

BAB II

TEORI RASIONAL EMOTIF THERAPY DAN DEFINISI KECEMASAN SERTA EMOSI

A. Konsep Utama Rasional Emotif Therapy

Rasional Emotif Therapy (RET) diperkenalkan oleh Albert Ellis pada 1985. Unsur utama terapi rasional emotif ini adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah melainkan menekankan pada mengubah cara berfikir, cara berperasaan dan berperilaku.

Menurut Ellis, ia berpandangan bahwa¹ :

1. Manusia adalah makhluk berfikir rasional dan juga tak-rasional (irrational). Pada waktu berfikir dan berperilaku rasional, maka ia menjadi orang yang efektif, bahagia dan kompeten.
2. Gangguan emosional dan psikologis yaitu perilaku neurotik, adalah akibat daripada berfikir tak-rasional dan tak-logis (irrational and illogica). Pikiran dan emosi (perasaan) tak

¹ Arifin, *Teori-Teori Counseling Umum dan Agama*, (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1994), h. 173-175

dapat dipisahkan. Emosi selalu menyertai dalam kegiatan berfikir manusia, maka itu seringkali menimbulkan berpikir menjadi irrational, selalu mementingkan dirinya sendiri (*highly personalized*), dan berprasangka (*prejudiced*), dan sebagainya.

3. Manusia adalah makhluk yang berbicara. Ia berpikir dengan menggunakan simbol-simbol dan bahasa. Oleh karena berpikir selalu menyatakan emosi, dan sering menimbulkan gangguan emosional, maka berpikir irrational tak dapat dilenyapkan selama gangguan emosional tersebut tetap menyelimutinya. Keadaan demikian akan mempengaruhi orang yang terganggu emosinya. Ia akan selalu terkurung dalam kondisi terganggu emosinya, dan cenderung mempertahankan perilakunya yang tak-logis itu melalui bahasa internal dalam gagasan-gagasan yang tak rasionalnya.
4. Berlangsungnya gangguan perasaan (*emosional disturbance*) akibat *self-verbalisasi*, adalah disebabkan oleh adanya persepsi dan sikap dirinya terhadap peristiwa-

peristiwa yang timbul dari dalam ungkapan kalimat tentang dirinya yang diserap kedalam perasaannya.

5. Perasaan dan pikiran-pikiran yang negatif dan berdaya merusak fungsi-fungsi kejiwaan lainnya harus ditanggulangi untuk menormalkan kembali melalui reorganisasi (meluruskan kembali) persepsi-persepsi dan pikiran.

Dengan kata lain, terapi *rasional emotif* ini sangat komprehensif dalam menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku.

Mengapa manusia itu berpikir tidak rasional, Albert Ellis mengungkapkan beberapa penyebab yang bersifat universal, diantaranya:

1. Bahwa seseorang itu pada hakikatnya ingin dihargai, dicintai ataupun disayangi oleh setiap orang.
2. Bahwa seseorang itu memiliki kecenderungan untuk ingin serba sempurna dalam hidup ini.
3. Bahwa diantara manusia ini tidak tergolong semuanya baik, dan ada pula manusia yang tergolong jahat, kejam, jelek.

4. Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai sesuatu yang tidak diinginkan.
5. Ketidaksenangan, ketidakpuasan ataupun ketidakbahagiaan pada seseorang itu dipandang bersumber dari kondisi diluar dirinya semata-mata.
6. Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup bergantung pada orang lain.
7. Seseorang memiliki kecenderungan lebih mudah menghindari tanggungjawab (kesulitan-kesulitan) daripada menghadapinya.
8. Seseorang memiliki kecenderungan untuk tidak menghiraukan masalah-masalah orang lain. karena dipandang oleh seseorang bahwa masalah orang lain itu tidak ada sangkut paut dengan dirinya sendiri.²

Penekanan *Rasional Emotif Therapy* adalah pada cara pemikiran yang mempengaruhi perasaan.³ *Rasional Emotif* sendiri memiliki pemahaman bahwa manusia dilahirkan dengan

