

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Individu LGBT Melalui Konseling Kelompok Berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Ully Arta Silitonga ^{1*}, Nur Annisa Sawitri ², Saniya Putri Ayu Febiolantika ³, Kerin Ari Chaniago ⁴, Ratna Sari Dewi ⁵
¹⁻⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jalan Srijaya Negara, Bukit Lama, Kec. Ilir Barat I, Kota Palembang, Sumatera Selatan (30139)

Korespondensi penulis : ullyarta2005@gmail.com *

Abstract. Based on various studies and studies, the LGBT phenomenon in Indonesia, especially in the Pekanbaru area, is still often viewed negatively because it is considered contrary to local social and cultural norms. Several factors that influence the emergence of LGBT sexual orientation include childhood experiences, the influence of the social environment, and conditions within the family. Psychological interventions such as group counseling with the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) approach combined with religious values, such as in Islamic counseling, have proven effective in reducing inner conflict, increasing the ability to manage emotions, and encouraging acceptance and self-confidence of LGBT individuals. This approach also helps replace irrational thought patterns and strengthens emotional resilience, although cultural and social challenges are still major obstacles. On the other hand, the importance of multicultural competence for professionals is also highly emphasized in dealing with issues related to LGBT and their emotional health. Education about sexuality and increasing public understanding of diversity are considered important to reduce stigma and discrimination against the LGBT community. Overall, the results of this study indicate the need for an appropriate psychological approach and educational efforts to create social acceptance and improve the welfare of LGBT individuals.

Keywords: Group Counseling, LGBT, REBT

Abstrak. Berdasarkan berbagai penelitian dan kajian, fenomena LGBT di Indonesia, khususnya di wilayah Pekanbaru, masih sering dipandang negatif karena dianggap bertentangan dengan norma sosial dan budaya setempat. Beberapa faktor yang memengaruhi munculnya orientasi seksual LGBT antara lain pengalaman masa kecil, pengaruh lingkungan sosial, serta kondisi dalam keluarga. Intervensi psikologis seperti konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikombinasikan dengan nilai-nilai keagamaan, seperti dalam konseling Islami, terbukti efektif dalam mengurangi konflik batin, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, serta mendorong penerimaan dan kepercayaan diri individu LGBT. Pendekatan ini juga membantu menggantikan pola pikir yang tidak rasional dan memperkuat daya tahan emosional, walaupun tantangan dari segi budaya dan sosial masih menjadi kendala besar. Di sisi lain, pentingnya kompetensi multikultural bagi tenaga profesional juga sangat ditekankan dalam menangani isu-isu terkait LGBT dan kesehatan emosionalnya. Edukasi mengenai seksualitas serta peningkatan pemahaman masyarakat tentang keberagaman dipandang penting untuk mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap komunitas LGBT. Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan perlunya pendekatan psikologis yang tepat serta upaya edukatif untuk menciptakan penerimaan sosial dan meningkatkan kesejahteraan individu LGBT.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, LGBT, REBT

1. PENDAHULUAN

Fenomena LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender) kini tidak hanya dipandang sebagai isu sosial, tetapi juga menjadi fokus penting dalam bidang psikologi dan kesehatan mental di Indonesia. Komunitas LGBT sering mengalami stigma, diskriminasi, hingga kekerasan simbolik yang dapat memicu berbagai gangguan emosional, seperti rasa

cemas, depresi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Riandini dan Alfian (2022) mengungkapkan bahwa kelompok LGBT di Indonesia masih terus menghadapi bentuk perlawanan simbolik terhadap label dan diskriminasi yang dilekatkan pada identitas mereka, yang berujung pada tekanan psikologis yang cukup berat.

Untuk menjawab tantangan tersebut, intervensi psikososial seperti konseling kelompok menjadi alternatif yang menjanjikan. Melalui konseling kelompok, individu LGBT bisa saling berbagi pengalaman, mendapat dukungan emosional, serta mengeksplorasi perasaan dan pemikiran mereka dalam suasana yang aman dan penuh empati. Tamamiyah (2024) menunjukkan bahwa pendekatan konseling kelompok yang dipadukan dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta menurunkan tingkat stres sosial yang dialami peserta. Pendekatan ini memperkuat jaringan dukungan antaranggota dan membantu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

REBT sendiri adalah metode terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis dan menekankan pentingnya menggantikan keyakinan irasional dengan pola pikir yang lebih sehat dan logis secara emosional. Menurut Latupasjana et al. (2022), REBT dalam konteks konseling kelompok dapat membantu individu LGBT mengenali serta menantang pikiran negatif, seperti “saya tidak layak dicintai” atau “hidup saya tidak normal”, yang kerap terbentuk akibat tekanan sosial. Dengan dukungan dari konselor dan interaksi antaranggota kelompok, proses perubahan kognitif ini menjadi lebih efektif karena terjadinya pembelajaran bersama dan saling menguatkan.

