

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Interaksi merupakan suatu reaksi antara satu individu dengan individu lainnya, sehingga diantara kedua tersebut saling mempengaruhi satu sama lain. Interaksi dapat terjadi ketika individu satu dengan individu lainnya mempunyai tujuan, mempunyai kebutuhan, saling membutuhkan satu sama lain, sehingga terjadilah sebuah interaksi yang didalamnya terdapat sebuah percakapan diantara keduanya.

Interaksi dapat dibagi dua bagian yaitu interaksi yang baik dan interaksi yang kurang baik, interaksi yang baik dapat terjadi ketika dua individu tersebut saling memahami satu sama lain, saling mengerti apa yang dibicarakan, dan saling menanggapi dengan baik apa yang lawan bicara katakan. Sedangkan interaksi yang kurang baik dapat terjadi ketika salah satu lawan bicaranya kurang menanggapi apa yang dibicarakan, dapat juga terjadi jika salah satu individu tersebut tidak mendengarkan atau tidak memahami yang lawan bicaranya utarkan.

Jadi kesimpulannya interaksi dapat terjadi ketika individu bertemu dengan individu lainnya, dan interaksi yang baik dapat terjadi ketika 2 orang atau lebih dapat mendengarkan, memahami, dan menanggapi dengan baik pada lawan bicaranya. Untuk berinteraksi secara efektif, individu satu dengan individu lain harus memiliki pengetahuan yang sama atau sedikitnya mengetahui mengenai pengetahuan umum. Artinya, akan lebih efektif interaksi antara satu dengan yang lainnya

apabila orang tersebut sama-sama mengetahui banyak hal tentang dunia, apapun itu bentuknya.<sup>1</sup>

Anak yatim merupakan anak yang ditinggal oleh salah satu orang tuanya yaitu terkhusus ditinggal oleh bapaknya, yang artinya dapat dikatakan anak tersebut kehilangan perhatian yang selama ini ia dapatkan dari kedua orang tuanya. Bukan hanya perhatian, kasih sayang pun tidak didapatkan lagi oleh anak yatim. Kaitannya dengan rasa cemas yang dirasakan oleh anak yatim bisa terjadi karena anak yatim tidak begitu aktif dalam berkomunikasi karena mungkin interaksi dengan orang tua yang begitu terbatas. Anak yatim yang saya teliti di yayasan majelis yatim yaitu rata-rata berusia sekitar 12-17 tahun, yakni dapat dikelompokkan pada usia remaja, yang duduk di kelas SMP dan sebagian kecil anak SMA.

Orang yang pertama kali kita ketemu memang terkadang membuat kita menjadi takut atau merasakan sedikit canggung, akan tetapi dikatakan tidak wajar ketika kita bertemu dengan orang baru respon kita terlalu berlebihan. Misalnya tubuh berkeringat, badan bergemetar, ketika berbicara terbata-bata. Nah hal ini sangat tidak wajar untuk orang-orang yang merasakan hal tersebut.

Perasaan cemas atau *nervous* adalah hal yang sudah tidak aneh lagi ketika berbicara di depan banyak orang, terlebih lagi yang belum sama sekali terlatih di bidang *public speaking* tentu perasaan grogi pasti akan dialami oleh orang tersebut. Bahkan untuk orang yang sudah terlatih pun tidak lepas dari perasaan grogi. Secara umum grogi adalah hal yang wajar, akan tetapi dikatakan tidak wajar ketika

---

<sup>1</sup> Khaerul Umam Noer, *Pengantar Sosiologi Untuk Mahasiswa Tingkat Dasar*, (Jakarta: perwatt, 2021), cet. Ke-1, p. 72.

perasaan grogi muncul secara berlebihan. Seperti grogi atau *nervous* saat berinteraksi dengan orang baru, padahal ia hanya sekedar ditanya identitas.

Perasaan cemas muncul karena adanya keresahan yang dialami oleh individu dan dapat menimbulkan rasa takut , misalnya takut ditertawakan sama teman-temannya, takut dirinya menjadi tontonan orang banyak, takut apa yang ia pakai tidak *fashionable*, takut apa yang nanti ia sampaikan tidak pantas untuk disampaikan, takut apa yang ia bicarakan membosankan bagi pendengar, bahkan ketakutan yang muncul adalah apa yang nanti disampaikan tiba-tiba lupa. Tidak dapat dibantah lagi bahwa pandangan mengenai kecemasan tersebut memang nyata adanya, banyak orang yang mengkhawatirkan saat ia ada di depan, saat berkomunikasi dengan orang banyak, saat menyampaikan sesuatu yang ia sampaikan, ada kekhawatiran yang ia takutkan saat berada di depan banyak orang.

