
Efektifitas Pendekatan *Rational Emotive Behavioural Therapy* Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur

Lidya Novi Kristiani; Abdul Saman; Putra Jaya

SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar Sulawesi Selatan; SMP Negeri 8 Makassar Sulawesi Selatan
lidyenovikristiani09@gmail.com

Abstrak

Pikiran irasional yang dialami oleh konseli EM secara tidak langsung menghambat proses kelancaran EM dalam bersosialisasi dengan teman sebaya. Pikiran irasional tersebut menjadikan konseli memiliki kecemasan dan kebingungan untuk bersosialisasi. Apalagi konseli termasuk perantau di Pulau Jawa ini dan tidak bersama orang tua, sehingga membutuhkan teman untuk curhat. Penelitian ini menjelaskan tentang pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dengan teknik dispute kognitif mengatasi pikiran irasional terhadap orang lain pada siswi XII TAV di SMK Gamaliel 1 Madiun. Pemberian bantuan dengan menggunakan REBT diterapkan untuk memperbaiki cara pandang pasien terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Teknik cognitive dispute mengubah pikiran irasional konseli menjadi rasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut. Pada Tahap pertama yang dilakukan konseli adalah melakukan pembekalan mengenai proses konseling, tahap kedua konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah, Tahap ke tiga, konseli mengembangkan pikiran rasional agar tidak terjebak pada masalahnya, dan untuk tahapan ke empat ini, mengevaluasi kemajuan konseli. Dengan cognitive dispute dapat memberikan perubahan positif pada konseli, dapat mengelola dampak dari pikiran irasionalnya. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavioural Therapy*; Kecemasan Sosial; Bimbingan dan Konseling

A. PENDAHULUAN

Salah satu penyebab sekaligus permasalahan pikiran irasional yang utama yang sering muncul pada pikiran manusia yang menimbulkan efek buruk bagi tindakan manusia ialah kecemasan. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup [1]. Pikiran-pikiran seperti itu dapat membawa beban bagi diri sendiri dan jika tujuan yang diharuskan itu ternyata tidak tercapai maka kekecewaan yang ditimbulkan dapat mengganggu kesehatan mental. Di samping itu, tidak adanya pendamping atau mentoring bagi konseli akan mengganggu perkembangan kehidupan sosial. Melihat dari berbagai literature yang ada, ditemukan fakta bahwa sebagian orang kadang tidak mampu mengontrol kecemasan yang dihadapi, sehingga terjadi gangguan kesehatan mental. Karena apabila dari waktu ke waktu mengalaminya, akan menimbulkan perasaan khawatir, terlalu banyak berpikir, dan stres. Kondisi kesehatan mental tertentu, seperti yang menyebabkan paranoia atau perilaku obsesif, juga dapat menyebabkan pikiran irasional. Seseorang yang memiliki pikiran irasional dan tidak segera

diatasi maka individu tersebut dapat terserang: gangguan kecemasan, bipolar, gangguan kepribadian, depresi, obsesif-kompulsif, panic, fobia, *post-traumatic stress disorder*, *skizofrenia*, penggunaan zat berbahaya seperti narkoba.

Albert Ellis menyatakan bahwa: Karena terlepas dari kapan, bagaimana, dan mengapa seseorang pada mulanya menjadikan dirinya cemas atau depresi, maka individu tersebut akan tetap merasa demikian karena individu tersebut tetap secara sadar atau tidak sadar memiliki keyakinan-keyakinan yang irrasional [2][3].

Salah satu teori yang berkembang ialah teori Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) yaitu menggunakan pendekatan yang berkaitan dengan pemikiran yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Teori ini menekankan bahwasanya tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran seseorang, yaitu pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini adalah pada pemikiran individu tersebut serta menitikberatkan pada bagaimana manusia itu berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Konseling REBT memiliki satu maksud yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun kebudayaan.

Dari penjelasan di atas, peneliti menganalisa adanya problematika pada pola pikir dan emosional seseorang yang dapat mempengaruhi tindakannya. Walaupun pada dasarnya manusia di anugerahi potensi untuk mengasah pola pikirnya melebihi dari apa yang di bayangkannya. Namun, tidak semua manusia mampu mengoptimalkan potensi pola pikirnya. Dalam menyelesaikan suatu masalah tentunya mempunyai cara yang berbeda-beda, salah satunya ialah dengan cara terapi dan konseling.