Selain itu, Pertiwi dan Netrawati (2022) menyatakan bahwa penerapan REBT dalam konseling kelompok mampu melatih individu dalam membangun ketahanan emosional, mengelola kemarahan, rasa bersalah, serta kecemasan yang muncul akibat persepsi negatif terhadap diri sendiri. Pendekatan ini juga membuka ruang bagi refleksi pribadi dan dialog internal yang mendalam, sehingga mendukung proses aktualisasi diri secara lebih sehat dan positif.

Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis REBT sangat sesuai untuk dijadikan intervensi psikologis bagi individu LGBT. Pendekatan ini tak hanya membantu mereka dalam menghadapi tekanan sosial, tetapi juga memberikan bekal berupa keterampilan berpikir rasional, pengelolaan emosi, serta penerimaan terhadap diri sendiri. Namun, kesuksesan penerapannya tetap bergantung pada kesiapan para konselor, dukungan kebijakan, dan pendekatan yang peka terhadap budaya lokal.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literature review. Yaitu sebuah pencarian literatur baik nasional yang dilakukan dengan menggunakan google scholar, Pada tahap awal pencarian artikel jurnal diperoleh 20 jurnal dari 2017 sampai 2025 menggunakan kata kunci "KONSELING KELOMPOK, REBT, LGBT" yang dianggap relevan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami berbagai perspektif dalam penelitian tentang Konseling kelompok teknik rebt untuk lgbt yang telah dilakukan sebelumnya dan untuk menyusun pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi lgbt dalam konteks pendekatan konseling kelompok menggunakan teknik REBT.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

No	Penulis dan Tahun Penerbit	Sample	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Sabrida M.Ilyas (2018)	6 siswa di SMA Negeri 1 Aceh Tamiang	Kualitatif Deskriptif	Penelitian ini ditulis untuk memeri ksa bentuk-bentuk tren LGBT di antara siswa di SMA Negeri 1 Aceh Tamiang, peran guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi perilaku tren LG BT ini, bagaimana konseling realitas berbasis al-Hikah dilakukan, dan mengapa real	Perilaku tren LGBT pada siswa cenderung mengarah pada perilaku transgender atau gangguan identitas gender, bukan pada perilaku lesbian, gay, atau biseksual. Guru bimbingan dan konseling berperan dalam mengatasi perilaku ini dengan mengenali siswa yang bermasalah, memahami jenis masalahnya,

				itasberdasarkanre alitas konselingm erupakanalternati f bagisiswa LGB	memberikan bantuan melalui konseling individu dan kelompok menggunakan metode konseling realita berbasis Al- Hikmah, serta melakukan evaluasi berkelanjutan.
2.	Muhammad Ikhsan dan Dody Riswanto (2022)	seperti: Usia: Individu berusia 18 tahun ke atas. Pengalaman: Individu yang memiliki pengalaman terkait penyimpangan seksual dan bersedia berbagi cerita.	pendekatan kualitatif.	Penelitian ini bertujuan memahami fenomena penyimpangan seksual pada LGBT, mengidentifikasi faktor penyebabnya, dan menerapkan prosedur konsultasi dengan pendekatan RABT sebagai pengobatan untuk membantu mereka.	Hasil penelitian menunjukkan penyimpangan seksual pada LGBT dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman masa kecil yang buruk, pengaruh lingkungan sosial, kekerasan fisik, kurangnya kasih sayang keluarga, serta kecenderungan menyembunyikan orientasi seksual untuk menghindari konflik sosial.
3.	Hari Utami Dewi, Budi Purwoko,	Terdiri dari 22 siswa yang memiliki skor	Kuantitatif	Penelitian ini ber tujuan untukmen guji perbedaanke	Hasil penelitianmen unjukkanbahwa perl akuankonseling kel

