

Pengaruh Layanan Konseling Individual Melalui Pendekatan REBT dengan Teknik Kognitif Terhadap Cara Mengatasi Kecemasan di SMP Marie Joseph Jakarta

Lina Agustina; Abdul Saman; Putra Jaya

SMP Marie Joseph Jakarta; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar Sulawesi Selatan; SMPN 8 Makassar Sulawesi Selatan.

lina.agustina07@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan setelah diberikan layanan konseling individual melalui pendekatan REBT dengan teknik kognitif. Penelitian dilakukan pada siswa siswi di SMP Marie Joseph. Penelitian ini dilakukan dengan menyusun RPL konseling Individual yang berisi tentang penerapan pendekatan REBT dengan teknik kognitif dikaitkan dengan kasus yang dialami konseli. Penelitian ini dilakukan dalam 3 kali konseling dengan konseli yang berbeda beda dalam kasus yang relatif-mirip. Ada beberapa tahap konseling ada yang dilakukan oleh konselor beberapa di antaranya ialah identifikasi, diagnosa, tindakan konseling. Metode pengumpulan data yang dilakukan konselor adalah wawancara dan observasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan terjadi pengurangan kecemasan. Hal ini dapat terlihat setelah mengikuti konseling konselor dapat melihat dari hasil lembar evaluasi dan observasi perilaku konseli. Terlihat bahwa konseli dapat mengurangi rasa cemas yang selama ini di alami oleh konseling.

Kata Kunci: Konseling Individual; Pendekatan REBT; BK

A. PENDAHULUAN

Berawal dari penyebaran angket guna melihat kebutuhan siswa terdapat hasil yang di luar ekspektasi yaitu banyak siswa yang kurang percaya diri. Namun saat konseli sedang mengolah data ada siswa yang menarik perhatian konselor. Sehingga konselor penasaran dengan kisah hidup anak tersebut. Konselor mencoba melakukan pendekatan dengan konseli via telepon. Setelah beberapa lama berbincang konseli mulai bisa terbuka dengan permasalahan hidupnya.

Ternyata permasalahan yang dimiliki konseli ialah ia memiliki rasa takut kehilangan orangtuanya yang sedang sakit keras. Ia belum siap kehilangan orangtuanya saat ini karena ia merasa belum bisa membahagiakan orangtuanya. Pada saat konseli menceritakan permasalahannya ia mengaku butuh di bantu agar ia tidak terlalu over thinking memikirkan kondisi kesehatan orangtuanya. Ada tiga konseli yang saya gunakan dengan kasus yang relatif sama.

Melihat kondisi tersebut konselor mencoba membuat kerangka RPL konseling individual serta berkonsultasi dengan dosen dan guru pamong dalam memilih pendekatan yang cocok bagi permasalahan konseli. Setelah berdiskusi dan mempresentasikan kisah dari konseli, dan mendapat masukan dari dosen, guru pamong dan teman-teman semua. Saat itu saya memutuskan untuk menggunakan REBT dengan teknik Kognitif. Alasan saya menggunakan pendekatan REBT ialah konseli memiliki pikiran yang irasional dan ketakutan yang berlebihan akan kehilangan orangtuanya. Oleh karena alasan tersebut saya rasa sangat cocok ketika saya menggunakan pendekatan REBT bagi permasalahan konseli. Seperti yang kita ketahui REBT ialah Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan [1], [2]. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori GABCDE.

Berikutnya teknik kognitif ialah Pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri (self talk) terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya). Selain itu, terapi juga memfokuskan pada upaya membelajarkan klien agar dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi penyakit atau gangguan yang sedang dialaminya [3]. Dengan kata lain, konseling kognitif memfokuskan pada kegiatan mengelola dan memonitor pola pikir klien sehingga dapat mengurangi pikiran negatif dan mengubah isi pikiran agar dapat diperoleh emosi yang lebih positif.

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut yang dikutip oleh Erlina menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif: a) Tahap Pengajaran Dalam pendekatan REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana irasional berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut. b) Tahap Persuasif Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan tersebut merupakan pandangan yang salah. Kemudian konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien tersebut adalah pandangan yang salah. c) Tahap Konfrontasi Konselor mengubah cara berfikir klien yang tidak logis dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika. d) Tahap Pemberian Tugas Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat jika mereka merasa dikucilkan dari pergaulan, atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan cara berfikirnya [4].

Sedangkan pengertian dari kecemasan ialah 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. Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif [5].