Jadi masalah yang dialami oleh konseli ini adalah menganggap teman sebayanya tidak mau berteman dengan konseli. Pemikiran yang kurang baik terhadap apa yang dilakukan temannya adalah pola pikir yang tidak rasional, konselor membantu konseli untuk memetakan pandangan irasional konseli. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pandangan merupakan sikap yang sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Sehingga seseorang harus mampu membentuk pandangan sebaik mungkin supaya seseorang memiliki perilaku yang baik pula. Karena bentuk riil dari pandangan itu adalah tingkah laku dan pikiran kita sehari-hari untuk membentuk pemikiran yang baik sesuai tata aturan bersosialisasi dengan orang lain, maka kita butuh yang namanya habit (pembiasaan) dan lingkungan yang mendukung. Mind set yang kurang baik dapat diubah dengan menggunakan teknik dispute kognitif [4].

Konseling REBT memiliki satu maksud yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang irasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun kebudayaan.

Peneliti menggunakan teknik Dispute kognitif karena merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli [5]. Dispute kognitif merupakan usaha yang dilakukan oleh konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli. Dispute tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Tujuan teknik dispute kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional [6].

Berbagai reaksi fisik maupun psikis ditunjukkan oleh konseli EM, LA, PK sebagai akibat kecemasan dikarenakan memandang semua teman dilingkungan sosialnya mengacuhkannya, memandang sinis sehingga ia takut tidak diterima oleh teman sekitarnya. Observasi yang dilakukan di kelas XII TAV, XI TTIL, XII TSM di SMK Gamaliel 1 Madiun masing-masing konseli ditemukan Berdasarkan wawancara wali kelas: konseli merupakan siswa terisolir karena dia wanita sendiri dikelasnya, temannya laki-laki malu berteman dengan konseli karena bila hanya berdua saja dikira berpacaran, konseli terlalu pendiam, dalam memahami sesuatu konseli perlu berfikir lama sehingga teman laki-laki dikelas sering menyebutnya "lola". Dan hampir ke tiga konseli mengalami hal yang sama.

Berdasarkan pengamatan guru: jarang ada teman yang mengajak konseli berdiskusi karena lama dalam memahami sesuatu sering duduk sendiri di kelas, sering istirahat dikantin sendiri. Berdasarkan wawancara teman satu kelas: takut dikira pacarnya bila terlalu dekat, lambat buat menangkap sesuatu, suka menyalahkan orang lain. Berdasarkan wawancara konseli" tidak ada teman yang diajak curhat, orang tua jauh diluar pulau, tidak cocok dengan teman satu kelas karena laki-laki, suka istirahat didalam kelas saja karena bingung mau ngajak siapa, jarang diajak mengobrol, suka dikatai aneh dengan teman sekelas.

Ia berasumsi bahwa ia akan tidak diterima oleh teman dilingkungan sekolahnya maupun dirumahnya karena dia pandangan orang lain terhadapnya terlalu sinis dan konseli tidak mau untuk membuka percakapan terlebih dahulu karena dirinya pemalu. Sehingga, ketakutan dan kecemasan selalu membayangi pikiran konseli. Keadaan yang dialami pasien tersebut juga dibenarkan oleh wali kelasnya dan walinya karena konseli jarang berbicara dengan temannya didalam kelas dan di rumahpun konseli jarang berkomunikasi dengan kakek dan neneknya dirumah. Melihat kasus ini, menurut penulis upaya yang bisa dilakukan dalam menangani persoalan ialah dengan menggunakan terapi rasional emotif behavior (REBT) dengan teknik dipute kognitif.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengkaji tentang penggunaan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif dalam menangani kecemasan bersosial pada siswi SMK Gamaliel 1 Madiun kelas XII TAV, XI TTIL, XII TBSM. Maka pendekatan yang penulis gunakan ialah pendekatan action research dengan melakukan layanan konseling individual. Sampel penelitian ini adalah konseli yang mengalami kecemasan tinggi karena merantau di Pulau Jawa tanpa orang tua dan tidak memiliki teman di kelas maupun di lingkungan sekitarnya. Dengan melakukan assement non tes melalui wawancara wali kelas, teman di kelas dan juga hasil observasi, ditemukan satu orang yang dijadikan subjek konseling dalam penelitian ini. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif, yaitu membuat deskripsi mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian.