Kecemasan disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emosionalitas*), gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas.<sup>2</sup> Ada beberapa gejala yang akan terlihat bahwasanya seseorang mengalami *nervous* yaitu seperti berkeringat, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya, dan badan gemeteran. Masih dikatakan wajar untuk orang yang *nervous* saat keadaan untuk *public speaking*, yang Peneliti temukan di Yayasan ada anak yang *nervous* saat Peneliti ajak untuk mengobrol biasa, dan dari nampak wajahnya ia terlihat panik, saat berbicara pun terbata-bata, terlihat tidak tenang, tiba-tiba tubuhnya keringat dingin. Peneliti mencoba untuk menenangkan anak tersebut untuk biasa aja, akan

---

<sup>2</sup> Ghufroon, M. Nur, dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), cetakan-2, p. 143.

tetapi ia masih terlihat cemas dan menurut Peneliti ia perlu dilakukan konseling.

Individu yang cemas, saat berinteraksi dengan orang cenderung tidak efektif. Dimungkinkan karena individu tersebut menganggap dirinya akan adanya reaksi negatif. Kecemasan dapat dikatakan sebuah kekurangan dalam aspek hubungan sosial, karena individu yang mengalami kecemasan akan menghambat interaksi dan akhirnya secara sosial menjadi kurang efektif, contohnya ketika individu mengalami kecemasan, individu tersebut menunjukkan gejala-gejala seperti gemetar, berkeringat, panik, menghindari orang lain dan tidak lancar dalam berbicara.

Dalam sumber lain dikatakan bahwa gangguan kecemasan termasuk dalam penyakit kesehatan mental, sesuai dengan gejala-gejala yang dialami seperti cemas, gugup, ketakutan yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat mengubah emosi dan perilaku pengidapnya. Bahkan, gejala-gejala yang dialami dapat menjadi gejala fisik yang beresiko memengaruhi kehidupan sehari-hari si pengidap cemas. Artinya jika setiap kali ia bertemu dengan orang baru perilaku ia seperti itu terus, maka perasaan ia pun terus terguncang dengan rasa ketakutan sepanjang waktu.

Berdasarkan hasil pre-observasi peneliti kepada anak yatim saat pelaksanaan PPL (Praktikum Profesi Lapangan), anak yatim di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang rata-rata cemas saat berinteraksi dengan orang baru, saat Peneliti memasuki ruangan dan sedikit memberikan sebuah pengetahuan umum kepada anak yatim, anak yatim tersebut sangat pasif, bahkan saat interaksi personal atau komunikasi personal pun mereka terlihat cemas. Nah, dari sini juga

alasan Peneliti memilih judul mengenai pengentasan masalah kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru.

Pemecahan masalah terkait kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru Peneliti memilih pendekatan REBT. Yang sudah Peneliti ketahui bahwasanya Pendekatan REBT membicarakan mengenai emosi, pikiran, dan perilaku. Dari ketiga variabel tersebut tentu berkaitan erat antara satu dengan yang lain. Orang yang merasakan cemas tentu berkaitan dengan perasaan, perasaan yang ia alami tidak baik-baik saja, seperti merasakan perasaan ketakutan, panik dan lain sebagainya. Dan dari perilaku pun tidak terbuka, terlihat begitu cemas dan dari tingkah laku pun terlihat tidak nyaman. Nah, karena perasaan ia tidak baik-baik aja, maka timbul lah tingkah laku yang kurang baik juga. Artinya tidak bisa bersikap seperti biasa orang yang sedang berinteraksi dengan tenang.

Perasaan yang muncul tersebut akibat adanya pikiran irrasional, sebab perasaan cemas muncul akibat adanya pikiran irrasional.<sup>3</sup> Ada beberapa macam Pikiran-pikiran yang menjadi penyebab klien berpikir irrasional seperti rasa takut pada diri klien, rasa bersalah yang terus menerus, rasa cemas yang berlebih-lebihan, rasa was-was, ataupun marah, dan pikiran-pikiran lain sebagainya yang dapat merubah pola pikir individu tersebut. Untuk lebih jelasnya peneliti tulis beberapa manfaat dari pendekatan REBT agar memahami bagaimana keterkaitan antara pendekatan REBT dengan kecemasan. Pendekatan REBT memiliki beberapa manfaat yaitu: *pertama*, memperbaiki dan mengubah individu, baik sikap, persepsi, cara pikir, dan keyakinan. Selaras dengan apa yang Peneliti tulis di dalam tujuan

