

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Sejarah dan Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Albert Ellis lahir pada 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania, dan dibesarkan di New York. Ia memiliki adik laki-laki dan perempuan yang masing-masing 19 bulan dan empat tahun lebih muda darinya. Ayahnya seorang wiraniaga sedangkan ibunya seorang ibu rumah tangga.

Ellis memulai karir menulisnya pada usia 12 tahun, Ellis menulis sejumlah besar cerita, esai, dan puisi dan banyak ditolak penerbitannya. Pada 1934, terlepas dari ambisi awalnya untuk menjadi novelis besar di Amerika, Ellis menerima gelar *bacholer* dibidang administrasi dari City University of New York. Ellis menyukai terapi dan menulis pada 1942.¹

Rational Emotive Behavior Therapy adalah konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya konseling ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT) merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku. Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961 karena ia percaya dapat lebih efektif dan efisien dalam

¹Richard Nelson dan Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p.492-493.

memberikan efek terapeutik. Pada tahun 1993, dalam Newsletter yang dikeluarkan oleh *The Institute For Rational Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) karena rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya. Ellis memperkenalkan kata *behavior* (tingkah laku) pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan alasan bahwa tingkah laku sangat terkait dengan emosi dan perasaan.²

Pada hakikatnya masalah yang dihadapi klien dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* itu disebabkan karena ketidaklogisan dalam berpikir. Sehingga dapat menimbulkan hambatan, gangguan atau kesulitan-kesulitan emosional dalam menafsirkan fakta yang dihadapi.

Menurut keadaan ini ialah klien merasa dicela, diejek dan diacuhkan oleh individu lain karena ia yakin bahwa lingkungan itu mencelanya. Dengan demikian, tujuan utama dari konseling REBT ini ialah menunjukkan dan menghindarkan klien bahwa cara berpikir yang tidak logis merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Dengan kata lain konseling ini bertujuan membebaskan klien dari cara berpikir yang tidak logis dan menggantinya dengan cara berpikir yang logis.³

²Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), cet ke-2, p.167

³Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta, Balai Aksara, 1985), p.89

B. Ciri dan Tahapan REBT

Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy*, yaitu sebagai berikut

1. Dalam menelusuri masalah klien, konselor berperan lebih aktif daripada klien.
2. Dalam proses konseling hubungan baik harus tetap diciptakan dan dipelihara.
3. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik yang dapat digunakan dalam mengubah cara berfikir.
4. Konselor tidak terlalu banyak menelusuri kehidupan masa lampau klien.
5. Diagnosis dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola berfikir dari klien.⁴

Adapun tahapan yang dilakukan dalam proses konseling yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) merupakan proses psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem keyakinannya, menentukan apa yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai hal yang terjadi dalam kehidupannya.⁵ Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap persepsi, cara berfikir, serta pandangan konseli, yang irasional menjadi rasional. Serta menghilangkan

⁴ Sukardi, *Pengantar Teori Konseling...*, p.88

⁵Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, Penerjemah: Haris H Setiadjud, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), p. 499

gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was dan marah.⁶

Dalam konseling REBT terdapat langkah dan proses yang dilakukan dalam menangani masalah konseli, yang dalam hal ini penulis gunakan untuk memperbaiki penerimaan pada orang tua dari anak tunagrahita. Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan proses konseling REBT ini, Tahapan yang penulis gunakan diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Tahap pertama

Dalam tahapan yang pertama ini terdapat dua langkah yaitu:

1) Bekerjasama dengan konseli

Pada langkah yang pertama ini, yang penulis lakukan adalah membangun kerja sama dan membangun hubungan pendekatan dengan konseli.⁷

2) Melakukan asesmen terhadap masalah konseli

Pada langkah ini, konselor mulai pada tahap penggalan informasi mengenai konseli, mulai dari profil konseli, apa saja masalah yang konseli alami, latar belakang yang menyebabkan masalah terjadi pada konseli, dan hal lain yang menyangkut diri konseli dan masalah konseli.

b. Tahap kedua

Tahap kedua ini merupakan proses konseling, dimana tugas konselor memperlihatkan dan menyadarkan konseli, bahwa pikiran mereka tidak logis dan irasional, selain itu

⁶Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), p.76.