Peneliti berusaha memahami pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif dalam mengatasi pikiran irasional terhadap teman sebaya melalui kajian secara mendalam terhadap subjek penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan konseling individual dengan pendekatan REBT dengan teknik dispute kognitif yang selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada konteks alamiah.

Prosedur perlakuan terhadap subjek penelitian: (1) Pembinaan hubungan konseling: Pada tahap ini, konselor menciptakan suasana kondusif bagi konseling yang ditandai adanya penerimaan, pemahaman, dan ketulusan sehingga timbul rasa percaya konseli kepada konselor, (2) Tahap pengelolaan pemikiran dan cara pandang: Tahap ini konselor memiliki empat hal yang perlu dilakukan, meliputi: (a) Mengidentifikasi, menerangkan dan menunjukkan masalah (dalam sudut pandang teori A-B-C) yang dialami oleh konseli seiring dengan adanya keyakinan irasional dalam dirinya. (b) Mengajarkan dan memberikan informasi mengenai masalah yang dialaminya dilihat dari peranan keyakinan (Belief) baik rasional maupun irasional dan bagaimana peranan peristiwa pemicu (A/activating event) maupun dampak yang mengikutinya (C/consequence) dalam masalah konseli, (c) Mendiskusikan dan menetapkan tujuan konseling bersama konseli (apa yang ingin dicapai atau diupayakan teratasi dalam proses konseling). (d) Menerapkan berbagai teknik untuk

mendebat atau menentang (dispute) keyakinan-keyakinan irasional dalam diri konseli antara lain dengan menerapkan teknik konfrontasi, merekonstruksi pola berpikir (kognitif), menghentikan cara berpikir irasional (thought stopping), dan lain sebagainya. (3) Tahap Pengelolaan emosi atau afektif: Pada tahap ini konselor melanjutkan tahap sebelumnya terkait dengan pengelolaan pemikiran. Dalam hal ini konselor memusatkan perhatiannya pada proses pengelolaan emosi atau afeksi konseli sebagai kondisi yang mendukung kemantapan proses perubahan pemikiran atau keyakinan irasional (irrational belief) ke arah keyakinan yang lebih adaptif atau rasional (rational belief). Dengan dispute kognitif dapat digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara pada pihak terkait konseli sering menyendiri dan Konseli berasal dari Kalimantan, merantau di Madiun tinggal bersama kakek nenek. Orang tua dan adik berada di Kalimantan sehingga bila terjadi sesuatu pada konseli orang tua hanya bisa menghubungi lewat HP. Konseli tidak memiliki teman di lingkungannya dan juga tidak memiliki teman dikelasnya. Sehingga konseli kurang dalam bersosial dan menutup diri. Serta memiliki pikiran yang irasional terhadap teman-teman usianya. Hal ini dikarenakan Konseli memiliki pengalaman buruk tentang berteman karena temannya suka sekali mengumbar apa yang seharusnya menjadi rahasia berdua. Beranggapan bahwa teman yang lain jutek/jahat dengan dia karena tidak pernah mengajaknya berbicara dan suka menamati apa yang konseli lakukan, serta diejek teman di kelas karena lambat berfikir. Sehingga peneliti mengambil keputusan untuk melakukan konseling individu. Dan dengan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dengan teknik dispute kognitif pikiran irasional tentang temannya peneliti dapat mengkonfrontasi pikiran irasionalnya menjadi rasional. Sehingga tujuan yang diinginkan konseli tercapai yaitu mendapat teman curhatnya.