² Arifin, *Teori-Teori counseling Umum dan Agama, ...*, h. 93

³ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar: 2011), h. 449

kecenderungan untuk mendesak pemenuhan keinginan-keinginan, tuntutan-tuntutan, hasrat-hasrta dan kebutuhan dalam hidupnya.⁴

Dengan demikian konsep dasar terapi *rasional emotif* ini memusatkan perhatian pada proses-proses berfikir yang dapat mempengaruhi secara keseluruhan. Sebagai contoh seorang individu memiliki pengalaman mengenai keadaan, fakta peristiwa dan tingkah laku, selanjutnya bagaimana individu itu memandang sebuah persoalan tersebut, dan kemudian menghasilkan reaksi individu positif atau negatif.

B. Tujuan Konseling Kelompok Rasional Emotif Therapy

Konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dinamis guna memecahkan masalah yang dilakukan dalam situasi kelompok.

Tujuan konseling kelompok menurut Glading, adalah mengajak anggota kelompok berfikir secara rasional dan logis, kemudian diubah kedalam pengembangan diri, peningkatan *self*

⁴ Gerald Corey. *Teori dan praktek Konseling dan psikoterapi*, (Bandung: PT Aditama, 2010), h. 238

actualization seoptimal mungkin melalui prilaku kognitif dan afektif positif,⁵

Menurut Glading, tujuan terapi *Rasional Emotif* yakni untuk mengajak anggota kelompok berfikir rasional. Secara lebih jelasnya adalah:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan anggota yang irasional menjadi rasional dan logis agar anggota dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah, sebagai konseling dari cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan mengajar anggota kelompok untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan mengembangkan kepercayaan, nilai-nilai, dan kemampuan diri sendiri.

⁵ Namora Lumongga Lubis hasnida, *Konseling Kelompok*, ..., h. 147

Adapun menurut Muhammad Surya, tujuan utama dari konseling RET antara lain:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan-pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualization-nya seoptimal mungkin melalui perilaku afektif dan afektif yang positif.
2. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa takut, rasa marah, rasa cemas, dan rasa bersalah.

Dengan begitu, tujuan utama dari penerapan konseling *Rasional Emotif* ini ialah menunjukkan dan menyadarkan konseli bahwa cara berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya. Atau dengan kata lain, konseling Rasional emotif ini bertujuan membantu konseli membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantinya dengan cara-cara logis⁶.

⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, ..., h. 89

C. Prosedur Konseling Rasional Emotif Therapy (RET)

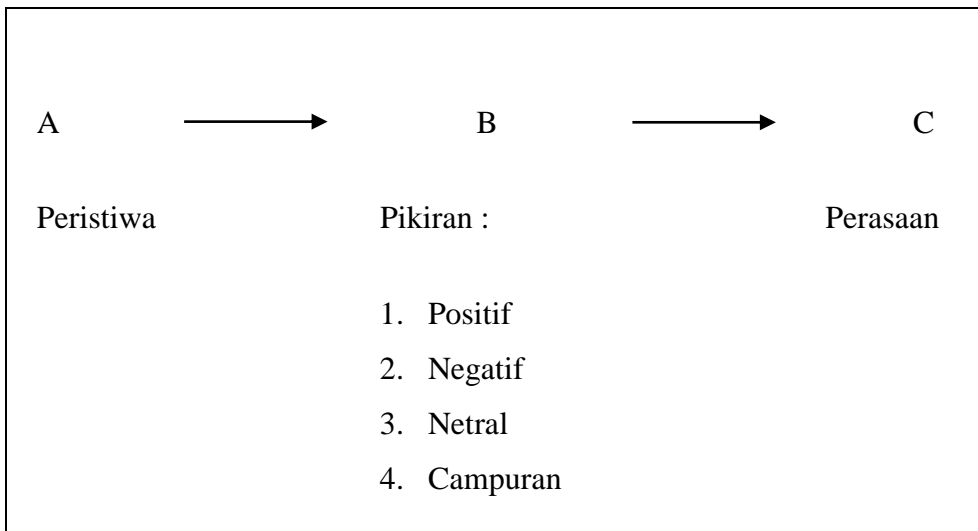
Menurut Corey konsep-konsep dasar terapi rasional ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu :

- A = Activing Experience (pengalaman aktif) adalah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.
- B = Belief System (cara individu memandang suatu hal) adalah pandangan dan penghayatan individu terhadap “A”.
- C = Emotional Consequence (akibat emosional) adalah reaksi individu positif atau negatif.⁷

Menurut pandangan Ellis bahwa A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (cara individu memandang suatu hal). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori Rasional Emotif digambarkan sebagai berikut ini:

⁷ Namora Lumongga Lubis hasnida, *Konseling Kelompok...*, h. 149

Tabel 2.1
Model Interaksi A-B-C



Tabel 2.1 :

Keterangan:

→ : Pengaruh Tidak Langsung

B : Pengaruh Langsung

Adapun langkah-langkah konseling Rasional Emotif terapi sebagai salah satu pendekatan konseling adalah sebagai berikut.⁸

⁸ Elfi Mu'awanah, Rifa Hdayah, *Bimbingan Konseling Islam di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), h. 113

Tabel 2.2

Langkah-langkah Konseling kelompok R

Tahap	Isi
Pembukaan	Perkenalan dan membangun hubungan
Penjelasan masalah	Apa yang diutarakan konseli
Analisis masalah	Penggalian latar belakang sesuai RET: A. Apa yang terjadi atau dialami baru-baru ini? B. Apa isi tanggapan kognitif (r-kognitif) yang irrasional terhadap A? C. Apa akibat dari tanggapan kognitif yang irrasional tersebut, baik dalam perasaan (r efektif yang tidak wajar) maupun perilaku nyata (tindakan yang salah sesuai)
Penyelesaian masalah	Bersama konseli mencari jalan keluar sesuai RET. D. 1. Konselor menjelaskan alasan konseli mengalami masalah yang B-Irasional

	<p>terhadap A. Maka B irasional itu perlu diubah.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Konselor menatar konseli jalan pikirannya yang irasional, antara lain dengan mengajukan pertanyaan yang mengharuskan konseli untuk berefleksi. 3. Konselor memberikan alasan dan contoh untuk mengajak konseli agar berpikir lebih rasional. <p>E.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli telah menampakkan cara berpikir yang lebih rasional (r-kognitif yang masuk akal) 2. Konseli ternyata mulai berubah dalam bereaksi perasaan (r-efektf yang wajar) 3. Konseli mulai merencnakan prilaku yang sesuai dan relistis (r- yang konstruktif).
Penutup	Doa

D. Teknik-Teknik Konseling Rasional Emotif Therapy⁹

1. Teknik pengajaran

Dalam konseling Rasional Emotif, konselor mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Maka dari itu, teknik pengajaran memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana ketidaklogisan berpikir itu secara langsung dapat menimbulkan gangguan emosional pada konseli.

2. Teknik Persuasif

Yaitu meyakinkan untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang dikemukakan itu tidaklah benar. Konselor langsung mencoba meyakinkan, mengemukakan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap konseli “benar”, tidak dapat diterima atau tidak dibenarkan.

⁹ Namora Lumongga Lubis hasnida, *konseling kelompok, ...*, h. 152-153

3. Teknik konfrontasi

Dalam teknik konfrontasi, konselor menyerang ketidaklogisan berpikir konseli dan membawa konseli ke arah berpikir logis empiris.

4. Teknik Pemberian Tugas

Dalam teknik ini, konselor menugaskan konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini dapat dilakukan untuk menugaskan pada konseli untuk memperbaiki kekeliruan cara berpikirnya.