---

<sup>3</sup> Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT. Indeks 2015) Edisi keenam.

penelitian Peneliti yaitu untuk memperbaiki sikap individu anak yatim dalam berinteraksi dengan orang baru agar tidak lagi mengalami kecemasan. *Kedua*, menumbuhkan rasa percaya diri serta mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang dapat merusak diri<sup>4</sup>

Alasan peneliti memilih judul ini karena berdasarkan pengalaman yang peneliti temukan saat kegiatan PPL(Praktikum Profesi Lapangan) di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang. Ada beberapa anak yatim yang Peneliti temukan di Yayasan tersebut saat peneliti mengajak berkomunikasi, peneliti hanya sekedar menanyakan identitas beberapa anak yatim terlihat takut, peneliti lihat dari kegugupan yang tampak dari anak yatim, juga keringat yang tiba-tiba bercucuran dari sekitar wajahnya, tangannya bergemetar, dan saat berbicara pun terbata-bata, dan terus menundukkan kepala.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu anak yatim yang mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya rasa percaya diri, kurangnya penguasaan bahasa sebagai modal komunikasi, dan belum tertanamnya rasa ingin tahu kepada orang baru sebagai salah satu cara untuk menambahnya wawasan. Penyebab-penyebab tersebut yang menjadikan dirinya cemas saat bertemu dan berkomunikasi dengan orang baru. Dan hal yang membuat dirinya mampu dan bangkit yaitu dengan cara menanamkan rasa percaya diri dari hal-hal terkecil dan terus dilatih untuk tertanamnya rasa percaya diri pada dirinya

---

<sup>4</sup> Ulfiah, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana 2020), p.65.

sehingga mampu berinteraksi dan berkomunikasi pada orang baru dengan baik dan tanpa rasa cemas.

Dari pengalaman tersebut Peneliti tertarik untuk menindaklanjuti masalah yang dialami oleh anak-anak yatim dengan melakukan tahap-tahap konseling dan menggunakan teknik REBT untuk menurunkan dan mengatasi rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru yang dialami oleh beberapa anak yatim di Yayasan Majelis Yatim. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti menyusun penelitian dengan judul *“Pendekatan REBT Dalam Menurunkan Rasa Cemas Saat Berinteraksi Dengan Orang Baru Pada Anak Yatim Di Yayasan Majelis Yatim Kota Serang.”*

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun Rumusan Masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apa bentuk kecemasan yang dialami anak yatim di yayasan majelis yatim?
2. Bagaimana cara mengatasi rasa cemas pada anak yatim dengan pendekatan REBT?
3. Bagaimana hasil konseling dengan pendekatan REBT pada anak yatim yang mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bentuk kecemasan yang dialami oleh anak yatim saat berinteraksi dengan orang baru.

2. Untuk mengetahui cara mengatasi rasa cemas pada anak yatim dengan pendekatan REBT
3. Untuk mengetahui hasil setelah dilakukannya konseling dengan pendekatan REBT pada anak yatim dalam mengatasi kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian yang dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi rasa cemas pada anak yatim dalam berinteraksi dengan orang baru dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* (REBT).

2. Manfaat praktis

Penelitian pendekatan REBT untuk mengatasi rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru diharapkan dapat menghasilkan manfaat, karena nilai dari penelitian yang telah dilakukan ditentukan oleh besarnya manfaat yang bisa diambil oleh penulis maupun pembaca. Adanya manfaat peneliti adalah:

- a. Bagi Yayasan Majelis Yatim Kota Serang

Penelitian pendekatan REBT untuk mengatasi rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk mempraktikkan pendekatan REBT dalam menyelesaikan masalah yang dialami anak-anak yatim mengenai kecemasan yang dialami.

b. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Penelitian pendekatan REBT untuk mengatasi rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru diharapkan dapat menjadi sebuah pedoman dan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa jurusan BKI.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian pendekatan REBT untuk mengatasi rasa cemas saat berinteraksi dengan orang baru diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan beberapa pendekatan konseling lainnya.

d. Bagi pembaca

Penulis sangat mengharapkan skripsi yang ditulis dapat bermanfaat bagi masyarakat, agar kedepannya dapat percaya diri lagi, tidak merasakan cemas saat berinteraksi dengan orang baru, dan bahkan mampu *public speaking* dengan baik. Saya harapkan bermanfaat bagi pembaca, juga yang merasakan permasalahan yang sama yaitu cemas berinteraksi dengan orang baru agar sedikitnya dapat mengurangi rasa cemas atau gugup yang dirasakan.