Dalam dua siklus lainnya saya mencari konseli dengan permasalahan yang sama yaitu takut kehilangan orang-orang yang mereka cintai. Rata-rata dalam eksplorasi masalah, ada saja pikiran-pikiran irasional yang di pikirkan konseli dalam menghadapi permasalahan mereka. Peneli mencari kasus yang hampir mirip di karenakan peneliti ingin melihat apakah dengan konseling individual melalui pendekatan REBT dengan teknik koognitif dapat mengurangi kecemasan.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif melalui pendekatan REBT dengan teknik Kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pendekatan REBT dengan teknik Kognitif dapat mengatasi kecemasan. Konseling individual dilakukan di sekolah SMP Marie Joseph. Ada tiga kali konseling dengan konseli yang berbeda. Konseling pertama berinisial (OVN) dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2021, konseling kedua berinisial (JK) dilaksanakan pada tanggal 4 November 2021, konseling ketiga berinisial (AKG) dilaksanakan pada tanggal 18 November 2021. Setelah mengumpulkan data lewat wawancara dan observasi perilaku. Peneliti segera membuat rencana pelaksanaan layanan (RPL) konseling individual. Peneliti memutuskan menggunakan pendekatan REBT di karenakan melihat ada beberapa pikiran irasional yang mengganggu konseli sehingga ia merasa menjadi cemas timbul perasaan takut serta tidak tenang. Ellis memperkenalkan teori ABC kepribadian yang kemudian ditambahnya dengan D dan E untuk memasukkan perubahan dan hasil yang diharapkan dari perubahan. Selain itu, huruf G dapat diletakkan terlebih dahulu untuk memberikan konteks bagi ABC seseorang: G Goals (tujuan), fundamental dan primer; A Adversities (kesulitan/kemalangan) atau activating events (kejadian yang mengaktifkan) dalam kehidupan seseorang; B Beliefs (keyakinan), rasional dan irasional; C Consequences (konsekuensi), emosional dan perilaku; D Disputing (melawan) keyakinan irasional E Effective new philosophy of life (filosofi hidup yang baru dan efektif). Ini adalah teknik dari REBT yang akan di aplikasikan dalam permasalahan konseli.

Berdasarkan hasil konseling individual terhadap tiga konseli dengan kasus yang relatif sama maka dapat disimpulkan bahwa adanya rasa cemas, takut, kuatir, menjadi sensitif, mudah emosi, di karenakan para konseli sangat cemas dengan keadaan kondisi kesehatan orang-orang yang mereka cintai. Dalam tahapan konseling awalnya konselor pertama tama meminta konseli untuk menceritakan permasalahannya atau yang biasa di sebut dengan eksplorasi masalah. Guna mengetahui pikiran irrasional apa yang muncul dalam pikiran konseli. Dalam eksplorasi masalah pendekatan REBT akan banyak menanyakan perasaan konseli. Kemudian konselor mengiringi pada teknik selanjutnya ialah personalizin. Dimana konselor memastikan bahwa permasalahan yang ia alami bersumber dari dalam dirinya sendiri. Konselor membantu konseli memandang masalahnya atas dasar permasalahan dirinya sendiri. Setelah itu konselor akan menanyakan tujuan apa yang ingin dicapai oleh konseli dalam konseling ini. Setelah konseli mengungkapkan apa yang ingin ia capai, tahap selanjutnya ialah activating events in a person's life (kejadian yang mengaktifkan individu). Dimana konselor mengajukan beberapa pertanyaan seperti;

Apa yang membuat konseli merasa cemas dan khawatir? Konselor bertanya sejak kapan konseli merasakan perasaan takut kehilangan dan cemas? Bagaimana perasaanmu ketika hal yang kamu kuatirkan muncul dalam pikiran mu? Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut konselor semakin menggali sejauh mana kecemasan konseli terhadap masalah yang di hadapinya. Lanjut kepada teknik selanjutnya yaitu : beliefs (keyakinan rasional maupun irasional). konselor bertanya kepada konseli jika ketakutan mu benar terjadi, menurut mu apa yang akan terjadi dalam hidupmu?

Konselor meminta konseli mengutarakan apakah dari pikiran tersebut menimbulkan kecemasan baginya? Dari pertanyaan ini konselor memancing konseli agar dapat membayangkan kemungkinan terburuk atau harapannya. Jika kedua hal tersebut dibayangkan apa yang akan terjadi dalam hidup konseli? Teknik berikutnya ialah Consequences (konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku). konselor bertanya kepada konseli apakah dengan memikirkan hal tersebut berdampak kepada pikiran mu, emosi atau perasaan mu? (misalnya konseli terus memikirkan hal tersebut menjadi semakin sedih dan takut apabila hal tersebut terjadi? Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui dampak yang akan di alami konseli apabila terus menerus memikirkan apa yang ia cemaskan selama ini. Oleh sebab itu di butuhkan teknik selanjutnya ialah Disputing irrational belief (memperdebatkan keyakinan irasional).

