



Original Article

Penerapan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dan Psikoedukasi Keluarga pada Remaja dengan Borderline Intellectual Functioning: Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas

Carla Marsha¹✉, Ika Sari Dewi²

^{1,2}Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Correspondence Author: carlamarrsha@gmail.com[✉]

Abstract:

Remaja dengan borderline intellectual functioning (BIF) memiliki kapasitas kognitif yang berada pada kisaran bawah rata-rata, tetapi sering dihadapkan pada tuntutan akademik dan sosial yang setara dengan teman sebaya, sehingga rentan mengalami kegagalan belajar, konsep diri negatif, dan konflik dengan lingkungan terdekat. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan proses dan hasil intervensi psikoedukasi kepada orang tua dan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) pada seorang remaja perempuan (KS) berusia 16 tahun dengan BIF yang menunjukkan keterlibatan belajar rendah, regulasi emosi yang lemah, dan hubungan keluarga yang disfungsional. Penelitian menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan subjek siswi kelas X IPA di sebuah SMA swasta di Medan. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan subjek, orang tua, guru BK, wali kelas, dan teman sebaya; observasi di kelas dan rumah; serta tes psikologi (WBIS, tes grafis, EPPS, dan RMIB). Intervensi meliputi dua sesi psikoedukasi orang tua mengenai profil psikologis anak dan pola asuh, serta tiga sesi REBT yang disesuaikan dengan profil intelektual subjek menggunakan model ABCDE. Hasil menunjukkan bahwa skor FSIQ 81 dengan VIQ 79 dan PIQ 87 konsisten dengan BIF, disertai konsep diri negatif, perasaan tidak berharga, dan pola pikir irasional mengenai diri, orang tua, dan sekolah. Setelah psikoedukasi, orang tua mulai memahami keterbatasan anak, mengurangi penggunaan kekerasan verbal/fisik, dan mulai mengembangkan strategi komunikasi yang lebih suportif. Pasca-REBT, subjek menunjukkan perubahan ke arah keyakinan yang lebih rasional, peningkatan regulasi emosi, penurunan perilaku bolos, peningkatan keterlibatan akademik, serta perumusan tujuan masa depan yang lebih realistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi psikoedukasi keluarga dan REBT yang diadaptasi untuk BIF berpotensi efektif dalam penanganan kasus serupa di setting sekolah.

Kata Kunci: borderline intellectual functioning, keterlibatan akademik, psikoedukasi orang tua, rational emotive behavioral therapy, regulasi emosi

Submitted	: 18 October 2025
Revised	: 11 November 2025
Acceptance	: 24 December 2025
Publish Online	: 22 January 2026

Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan pesat pada aspek biologis, kognitif, sosial, dan emosional, yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan baru, termasuk tuntutan akademik dan sosial di sekolah ([Fombouchet et al., 2023](#))[\(Maloney et al., 2024\)](#). Pada masa ini, remaja diharapkan mulai membangun kemandirian, mengembangkan identitas diri, serta mempersiapkan pilihan pendidikan dan karier di masa depan. Ketidakmampuan memenuhi tuntutan tersebut dapat memunculkan berbagai bentuk masalah psikososial, seperti penurunan motivasi belajar, perilaku membolos, konflik dengan orang tua, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika remaja memiliki kapasitas intelektual yang berada pada batas bawah, sehingga kemampuan memahami materi pelajaran, mengolah informasi, dan mengambil keputusan adaptif menjadi terbatas ([Batoool & Ghayas, 2020](#))[\(Ruiz & Yabut, 2024\)](#).

Salah satu kelompok remaja yang rentan mengalami masalah penyesuaian adalah remaja dengan borderline intellectual functioning (BIF), yaitu individu dengan fungsi intelektual di kisaran bawah rata-rata tetapi tidak memenuhi kriteria retardasi mental ([Wieland & Zitman, 2016](#))[\(Fernell & Gillberg, 2020\)](#)[\(Baglio et al., 2016\)](#). Remaja dengan BIF sering kali menghadapi tuntutan akademik yang setara dengan teman sebaya, padahal kapasitas pemrosesan informasi mereka lebih terbatas, terutama dalam memahami materi abstrak dan tugas-tugas yang menuntut kemampuan verbal yang tinggi. Ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kapasitas kognitif ini dapat memicu frustasi, perasaan gagal, konsep diri negatif, serta penghindaran terhadap aktivitas belajar. Dalam jangka panjang, hal tersebut berpotensi menghambat pencapaian pendidikan dan memperburuk kesejahteraan psikologis remaja ([Kim & Cheon, 2024](#))[\(Träff & Östergren, 2021\)](#)[\(Lee, 2024\)](#).

Selain faktor kognitif, dinamika keluarga memegang peranan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan masalah psikologis pada remaja dengan BIF. Pola asuh yang keras, penggunaan hukuman fisik dan verbal, serta komunikasi yang tidak empatik dapat memperburuk persepsi diri remaja dan memperlebar jarak emosional antara anak dan orang tua. Remaja yang merasa tidak dipahami, tidak didukung, dan sering disalahkan berisiko menginternalisasi keyakinan irasional seperti “saya tidak berharga” atau “tidak ada yang memihak saya”, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap regulasi emosi yang buruk dan perilaku bermasalah. Dalam konteks ini, keluarga bukan hanya menjadi sumber stres, tetapi juga medan utama di mana keyakinan-keyakinan irasional remaja terbentuk dan dipertahankan ([Fenning et al., 2007](#))[\(Zhang et al., 2024\)](#)[\(Li et al., 2023\)](#).

Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga juga memiliki peran signifikan. Bagi remaja dengan BIF, pengalaman bersekolah dapat bersifat ambivalen: di satu sisi merupakan sarana pengembangan diri dan sosialisasi, tetapi di sisi lain menjadi sumber pengalaman kegagalan akademik dan perbandingan sosial yang merugikan ([Kim & Cheon, 2024](#))[\(Baglio et al., 2016\)](#). Guru dan teman sebaya dapat berfungsi sebagai faktor protektif jika mampu memberikan dukungan, penerimaan, dan kesempatan bagi remaja untuk menunjukkan kompetensi pada bidang yang dikuasai, misalnya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Namun, ketika perhatian lebih tertuju pada capaian akademik semata, potensi remaja di bidang lain kerap terabaikan dan semakin menguatkan citra diri negatif sebagai “siswa yang gagal” ([Butler et al., 2022](#))[\(Jónsdóttir & Blöndal, 2023\)](#).

Dalam situasi seperti ini, remaja dapat mengembangkan pola pikir dan keyakinan irasional terkait diri sendiri, orang tua, teman sebaya, dan sekolah. Keyakinan tersebut, misalnya merasa tidak berharga, meyakini bahwa orang tua membenci dan selalu menolaknya, atau berasumsi bahwa hanya pasangan/teman yang dapat memahami dirinya, berkontribusi terhadap munculnya emosi-emosi intens seperti marah, kecewa, putus asa, dan takut ditinggalkan. Emosi yang tidak terkelola ini kemudian termanifestasi dalam perilaku seperti menarik diri, membolos,

menolak mengikuti aturan, atau meninggalkan rumah tanpa izin saat konflik memuncak. Dengan demikian, intervensi tidak hanya perlu menyasar gejala perilaku, tetapi juga struktur kognitif dan emosi yang mendasarinya.

Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan hubungan antara peristiwa pemicu (activating events), keyakinan (beliefs), dan konsekuensi emosional serta perilaku (consequences) ([Cania & Karneli, 2024](#))[\(Ellis & Dryden, 2007\)](#). REBT berupaya membantu individu mengidentifikasi dan mempertanyakan keyakinan irasional, lalu menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional dan fungsional, sehingga respon emosi dan perilakunya menjadi lebih adaptif. Pada remaja dengan BIF, REBT dapat digunakan dengan adaptasi tertentu, seperti penyederhanaan bahasa, penggunaan contoh konkret dan media visual, fokus pada regulasi emosi, serta pelibatan orang tua dan guru untuk memperkuat generalisasi keterampilan ke kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini berpotensi membantu remaja memahami kaitan antara cara berpikir dan perasaan, sekaligus memberi mereka strategi baru untuk menghadapi situasi yang menekan [\(Yanti & Saputra, 2018\)](#)[\(Ellis & Dryden, 2007\)](#).

Di sisi lain, perubahan yang berkelanjutan sulit dicapai tanpa keterlibatan keluarga. Psikoedukasi kepada orang tua mengenai profil psikologis anak, batasan dan potensinya, serta dampak pola asuh terhadap perkembangan emosi dan perilaku merupakan langkah penting untuk menggeser cara pandang orang tua dari fokus pada “kenakalan” menuju pemahaman yang lebih komprehensif tentang kondisi anak. Melalui psikoedukasi, orang tua diharapkan dapat mengurangi penggunaan hukuman fisik dan verbal, mengembangkan strategi komunikasi yang lebih suporitif, dan membangun interaksi yang lebih hangat sehingga iklim emosional keluarga lebih kondusif bagi perubahan pada diri remaja. Dengan demikian, kombinasi psikoedukasi keluarga dan intervensi individual seperti REBT menawarkan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam penanganan kasus remaja dengan BIF ([Scripps et al., 2025](#))[\(Bäckström et al., 2024\)](#).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses dan hasil intervensi psikoedukasi kepada orang tua dan REBT pada seorang remaja dengan borderline intellectual functioning yang mengalami masalah keterlibatan akademik, regulasi emosi, dan konflik keluarga. Penelitian ini berupaya menggambarkan profil psikologis subjek, dinamika keluarga dan sekolah yang melatarbelakangi permasalahan, serta perubahan kognitif, emosional, dan perilaku yang terjadi setelah intervensi. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta praktik psikologi pendidikan dalam menangani kasus serupa, sekaligus memperkaya literatur lokal mengenai intervensi berbasis REBT pada remaja dengan fungsi intelektual batas bawah.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus kualitatif yang berfokus pada seorang remaja dengan borderline intellectual functioning (BIF) yang mengalami masalah keterlibatan akademik, regulasi emosi, dan konflik keluarga. Pendekatan studi kasus dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap konteks perkembangan, dinamika psikologis, serta perubahan yang terjadi setelah intervensi psikoedukasi kepada orang tua dan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT).