E. Peran Konselor Dalam Konseling Kelompok Rasional Emotif Therapy

Kegiatan terapi kelompok *Rasional Emotif Therapy* memiliki fungsi khusus. Tugas konselor adalah menunjukkan konseli (anggota kelompok) bagaimana mereka sebagian besar telah menciptakan emosi mereka sendiri dan gangguan perilaku. Kemudian pemimpin anggota kelompok membantu anggota kelompoknya mengidentifikasi dan menentang keyakinan irasional mereka, mendoktrinisasi diri dengan keyakinan, dan mengubah

memikiran mereka dengan mengembangkan cara untuk menghentikan pikiran-pikiran yang negatif.¹⁰

Peran konselor dalam proses konseling sebagai berikut¹¹:

1. Langkah pertama

Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional. Dalam langkah ini, konseli harus belajar memisahkan keyakinan rasional dari yang tidak rasional. Pada tahap ini, peranan konselor adalah sebagai propagandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan sampai pada mengendalikan konseli untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Pada langkah ini peranan konselor ialah menyadarkan konseli bahwa gangguan masalah yang dihadapi disebabkan karena cara berpikirnya yang tidak logis.

2. Langkah kedua

Pada langkah ketiga ini konselor berperan mengajak konseli menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional.

¹⁰ Namora Lumongga Lubis hasnida, *konseling kelompok, ...*, h. 153

¹¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling konseling kelompok, ...*, h. 90

Konselor tidaklah cukup menunjukan kepada konseli bagaimana proses ketidaklogisan berpikir ini, tetapi lebih jauh dari itu konselor harus berusaha untuk mengajak konseli menggunakan cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan-gagasan yang tidak rasional,

3. Langkah ketiga

Peranan konselor adalah mengembangkan pandangan-pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional. Dalam hal ini, konselor berperan untuk menyerang inti cara berpikir yang tidak rasional dari konseli dan mengajarkan bagaimana caranya mengganti cara berpikir yang tidak rasional dengan rasional.

F. Kelebihan dan Kekurangan Rasional Emotif Terapi

a. Kelebihan

- Dapat mengubah keyakinan irasional (*irrational beliefs*) dengan cara menentang (*dispute*) pola pemikiran yang salah dan negatif.
- Berfokus pada bagaimana individu menafsirkan dan bereaksi terhadap peristiwa yang terjadi pada dirinya.

- Mengajarkan anggota kelompok cara untuk melakukan terapi sendiri tanpa tergantung pada konselor (metode belajar aktif).
- Memiliki strategi intervensi yang lengkap, mencakup teknik kognitif, emotif, dan behavioral (kombinasi)
- Meyakinkan individu/konseli bahwa bahwa pola pikir yang baru akan menghasilkan kehidupan yang lebih baik.

b. Kekurangan

- Terlalu konfrontatif serta mengabaikan “masa lalu” individu/konseli.
- Konseli dengan kapasitas intelektual yang lebih rendah mungkin memerlukan waktu yang lebih banyak.
- Fokus dalam terapi ini adalah pemikiran dan tindakan, bukan hanya mengikuti perasaan.¹²

G. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu istilah yang menggambarkan kondisi psikologis yang memiliki karakteristik berupa rasa takut,

¹² Namora Lumongga Lubis hasnida, *konseling kelompok*, ..., h. 155-156

keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup.

Rasa cemas memang umumnya dialami oleh semua orang, namun, rasa cemas dapat disebut gangguan psikologis apabila rasa cemas tersebut dapat menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara produktif.

Pada dasarnya kecemasan merupakan respon normal dalam menghadapi situasi sulit, namun karena adanya kecemasan tersebut maka akan melahirkan ketakutan-ketakutan pada diri individu.¹³

Penyebab kecemasan disebabkan oleh kombinasi-kombinasi faktor-faktor tertentu. Umumnya, kecemasan disebabkan oleh gagalnya saraf-saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut.

Defferenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan meliputi:¹⁴

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

¹³ Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Pustaka, 2013), h. 154

¹⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 143-144

2. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*taks generated inference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

H. Pengertian Emosi

Pada umumnya, perbuatan kita sehari-hari disertai oleh perasaan-perasaan tertentu, semisal senang dan tidak senang. Perasaan-perasaan tersebut adalah emosi. Secara mendalam dan lebih luasnya macam-macam emosi diantaranya seperti gembira, bahagia, semu, kejut, benci, sedih, dan sebagainya.