Tabel 1: Biodata Diri Konseli 1

Nama	EM
Usia	15
Kelas	XII TAV
Latar Belakang Masalah	Konseli memiliki pengalaman buruk tentang berteman karena temannya suka sekali mengumbar apa yang seharusnya menjadi rahasia berdua. Lebih suka menyendiri, cemas ingin segera pulang ke Kalimantan, minder, suka dikamar terus daripada berkumpul dengan masyarakat disekitarnya bahkan teman sebaya, suka meremehkan teman dan tidak mau berbicara dengan wali dirumah.
Perilaku Yang Tidak Rasional	Beranggapan bahwa teman yang lain jutek/jahat dengan dia karena tidak pernah mengajaknya berbicara dan suka mengamati apa yang konseli lakukan, serta diejek teman di kelas karena lambat berfikir.

(Sumber: Hasil Analisis Data)

Tabel 2: Biodata Diri Konseli 2

Nama	LL
Usia	13
Kelas	XI TITL
Latar Belakang Masalah	Konseli mengalami kondisi keluarga yang kurang baik sehingga ia menutup diri dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga sampai saat ini masih belum memiliki teman yang dekat, hal itu membuatnya terisolir dari lingkungan sosial teman sebayanya
Perilaku Yang Tidak Rasional	Beranggapan bahwa bila teman yang lain mengetahui permasalahan kedua orang tuanya maka banyak teman yang akan mencibir dan tidak mau berteman dengannya.

(Sumber: Hasil Analisis Data)

Tabel 3: Biodata Diri Konseli 3

Nama	PK
Usia	15
Kelas	XII TSM
Latar Belakang Masalah	Konseli mendapat ejekkan yang meremehkan dia karena statusnya perempuan dan masuk pada jurusan sepeda motor. Dan karena penampilannya lebih ke feminim sehingga teman meragukan kinerjanya.
Perilaku Yang Tidak Rasional	Memandang semua teman laki-laki suka membuli dan menghina yang perempuan

(Sumber: Hasil Analisis Data)

2. Pembahasan

Teori yang menjadi landasan dalam penelitian ini adalah tentang teknik Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik dispute kognitif pada siswi yang memiliki kecemasan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya. Sebagaimana yang diketahui bahwa REBT dihasilkan oleh pemikiran Albert Ellis. Ia lahir pada tahun 1913 di Pittsburgh tetapi dia melarikan diri ke belantara New York pada usia 4 tahun dan selanjutnya tinggal di sana, namun dia pernah hidup di daerah New Jersey. Albert Ellis adalah pencetus pertama Terapi Rasional Emotif Behavior, Ellis merupakan seorang ahli klinis yang terkemuka sejak tahun 1955 [7][8].

Dia menyusun teori ini dikarenakan banyak anak-anak yang tidak mampu untuk mencapai suatu kemajuan dan perkembangan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat pada hubungan dengan peristiwa-peristiwa yang telah dialaminya. Untuk itulah Ellis memutuskan untuk meneliti lebih dalam dan sampai akhirnya dia menemukan terapi rasional emotif behavior. Dalam REBT, berbagai permasalahan emosional atau perasaan berakar pada adanya keyakinan irasional (irrational belief). Pendekatan Rational Therapy dikembangkan Albert Ellis tahun 1955 karena ketidakpuasan Ellis terhadap efektivitas psikoanalisis. Awalnya Ellis mengembangkan pendekatannya dengan menggabungkan konseling humanistik, filosofis, dan behavior. Pada tahun 1961, Ellis mengubah nama pendekatannya menjadi Rational Emotive Therapy (RET) dan tahun 1993 mengubah nama RET menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)) [9].

Manusia pada dasarnya adalah unik dan memiliki kecenderungan berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Sebaliknya, ketika berpikir dan bertindak laku irasional, individu akan menjadi tidak efektif [10]. Reaksi emosional ini terlihat pada konseli saat mengungkapkan kecemasannya tentang ketakutannya terhadap penerimaan teman sebaya terhadap dirinya.

Sehingga hambatan psikologis atau emosional terhadap kehidupan sosialnya memiliki hambatan. Emosi konseli yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional sangat mengganggu proses bersosialisasi dengan teman sebaya. Karna konseli berfikir irasional tentang penerimaan temannya sebaya akhirnya dari kelas X sampai kelas XII sampai saat ini konseli belum memiliki teman atau sahabat dekat di Kota Madiun ini. Padahal setiap masing-masing individu sangat membutuhkan teman untuk mengungkapkan masalahnya, curhat, cerita apa yang menjadi hambatannya dan kadang memberikan solusi. Konseli memiliki ketakutan dalam berteman karena pengalamannya yang dahulu dalam berteman membuat dia trauma dan mulai muncul dalam pikirannya bahwa setiap masing-masing orang tidak mau menerima dirinya.