	Najlatun Naqiyah (2022)	pornografi tergolong tinggi, dibagi menjadi 3 kelompok perlakuan		manjuran antar kelompok etika kelompok perlakuan untuk mengurangi perilaku pornografi di antara siswa di SMA Negeri 1 Sumenep	ompok REBT yang dikombinasikan dengan konseling Islami lebih efektif dalam menurunkan perilaku pornografi dibandingkan dengan kedua perlakuan lainnya
4.	Sitinur Rahmawati, (2022)	Seorang remaja yang mengalami rasa percaya diri yang rendah.	Deskriptif Kualitatif	Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri individu..	Disimpulkan bahwa pendekatan konseling REBT dapat meningkatkan rasa percaya diri.
5.	shlakhatun Sa'idah dan Moh. Ziyadul Haq Annajih, (2022)	Data diambil dari dokumen dan literatur terkait fenomena LGBT di Indonesia.	metode kualitatif	Penelitian ini bertujuan menganalisis pandangan orang Indonesia tentang LGBT dan peran konsultan multikultural dalam mendampingi pelanggan LGBT.	Penelitian menunjukkan mayoritas masyarakat Indonesia menolak LGBT karena alasan agama dan budaya, sementara komunitas LGBT sering mengalami diskriminasi. Banyak konselor belum kompeten dalam bimbingan multikultural, sehingga perlu pelatihan dan peningkatan kesadaran.

6.	Alfiah Dewi Rahmawati, Fajar Dwi Wibowo, Dkk (2022)	Siswa SMA/SMK	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Systematic Literature Review (SLR).	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self-efficacy siswa, serta untuk menganalisis teknik dan pendekatan yang digunakan dalam konseling tersebut.	Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif meningkatkan self-efficacy siswa SMA/SMK, dengan pengalaman menguasai sesuatu sebagai faktor terpenting dalam membangun kepercayaan diri.
7	Indah Yuliani, Qeis Al Hafi (2025)	85 responden siswa SMP N 6 Rangkasbitung	Rancangan penelitian ini adalah cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk "melakukan analisis faktor - faktor yang terkait dengan pengetahuan lesbian, gay, biseksual dan transgender.	Analisis menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan responden tentang LGBT, sementara persepsi dan umur tidak berpengaruh signifikan.

8	Erin Padilla Siregar (2019)	60 remaja dari SMA Santa Lusia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang	Deskriptif	Untuk mengetahui persepsi remaja melalui LGBT (lesbian, gay, biseksual, transgender)	Mayoritas pengetahuan remaja tentang LGBT adalah kurang (71,66%), dan mayoritas sikap negatif terhadap LGBT
9	Imelda Triadhari, dkk (2024)	Konseling S yang mempunyai kecenderungan menyukai wanita, serta individu-individu dalam konteks wanita homoseksual atau lesbian.	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan informasi terperinci, menjelaskan kenyataan yang ada, dan memahami keadaan topik untuk menyelesaikan masalah saran.	Masalah yang dihadapi konseling S meliputi dominasi ibu, minimnya peran ayah, perceraian, lingkungan buruk, penolakan pasangan, serta pengalaman kekerasan yang menimbulkan luka batin.
10	Dody Riswanto, 2024.	4 orang, diambil dari dua sekolah SLTA di wilayah Jakarta pusat	Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi,	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatasi perilaku LGBT siswa di sekolah dengan intervensi penasihat Islam.	Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling berperan dalam pencegahan dan penanganan LGBT pada remaja secara lebih humanis melalui pendekatan konseling Islam.

			studi dokumentasi, dan informasi audio visual.		
11	Yulianti, dkk (2024)	Anak remaja	Analisis literatur atau kajian literatur	Layanan Konsultasi Selama Bantuan Remaja LGBTQ, memberikan pemahaman yang akurat tentang orientasi seksual dan perilaku LGBTQ	Penelitian menunjukkan bahwa media memengaruhi orientasi seksual remaja, sementara bimbingan dan konseling berperan penting dalam mengurangi penyebaran budaya LGBTQ di Indonesia.
12	Indah Pratiwi, dkk (2024)	Komunitas Lesbian, Gay, Bisexual, dan Transgender (LGBT)	Studi pustaka, berupa data primer dari berbagai buku, penelusuran data daring, dan analisis wacana.	Untuk membahas peran nasihat dalam mendukung kesehatan mental, fisik dan sosial, terutama di komunitas LGBT, dan untuk membantu mengatasi dan mempromosikan tantangan emosional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa saran kepada komunitas LGBT bertujuan mendukung kesejahteraan mental dan emosional, mendukung penerimaan diri, dan mengurangi efek tekanan sosial.