Dengan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut : konselor bertanya kepada konseli apakah dengan perasaan takut membuat keadaan lebih baik? apakah dengan memikirkan hal tersebut membantu merubah keadaan? apakah kegundahanmu memberikan manfaat dalam hidupmu saat

ini? Pertanyaan-pertanyaan ini di ajukan guna memperdebatkan pikiran-pikiran konseli yang irrasional agar konseli mampu menuju pikiran yang rasional atas dasar pemikirannya sendiri. Dalam tahap ini di butuhkan kemahiran konselor untuk memperdebatkan pikiran- pikiran konseli yang bersifat irrasional. Agar konseli mencapai tahap sadar dan mampu berpikir secara rasional. Sampailah pada tahap akhir yaitu Effective new philosophy of life (filosofi hidup yang baru dan efektif). Pada tahap ini konselor mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli sebagai berikut Konselor bertanya kepada konseli hikmah apa yang bisa di ambil dari permasalahan mu saat ini? konselor meminta kepada konseli untuk menguraikan hal-hal apa saja yang bisa di syukuri dengan situasi mu saat ini? konselor bertanya kepada konseli rencana tindak lanjut apa yang akan dilakukan setelah mengikuti konseling ini? Pertanyaan tersebut di tanyakan membimbing konseli agar memiliki filosofi hidup baru atau gambaran pemikiran yang baru (rasional), di harapkan konseli dapat mencapai gaya hidup baru setelah mendapatkan konseling dengan teknik REBT.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada tiga konseli yang sudah memperoleh konseling dengan pendekatan REBT dengan teknik kognitif. Berikut hasil dan pembahasan dari konseli pertama, Ia memiliki riwayat memiliki ibu yang sudah tua dan sakit keras. Keadaan sakit tersebut membuat konseli memiliki kekuatiran secara berlebihan dan mengganggu kesehariannya seperti mudah bad mood kurang konsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugas utamanya sebagai seorang pelajar. Penyebab timbulnya kecemasan dan kekuatiran yang berlebihan sesungguhnya berasal dari pemikirannya sendiri yang mengarah ke irrasional. Oleh sebab itu konseli perlu mendapatkan bantuan karena kecemasannya sudah mengganggu pikiran perasaan dan kegiatan sehari harinya. Bantuan yang di berikan ialah melalui konseling individual menggunakan pendekatan REBT dengan teknik Kognitif. Setelah konseli mengikuti konseling tindakan-tindakan yang akan di lakukan oleh konseli antara lain. Tidak mau terlalu berlebihan memikirkan sakit ibunya. Mau mengurangi rasa takut atas kejadian yang belum tentu terjadi dalam hidupnya. Konseli ingin menghabiskan waktu bersama sang mama. Berikutnya mari kita membahas kasus yang kedua. Dalam kedua kasus yang akan di bahas lumayan mirip dengan kasus yang pertama yaitu takut kehilangan. Dalam kasus kedua dialami oleh seorang anak laki-laki kelas VII yang memiliki permasalahan bahwa sang mama di diagnosa memiliki riwayat sakit cancer stadium empat. Walau sudah di operasi namun kanker tersebut tetap bersarang dalam tubuh sang mama. Sejak mengetahui bahwa kanker sang mama sudah memasuki stadium empat, anak ini memiliki kekuatiran yang berlebihan terkait dengan sakit yang di derita oleh ibunya. Terlebih lagi ketika ia melihat se usai pengobatan mamanya sangat menderita akibat kemoterapi dan obat-obatan yang di konsumsi terlalu keras. Sehingga menimbulkan efek dari penggunaan obat tersebut. Oleh karena itu

Penyebab timbulnya kecemasan dan kekuatiran yang berlebihan sesungguhnya berasal dari pemikirannya sendiri yang mengarah ke irrasional. Oleh sebab itu konseli perlu mendapatkan bantuan karena kecemasannya sudah mengganggu pikiran perasaan dan kegiatan sehari harinya. Bantuan yang di berikan ialah melalui konseling individual menggunakan pendekatan REBT dengan teknik Kognitif.

Setelah konseli mengikuti konseling tindakan-tindakan yang akan di lakukan oleh konseli antara lain. Tidak mau terlalu over thinking memikirkan sakit ibunya. Konselor mau lebih berprestasi agar mamanya bangga dengannya. Mau mengurangi rasa takut atas kejadian yang belum tentu terjadi dalam hidupnya. Jikalau harus terjadi konseli tetap mau melanjutkan hidupnya di karenakan masih ada orang-orang yang menyanyangi dirinya. Konseli ingin menghabiskan waktu bersama sang mama.