Dengan bekal assessment dan juga observasi peneliti melaksanakan konseling individual dengan pendekatan REBT dengan teknik Dispute Kognitif. Dengan teknik dispute kognitif peneliti dapat menyerang keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertentangan. Sehingga konseli dapat melihat kembali dampak dari pikiran irasionalnya. Dalam mengungkapkan pemikiran irasional konseli dalam sosialisasi cukup sangat sulit karena konseli sangat menutupi pemikirannya tentang orang lain.

Dengan tahapan konseling di awal, tahap structuring dan tahapan dalam konseling yang membuat konseli merasa diterima dan nyaman akhirnya konseli mau mengungkapkan bagaimana pikiran irasionalnya tentang pandangannya tentang teman yang seusiannya. Dengan teknik dispute kognitif peneliti dapat membuat konseli untuk mencoba berfikir kembali bagaimana dampaknya akibat berfikir seperti itu. Sehingga akhirnya konseli dapat mengambil keputusan sendiri tentang bagaimana konseli harus berfikir dan bertindak untuk memperbaiki diri. Dan konseli akan mencoba untuk mulai membuka diri dengan cara menyapa teman dilingkungan rumahnya dan mulai masuk dalam kehidupan sosial lingkungan sosialnya.

D. SIMPULAN

Dari hasil penelitian I s/d III yang dilaksanakan tanggal 20 Oktober s/d 1 Desember 2021, banyak sekali yang peneliti dapat selaku mahasiswa PPG Dalam Jabatan Angkatan IV Tahun 2021. Dapat diambil kesimpulan bahwa REBT sangat tepat dalam mengatasi perasaan cemas yang tidak rasional. Dengan teknik dipute kognitif peneliti dapat mengubah keyakinan irasional konseli untuk dapat berfikir secara sehat. Dengan adanya pelaksanaan penelitian ini peneliti dapat menerapkan bagaimana keefektifan pendekatan REBT dengan teknik dispute kognitif dalam mengatasi kecemasan sosial konseli. Supaya dengan pendekatan ini bagaimana kecemasan konseli dalam bersosial dapat teratasi. Sehingga konseli dapat meningkatkan pembelajaran khususnya dibidang sosial dalam pertemanan. Serta konseli dapat memiliki kehidupan sosial yang baik dan tidak terisolir.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. S. Simatupang and R. Peter, "Pergeseran Pembelajaran Di Masa Pandemi," 2020.
- [2] A. Ellis, "Reason and emotion in psychotherapy.," 1962.
- [3] N. Jaafar *et al.*, "Prophetic Communication Styles in Teaching," *Adv. Sci. Lett.*, vol. 23, no. 5, pp. 4761–4764, 2017.
- [4] S. Iskandar, "Penelitian Tindakan Kelas: Ancangan Alternatif Penelitian Bagi Guru Sekolah Dasar," *md*, vol. 119, 2006.
- [5] D. Budimansyah and K. Komalasari, "Pendidikan Karakter; Nilai Inti bagi upaya Pembinaan Kepribadian Bangsa," *Bandung Widya Aksara Press dan Lab. PKn UPI*, 2011.
- [6] H. Soedarmadji, "Psikologi Konseling Edisi Revisi." Jakarta: Kencana Predanada Group, 2012.
- [7] A. Ellis, *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable: About Anything-Yes, Anything!* Hachette UK, 2019.
- [8] S. Hartati and I. K. Rahman, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

- (Rebt) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa,” *Genta Mulia J. Ilm. Pendidik.*, vol. 8, no. 2, 2018.
- [9] E. P. Nugraheni, A. Putri, and T. Febrianti, *Psikologi Konseling: Sebuah Pengantar Bagi Konselor Pendidikan*. Prenada Media, 2020.
- [10] Y. Karlina, T. S. Yulia, and Z. Ahmad, “Kompetensi Manajerial Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa SMP,” *Stud. Manag. J. Manaj. Pendidik. Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 129–147, 2020.