13.	Nasrullah Jamaluddin Al Af Gani dkk, (2024)	Remaja	Analisis deskriptif	Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mendapatkan foto dampak pengembangan teknologi pada kesadaran LGBT individu. Penelitian ini menggunakan penelitian perpustakaan.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan teknologi media memiliki dampak besar pada persepsi individu
14.	Rio Hermawan & Barep Hapit Surya Putra ,(2017)	Penulis hanya mengkaji fenomena LGBT melalui referensi dari buku, jurnal, teori psikologi, dan penelitian terdahulu.	Metode studi kepustakaan (library research),	Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk menyoroti peran strategis pengajaran dan saran dalam menangani fenomena LGBT yang semakin meluas dan mengganggu masyarakat. Tujuan utamanya adalah agar penasihat tidak mendiskriminasi	Penelitian ini menekankan pentingnya peran konsultan dalam pendekatan humanis dan edukatif kepada individu LGBT, dengan memahami latar belakang psikososial mereka. Fenomena LGBT dipengaruhi oleh kurangnya pendidikan tentang relasi orang tua-anak, media, dan peran gender. Oleh

				perlindungan, perhatian, atau bimbingan, karena mereka memungkinkan mereka untuk mengarahkan tindakan mereka sesuai dengan norma -norma budaya dan agama. Selain itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengundang konsultan dan bekerja dengan berbagai pemangku kepentingan, termasuk layanan masyarakat, manajer agama, manajer pemerintah daerah, dan kegiatan ADAT, untuk mencegah dan mengurangi perilaku LGBT di masyarakat.	karena itu, keterlibatan orang tua dan komunitas sejak dini serta kolaborasi lintas pihak diperlukan untuk pencegahan dan penanganan yang efektif.
--	--	--	--	--	---

15.	Dody Riswanto ,Aswar,(2020)	Individu-individu yang mengidentifikasi diri sebagai bagian dari komunitas LGBT. berusia 18 tahun ke atas.	Pendekatan kualitatif.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami fenomena penyimpangan seksual pada orang LGBT dan untuk mengidentifikasi faktor -faktor yang memengaruhinya . Selain itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengimplementa sikan prosedur konsultasi.	Penelitian menunjukkan bahwa penyimpangan seksual pada LGBT dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil, lingkungan sosial, dan kurangnya kasih sayang keluarga yang memicu trauma. Pelaku homoseksual cenderung menyembunyikan identitasnya untuk menghindari konflik sosial.
16.	Silvianetri ,(2018)	Tiga responden yang terindikasi lesbian	Pendekatan kualitatif	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi keyakinan irasional responden melalui saran perilaku emosional yang rasional dengan harapan mengurangi	Penelitian menunjukkan bahwa penyimpangan seksual pada LGBT dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil, lingkungan sosial, dan kurangnya kasih sayang keluarga yang memicu trauma. Pelaku

				jumlah lesbian di Indonesia dan mendukung kesinambungan generasi manusia.	homoseksual cenderung menyembunyikan identitasnya untuk menghindari konflik sosial.
17.	Amalia Nur Fadila, dkk (2022).	Wanita biseksual yang tinggal di Kota Bandar Lampung.	Metode kualitatif, termasuk pengamatan dan wawancara.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan masalah dengan wanita biseksual dalam mengatur emosi dan regulasi.	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada dua sikap tentang topik ini setelah mengetahui bahwa ia adalah biseksual. Subjek dapat mengubah keadaan regulasi emosional negatif menjadi positif.
18.	Gunawan Saleh, Muhammad Arif, (2017)	Psikolog, ahli hukum, pengamat sosial, dan tokoh lintas agama.	Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif	Tolong jelaskan dengan jelas bagaimana LGBT berperilaku dalam ulasan sosial. Kami menunjukkan dampak legalisasi LGBT pada peradaban masyarakat, menjelaskan dan menganalisis perspektif hak asasi manusia	Perilaku LGBT di Pekanbaru dianggap bertentangan dengan norma sosial dan merusak struktur masyarakat. Beberapa kelompok menilai bahwa hak asasi manusia tidak mencakup hak LGBT, yang dianggap berbahaya bagi peradaban, termasuk hilangnya kasih sayang antara ibu dan anak serta

				dan psikiater dalam kaitannya dengan perilaku LGBT yang kami analisis.	tidak berkontribusi pada pewarisan.
19.	Muhammad Farid,dkk (2024)	Sampel dari penelitian ini dapat dilihat dalam penerapan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konseling kelompok, yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi keyakinan irasional. Misalnya, dalam konteks konseling kelompok, konselor dapat menggunakan teknik kognitif untuk membantu peserta mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional mereka, serta	Metode studi pustaka.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menguji peran dan efektivitas penggunaan pendekatan terapi perilaku emosional (RIBT) dalam menerapkan saran kelompok. Selain itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang prinsip - prinsip dasar ribt dan untuk mengeksplorasi bagaimana penerapan teori dapat memberikan manfaat yang	Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan kelompok efektif untuk mengatasi keyakinan irasional, dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mengubah keyakinan tidak logis menjadi lebih rasional.