Subjek dan setting

Subjek adalah seorang remaja Perempuan (KS) berusia 16 tahun, siswi kelas X IPA di sebuah SMA swasta di Kota Medan, yang dirujuk oleh guru Bimbingan dan Konseling karena rendahnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, dan prestasi akademik yang tidak optimal. Subjek tinggal bersama kedua orang tua dan tiga saudara kandung di lingkungan sosial ekonomi menengah, dengan orang tua berpendidikan S1 dan bekerja sebagai PNS serta guru, sehingga konteks keluarga dan

sekolah sama-sama berperan dalam pembentukan dinamika kasus.

Prosedur dan pengumpulan data

Prosedur penelitian terdiri dari dua tahap utama, yaitu asesmen komprehensif dan intervensi psikologis. Tahap asesmen meliputi wawancara dengan guru BK, wali kelas lama dan baru, subjek, kedua orang tua, serta dua teman sebaya; observasi di kelas dan di rumah; serta pelaksanaan tes psikologi berupa WBIS, tes grafis, EPPS, dan RMIB. Tahap intervensi mencakup psikoedukasi kepada orang tua mengenai profil psikologis anak dan pola asuh, diikuti dengan pelaksanaan tiga sesi REBT kepada subjek yang difokuskan pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional terkait diri, orang tua, teman sebaya, dan sekolah.

Rancangan intervensi

Intervensi psikoedukasi dirancang untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai keterbatasan intelektual anak, dinamika emosi, serta dampak pola asuh keras terhadap perilaku dan hubungan dalam keluarga. Dalam sesi ini, orang tua diajak mendiskusikan hasil asesmen, mengidentifikasi pola komunikasi yang tidak efektif, dan menyusun strategi komunikasi alternatif yang lebih supportif serta rencana tindak lanjut pengasuhan. Intervensi REBT kepada subjek disusun dalam tiga sesi terstruktur berdasarkan model ABCDE, dengan penyesuaian bahasa dan contoh konkret agar selaras dengan profil IQ di bawah rata-rata, dan menargetkan perubahan pada cara berpikir, emosi, serta perilaku subjek dalam situasi pemicu konflik.

Analisis data

Data dianalisis secara kualitatif dengan mengintegrasikan informasi dari wawancara, observasi, tes psikologi, dan catatan proses intervensi untuk menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai kasus. Analisis dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku subjek, serta perubahan pemahaman dan strategi pengasuhan pada orang tua. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan laporan subjek, orang tua, guru, dan teman sebaya guna meningkatkan kredibilitas temuan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Karakteristik subjek dan konteks kasus

Subjek adalah remaja perempuan berusia 16 tahun, siswi kelas X IPA di sebuah SMA swasta di Kota Medan, yang dirujuk oleh guru BK karena keluhan utama berupa keterlibatan belajar yang rendah, kesulitan berkonsentrasi di kelas, dan prestasi akademik yang tidak optimal pada hampir semua mata pelajaran, terutama Pendidikan Jasmani, Kimia, dan Sosiologi. Riwayat menunjukkan bahwa sejak jenjang SMP subjek sering membolos, meninggalkan kelas sebelum jam pelajaran selesai, dan tidak menyelesaikan tugas, sehingga pola ketidakterlibatan akademik telah berlangsung cukup lama dan berlanjut hingga SMA. Keputusan untuk bersekolah di SMA tersebut dan memilih jurusan IPA merupakan keputusan sepihak orang tua, sedangkan subjek ingin melanjutkan ke SMK dekat rumah, yang menimbulkan rasa tidak puas dan resistensi terhadap sekolah.

Subjek tinggal bersama kedua orang tua dan tiga saudara kandung di lingkungan sosial ekonomi menengah, dengan kedua orang tua berpendidikan tinggi dan bekerja sebagai PNS dan guru. Observasi rumah dan wawancara mengindikasikan pola asuh yang cenderung keras, penggunaan hukuman fisik dan verbal, relasi emosional yang renggang, serta konflik berkepanjangan terutama terkait pergaulan dan hubungan romantis subjek. Subjek melaporkan merasa tidak nyaman di rumah, sering menghabiskan waktu di luar (mengunjungi kakak kos atau teman) dan menyatakan keinginan kuat untuk suatu saat hidup terpisah dari keluarga.

2. Hasil asesmen psikologis

Asesmen dilakukan melalui wawancara dengan subjek, orang tua, wali kelas lama dan baru, guru BK, serta dua teman sekelas; observasi di kelas dan rumah; serta rangkaian tes psikologi meliputi WBIS, tes grafis, EPPS, dan RMIB. Hasil tes inteligensi WBIS menunjukkan skor IQ penuh (FSIQ) 81 dengan verbal IQ (VIQ) 79 dan performance IQ (PIQ) 87, berada pada rentang di bawah rata-rata dan borderline, sehingga mendukung karakteristik borderline intellectual functioning (BIF). Profil ini menunjukkan kapasitas pemrosesan informasi yang terbatas, terutama untuk materi abstrak dan verbal, yang berkaitan dengan kesulitan memahami konsep-konsep akademik tingkat dasar hingga menengah.