## **E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian ini mempunyai keterkaitan dengan penelitian sebelumnya, antara lain:

*Pertama*, skripsi Yuni Liscahyati, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul, “*Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif

deskriptif. Pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan menggunakan konseling REBT, konseli yang telah melakukan terapi sudah tidak merasakan cemas lagi, dan kesimpulannya REBT terhadap kecemasan menarche pada remaja dikatakan berhasil.

*Kedua*, skripsi Rohmatika, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul, "*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Kecemasan Perempuan Dewasa Awal Yang Belum Menikah*". Penelitian ini membahas tentang fenomena perempuan yang sudah waktunya menikah akan tetapi justru belum menikah, pasti dapat dirasakan bagaimana perempuan tersebut mengalami kecemasan terhadap masalah yang terjadi, juga tidak dapat dipungkiri perempuan tersebut terbebani akan cemooh masyarakat. Metode penelitian yang digunakan Rohmatika dalam penelitiannya menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik Pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan analisis data. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan analisis data. Hasil dari penelitian Rohmatika yaitu setelah konseli melakukan proses konseling dengan pendekatan REBT konseli dapat menerima keadaan hidup yang konseli alami, konseli lebih memilih mengabaikan cemooh masyarakat dan sekarang konseli tidak lagi merasakan cemas.

*Ketiga*, skripsi Meta Oktaviani mahasiswa Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Tahun 2014, dengan judul skripsi "*Kecemasan Perempuan Dewasa Muda Dari Orang Tua yang Bercerai Terhadap Pernikahan*." Pembahasan skripsi ini tentang

analisis kecemasan yang dialami perempuan dewasa awal terhadap pernikahan dari orang tua yang bercerai.

Dari penelitian terdahulu dapat diambil kesimpulan bahwa belum pernah dilakukan penelitian yang membahas mengenai penanganan kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru pada anak yatim dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka dari itu Peneliti bermaksud untuk mengupas tuntas permasalahan yang akan Peneliti teliti mengenai permasalahan yang sudah Peneliti disebutkan di atas. Semoga bermanfaat untuk yang membaca skripsi ini.

Persamaan penelitian yang Peneliti tulis dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama menjelaskan tentang kecemasan dan pengentasannya melalui pendekatan REBT. Sedangkan perbedaannya terletak pada permasalahan dan obyeknya, yang Peneliti teliti yaitu permasalahan tentang kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru pada anak yatim. Berdasarkan uraian penelitian terdahulu yang relevan, judul skripsi yang peneliti pilih belum pernah dilakukannya penelitian yakni tentang kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru pada anak yatim.

Dari penelitian terdahulu dapat diambil kesimpulan bahwa belum ada yang membahas mengenai penanganan kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru pada anak yatim dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka dari itu Peneliti melanjutkan penelitian ini sesuai dengan judul untuk mengupas tuntas permasalahan kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru pada anak yatim.

## F. Definisi Operasional

### 1. Pendekatan REBT

Pendekatan REBT menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk yang mempunyai sumber-sumber yang tidak terbatas untuk dapat mencapai aktualisasi diri sehingga dapat mengubah ketentuan-ketentuan pribadi dan masyarakat di sekitarnya.<sup>5</sup> Albert Elis sebagai tokoh REBT berasumsi bahwa manusia pada dasarnya merupakan pribadi yang unik bahkan cenderung berpikir irasional dan rasional.

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan memperbaiki dan mengubah individu, baik sikap, persepsi, cara pikir, dan keyakinan, serta pandangan klien yang irrasional menjadi rasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dengan potensi yang dimiliki untuk mencapai hidup yang optimal. Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irrasional, seperti rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah dan lain sebagainya yang dapat merubah pola pikir individu tersebut. REBT juga bertujuan untuk membantu klien untuk mampu menerima kenyataan hidup secara rasional, dan menumbuhkan rasa percaya diri, dan nilai-nilai, serta kemampuan diri.<sup>6</sup>

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan (*process of helping*) kepada konseli agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri dan menyesuaikan diri secara positif sehingga mencapai kehidupan yang bermakna.<sup>7</sup> Konseling dapat dikatakan sejenis pertolongan emosional-

---

<sup>5</sup> M. Andi setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Deepublish 2018), p. 156

<sup>6</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling*, (Serang:A-Empat. 2018) p. 98.