		mengembangkan keyakinan yang lebih rasional. Kegiatan ini dapat mencakup latihan di luar sesi konseling (homework) untuk memfasilitasi perubahan pola pikir peserta.		signifikan bagi semua peserta kelompok dalam konteks saran kelompok.	
20.	Eva yulpa nadilla, taufik, sulfian syarif (2021)	Siswa pada tingkat SMP	Kajian pustaka.	Tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya motivasi belajar dalam proses pendidikan dan untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang efektif	Penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran, di mana motivasi rendah mengurangi hasil, sementara motivasi tinggi meningkatkan peluang mencapai hasil optimal.

Berdasarkan hasil analisis diatas, kami meyakini bahwa optimalisasi kesejahteraan psikologis individu LGBT merupakan isu yang sangat penting dan mendesak untuk diperhatikan, khususnya dalam konteks layanan konseling. Dalam masyarakat yang masih kerap memandang keberadaan LGBT dengan stigma dan diskriminasi, individu dari kelompok ini sering kali mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, kami

memandang bahwa penerapan konseling kelompok berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan langkah yang strategis dan tepat sasaran.

Melalui pendekatan REBT, individu LGBT dibantu untuk mengenali pikiran-pikiran irasional yang terbentuk akibat pengalaman negatif dalam kehidupan mereka, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial. Dalam suasana kelompok yang suportif, mereka tidak hanya mendapatkan ruang untuk berekspresi dan didengar, tetapi juga memperoleh strategi berpikir yang lebih rasional dan konstruktif. Kami melihat bahwa kekuatan utama dari konseling kelompok berbasis REBT terletak pada kemampuannya untuk menggabungkan dukungan emosional antarsesama peserta dengan teknik kognitif yang terstruktur untuk membentuk keyakinan yang lebih sehat. Lebih jauh, kami juga percaya bahwa proses ini mampu memperkuat penerimaan diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumbuhkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini akan sangat berdampak pada kualitas hidup individu LGBT, memungkinkan mereka untuk menjalani hidup secara lebih positif, produktif, dan seimbang. Oleh karena itu, kelompok kami memandang bahwa konseling kelompok berbasis REBT patut dipertimbangkan sebagai pendekatan yang tidak hanya efektif, tetapi juga manusiawi dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu LGBT di tengah realitas sosial yang masih penuh tantangan.

Konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani permasalahan psikologis individu dengan kecenderungan LGBT, khususnya yang mengalami konflik batin, rasa bersalah, krisis identitas, hingga penolakan sosial. Dalam konseling kelompok, individu tidak hanya mendapat bimbingan dari konselor, tetapi juga dukungan emosional dari anggota kelompok lainnya, yang memungkinkan terbentuknya ruang aman untuk berbagi pengalaman tanpa takut dihakimi. Teknik REBT menekankan pada pengubahan pikiran irasional yang menimbulkan tekanan psikologis menjadi pikiran yang lebih logis, adaptif, dan sehat secara emosional. Pada individu LGBT, keyakinan irasional yang sering muncul seperti "saya tidak normal", "saya pasti ditolak", atau "saya tidak pantas dicintai", dapat dikaji ulang dan direstrukturisasi dalam sesi konseling secara bertahap melalui pendekatan REBT.

Melalui dinamika kelompok, peserta didorong untuk saling merefleksikan pola pikir dan perilaku, serta belajar dari pengalaman satu sama lain. Proses ini membantu mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan rasa penerimaan diri. Dengan konseling kelompok REBT, individu diajak untuk memahami bahwa emosi negatif seperti rasa malu, takut, atau marah bukan berasal dari peristiwa eksternal (misalnya penolakan), melainkan dari penilaian atau pikiran yang mereka bangun sendiri terhadap situasi tersebut. Pelaksanaan konseling

kelompok REBT yang dikombinasikan dengan pendekatan berbasis nilai lokal atau religius, seperti konseling Islami, juga dinilai relevan dalam konteks masyarakat Indonesia yang kental dengan nilai-nilai budaya dan agama. Integrasi ini tidak hanya memperkuat penerimaan diri individu, tetapi juga membangun kesadaran akan tanggung jawab moral dan spiritual, sehingga perubahan perilaku dan pola pikir dapat berlangsung secara lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