Tabel 1. Profil Psikologis Utama

Aspel	Temuan Utama
Fungsi intelektual	FSIQ 81, VIQ 79, PIQ 87 pada WBIS, berada pada rentang di bawah rata-rata/borderline, konsisten dengan BIF.
Akademik	Prestasi akademik rendah, berada di peringkat terbawah kelas; kesulitan pada konsep dasar–menengah beberapa mata pelajaran.
Perilaku belajar	Kurang terlibat di kelas, sering melamun, motivasi rendah, riwayat membolos dan meninggalkan kelas sebelum waktunya.
Minat	Minat kuat pada aktivitas fisik/olahraga dan kegiatan praktis, minat rendah pada pelajaran teoretis.
Emosi dan kepribadian	Konsep diri negatif, merasa tidak berharga, putus asa, sensitif terhadap penolakan, cenderung menarik diri.
Keluarga dan pola asuh	Pola asuh keras dengan hukuman fisik dan verbal, hubungan emosional renggang, konflik berulang terkait pergaulan.

Dari aspek kepribadian dan fungsi emosi, observasi dan tes grafis menunjukkan subjek cenderung pendiam, menarik diri, memiliki konsep diri negatif, dan mudah merasa tidak berharga serta tidak mampu mengubah keadaan hidupnya. Subjek melaporkan perasaan putus asa, rendah diri, dan keyakinan bahwa dirinya selalu menjadi pihak yang salah dalam keluarga, yang konsisten dengan gambaran self-blame dan self-victimization. Hasil inventori kepribadian mengindikasikan kebutuhan akan penerimaan sosial yang tinggi, sensitivitas terhadap penolakan, serta kecenderungan menghindari konflik terbuka meskipun menyimpan kemarahan dan kekecewaan terhadap orang tua.

Dari aspek minat, RMIB memperlihatkan bahwa subjek memiliki minat tinggi pada aktivitas fisik, olahraga, dan kegiatan praktis, sementara minat pada bidang akademik relatif rendah. Hal ini sejajar dengan laporan guru dan wali kelas bahwa subjek menunjukkan performa yang lebih baik dan lebih bersemangat pada kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR dan karate, bahkan menduduki posisi wakil ketua PMR, meskipun tetap berada pada peringkat akademik terendah di kelas. Integrasi seluruh data asesmen mengarah pada profil remaja dengan BIF yang disertai konsep diri negatif, regulasi emosi yang lemah, dan dinamika keluarga disfungsional, yang bersama-sama berkontribusi terhadap rendahnya motivasi dan keterlibatan akademik.

3. Perubahan setelah psikoedukasi kepada orang tua

Intervensi awal berupa psikoedukasi ditujukan kepada kedua orang tua untuk menjelaskan profil intelektual dan psikologis subjek, serta implikasinya terhadap perilaku dan konflik yang terjadi. Sebelum intervensi, orang tua memaknai perilaku anak sebagai wujud keras kepala dan pembangkangan, menilai pengaruh pacar dan teman sebaya sebagai faktor utama, serta meyakini bahwa penjelasan saja tidak

cukup sehingga memilih menggunakan hukuman fisik dan bahasa kasar untuk mengendalikan perilaku. Pendekatan ini berkontribusi pada meningkatnya jarak emosional, penarikan diri subjek dari keluarga, dan eskalasi konflik dalam jangka panjang.

Tabel 2. hasil intervensi psikoedukasi orang tua

Target Psikoedukaso	Sebelum Psikoedukasi	Sesudah Psikoedukasi
Pemahaman profil psikologis anak	Anak dipandang terutama sebagai “keras kepala”, “pembangkang”, dan terlalu terpengaruh teman/pacar.	Orang tua memahami adanya keterbatasan intelektual (BIF) dan dampaknya pada pemahaman instruksi dan respons emosi anak.
Atribusi terhadap masalah akademik dan perilaku	Masalah akademik dan perilaku dianggap terutama akibat kemauan buruk dan kurang disiplin anak.	Orang tua menyadari peran faktor kognitif, emosi, dan relasi keluarga dalam kesulitan akademik dan perilaku anak.
Strategi mengelola perilaku anak	Mengandalkan teguran keras, hukuman fisik, dan bahasa kasar ketika anak tidak patuh.	Orang tua mulai mencoba mengurangi kekerasan verbal/fisik dan menggunakan pendekatan komunikasi yang lebih tenang.
Sikap terhadap konflik dan interaksi sehari-hari	Konflik sering memuncak, orang tua merasa perlu “menghukum” agar anak jera.	Orang tua memahami bahwa kekerasan memperlebar jarak emosional dan berupaya mengantisipasi konflik tanpa kekerasan.
Harapan dan rencana tindak lanjut dalam pengasuhan	Harapan berfokus pada “anak harus berubah dan menurut” tanpa meninjau ulang pola asuh.	Orang tua mulai mempertimbangkan penyesuaian pola asuh dan keterlibatan lebih suportif untuk mendukung perkembangan anak.