⁷Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*,... p.217.

konseli juga diajarkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah hal tersebut.⁸

Selain itu, pada tahap ini juga konselor membantu konseli untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Konseli didorong untuk menggali ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Penulis juga mencoba melawan pikiran irasional konseli dengan menggunakan sejumlah pertanyaan untuk menantang keyakinan ide tentang diri sendiri, tentang orang lain, maupun tentang lingkungan. Dalam langkah ini, penulis mulai menggunakan teknik-teknik dalam konseling REBT yaitu mulai dari asesmen, penggalian informasi sampai pada tahap akhir konseling. Dimana teknik yang digunakan disesuaikan dengan masalah yang ada pada masing-masing konseli. Langkah yang dilakukan di dalamnya adalah sebagai berikut:

- 1) Menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, dan menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah yang dialami konseli.
- 2) Menerapkan teknik tambahan yang ada dalam konseling REBT yaitu teknik kognitif dan analisis rasional yang disesuaikan dengan masalah masing-masing konseli.⁹

c. Tahap ketiga

Pada tahap ketiga ini merupakan akhir konseling, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional yang telah dibentuk juga mengembangkan

⁸Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*,...p.215.

⁹Gantina Komalasari, dkk,... p.217.

filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam masalah yang dibentuk oleh pikiran irasionalnya. Langkah yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Langkah ini dilakukan menjelang langkah akhir, dimana penulis mengintervensi konseli untuk memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir ataukah perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.
- 2) Langkah selanjutnya ini adalah konseli dipersiapkan untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang telah dicapai. Selain itu mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai, atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.¹⁰

C. Penerimaan

Penerimaan adalah menerima keadaan orang lain apa adanya, sehingga kita bisa menerima diri kita sendiri sebagaimana mestinya, tidak mengabaikan orang di sekeliling kita karena dengan mengabaikan orang lain itu tandanya kita meremehkan diri sendiri, juga tidak iri dengan yang dimiliki oleh orang lain.¹¹

Bagi orang tua yang memiliki anak tunagrahita, penerimaan terhadap anak mereka tidak mudah. Orang tua yang

¹⁰Gantina Komalasari, dkk, ... p.216

¹¹ Fride M. Yulia, *Rahasia Penerimaan Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006),

memiliki anak tunagrahita selalu dibayangi rasa kecewa yang sangat mendalam berbagai pertanyaan muncul dalam benak mereka bagaimana masa depan anaknya kelak ketika sudah dewasa. Kekecewaan tersebut menjadi berlipat ketika sikap masyarakat dan lingkungan sekitar menolak kehadiran mereka.

Dari sekian banyak orang tua yang memiliki anak tunagrahita banyak diantara mereka yang belum bisa sepenuhnya menerima, penerimaan itu bukan terletak dari orang tua menyekolahkan dan mengasuh anak tersebut, akan tetapi penerimaan yang sebenarnya dimana orang tua itu harus punya fikiran yang rasional dan cara orang tua memperlakukan anak tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

Banyak orang tua yang masih melakukan hal-hal di luar batas kewajaran dalam mengurus anak mereka hal ini terbukti ketika si anak melakukan kesalahan orang tua langsung memukul dan mencubit anaknya tanpa rasa bersalah sedikitpun, ini merupakan bukti jika masih banyak orang tua yang belum bisa sepenuhnya menerima keadaan anaknya.

Bagi orang tua yang berfikiran positif dan menerima keadaan anaknya dengan penuh keikhlasan dan kepasrahan akan menyiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan masa depan anaknya kelak. Akan tetapi jarang sekali orang tua yang bisa menerima keadaan tersebut.¹²

Akan tetapi tidak semua orang tua bisa berpikir positif, kekecewaan yang terpendam begitu dalam atas harapannya untuk

¹²Deddy Kustawan, *Bimbingan dan Konseling bagi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Jakarta: PT. Luxima Metro Media, 2013), p. 55

mempunyai anak normal akan berdampak pada penerimaan orangtua terhadap anaknya. Mempunyai anak yang sangat berbeda dengan yang lainnya seolah-olah tak ada harapan untuk menyiapkan masa depannya kelak. Penolakan dan kekecewaan yang terus menumpuk tidak baik bagi perkembangan kepribadian anaknya.¹³

D. Orang Tua

Orang tua merupakan komponen pertama dalam kehidupan anak yaitu tempat bagi anak untuk pertama kalinya belajar dan berkembang sebagai manusia secara utuh dan menjadi makhluk sosial. Orang tua juga merupakan pihak yang sering bersinggungan dengan anak dalam kehidupan sehari-hari selain itu tugas orang tua ialah sebagai pengasuh, pembimbing dan sebagai pendidik terhadap anak-anaknya. Maka dari itu orang tua mempunyai tanggung jawab yang besar mulai dari sejak lahir sampai dewasa dalam segala hal yang menyangkut perkembangan hidup anaknya. Yang meliputi pada sikap, prilaku dan kebiasaan.¹⁴