<sup>7</sup> Hunainah dan Ujang Saprudin, *Manajemen bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: Rizqi Press 2018), p. 7

psikologis, yang disediakan untuk mereka yang menghadapi situasi-situasi terpuruk atau situasi hidup yang tidak wajar, dimana mereka mengalami atau dilanda sejumlah masalah besar.<sup>8</sup>

Tujuan utama konseling dengan pendekatan REBT adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih gamblang, REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu, REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri.<sup>9</sup>

Menurut Gantina Komalasari dkk dalam pendekatan REBT terdapat 3 tahap konseling yaitu:

- a. Tahap pertama konseling yaitu proses menyadarkan konseli bahwa konseli tidak logis dan irasional, pada tahap pertama ini konselor membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional dan pada tahap pertama juga konseli diajarkan bahwa konseli memiliki potensi untuk mengubah irasional menjadi rasional
- b. Tahap kedua konseling yaitu proses meyakinkan konseli dari konselor bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan diubah, pada tahap kedua juga konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk mengeksplorasikan ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, ada tahap ini juga konselor mendebat ikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menentang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

---

<sup>8</sup> Anthony Yeo, *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah*, (Jakarta:Libri, 2017) p. 135.

<sup>9</sup> Ulfiah, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2020) p. 65

Pada tahap kedua ini konselor menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik dispute kognitif (*cognitive disputation*) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

- c. Tahap ketiga konseling yaitu tahap akhir dimana konselor membantu konseli untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pikiran irasional.

Dalam penerapan pendekatan REBT dengan teknik dispute kognitif ini, peneliti membagi beberapa pertemuan untuk proses konselingnya kepada anak yatim, yaitu:

- a. Pertemuan pertama: proses membangun hubungan antara konselor dan konseli dengan senyaman mungkin juga proses pengenalan identitas diri, membangun kepercayaan agar konseli dapat menceritakan masalahnya dengan penuh kepercayaan, proses penggalan masalah konseli.
- b. Pertemuan kedua: proses penyadaran konseli tentang irasional, penguatan bahwa konseli memiliki potensi untuk berubah.
- c. Pertemuan ketiga: proses dispute pikiran irasional dan penerapan pendekatan REBT dengan teknik dispute kognitif.
- d. Pertemuan keempat: hasil konseling, dan proses pengembangan filosofi hidup rasional atau konselor membantu konseli untuk terus-menerus mengembangkan pikiran rasional.

## 2. Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran yang berupa perasaan cemas,

tegang, takut, dan emosi yang dialami oleh seseorang.<sup>10</sup> Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Aspek kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi beberapa hal, diantaranya: Yang pertama, Kekhawatiran (*worry*). Ialah pikiran yang bersifat negatif mengenai dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya. Kedua, emosionalitas (*Imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti gemetar, jantung berdebar-debar, tegang, dan keringat dingin. Ketiga, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) ialah kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Shah kecemasan dibagi menjadi 3 komponen, yaitu: pertama, komponen fisik. Seperti tangan berkeringat, pusing, perut mual, sakit perut, mulut kering, gugup, dan lain-lain. Kedua, emosional. Seperti panik dan takut, ketiga mental atau kognitif. Seperti gangguan perhatian dan memori, ketidakberaturan dalam berpikir, kekhawatiran, dan bingung.

### 3. Pendekatan REBT Dalam Menurunkan Rasa Cemas Saat Berinteraksi Dengan Orang Baru

Berinteraksi dengan orang baru adalah hal yang lumrah bagi makhluk sosial akan tetapi akan jadi permasalahan jika berinteraksi

---

<sup>10</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2020), p. 141

dengan orang baru mengalami kecemasan yang berlebih, nah penulis akan mengupas permasalahan ini yaitu kecemasan saat berinteraksi dengan orang baru dan cara mengatasinya.

Kecemasan bagi penulis berkaitan erat dengan perasaan. Nah penulis sendiri memilih Pendekatan REBT dalam mengatasi seseorang yang mengatasi kecemasan adalah karena REBT membahas mengenai perasaan, emosi, dan perilaku. Nah dari ketika unsur tersebut mencakup seseorang yang mengalami kecemasan. Mulai dari rasa takut, gugup, *overthinking*, dan sebagainya, jika emosi dapat dilihat dari seberapa cemas ketika ia berinteraksi dengan orang lain, juga perilaku dapat dilihat dari sikap ia ketika berinteraksi dengan orang baru.

Nah ketika sudah mengetahui permasalahannya dengan rinci dengan asesmen yang digunakan konselor mengajak klien untuk melakukan konseling yang mana konseling dilakukan dengan menggunakan pendekatan REBT. Jika semuanya telah selesai maka akan ada kesimpulan, apakah pendekatan REBT ini cocok digunakan untuk orang yang mengalami kecemasan ataupun sebaliknya.