Setelah sesi psikoedukasi, orang tua mulai memahami bahwa keterbatasan kemampuan intelektual dan lemahnya kelekatan emosional membuat subjek sulit menangkap maksud baik mereka, sehingga respons defensif dan penolakan subjek tidak semata-mata disebabkan niat buruk. Orang tua juga menyadari bahwa kekerasan verbal dan fisik justru memperkuat persepsi negatif anak terhadap mereka dan menurunkan efektivitas pengasuhan. Pada tahap evaluasi, orang tua melaporkan mulai mencoba mengantisipasi interaksi tanpa kekerasan, misalnya dengan menurunkan nada suara, menghindari label negatif, dan memilih waktu yang lebih tepat untuk menyampaikan arahan, meskipun perubahan ini masih berada pada tahap awal.

4. Perubahan setelah intervensi REBT

Intervensi utama kepada subjek menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang disusun dalam tiga sesi terstruktur dengan tujuan meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pikir irasional, melakukan restrukturisasi kognitif, dan mengembangkan perilaku alternatif yang lebih adaptif. Sesi-sesi difokuskan pada empat area utama, yaitu pandangan subjek terhadap diri sendiri, orang tua, teman sebaya, dan sekolah, dengan menggunakan format ABCDE,

latihan homework sederhana, dan reframing yang disesuaikan dengan kapasitas intelektual subjek.

Sebelum intervensi, secara kognitif subjek meyakini bahwa dirinya tidak berharga, tidak mampu mengubah hidup, dan pada dasarnya gagal dalam berbagai aspek, serta menilai bahwa orang tua membenci dan selalu menolak keberadaannya. Ia juga berasumsi bahwa tanpa teman atau pacar ia tidak akan sanggup menghadapi hidup, sehingga menempatkan relasi sebaya sebagai sumber utama harga diri dan rasa aman. Secara emosional, keyakinan ini terwujud dalam perasaan putus asa, rendah diri, marah, kecewa, sakit hati terhadap orang tua, serta cemas dan takut ditinggalkan dalam relasi pertemanan. Dari sisi perilaku, subjek sering menarik diri, membolos sekolah, tidak mengerjakan tugas, melamun di kelas, menghindari percakapan dengan orang tua, menjawab dengan nada tinggi ketika terpojok, dan meninggalkan rumah tanpa izin pada situasi konflik.

Tabel 3. perubahan sebelum–sesudah intervensi REBT

Area	Aspek	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Diri sendiri	Kognitif	Meyakini diri tidak berharga dan tidak mampu mengubah hidup.	Menilai diri masih punya potensi dan dapat berkembang melalui usaha bertahap.
Diri sendiri	Emosi	Putus asa, rendah diri, merasa tidak berarti.	Lebih mampu merasakan diri berharga dan memiliki harapan.
Diri sendiri	Perilaku	Menarik diri, sering bolos, tidak mengerjakan tugas, melamun di kelas.	Lebih konsisten hadir di kelas, mulai menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi dalam kegiatan.
Orang tua	Kognitif	Memersepsikan orang tua membenci dan selalu menolak dirinya.	Melihat orang tua memiliki niat baik namun kesulitan dalam cara berkomunikasi.
Orang tua	Emosi	Marah, kecewa, sakit hati terhadap orang tua.	Lebih tenang, lebih mampu menerima perbedaan dengan orang tua.
Orang tua	Perilaku	Menghindari percakapan, menjawab dengan nada tinggi, meninggalkan rumah diam-diam.	Mampu menyampaikan pendapat dengan nada lebih tenang dan memberi jeda sebelum merespons.
Teman sebaya	Kognitif	Merasa tidak mampu menghadapi hidup tanpa teman/pacar.	Menyadari hubungan sosial penting tetapi tidak harus menjadi sumber ketergantungan penuh.
Teman sebaya	Emosi	Takut ditinggalkan, cemas bila tidak diperhatikan.	Emosi lebih stabil, tidak terlalu cemas ketika tidak selalu diperhatikan teman/pacar.
Sekolah	Kognitif	Menganggap sekolah tidak bermakna dan hanya menambah beban.	Melihat sekolah sebagai sarana untuk mencapai tujuan, terutama bidang olahraga/kemandirian.

Setelah pelaksanaan tiga sesi REBT, evaluasi menunjukkan perubahan yang konsisten pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pada area diri sendiri, subjek mulai memaknai bahwa dirinya masih memiliki potensi untuk berkembang, terutama di bidang olahraga, dan bahwa perubahan hidup dimungkinkan melalui langkah-langkah kecil dan usaha yang berkelanjutan. Secara emosional, subjek melaporkan

peningkatan perasaan berharga dan tumbuhnya harapan terhadap masa depan, meskipun tetap mengakui belum sepenuhnya lepas dari rasa ragu. Secara perilaku, subjek menjadi lebih konsisten hadir di kelas, mulai mengerjakan dan mengumpulkan tugas, serta menunjukkan peningkatan partisipasi, baik dalam sesi konseling maupun dalam kegiatan sekolah.

Pada area hubungan dengan orang tua, subjek bergeser dari keyakinan bahwa orang tua membencinya menuju pemahaman bahwa orang tua memiliki niat baik namun belum mampu mengekspresikan dengan cara yang ia pahami. Perubahan kognitif ini diikuti oleh penurunan intensitas kemarahan dan kekecewaan, serta munculnya kemampuan menerima perbedaan pandangan tanpa harus selalu menanggapi dengan konfrontatif. Dalam perilaku sehari-hari, subjek mulai berusaha menyampaikan pendapat dengan nada yang lebih tenang, memberi jeda sebelum merespons ketika emosi meningkat, dan lebih jarang meninggalkan rumah secara impulsif saat konflik muncul.