Berdasarkan Penelitian oleh **Sabrina M. Ilyas (2018)** mengungkap bahwa tren perilaku LGBT di kalangan siswa lebih banyak menunjukkan kecenderungan transgender atau gangguan identitas gender, sementara perilaku lesbian, gay, dan biseksual relatif tidak ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang teridentifikasi menunjukkan gejala LGBT sebenarnya sedang berada dalam fase krisis identitas, yang umumnya muncul pada usia remaja sebagai bagian dari proses pencarian jati diri. Dalam kondisi seperti ini, **peran guru Bimbingan dan Konseling (BK)** sangat penting, terutama dalam mengenali gejala awal, memahami faktor penyebab yang melatarbelakanginya, serta melakukan intervensi konseling baik secara individu maupun kelompok dengan pendekatan konseling realita berbasis *Al-Hikmah* dan evaluasi berkelanjutan yang memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual siswa.

Lebih lanjut, **Muhammad Ikhsan dan Dody Riswanto (2022)** menyebutkan bahwa perilaku seksual menyimpang yang berkaitan dengan LGBT dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti pengalaman masa kecil yang negatif, pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial yang permisif, serta kurangnya kasih sayang dalam keluarga. Faktor-faktor ini membentuk luka psikologis yang tidak tampak secara kasat mata, namun berdampak pada pembentukan identitas diri seseorang. Dalam banyak kasus, individu dengan orientasi homoseksual bahkan cenderung menyembunyikan identitas seksualnya karena adanya tekanan sosial, yang berpotensi menimbulkan konflik internal, perasaan terasing, bahkan depresi. Oleh karena itu, intervensi konseling yang dilakukan harus berfokus pada pemulihan aspek emosional dan pemahaman diri yang mendalam, bukan sekadar mengarahkan perubahan perilaku secara instan.

Dari sisi intervensi konseling, **Hari Utami Dewi, dkk. (2022)** menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikombinasikan dengan konseling Islami terbukti lebih efektif dalam mengurangi perilaku menyimpang seperti pornografi. Pendekatan ini juga membantu menumbuhkan kontrol diri dan penguatan nilai-nilai spiritual pada siswa. Senada dengan hal tersebut, **Sitinur Rahmawati (2022)** menunjukkan bahwa pendekatan REBT dapat meningkatkan kepercayaan diri individu

secara signifikan, sehingga dapat membantu siswa membangun konsep diri yang lebih positif dan realistis, terutama bagi mereka yang mengalami kebingungan dalam memahami orientasi seksual atau identitas gendernya.

Efektivitas pendekatan konseling juga didukung oleh hasil penelitian **Alfiah Dewi Rahmawati, Fajar Dwi Wibowo, dkk. (2022)** yang menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan self-efficacy siswa. Pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas atau permasalahan menjadi modal penting dalam membangun kepercayaan diri. Dengan CBT, siswa dapat dilatih untuk menantang dan mengubah pikiran negatif atau irasional yang mereka miliki terhadap diri mereka sendiri, termasuk terkait dengan identitas dan orientasi seksual.

Namun, keberhasilan intervensi tidak terlepas dari kondisi sosial masyarakat. **Shlakhatus Sa'idah dan Moh. Ziyadul Haq Annajih (2022)** menyoroti bahwa mayoritas masyarakat Indonesia masih memandang LGBT secara negatif, yang dipengaruhi oleh nilai agama dan budaya. Diskriminasi dan kekerasan terhadap komunitas LGBT masih sering terjadi, dan sebagian besar konselor belum memiliki kompetensi multikultural yang memadai untuk menangani kasus ini secara empatik dan profesional. Pandangan masyarakat yang kaku terhadap norma sosial menjadikan individu yang mengalami konflik identitas sulit mendapatkan ruang aman untuk bertumbuh. Akibatnya, konselor dihadapkan pada tantangan untuk tidak hanya menyembuhkan luka psikologis klien, tetapi juga membantu mereka beradaptasi dalam lingkungan sosial yang tidak selalu mendukung.

