

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pengertian REBT

1. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Elis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasistas untuk belajar kembali untuk berfikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori GABCDE.²³

²³ Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling*,(Jakarta: PT Indeks 2016), h.201

Ketika dikembangkan untuk pertama kalinya pada 1955, Albert Ellis menyebut pendekatannya dengan *rational therapy* (RT) (terapi rasional). pada 1961, ia mengubah namanya menjadi *rational emotive therapy* (RET) (terapi rasional emotif). Pada 1993, Ellis (1993) mengubah namanya menjadi *rational emotive behavior therapy* (REBT) (terapi perilaku rasional emotif). Yang dimaksud Ellis dengan “rasional” adalah kognisi yang efektif dalam membantu dari pada kognisi yang sekedar valid secara empiris maupun logis. Ia berharap bahwa dirinya telah menggunakan kata *kognitif* sejak awal karena banyak orang membatasi secara sempit kata *rasional* yang mengandung maksud intelektual atau logis empiris. Rasionalitas orang menyadarkan diri pada memutuskan dengan cara yang masuk akal mana keinginan atau preferensi yang akan diikuti dan, oleh sebab itu, didasarkan pada pikiran, emosi, dan perasaan (Ellis, 1990).²⁴

REBT adalah aliran psikoterapi yang dilandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik

²⁴ Recharad Nelson-Jones. “*Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*”, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), p.491

untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk melihat diri, bahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, mencintai bergabung dengan orang lain, serta tubuh mengaktualkan diri. Akan tetapi, manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah mengancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme, dan mencela diri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. Manusia berkecenderungan untuk terpaku pada pola-pola tingkah laku lama yang difungsional dan mencari-cari berbagai cara untuk terlibat dalam sabotase diri.²⁵

Menurut George & Cristiani seperti yang dikutip oleh Hartono & Boy soedarmaji, menyatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Therapy*(RET) ini menekankan pada proses berpikir konseli yan dihubungkan dengan prilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. Pendekatan RET lebih diorientasikan pada kognis, prilaku

²⁵ Gerard Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT Reflika Aditama, 2013) p.238.

dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan melakukan sesuatu. Menurut pandangan RET permasalahan yang dimiliki seseorang yang disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih kepada sistem keyakinan, bagaimana dia menilai dan bagaimana dia menginterpretasi apa yang terjadi padanya. Dapat disimpulkan bahwa jika emosi terganggu, maka pikiran juga akan terganggu maka muncullah pemikiran irasional.²⁶

Setelah membahas tentang pengertian REBT diatas, maka dibawah ini membahas tentang pandangan tentang REBT tentang manusia.

a. Pandangan tentang manusia

Pandangan REBT menyatakan bahwa manusia sebagai individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Menurut George dan Cristiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, secara khusus pendekatan

²⁶ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 131

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bersumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:²⁷

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan emosi yang alami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalising) yang terus menerus dan persepsi serta sikap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk merubah arah hidup personal dan solusinya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali

²⁷ Gantina Komalasari, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Indeks, 2016), h.

persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofis *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari Epicetus yang dikutip oleh Ellis:

“*Men are disturbed not by things, but by the view which they take of them* (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu)”²⁸

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu cenderung berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah :

1. Saya harus sempurna
2. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali !
3. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak sempurna.²⁹

Secara sistem nilai, terdapat dua nilai nilai eksplisir dalam filosofi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

²⁸ Gantika Komalasari, dkk, Teori dan Teknik....h203

²⁹ Gantika Komalasari, dkk, Teori dan Teknik....h204

yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diverbalkan, yaitu :

1. Nilai untuk bertahan hidup (*survival*)
2. Nilai kesenangan (*enjoyment*)

Kedua nilai ini didesain oleh individu agar ia dapat hidup lebih Panjang, meminimalisir stress emosional dan tingkah laku yang merusak diri serta mengaktualisasi diri sehingga individu dapat hidup dengan penuh dan bahagia. Tujuan-tujuan ini dipandang sebagai pilihan daripada kebutuhan. Hidup yang rasional terdiri dari pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang berkontribusi terhadap pencapaian tujuan-tujuan yang dipilih individu. Sebaliknya, hidup yang irrasional terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku yang menghambat pencapaian tersebut.³⁰

Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*) dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably or content*). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga berpendapat bahwa

³⁰ Gantika Komalasari, dkk, Teori dan Teknik....h204

individu adalah hedonistic, yaitu kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan utama hidup. Hedonism dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk hedonism khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaran terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) hal ini menghasilkan *Low Frustration Tolerance* (LFT). Individu yang memiliki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataan verbalnya seperti : ini terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bisa menjalani ini.³¹

b. Konsep Dasar

Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorikan antara lain:

1. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
2. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan.