Pada area teman sebaya, subjek menyadari bahwa hubungan sosial tetap penting namun tidak harus menjadi satu-satunya sumber dukungan emosional dan harga diri. Ia melaporkan berkurangnya kecemasan berlebihan ketika tidak diperhatikan teman atau pasangan, dan lebih mampu memusatkan perhatian pada pengembangan diri, misalnya dengan menyusun rencana mingguan yang mencakup belajar dan latihan fisik. Pada area sekolah, subjek yang semula memandang sekolah sebagai beban dan sumber penderitaan mulai melihat fungsi sekolah sebagai sarana untuk mencapai tujuan jangka panjang, terutama terkait keinginan menekuni bidang olahraga atau sekolah kedinasan di masa depan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi asesmen psikologis komprehensif, psikoedukasi kepada orang tua, dan intervensi REBT yang disesuaikan dengan karakteristik borderline intellectual functioning dapat menghasilkan perubahan positif pada cara berpikir, emosi, dan perilaku subjek. Perubahan tersebut tercermin dalam peningkatan regulasi emosi, perbaikan hubungan dengan orang tua, pengurangan perilaku bolos, peningkatan keterlibatan akademik, serta perumusan tujuan hidup yang lebih realistik dan konstruktif.

Pembahasan

Remaja dengan borderline intellectual functioning (BIF) berada pada posisi rentan karena harus berhadapan dengan tuntutan akademik dan sosial yang setara dengan teman sebaya, sementara kapasitas kognitif mereka berada pada batas bawah. Profil KS yang menunjukkan FSIQ 81 dengan VIQ 79 dan PIQ 87, disertai kesulitan pada pemahaman konsep akademik dan pemrosesan informasi verbal, sejalan dengan karakteristik umum BIF yang digambarkan dalam berbagai kajian, yaitu kemampuan belajar yang masih dalam rentang normatif tetapi memerlukan dukungan, tempo, dan strategi pembelajaran yang berbeda. Dalam konteks ini, kegagalan akademik yang berulang tidak hanya mencerminkan keterbatasan kognitif, tetapi juga menjadi sumber tekanan psikologis, memperkuat konsep diri negatif, dan memicu sikap menghindar terhadap aktivitas belajar.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa masalah KS tidak berhenti pada aspek kognitif, tetapi berkelindan dengan dinamika keluarga yang disfungisional dan pengalaman emosional yang tidak terselesaikan. Pola asuh keras, penggunaan hukuman fisik dan verbal, serta komunikasi yang minim empati menempatkan KS dalam posisi yang merasa tidak dipahami dan tidak disayangi, sehingga ia menginternalisasi keyakinan irasional bahwa dirinya tidak berharga dan selalu menjadi pihak yang salah. Temuan ini konsisten dengan model disfungsi keluarga yang menyatakan bahwa penggunaan kekerasan dalam pengasuhan dapat merusak rasa aman anak, mengganggu perkembangan regulasi emosi, dan mendorong munculnya perilaku bermasalah sebagai bentuk coping yang maladaptive ([Chang et al., 2003](#)). Dalam kasus KS, hal tersebut tampak dari perilaku membolos, menghindari rumah, dan ketergantungan emosional yang tinggi pada teman dan

pacar sebagai sumber penerimaan alternatif.

Sekolah sebagai lingkungan kedua dalam kasus ini juga memiliki peran ambivalen ([Kim & Cheon, 2024](#)). Di satu sisi, KS gagal memenuhi tuntutan akademik sehingga menempati peringkat terbawah di kelas dan memperkuat citra diri sebagai “siswa yang lemah”. Di sisi lain, lingkungan sekolah menyediakan ruang bagi KS untuk menunjukkan kompetensi melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR dan karate, di mana ia justru mampu berinisiatif, memimpin, dan meraih pengakuan. Ketidakseimbangan antara cara sekolah menilai keberhasilan (yang cenderung menekankan akademik) dan area kekuatan KS (aktivitas fisik dan organisasi) ikut mempertajam jarak antara potensi faktual dan pengalaman subjektif sebagai individu yang “gagal”. Hal ini menguatkan pentingnya pendekatan pendidikan yang mengakui keragaman kapasitas dan menyediakan jalur keberhasilan yang lebih luas bagi siswa dengan profil BIF ([Lee, 2024](#)).

Dalam konteks kognitif-emosional, pola pikir KS yang dipenuhi keyakinan irasional menjadi salah satu fokus penanganan. Sebelum intervensi, KS meyakini bahwa dirinya tidak berharga, tidak mampu mengubah hidup, dan bahwa orang tuanya membencinya serta selalu menolak keberadaannya. Ia juga berasumsi bahwa tanpa teman atau pacar, hidupnya akan runtuh, yang mendorong ketergantungan berlebihan dan kecemasan tinggi ketika merasa kurang diperhatikan. Pola ini sejalan dengan pandangan pendekatan kognitif bahwa interpretasi internal terhadap peristiwa bukan peristiwa itu sendiri yang menentukan kualitas respon emosi dan perilaku. Dengan demikian, intervensi yang menargetkan restrukturisasi kognitif menjadi relevan, terlebih pada remaja yang sudah mengembangkan skema negatif sejak lama.

