berdasarkan pihak ibu. Perbedaan sistem budaya tersebut menjadi sumber konflik psikologis bagi Konseling karena ia merasa tidak sepenuhnya diterima dalam lingkungan keluarga besar ayahnya akibat ibunya bukan perempuan Minang. Konseling mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa berbeda ketika berkumpul bersama keluarga besar. Konseling merasa kurang diperhatikan, sulit membangun kedekatan emosional, serta beberapa kali menerima perlakuan dingin secara tidak langsung. Pengalaman tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman dan membuat Konseling mulai mempertanyakan identitas dirinya sendiri. Akibat pengalaman tersebut, Konseling mulai mengalami tekanan emosional seperti rasa minder, overthinking, takut ditolak, sulit percaya diri, serta cenderung menarik diri dari lingkungan keluarga. Konseling juga merasa kesulitan menempatkan dirinya dalam lingkungan budaya Minangkabau karena takut dianggap bukan bagian dari keluarga secara utuh. Kondisi tersebut berlangsung cukup lama sehingga memengaruhi

perkembangan sosial dan emosional Konseling.

Analisis Tingkah Laku Konseling

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Konseling, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan adanya tekanan psikologis pada diri Konseling. Perilaku yang paling dominan adalah sering menunduk ketika berbicara, menghindari kontak mata, lebih banyak diam, dan tampak canggung ketika berada di lingkungan keluarga besar ayahnya. Konseling juga terlihat kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat serta lebih memilih menghindari interaksi sosial tertentu. Perilaku nonverbal tersebut menunjukkan adanya rasa tidak aman dan rendahnya penerimaan diri yang berkembang akibat pengalaman sosial yang kurang menyenangkan. Konseling merasa takut melakukan kesalahan karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari keluarga besar. Akibatnya, Konseling lebih memilih diam dan membatasi interaksi sosial sebagai bentuk perlindungan diri.

Secara emosional, Konseling menunjukkan gejala kecemasan sosial dan tekanan batin yang cukup kuat. Konseling sering memikirkan kembali perlakuan keluarga besar terhadap dirinya dan merasa sedih ketika membandingkan dirinya dengan anggota keluarga lain yang dianggap lebih diterima. Pikiran tersebut menyebabkan Konseling mengalami overthinking dan kesulitan merasa nyaman dalam lingkungan keluarga.

Secara kognitif, Konseling memiliki beberapa keyakinan irasional seperti:

- “Saya tidak sepenuhnya dianggap keluarga.”
- “Saya tidak berharga karena ibu saya bukan orang Minang.”
- “Saya pasti akan ditolak jika terlalu dekat dengan keluarga besar.”

Keyakinan tersebut berkembang secara perlahan akibat pengalaman sosial yang dialami Konseling selama bertahun-tahun. Pola pikir negatif tersebut kemudian memengaruhi emosi dan perilaku Konseling dalam kehidupan sehari-hari.

Analisis Konflik Budaya

Konflik budaya yang dialami Konseling muncul akibat benturan antara budaya Jawa dan budaya Minangkabau. Kedua budaya tersebut memiliki sistem nilai, pola hubungan keluarga, dan aturan sosial yang berbeda. Budaya Jawa dikenal memiliki pola hubungan keluarga yang lebih fleksibel dan menekankan kesopanan serta keharmonisan sosial. Dalam budaya Jawa, hubungan keluarga dari pihak ayah maupun ibu dianggap sama pentingnya. Sementara itu, budaya Minangkabau memiliki sistem

matrilineal yang menempatkan garis keturunan berdasarkan pihak ibu. Sistem tersebut memengaruhi status sosial, hubungan kekerabatan, serta penerimaan individu dalam lingkungan adat.