Dari aspek pemahaman dan sikap terhadap LGBT, **Indah Yuliani dan Qeis Al Hafi (2025)** menyebutkan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan mengenai LGBT, sedangkan usia dan persepsi tidak memiliki pengaruh yang berarti. Hal ini sejalan dengan temuan **Erin Padilla Siregar (2019)** yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang LGBT dan cenderung bersikap negatif. Ketidaktahuan ini menunjukkan bahwa kurangnya edukasi seksualitas di sekolah berkontribusi besar terhadap terbentuknya stigma dan penolakan terhadap kelompok LGBT. Pendidikan yang tidak menyentuh isu-isu identitas dan keberagaman secara sehat akan menciptakan siswa yang mudah menilai tanpa memahami secara mendalam. Lebih lanjut, **Imelda Triadhari, dkk. (2024)** mengungkap bahwa faktor keluarga seperti dominasi peran ibu, minimnya keterlibatan ayah, perceraian, dan pengalaman kekerasan, baik fisik maupun verbal, merupakan faktor utama yang memengaruhi kondisi psikologis individu dalam proses konseling. Situasi ini menjadi semakin kompleks apabila individu tersebut mengalami penolakan dari keluarga atau lingkungan terdekat. Dalam konteks ini, **Dody Riswanto (2024)** menegaskan pentingnya

konseling berbasis Islam yang mengedepankan pendekatan yang lebih humanis, bukan menghukum. Hal ini penting agar siswa tetap mendapatkan bantuan psikologis yang layak tanpa merasa dikucilkan.

Silvianetri (2018) menunjukkan bahwa persepsi masyarakat terhadap LGBT cenderung menganggap perilaku tersebut sebagai penyimpangan dari norma sosial yang berlaku. Meski begitu, hasil terapinya membuktikan bahwa pendekatan REBT mampu menurunkan tingkat keyakinan irasional yang berkaitan dengan perilaku LGBT secara signifikan, bahkan pada masyarakat dengan nilai-nilai tradisional yang kuat seperti di Pekanbaru. Ini membuktikan bahwa intervensi psikologis tetap dapat berjalan efektif meskipun berada dalam lingkungan sosial yang menolak.

Menariknya, **Amalia Nur Fadila, dkk. (2022)** menemukan bahwa individu yang menyadari dirinya sebagai biseksual dapat mengubah regulasi emosi negatif menjadi lebih positif jika mendapatkan dukungan yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan lingkungan yang terbuka sangat penting dalam membantu individu LGBT membentuk keseimbangan emosional yang sehat. Sebaliknya, penolakan akan memicu kecemasan, stres, bahkan keinginan untuk menarik diri dari pergaulan sosial. Sementara itu, **Gunawan Saleh dan Muhammad Arif (2017)** serta **Silvianetri (2018)** menggarisbawahi bahwa perilaku LGBT masih dianggap sebagai ancaman terhadap tatanan sosial dan nilai kekeluargaan. Ini menegaskan bahwa masih ada benturan besar antara realitas psikososial individu dengan ekspektasi masyarakat. Dalam hal ini, **Muhammad Farid, dkk. (2024)** menekankan pentingnya dinamika kelompok dalam konseling untuk mengubah keyakinan irasional individu terhadap diri dan lingkungannya. Pendekatan kelompok tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menciptakan ruang belajar bersama yang aman untuk memperkuat konsep diri yang rasional. Akhirnya, dari sisi pendidikan, **Eva Yulpa Nadilla, dkk. (2021)** menunjukkan bahwa motivasi belajar berperan penting dalam menentukan keberhasilan siswa dalam memahami isu-isu sosial seperti LGBT. Siswa dengan motivasi belajar yang rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam menyerap informasi yang benar, sehingga mudah terpengaruh oleh informasi keliru yang beredar di masyarakat atau media sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan berbagai studi dan penelitian, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Indonesia umumnya masih memiliki pandangan negatif terhadap LGBT, yang dipengaruhi kuat oleh nilai-nilai budaya dan agama. Hal ini sering kali memicu terjadinya diskriminasi

hingga kekerasan terhadap individu LGBT. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya orientasi seksual LGBT mencakup pengalaman masa kecil, dinamika dalam lingkungan sosial dan keluarga, serta pengalaman traumatis yang dialami.

Dalam menangani permasalahan psikologis yang dialami individu LGBT, pendekatan seperti konseling kelompok berbasis terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi rasional emotif perilaku (REBT), serta pendekatan humanis yang mengakomodasi nilai-nilai budaya dan keagamaan, terbukti mampu membantu mereka membangun kepercayaan diri, mengatasi pikiran irasional, dan menerima diri mereka sendiri. Dukungan sosial yang positif juga sangat penting untuk menjaga kesehatan emosional mereka, sementara penolakan dari lingkungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis.