Penerapan REBT dalam kasus ini menunjukkan bahwa, dengan adaptasi, pendekatan kognitif-perilaku dapat digunakan secara efektif pada remaja dengan IQ di bawah rata-rata. Modifikasi berupa penyederhanaan bahasa, penggunaan contoh konkret, fokus pada situasi nyata yang dialami KS, serta latihan bertahap melalui model ABCDE terbukti membantu subjek mengenali kaitan antara peristiwa, pikiran, emosi, dan perilaku. Perubahan dari keyakinan “saya tidak berharga dan tidak bisa mengubah hidup” menjadi “saya masih punya potensi dan bisa berubah lewat langkah kecil” menunjukkan bahwa KS mampu menggeser sistem kepercayaannya ketika diberikan bimbingan yang terstruktur dan realistik. Hal ini mendukung temuan bahwa individu dengan BIF tetap memiliki kapasitas untuk mempelajari keterampilan kognitif dasar seperti mengenali pikiran otomatis dan melakukan reframing, asalkan tuntutan abstraksi disesuaikan dengan kemampuan mereka ([Halder & Mahato, 2019](#)) ([Träff & Östergren, 2021](#)).

Dari sisi emosi dan perilaku, hasil pasca-REBT memperlihatkan penurunan intensitas perasaan putus asa, marah, dan kecewa, serta munculnya rasa berharga dan harapan yang lebih besar terhadap masa depan. Secara perilaku, KS menjadi lebih konsisten hadir di kelas, mulai menyelesaikan tugas, dan mengurangi perilaku menghindar seperti bolos dan meninggalkan rumah tanpa izin. Perubahan ini mengindikasikan bahwa restrukturisasi kognitif yang berhasil dapat mengalir ke tingkat emosi dan perilaku sehari-hari, walaupun tidak serta merta menghapus semua kesulitan yang ada. Dalam jangka panjang, perubahan kecil tetapi konsisten pada kehadiran di kelas, penyelesaian tugas, dan cara berespons dalam konflik keluarga dapat menjadi fondasi bagi adaptasi yang lebih baik.

Intervensi psikoedukasi kepada orang tua terbukti menjadi komponen krusial dalam penanganan kasus ini. Sebelum psikoedukasi, orang tua memandang masalah KS terutama sebagai bentuk pembangkangan dan kurangnya kedisiplinan, sehingga merespons dengan hukuman keras yang justru memperburuk jarak emosional. Setelah memperoleh penjelasan mengenai profil intelektual dan emosional anak serta mekanisme terbentuknya konflik, orang tua mulai memahami bahwa sebagian perilaku KS merupakan manifestasi keterbatasan kognitif dan pola interaksi yang sudah terbangun lama. Perubahan atribusi ini membuat orang tua lebih mampu

menahan dorongan untuk menggunakan kekerasan dan mulai mencoba komunikasi yang lebih supportif, meskipun masih dalam tahap awal. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi pada level keluarga sangat penting, karena perubahan pada remaja akan sulit dipertahankan bila lingkungan keluarga tetap represif ([Scripps et al., 2025](#))[\(Brown et al., 2025\)](#).

Meskipun hasil kasus ini menunjukkan perubahan positif, ada beberapa keterbatasan yang perlu disadari. Pertama, desain studi kasus tidak memungkinkan generalisasi luas ke semua remaja dengan BIF, melainkan memberikan gambaran mendalam tentang satu kasus yang kontekstual. Kedua, durasi intervensi relatif singkat dan belum memungkinkan pemantauan jangka panjang terhadap keberlanjutan perubahan, baik di rumah maupun di sekolah. Ketiga, evaluasi keberhasilan masih sangat bergantung pada laporan subjektif dan observasi klinis, tanpa dukungan pengukuran kuantitatif yang sistematis sebelum–sesudah, misalnya skala regulasi emosi atau skala konsep diri. Meskipun demikian, kekuatan penelitian terletak pada integrasi asesmen komprehensif, intervensi individual dan keluarga, serta dokumentasi perubahan kognitif, emosional, dan perilaku secara terstruktur.

Secara praktis, studi ini memberikan beberapa implikasi penting. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu lebih peka terhadap keberadaan siswa dengan fungsi intelektual batas bawah dan tidak hanya memandang mereka melalui kacamata prestasi akademik rendah atau kedisiplinan yang buruk. Kolaborasi antara guru, konselor sekolah, psikolog, dan keluarga penting untuk merancang dukungan yang menyeluruh, mencakup adaptasi pembelajaran, penguatan area kekuatan siswa (misalnya olahraga dan organisasi), serta intervensi psikologis ketika muncul masalah emosi dan perilaku. Selain itu, adaptasi REBT untuk remaja BIF dengan bahasa yang sederhana dan fokus pada situasi konkret dapat menjadi salah satu model intervensi yang bisa dikembangkan lebih lanjut dalam praktik psikologi pendidikan dan klinis anak-remaja.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa permasalahan KS sebagai remaja dengan borderline intellectual functioning (BIF) merupakan hasil interaksi antara keterbatasan intelektual, dinamika keluarga yang disfungsional, serta konsep diri dan keyakinan irasional yang negatif tentang diri, orang tua, dan sekolah. Kombinasi faktor-faktor tersebut tercermin dalam rendahnya keterlibatan akademik, perilaku membolos, ketergantungan emosional pada teman sebaya, serta kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan dan konflik.