Perbedaan sistem budaya tersebut membuat Konseling mengalami kebingungan identitas budaya. Di satu sisi, Konseling memiliki darah Minangkabau dari ayahnya, namun di sisi lain Konseling merasa tidak sepenuhnya diterima karena ibunya berasal dari Jawa. Kondisi tersebut menyebabkan Konseling merasa berada di antara dua budaya tanpa benar-benar merasa menjadi bagian utuh dari salah satu budaya tersebut. Konflik budaya yang dialami Konseling tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga memengaruhi pembentukan konsep diri dan kesehatan mental Konseling. Konseling mulai memandang dirinya secara negatif dan menganggap bahwa dirinya memiliki kekurangan dibandingkan anggota keluarga lain. Jika kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan tekanan psikologis yang lebih berat di masa depan.

Penerapan Konseling Lintas Budaya

Dalam proses Konseling, konselor menggunakan pendekatan Konseling lintas budaya agar mampu memahami permasalahan Konseling secara lebih objektif dan menyeluruh. Konselor tidak hanya melihat masalah dari sisi psikologis, tetapi juga mempertimbangkan latar belakang budaya yang memengaruhi pengalaman hidup Konseling. Pada tahap awal Konseling, konselor berusaha membangun hubungan yang aman dan nyaman agar Konseling merasa diterima tanpa penilaian negatif. Konselor memberikan kesempatan kepada Konseling untuk menceritakan pengalaman hidup, hubungan keluarga, serta perasaan yang selama ini dipendam. Sikap empati dan penerimaan yang diberikan konselor membantu Konseling merasa lebih tenang dan terbuka selama proses Konseling berlangsung. Konselor juga melakukan validasi emosi terhadap pengalaman yang dialami Konseling. Konselor membantu Konseling memahami bahwa rasa sedih, kecewa, dan minder yang dialaminya merupakan respons emosional yang wajar akibat pengalaman penolakan sosial yang dirasakan selama ini. Validasi tersebut membantu Konseling merasa dipahami dan tidak lagi menyalahkan dirinya secara berlebihan. Selain itu, konselor membantu Konseling memahami bahwa konflik yang dialaminya dipengaruhi oleh sistem budaya dan pola sosial dalam keluarga, bukan sepenuhnya kesalahan pribadi Konseling. Pemahaman tersebut membantu Konseling melihat masalah secara lebih objektif dan mengurangi beban emosional yang selama ini dipikul.

Penerapan Pendekatan REBT

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) digunakan untuk

membantu Konseling mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang menyebabkan tekanan emosional. Dalam proses Konselingng, konselor membantu Konseling memahami hubungan antara peristiwa, pikiran, dan emosi yang dialaminya.

Konselor menjelaskan konsep ABC dalam REBT:

- **A (Activating Event):** Konseling merasa kurang diterima keluarga besar.
- **B (Belief):** Konseling berpikir dirinya tidak berharga.
- **C (Consequence):** Konseling merasa minder, cemas, dan menarik diri.

$$A \rightarrow B \rightarrow C$$

Konselor kemudian membantu Konseling melakukan disputing irrational beliefs atau membantah keyakinan irasional secara logis. Konselor mengajak Konseling mempertanyakan apakah benar nilai diri seseorang ditentukan oleh penerimaan keluarga besar. Melalui proses tersebut, Konseling mulai menyadari bahwa penolakan sosial tidak menentukan harga dirinya sebagai individu. Selain itu, konselor menggunakan teknik cognitive reframing untuk membantu Konseling melihat identitas budaya Minang-Jawa sebagai keunikan dan kekayaan budaya, bukan sebagai kelemahan. Konseling mulai memahami bahwa dirinya memiliki pengalaman budaya yang lebih luas dibandingkan individu lain.

Teknik self acceptance juga digunakan untuk membantu Konseling menerima dirinya secara lebih positif tanpa bergantung pada penilaian orang lain. Konseling diajarkan untuk menghargai dirinya sendiri dan memahami bahwa setiap individu memiliki nilai yang sama sebagai manusia. Selanjutnya, konselor memberikan latihan asertif agar Konseling lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Konseling dilatih melakukan kontak mata, berbicara dengan lebih tenang, serta menyampaikan pendapat tanpa rasa takut berlebihan.