Selain itu, orang tua adalah tempat interaksi sosial yang pertama dan utama berlangsung, menjadi wadah ditanamkannya pendidikan moral serta agama. Karena setiap anak secara sadar atau tidak sadar selalu melihat, menilai, dan meniru kebiasaan orangtuanya. Yang kemudian akan menjadi kebiasaan pada anak-anaknya.¹⁵

¹³Kustawan, *Bimbingan dan Konseling bagi Anak Berkebutuhan Khusus*, ..., p. 67

¹⁴Silalahi, *Keluarga Indonesia Aspek dan Dinamika Zaman...*, p.72

¹⁵Jovita Maria Ferliana dan Agustina Cht, *Meningkatkan Kemampuan Berkomunikasi Aktif Pada Anak Usia Dini*, (Jakarta, PT. Luxima Metro Meda, 2014), p.

Anak merupakan pengikut yang ulung. Mereka akan mengikuti dan menerapkan apa yang telah dilakukan oleh orangtuanya. Dengan demikian, pola asuh orangtua sangatlah penting bagi anak. Karena pola asuh orang tua akan mempengaruhi perkembangan anak begitupun dengan anak tunagrahita, walaupun mereka memiliki kebutuhan khusus mereka juga membutuhkan pola asuh yang baik sama seperti anak yang normal.

Adapun tipe pola asuh bagi anak, antara lain:

1. Pola Asuh Otoriter

Pola asuh ini cenderung lebih memfokuskan anak untuk mengikuti perintah orang tua tanpa memperhatikan keinginan anak.

2. Pola Asuh Permisif

Pola asuh ini merupakan kebalikan dari pola asuh otoriter dalam hal ini orang tua membebaskan anak dalam melakukan hal apa saja tanpa mengontrolnya.

3. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh ini lebih mengutamakan musyawarah dan komunikasi antar orang tua dan anak. Jadi, anak bisa melakukan hal yang ia mau akan tetapi orang tua harus tetap mengontrol dan mengarahkan.¹⁶

Brooks mengungkapkan kewajiban sebagai orang tua adalah mengasuh anak, memliharanya, melindungi dan mengarahkan anak dalam berkembang selain itu mereka juga berkewajiban memberikan kehangatan, membangun hubungan emosional dengan

¹⁶ Melti H. Idris, *Pola Asuh Anak*, (Jakarta: PT. Luxima Metro Media, 2013), p.38-42

anak dan menyediakan kesempatan dalam mengembangkan kompetensi dan jati diri anak.¹⁷

Menurut Heward beberapa peran orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus termasuk anak tunagrahita adalah sebagai berikut:

1. Sebagai orang tua selain diharapkan menyesuaikan diri dengan anaknya orang tua juga diharapkan berperan dalam mensosialisasikan si anak, memerhatikan hubungan antara anak dengan saudaranya, merencanakan masa depan dan perwalian anaknya. Selain itu orang tua juga berperan sebagai konselor dalam menghadapi perubahan emosi, perasaan dan sikap anak yang sedang berkembang.
2. Orang tua merupakan guru pertama bagi anak dalam mempelajari keahlian tertentu karena anak berkebutuhan khusus biasanya tidak dapat belajar keahlian secara mandiri seperti anak-anak normal.
3. Orangtua memiliki keterlibatan yang penting dalam proses pendidikan anak yang kemudian anak bisa memperoleh pengetahuan khusus dan mempelajari keahlian khusus yang berhubungan dengan kebutuhan anaknya dengan mengikuti komunitas atau institusi tertentu.
4. Mengambil keputusan, karena dalam pemecahan masalah sepenuhnya adalah hak orang tua.
5. Sebagai penasehat atau advokasi, orang tua bertanggung jawab sebagai pendukung dan pembela kepentingan.

¹⁷ Silalahi, *Keluarga Indonesia Aspek dan Dinamika Zaman...*, p.270

6. Mengasuh dan mendidik anak lainnya, maksudnya orang tua harus menyadari pengaruh buruk dalam keberadaan anak berkebutuhan khusus terhadap lingkungan anak normal sehingga dapat mencari solusi dalam masalah tersebut.
7. Mempertahankan hubungan suami istri karena kehadiran anak berkebutuhan khusus biasanya menjadikan ketegangan dalam hubungan suami istri. Sehingga ketegangan ini diakibatkan dari beberapa aspek, yaitu perbedaan mengenai siapa yang bersalah atas kondisi anak. Perselisihan mengenai harapan terhadap perilaku anak dan banyaknya waktu.¹⁸

E. Tunagrahita

Tunagrahita adalah anak yang mempunyai kemampuan intelektual di bawah rata-rata atau kondisi anak yang kecerdasannya jauh di bawah rata-rata dan ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam berinteraksi. Anak tunagrahita juga dikenal dengan anak yang memiliki keterbelakangan mental karena keterbatasan kecerdasan tersebut anak tunagrahita tidak bisa menempuh pendidikan di sekolah biasa, mereka membutuhkan layanan pendidikan secara khusus yang disesuaikan dengan kemampuan anak tersebut.¹⁹

Anak tunagrahita atau anak yang memiliki keterbelakangan mental merupakan kondisi di mana perkembangan kecerdasannya mengalami hambatan sehingga tidak mencapai tahap perkembangan yang optimal seperti anak normal.