³¹ Gantika Komalasari, dkk, Teori dan Teknik....h204-205

3. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu yang secara mengajak mempengaruhi orang lain disekiratnya.
4. Manusia menyakiti dirinya sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berfikir yang menyakiti dirinya dan orang lain.
5. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.
6. Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
7. Ketika individu bertingkah laku yang menyakitkan diri sendiri (*self defeating behavior*).

Menurut Nalson dan Jones pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki tiga *hipotensis fundamental* yang manjadi landasan berfikir dari teori ini, yaitu:

1. Pemikiran dan emosi sering berkaitan

2. Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab akibat, dan pada poin tertentu, pikiran emosi menjadi hal yang sama.
3. Pikiran dan emosi berperan dalam *self-talk* (perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diungkapkan oleh individu sehingga menjadi dalam menghasilkan dan memodifikasi emosi individu

Menurut Ellis, terdapat enam prinsip teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), antara lain:

1. Pikiran adalah penentu proksimal paling penting terhadap emosi individu.
2. Disfungsi berpikir adalah penentu utama stress emosi.
3. Cara terbaik untuk melakukan stress adalah dengan mengubah cara berpikir.
4. Percaya atas berbagai faktor yaitu genetic dan lingkungan yang menjadi penyebab pikiran yang irasional.
5. Menentukan pada masa sekarang (*present*) dari pada pengaruh masalah.

6. Perubahan tidak terjadi dengan mudah.³²

c. Proses Berpikir

Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu: dingin (*cool*), hangat (*warm*) dan panas (*hot*). Pikiran dingin adalah pikiran yang bersikap deskriptif dan sedikit emosi, sedangkan pikiran yang hangat adalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi bentukan perasaan. Adapun pikiran yang panas adalah pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan.³³

B. Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu teknik konseling berupa bantuan yang berfokus kepada penyesuaian dan pertumbuhan pribadi, memenuhi kebutuhan akan penyelesaian masalah dan kebutuhan dalam mengambil keputusan. Bantuan ini berpusat pada klien, dan menuntut kepercayaan diri seseorang konselor dalam

³² Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*...h. 207-208

³³ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterpi*, (Yogyakarta:Pustaka pelajar,2011)h. 208-214

menghadapi klien. proses ini dimulai ketika suatu kondisi berupa kontak atau relasi psikologis terbentuk antara konselor dan klien, ia akan bergerak maju ketika kondisi-kondisi tertentu yang esensial agar kesuksesan proses konseling terpenuhi. secara umum, proses konseling terdiri tiga tahapan: (1) tahap awal (tahap mengidentifikasi masalah) (2) tahap inti (tahap Kerja) dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan). Banyak praktisi percaya kondisi-kondisi esensial ini meliputi hal-hal seperti ketulusan dan kongruensi konselor, penghargaan terhadap klien dan sebuah dan sebuah pemahaman empatik atas kerangka acuan internal klien.

Seiring waktu tiap konselor akan mengembangkan teori-teorinya sendiri untuk memadu praktik pribadinya, namun teori-teori yang ada dan telah sanggup menyediakan basis yang lebih efektif untuk pengujian dan pembelajaran. Konseling yang efektif mensyaratkan seorang konselor

memiliki kemampuan, keahlian dalam profesianya serta watak yang baik dalam kepribadiannya.³⁴

C. Psikologi Perkembangan Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari anak menuju dewasa, akan tetapi mendefinisikan remaja untuk masyarakat Indonesia sama sulitnya dengan menetapkan definisi remaja secara umum, masalahnya adalah karena Indonesia terdiri dari berbagai macam suku, adat, dan tingkatan sosial-ekonomi maupun pendidikan. walaupun demikian, sebagai pedoman umum kita dapat menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah untuk remaja Indonesia dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut.

1. Usia 11 tahun adalah usia ketika pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai tampak (kriteria fisik).
2. Di banyak masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap balig, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria sosial).

³⁴ Robert L. Gibson & Marianne H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h.51

3. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, menurut Erik Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Frued) dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (Piaget) maupun moral (Kohlberg) (kritria psikologis).
4. Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu bentuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang dewasa (secara adat/tradisi), belum bisa memberikan pendapat sendiri dan sebagainya. Dengan perkataan lain, orang-orang yang sampai batas usia 24 tahun belum dapat memenuhi persyaratan kedewasaan secara sosial maupun psikologis, masih dapat digolongkan remaja.³⁵
Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Di negara-negara barat, istilah remaja dikenal

³⁵ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta PT RajaGrafindo persada, 2013), p.18-19.

dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa.

Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan masa remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Kesulitan untuk memastikan kapan berakhirnya masa adolesen ini, di antaranya karena adolesen sesungguhnya merupakan suatu ciptaan budaya, yakni suatu konsep yang muncul dalam konsep yang muncul dalam masyarakat modern sebagai tanggapan terhadap perubahan social yang menyertai perkembangan industri pada abad-19 di Eropa dan Amerika Serikat. Setidaknya, hingga akhir abad ke-18, konsep adolesen belum digunakan untuk menunjukkan suatu priode tertentu dari kehidupan manusia. Baru sejak abad ke-19 muncul konsep adolesen sebagai suatu priode kehidupan tertentu yang berbeda dari masa anak-anak dan masa dewasa.

1. Perkembangan fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tanda-tanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas. Dalam konteks ini, kematangan organ-organ seks dan kemampuan reproduktif bertumbuh dengan cepat. Baik anak laki-laki maupun anak perempuan mengalami perubahan fisik yang cepat, yang disebut “*growth spurt*” (percepatan pertumbuhan), dimana terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan.

Menurut Zigler dan Stevenson (1993), secara garis besarnya perubahan-perubahan tersebut dapat dikelompokkan dalam dua kategori, yaitu perubahan-perubahan yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik

dan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan karakteristik seksual.³⁶

a. Pembentukan konsep diri

Remaja adalah masa transisi dari priode anak ke dewasa. Namun, apakah kedewasaan itu? Secara psikologis, kedewasaan tentu bukan hanya tercapainya usia tertentu seperti misalnya dalam ilmu hukum. Secara psikologis kedewasaan adalah keadaan dimana sudah ada ciri-ciri psikologis tertentu pada seseorang.

Menurut G.W. Allport ciri-ciri psikologis sebagai berikut :

1. Pemekaran diri sendiri (*extansion of the self*), yang ditandai dengan kemampuan seorang yang menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dari dirinya sendiri juga. Salah satu tanda yang khas adalah tumbuhnya kemampuan untuk mencintai orang lain dan alam sekitar. Kemampuan untuk menenggang rasa dengan yang dicintainya, untuk ikut merasakan penderitaan yang dialami oleh orang

³⁶ Desmita "Psikologi Perkembangan", (PT Remaja Rosdakarya, Bandung 2010) p.189-190

yang dicintainya itu menunjukkan adanya tanda-tanda kepribadian yang dewasa (*mature personality*).

2. Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif yang ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri (*self insight*) dan kemampuan untuk menangkap humor (*sense of humor*) termasuk yang menjadikan dirinya sendiri sebagai sasaran.
3. Memiliki falsafah hidup tertentu (*unifying philosophy of life*). Hal ini dapat dilakukan tanpa perlu merumuskannya dan mengucapkannya tanpa kata-kata. Orang yang sudah dewasa tahu dengan tepat tempatnya dalam kerangka susunan objek-objek lain dan manusia-manusia lain di dunia. Ia tahu kedudukan dalam masyarakat, ia paham bagaimana seharusnya ia bertingkah laku dalam kedudukan tersebut dan ia berusaha mencari jalannya sendiri menuju sasaran yang ia tetapkan sendiri.

b. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah suatu priode kehidupan yang dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama priode remaja ini, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan dan sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Disamping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf *prontal lobe* (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral).

Ditinjau dari prespektif teori kognitif piaget, maka pemikiran masa remaja telah mencapai tahap pemikiran oprasional formal (*formal operational thought*), yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia kira-kira 11 atau 12 tahundan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Disamping itu, pada tahap ini remaja juga sudah mampu berpikir secara sistematis, mampu memikirkan

semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan.

Dalam suatu eksperimen yang dilakukan Piaget dan Inhelder, kepada anak-anak dan remaja diberikan lima tabung yang berisi cairan tanpa warna. Empat tabung diberi label 1,2,3 dan 4, serta tabung kelima diberi label **g**. Kepada anak-anak diminta untuk mengombinasikan cairan-cairan tersebut sehingga diperoleh cairan berwarna kuning. Dalam melakukan tugas ini, maka anak-anak tahap pra-operasional akan mengkombinasikan cairan yang satu ke yang lain secara tidak teratur. Anak-anak pada tahap konkret operasional akan mengombinasikannya secara lebih teratur dan mencoba memecahkan persoalan ini melalui *trial and error*. Mereka mencoba menuangkan cairan dalam tabung label **g** ke dalam masing-masing dari keempat tabung lain, dan setelah itu ia menyerah.

Akan tetapi, anak tahap formal operasional mulai mampu memecahkan masalah dengan membuat perencanaan kegiatan terlebih dahulu dan berusaha

mengantisipasi berbagai macam informasi yang diperlukannya untuk memecahkan masalah tersebut.