Dalam kasus ketiga di alami oleh seorang anak perempuan kelas VIII. Ia menceritakan bahwa , ia sangat kuatir karena kakeknya sedang sakit jantung ia sangat menyanyangi kakeknya karena kakeknya sedari kecil selalu menemaninya karena orangtua bekerja jadi ia lebih banyak menghabiskan waktu bersama kakek dan neneknya. ia sangat sedih karena kakeknya saat ini sedang mengalami sakit jantung yang semakin parah walau sudah di operasi. Ia sangat takut dan kuatir

apalagi ketika melihat kakeknya kumat (sakit jantung mulai menyerang). Penyebab timbulnya kecemasan dan kekuatiran yang berlebihan sesungguhnya berasal dari pemikirannya sendiri yang mengarah ke irrasional. Oleh sebab itu konseli perlu mendapatkan bantuan karena keemasannya sudah mengganggu pikiran perasaan dan kegiatan sehari-harinya. Bantuan yang diberikan melalui konseling individual menggunakan pendekatan REBT dengan teknik Kognitif. Setelah konseli mengikuti konseling tindakan-tindakan yang akan dilakukan oleh konseli antara lain. Tidak mau terlalu over thinking memikirkan sang kakek. Konselor tidak mau terlalu panik apabila sang kakek sakitnya kambuh. Mau mengurangi rasa takut atas kejadian yang belum tentu terjadi dalam hidupnya. Jikalau harus terjadi konseli tetap mau melanjutkan hidupnya di karenakan masih ada orang-orang yang menyanyangi dirinya. Konseli ingin menghabiskan waktu bersama sang kakek.

D. SIMPULAN

Dalam artikel ini dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT dengan teknik kognitif dapat membantu mengatasi kecemasan. Setelah dipraktikkan pada tiga konseli yang mengalami kasus yang mirip, rata-rata dari mereka mengalami kecemasan yang bersifat irrasional seperti ketakutan yang berlebihan atas sakit yang diderita orang-orang yang mereka sayangi. Akibat dari ketakutan-ketakutan yang berlebihan mempengaruhi psikologis mereka seperti jadi lebih sensitif, emosional terhadap anggota keluarga yang lain, mudah cemas dan kuatir. Oleh karena hal tersebut konseli merasa bahwa ini sudah mengganggu mereka secara psikologis dan memerlukan bantuan untuk mengurangi kecemasan. Pendekatan REBT dengan teknik kognitif diyakini dapat membantu konseli dengan permasalahan kecemasan. Karena beberapa teknik yang digunakan antara lain ialah konseli diminta untuk mengungkapkan hal-hal apa saja yang mengganggu pikirannya, sehingga konselor dapat menemukan pikiran-pikiran irrasional konseli. Hal-hal apa saja atau kejadian apa yang akan mengaktifkan konseli mulai mencemaskan hal yang ia kuatirkan. Apakah kekuatiran tersebut sudah mulai mengganggu konseli. Kemudian di tahap berikutnya ialah keahlian seorang konselor dalam memperdebatkan keyakinan-keyakinan irrasional konseli sampai membawa konseli ke pikiran-pikiran yang rasional. Setelah konseli mampu berpikir rasional secara sadar di situlah ia mulai dapat mengurangi kecemasan-keemasannya. Hal ini terlihat dari lembar evaluasi proses yang diisi oleh konseli. Selain itu konseli mengungkapkan perasaannya yang lebih lega dan dapat merencanakan apa yang akan mereka lakukan untuk mengurangi kecemasan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Ellis, "The Empirical Status Of Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice Albert Ellis Institute New York," Tersedia J. (http://albertellis.org/pdf_files/The-Empirical-Status-of-Rational-Emotive-Behavior-Theory-and-Therapy.pdf diakses pada pukul 09.30 WIB 31 Januari 2016, 2014).
- [2] A. Thahir and D. Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI J. Bimbingan dan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 197–206, 2016.
- [3] Y. N. Sujiono, "Metode pengembangan kognitif," *Jakarta Univ. Terbuka*, 2007.
- [4] N. Erlina and D. N. Sari, "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *Konseli*, vol. 3, no. 2, pp. 303–316, 2016.
- [5] A. Hayat, "Kecemasan dan metode pengendaliannya," *Khazanah J. Stud. Islam Dan Hum.*, vol. 12, no. 1, 2017.