Ada dua macam pendapat mengenai bagaimana terjadinya emosi, pendapat yang nativistik mengatakan bahwa emosi pada dasarnya merupakan bawaan sejak lahir. Sedangkan pendapat yang empiristik mengatakan bahwa emosi dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar.¹⁵

¹⁵ Abdul rahman Saleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: PT Fajar Interpratama mandiri), h. 165

Secara tradisional, masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, yakni suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya tingkat emosi terutama karena anak (laki-laki dan perempuan) berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak individu kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami badai dan tekanan, namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi usaha penyesuaian diri terhadap pola perilaku baru dan harapan sosial baru.¹⁶

Menurut Biehler, ciri-ciri emosional remaja berusia 12-15 tahun sebagai berikut:

1. Pada usia ini, seorang anak cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka. Sebagian kemurungan adalah akibat dari perubahan-perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan sebagian karena kebingungannya dalam menghadapi apakah ia masih sebagai anak-anak atau sebagai seorang dewasa.

¹⁶ Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, ..., h. 150-151

2. Anak mungkin bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
3. Ledakan-ledakan kemarahan mungkin bisa terjadi. Hal tersebut seringkali terjadi akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis, dan kelelahan karena bekerja terlalu keras, atau pola makan yang tidak tepat atau pola tidur yang tidak cukup.
4. Seorang remaja cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri yang disebabkan kurangnya rasa percaya diri. Seorang remaja memiliki pendapat bahwa ada jawaban-jawaban absolut dan bahwa mereka mengetahuinya.
5. Umumnya remaja usia 12-15 tahun adalah siswa SMP yang mulai mengamati dan menilai secara objektif orang tua, pertemanan, dan lingkungan sekolah. Dan apabila terjadi penipuan, seorang remaja dapat menjadi marah kemudian bergaya/bersikap layaknya seseorang yang serba tahu.¹⁷

¹⁷ Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik, ...*, h. 155-156

Pada saat emosi, terutama emosi yang kuat. Seringkali terjadi perubahan-perubahan pada tubuh, diantaranya :¹⁸

1. Reaksi elektris pada kulit : meningkat bila terpesona
2. Peredaran darah : bertambah cepat bila marah
3. Denyut jantung : bertambah cepat bila terkejut
4. Pernapasan : bernapas panjang bila kencang
5. Pupil mata : membesar bila sakit atau marah
6. Liur : mengering bila takut dan tegang
7. Bulu roma : berdiri bila takut
8. Pencernaan : menceret-menceret bila tegang
9. Otot : ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang dan bergetar
10. Komposisi darah : komposisi darah akan pucat berubah dalam keadaan emosional karena kelenjr-kelenjar lebih aktif.

Perlu dipahami bahwa penilaian seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya adalah merupakan bentuk emosinya. Berikut ini merupakan tabel kelompok kecil emosi primer yang berhubungan dengan situasi fundamental.

¹⁸Abdul Rahman Saleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, ..., h. 169

Tabel 2.3

Kelompok Kecil Emosi Primer

Emosi Primer dan penyebabnya.	
<i>Delapan emosi primer dan situasi yang berhubungan</i>	
<i>(Dari Plutchik, 1980)</i>	
Situasi	Emosi
Sedih (Duka Cita)	Kehilangan orang yang dicintai
Takut	Ancaman
Marah	Penghalang
Gembira	Calon pasangan
Percaya	Anggota kelompok
Muak	Objek yang menjijikan
Antisipasi	Kekuasaan baru
Terkejut	Benda baru yang mendadak

Tabel 2.4

Aspek Situasi Primer dan Konsekuensinya

Aspek Situasi Primer dan Konsekuensinya. <i>(dari Roseman, 1979; 1984)</i>	
Emosi	Situasi
Diharapkan dan terjadi	Gembira
Diharapkan dan tidak terjadi	Sedih
Tidak diharapkan dan terjadi	Distres
Tidak diharapkan dan tidak terjadi	Lega