Oleh karena itu, penting bagi para profesional untuk memiliki kompetensi multikultural serta memperkuat edukasi publik tentang keberagaman agar stigma dan diskriminasi dapat diminimalkan. Pendekatan yang bersifat psikologis dan edukatif memiliki peran besar dalam meningkatkan kesejahteraan dan penerimaan sosial individu LGBT, meskipun masih banyak tantangan yang datang dari norma budaya dan sosial yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, H. U., Purwoko, B., & Naqiyah, N. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy dan Konseling Islami: Studi Eksperimen untuk Mereduksi Perilaku Pornografi Siswa. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(3), 238-249.
- Fadila, A. N., Damiri, D. S., & Sari, R. P. (2022). REGULASI EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA WANITA BISEKSUAL DI BANDAR LAMPUNG. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(1), 1-13.
- Gani, N. J. A. A., & Ningsih, A. (2024). Konseling Realitas dalam Mengatasi Fenomena LGBT pada Remaja di Era Society 5.0. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling*, 12(1), 34-43.
- Hermawan, R., & Putra, B. H. S. (2017). Peran bimbingan konseling dalam komunitas lgbt. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 2)*.
- Ikhsan, M., & Riswanto, D. (2022). Intervensi Konseling REBT terhadap Pelaku LGBT di Provinsi Banten. *Attractive: Innovative Education Journal*, 4(3), 107-114.
- Ilyas, S. M. (2018). Peran guru bimbingan dan konseling mengatasi trend LGBT (lesbian, gay, bisexual, dan transgender) di SMA Negeri 1 Aceh Tamiang. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 59-77.

- Indah Pratiwi, A.M. Y. K. A. A. D. (2024). KONSELING DI DUNIA KESEHATAN: MENGENAL KONSELING PADA LESBIAN, GAY, BISEKSUAL, DAN TRANSGENDER (LGBT). 8.
- Latupasjana, Z., Suhaili, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2022). Intervention of rational emotive behavior therapy approach in group counseling. *Journal of Counseling, Education and Society*, 4(2), 45–52.
- LGBT, H. (2020). Prosedur Konseling Rational Emotive Behavior Dalam Penanganan Pelaku LGBT. *Jurnal Advice*, 2(1), 12-27.
- Nadila, E. Y., Taufik, T., & Syarif, S. (2021). Analisis Konseling Rational-emotive Behavior Therapy dalam Pendidikan. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 99-110.
- Pertiwi, Y., & Netrawati, N. (2022). Analysis of a rational emotive behavior therapy (REBT) approach in group counseling. *Literasi Nusantara: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Sosial dan Budaya*, 2(1), 1–10.
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63-71.
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling rational emotive behaviour therapy (rebt) untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 38-44.
- Riandini, N., & Alfian, M. (2022). Resistensi simbolik komunitas LGBT terhadap stigma sosial di Indonesia. *Berkala Riset Psikologi Konseling dan Pendidikan*, 2(1), 25–34.
- Riswanto, D. (2024). INTERVENSI KONSELING ISLAM UNTUK MENANGGULANGI PERILAKU LGBT PESERTA DIDIK SEKOLAH. *Kaffah: Jurnal Pendidikan dan Sosio Keagamaan*, 3(2), 184-191.
- Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. H. (2022). Hidup sebagai LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual dan Transgender): Pandangan Masyarakat Indonesia Terkait Fenomena LGBT dan Peran Konselor Multikultural. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(1).
- Saleh, G., & Arif, M. (2017). Perilaku Lgbt Dalam Tinjauan Sosial. *Prosiding CELSciTech*, 2, com_45-com_51.
- Silvianetri, S. (2018). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral Dalam Mengurangi Tingkat Irrational Belief Kaum Lesbian. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 2(1), 80-89.
- Siregar, E. P. (2019). Persepsi Remaja Tentang LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender Di SMA Santa Lusia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Darma Agung Husada*, 5(1), 69-76.
- Suhartoni, T., Riswanto, D., & Nafisah, S. J. (2024). ISLAMIC COUNSELING INTERVENTIONS FOR ADDRESSING LGBT BEHAVIOR IN ACCORDANCE

WITH INDONESIAN LEGAL PROVISIONS. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 13(2).

Tamamiyah, L. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(8), 804–812.

Triadhari, I., Masriah, M., Salsabila, H. H., & Aminaturrahma, A. (2024). Penerapan Konseling Rasional Emotive Behaviour untuk Mengubah Konsep Diri Wanita Lesbian. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 6(1), 54-72.

Yuliani, I., & Al Hafis, Q. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan tentang Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(2), 403-410.

Yulianti, Y., Syahreza, M. I., Adinata, R., Prayoga, P., Habibi, M. I., & Ramadhani, M. A. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah LGBTQ pada Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 15993–15998.