¹⁸Silalahi, *Keluarga Indonesia Aspek dan Dinamika Zaman...*, p.271

¹⁹Sutjihati Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), cet ke-1, p.103.

Ada beberapa karakteristik umum yang dimiliki anak tunagrahita, antara lain:

1. Keterbatasan Intelegensi

Intelegensi merupakan kemampuan seseorang untuk mempelajari informasi serta keterampilan-keterampilan menyesuaikan diri dengan masalah-masalah dan situasi-situasi baru, belajar dari pengalaman masa lalu, kreatif, dapat menilai dan menghindari kesalahan dalam mengatasi kesulitan dan merencanakan masa depan.

Anak tunagrahita memiliki kekurangan dalam semua hal yang disebutkan di atas sebab mereka mempunyai IQ yang rendah sehingga kapasitas belajar mereka sangatlah kurang terutama dalam hal berhitung, menulis dan membaca.

2. Keterbatasan Sosial

Disamping memiliki keterbatasan intelegensi, anak tunagrahita juga memiliki kesulitan dalam mengurus diri sendiri dalam masyarakat, oleh karena itu peran orang tua sangat besar karena mereka harus selalu dibimbing dan diawasi.

3. Fungsi-Fungsi Mental Lainnya

Anak tunagrahita memerlukan waktu lebih lama dalam menyelesaikan reaksi pada situasi yang baru dikenalnya. Anak tunagrahita memiliki keterbatasan dalam penguasaan bahasa. Mereka bukannya mengalami kerusakan artikulasi, akan tetapi pusat pengolahan kata yang kurang berfungsi sebagaimana

mestinya. Karena alasan itu mereka membutuhkan kata-kata konkret yang sering didengarnya.²⁰

Adapun klasifikasi anak tunagrahita dibagi ke dalam tiga jenis, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tunagrahita Ringan

Tunagrahita ringan disebut juga *moron* atau *debil*. Kelompok ini memiliki IQ antara 68-52. Anak tunagrahita ringan masih bisa membaca, menulis dan berhitung sederhana. Dengan bimbingan dan pendidikan yang baik, anak tunagrahita ringan pada saatnya akan dapat memperoleh penghasilan untuk dirinya sendiri.

Pada umumnya anak tunagrahita ringan tidak mengalami gangguan fisik. Mereka secara fisik seperti anak normal pada umumnya.

2. Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang disebut juga *imbesil*. Kelompok ini memiliki IQ 51-36. Anak tunagrahita sedang sangat sulit bahkan tidak dapat belajar menulis, membaca, dan berhitung. Masih bisa diarahkan dalam melakukan aktifitas sehari-hari seperti makan, minum, ganti baju dan lain-lain.

3. Tunagrahita Berat

Kelompok anak tunagrahita berat sering disebut dengan idiot, anak tunagrahita berat memiliki IQ 32-20. Anak tunagrahita berat memerlukan bantuan perawatan secara total dalam hal berpakaian, mandi, makan dan lain-lain. Bahkan

²⁰Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*,... p.105

mereka memerlukan perlindungan dari bahaya sepanjang hidupnya.²¹

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya ketunagrahitaan antara lain ialah:

1. Generik adalah kerusakan atau kelainan Biokimiawi dan Abnormalitas Kromosomol.
2. Sebelum lahir infeksi *Rubella* (cacar).
3. Kelahiran yang disebabkan oleh kejadian yang terjadi pada saat kelahiran dan setelah lahir terjadi infeksi, misalnya: meningitis (peradangan pada selaput otak) dan problema nutrisi yaitu kekurangan gizi seperti kekurangan protein
4. Faktor sosio-kultural atau sosial budaya lingkungan
5. Gangguan metabolisme atau nutrisi.²²

²¹Somantri, *Psikologi Anak Luar Biasa*,...p.106

²²Kemis dan Rosnawati, *Pendidikan Anak berkebutuhan Khusus Tunagrahita*....pp.13-18