Hasil Intervensi

Hasil proses Konselingng menunjukkan adanya perubahan positif pada diri Konseling, baik secara emosional, kognitif, maupun perilaku. Setelah beberapa sesi Konselingng, Konseling mulai mampu memahami bahwa dirinya tidak sepenuhnya bertanggung jawab atas konflik budaya yang terjadi dalam lingkungan keluarga. Secara emosional, Konseling mulai mengalami penurunan kecemasan sosial dan overthinking. Konseling tidak lagi terlalu sering memikirkan penilaian keluarga besar terhadap dirinya dan mulai merasa lebih tenang ketika berada di lingkungan keluarga. Secara

kognitif, terjadi perubahan pola pikir yang cukup signifikan. Konseling mulai memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh penerimaan sosial maupun status budaya tertentu. Konseling juga mulai mampu melihat identitas budaya campuran yang dimilikinya sebagai bagian positif dalam kehidupannya. Secara perilaku, Konseling menunjukkan peningkatan rasa percaya diri. Intensitas perilaku menunduk mulai berkurang, kontak mata saat berbicara mulai meningkat, dan Konseling mulai berani berinteraksi dengan anggota keluarga besar tanpa rasa takut berlebihan. Konseling juga mulai lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat dan perasaannya.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan Konseling lintas budaya dengan pendekatan REBT efektif membantu Konseling mengatasi krisis identitas budaya serta meningkatkan penerimaan diri dan kesehatan emosional Konseling.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami krisis identitas budaya akibat benturan budaya Jawa dan Minangkabau serta kurangnya penerimaan sosial dari keluarga besar pihak ayah. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya tekanan psikologis berupa rasa minder, kecemasan sosial, overthinking, penarikan diri, rendahnya penerimaan diri, dan perilaku nonverbal seperti sering menunduk serta menghindari kontak mata. Permasalahan yang dialami konseli dipengaruhi oleh faktor budaya, lingkungan keluarga, dan keyakinan irasional yang berkembang dalam diri konseli. Konseli menganggap bahwa dirinya tidak berharga apabila tidak diterima oleh keluarga besar. Pola pikir tersebut memunculkan tekanan emosional berkepanjangan dan memengaruhi hubungan sosial konseli.

Penerapan konseling lintas budaya membantu konselor memahami masalah konseli secara lebih objektif dengan mempertimbangkan latar belakang budaya yang dimiliki konseli. Konseling dilakukan dengan menghargai sistem nilai budaya konseli, memberikan validasi emosi, serta menciptakan hubungan konseling yang aman dan nyaman. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam membantu konseli mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional dan positif. Melalui teknik disputing irrational beliefs, cognitive reframing, self acceptance, dan latihan asertif, konseli mulai mampu menerima dirinya, mengurangi overthinking, meningkatkan rasa percaya diri, dan berani berinteraksi dengan keluarga besar tanpa rasa takut berlebihan.

Dengan demikian, konseling lintas budaya berbasis pendekatan REBT efektif digunakan untuk membantu individu yang mengalami konflik identitas budaya dalam

masyarakat multikultural karena mampu membantu konseli memahami, menerima, dan menghargai identitas dirinya secara lebih sehat dan positif.

Daftar Rujukan

- Albert Ellis., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company.
- Albert Ellis., & Dryden, W. (2017). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2012). *Psikologi lintas budaya*. UMM Press.
- Gerald Corey. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Koentjaraningrat. (2015). *Pengantar ilmu antropologi*. Rineka Cipta.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Supriadi, D. (2001). *Konseling lintas budaya: Isu dan strategi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Yusri, F. (2016). *Konseling lintas budaya*. Kencana.