Intervensi psikoedukasi kepada orang tua dan penerapan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang diadaptasi untuk klien dengan IQ di bawah rata-rata terbukti membantu menggeser cara pandang orang tua, mengurangi penggunaan kekerasan verbal maupun fisik, serta memfasilitasi perubahan keyakinan, emosi, dan perilaku KS ke arah yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, pendekatan terpadu tersebut berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi, keterlibatan akademik, dan perumusan tujuan masa depan yang lebih realistik, sehingga direkomendasikan untuk dikembangkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah bagi remaja dengan profil serupa.

References

- Bäckström, B., Rask, O., & Knutsson, J. (2024). Adolescent and family-focused cognitive-behavioral therapy for Pediatric Bipolar disorders: An Open Trial and Individual trajectories Study in Routine Psychiatric Care. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(6), 1502–1513.
- Baglio, G., Blasi, V., Sangiuliano Intra, F., Castelli, I., Massaro, D., Baglio, F., Valle, A., Zanette, M., & Marchetti, A. (2016). Social competence in children with borderline intellectual functioning: Delayed development of theory of mind across all complexity levels. *Frontiers in Psychology*, 7, 1604.

- Batool, S. S., & Ghayas, S. (2020). Process of career identity formation among adolescents: components and factors. *Heliyon*, 6(9).
- Brown, L. E., Mustajbegovic, L., Boyes, M., & Myers, B. (2025). Effectiveness of Parent Training Programmes on Child Symptoms and Quality of Life, Parent–Child Attachment, and Parenting-Related Outcomes, for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder Aged 6–11 Years: A Systematic Review. *Neurodiversity*, 3, 27546330251351056.
- Butler, N., Quigg, Z., Bates, R., Jones, L., Ashworth, E., Gowland, S., & Jones, M. (2022). The contributing role of family, school, and peer supportive relationships in protecting the mental wellbeing of children and adolescents. *School Mental Health*, 14(3), 776–788.
- Cania, L. F., & Karneli, Y. (2024). Individual Counselling Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome Anxiety in Adolescent Victims of Sexual Violence. *Bisma The Journal of Counseling*, 8(2), 186–191.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 598.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company.
- Fenning, R. M., Baker, J. K., Baker, B. L., & Crnic, K. A. (2007). Parenting children with borderline intellectual functioning: A unique risk population. *American Journal on Mental Retardation*, 112(2), 107–121.
- Fernell, E., & Gillberg, C. (2020). Borderline intellectual functioning. In *Handbook of clinical neurology* (Vol. 174, pp. 77–81). Elsevier.
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perche, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242.
- Halder, S., & Mahato, A. K. (2019). Cognitive behavior therapy for children and adolescents: Challenges and gaps in practice. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(3), 279–283.
- Jónsdóttir, H. H., & Blöndal, K. S. (2023). The choice of track matters: Academic self-concept and sense of purpose in vocational and academic tracks. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(4), 621–636.
- Kim, M., & Cheon, K.-A. (2024). Exploring the clinical characteristics and comorbid disorders of borderline intellectual functioning. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(3), 181.
- Lee, S. H. (2024). Treatment, education, and prognosis of slow learners (borderline intelligence). *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(3), 192.
- Li, M., Wang, J., Ma, P., Sun, W., Gong, H., & Gao, Y. (2023). The relationship between harsh parenting and adolescent depression. *Scientific Reports*, 13(1), 20647.
- Maloney, J. E., Whitehead, J., Long, D., Kaufmann, J., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Cianfrone, M., Gist, A., & Samji, H. (2024). Supporting adolescent well-being at school: Integrating transformative social and emotional learning and trauma-informed education. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100044.
- Ruiz, W. D. G., & Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: the role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1309690.
- Scripps, E., Sutherland, D., Langdon, P. E., Hastings, R. P., & Gray, K. M. (2025). Supporting parents of adolescents with intellectual disabilities: A systematic review of interventions. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 38(1), e70004.
- Träff, U., & Östergren, R. (2021). Development of cognitive functions and academic

- skills in 9-to 10-year-old children with borderline intellectual functioning. *Developmental Neuropsychology*, 46(1), 54–69.
- Wieland, J., & Zitman, F. G. (2016). It is time to bring borderline intellectual functioning back into the main fold of classification systems. *BJPsych Bulletin*, 40(4), 204–206.
- Yanti, L. M., & Saputra, S. M. (2018). Penerapan pendekatan rebt (rasional emotive behavior therapy) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 1(6), 247–254.
- Zhang, L., Wang, R., & Chen, L. (2024). The impact of harsh parental discipline and emotional warmth on adolescent problem behaviors. *Psychology Research and Behavior Management*, 2309–2319.