

BAB IV
PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*
***THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI PROBLEM**
ADAPTASI IBU MUDA DALAM RUMAH TANGGA

A. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Langkah-Langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Responden SH

a. *Attending*

Pertama konselor melakukan proses *attending*, dalam proses *attending* konselor mendeskripsikan kepada klien mengenai kegiatan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kegiatan ini bertujuan agar klien memiliki gambaran mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu konselor melakukan kesepakatan antara kedua belah pihak menyangkut terapeutik yang akan dijalankan serta antara konselor dan klien mendapat hubungan yang baik dengan melakukan proses *attending* tersebut.

Attending pada SH dilakukan pada tanggal 25 Februari 2016 pada pukul 13.00-14.00 WIB , *attending* berlangsung selama 1 jam yang bertempat di rumah SH, Hasil dari proses *attending* tersebut adalah antara konselor dan klien mendapat hubungan yang baik.

b. *Asesmen*

Dalam proses *asesmen* konselor mencari dan memahami problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya dengan jelas dan spesifik (jika mungkin).

Asesmen pada SH dilakukan dilakukan pada tanggal 27 Februari 2016 pada pukul 13.30-14.30 WIB, *asesmen* berlangsung selama 1 jam. Problem adaptasi yang dialami oleh klien yaitu problem adaptasi yang berkaitan dengan adaptasi terhadap keluarga suami, adaptasi dengan pasangan dan adaptasi terhadap peran baru. SH merasa menyesal karena ia hamil di luar nikah, merasa direndahkan oleh keluarga suami, merasa jadi orang yang tidak berharga lagi dihadapan suami dan merasa bahwa ia belum bisa menjadi orang tua yang baik untuk anaknya.

Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak terhadap tingkah laku serta kondisi emosional SH yang merasa bersalah atas apa yang menimpa pada diri SH. SH merasa sedih, mudah putus asa, merasa tidak mempunyai harga diri, cenderung tidak mempunyai motivasi untuk menjalani kehidupannya dan terkadang sulit menetralsisir timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi tertentu.

c. *Treatment*

Setelah konselor mengetahui problem-problem yang dihadapi klien, konselor selanjutnya melakukan *treatment* dan menentukan teknik apa saja yang harus digunakan

untuk menyelesaikan problem klien. Teknik-teknik yang digunakan yaitu :

1. Teknik Kognitif

Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu : logika, realisme dan kemanfaatan.

Teknik kognitif pada responden SH dilakukan pada tanggal 8 Maret 2016 pada pukul 09.00 WIB, tujuan dari teknik kognitif yaitu membantu klien agar berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Berikut proses dialog yang dilakukan antara konselor dan klien :

Tabel IV.I

Tabel Proses Dialog Antara Konselor Dan Klien

| Kriteria Teknik Kognitif | |
|--------------------------|---|
| Logika | Konselor : Hanya karena anda memiliki penyesalan karena anda pernah hamil diluar nikah. Apakah itu akan menjadikan anda menjadi orang yang tidak pantas disayangi dan dihormati oleh orang yang anda kasihi ? |
| | Klien : Tidak memang, tapi yang saya rasakan seperti itu |
| Realisme | Konselor : Dimana buktinya jika anda tidak pantas disayangi dan dihormati oleh orang yang anda kasihi ? |

| | |
|-------------|--|
| | Klien : Tidak ada bukti si, namun itu yang saya rasakan selama ini |
| | Konselor : Lalu apakah menurut anda perempuan yang menjalani pernikahan dengan cara yang wajar akan lebih mudah disayangi oleh semua orang ? |
| | Klien : Menurut saya memang iya, karena orang yang menikah tanpa ada masalah seperti yang saya alami akan lebih mudah diterima dikeluarga suami lebih dihormati dan disayangi. Pantas sekali untuk bahagia sedangkan saya apa ? |
| | Konselor : Jika menurut anda seperti itu, lalu bagaimana dengan orang yang menikah tanpa ada masalah seperti yang anda alami kehidupan pernikahannya akan baik-baik saja ? anda dapat menjamin bahwa seseorang tersebut bisa dihormati dan disayangi oleh semua orang. |
| | Klien : Tidak juga tergantung orangnya |
| | Konselor : Nah menurut anda apakah pendapat anda benar, jika wanita yang hamil diluar nikah tidak pantas untuk dihormati, disayangi dan tidak pantas mempunyai masa depan yang cerah ? |
| | Klien : Memang anggapan saya selama ini salah |
| Kemanfaatan | Konselor : Jika menurut anda salah, keyakinan-keyakinan anda harus anda hapus. Karena tidak ada manfaatnya sama sekali bagi diri anda. Apakah anda setuju dengan apa yang saya ucapkan ? |
| | Klien : Memang tidak ada manfaat yang saya ambil jika saya terus seperti ini, justru akan mempersulit kehidupan saya |

Inilah hasil dari teknik yang digunakan oleh konselor, klien sedikit menyadari bahwasannya berfikir demikian tidak ada manfaatnya namun terdapat sedikit keraguan pada diri klien berikut pernyataannya “*Ya saya sepertinya sedikit mengerti tentang hal itu, tapi bagaimana ya?*”¹

Selanjutnya konselor menganjurkan kepada klien untuk menjalin silaturahmi kembali kepada keluarga suami. Dengan begitu diharapkan klien sadar bahwa setiap orang pasti mempunyai kesalahan walaupun demikian kita berkewajiban untuk tetap terus menjalankan kehidupan *life must go on* yang lalu biarlah berlalu kita harus menatap masa depan.

Teknik ini merupakan teknik *home work assignments* (tugas rumah), dengan tugas rumah yang diberikan oleh konselor diharapkan dapat mengurangi dan menghilangkan ide-ide serta perasaan yang tidak rasional. Sehingga klien mampu mengembangkan sikap dan rasa kepercayaan diri yang tinggi dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya.

Konselor memberikan waktu sampai 7 hari untuk melakukan tugas rumah yang diberikan kemudian pada tanggal 15 Maret 2016, konselor melakukan pertemuan kembali dan meminta klien untuk menceritakan peristiwa yang apa saja yang dialami oleh klien pada

¹Responden SH, Diwawancarai Oleh Peneliti Selasa 08 Maret 2016 Pukul 09.00 WIB.

saat klien silaturahmi ke rumah mertua dan menanyakan manfaat apa yang dapat diambil dari kunjungan tersebut.

Pada mulanya memang klien merasa gugup, canggung, takut dan malu ketika berhadapan dengan mertua, namun dengan latihan ini klien bisa belajar untuk mengatasi keadaan tersebut. *“Memang awalnya sih memutuskan untuk pergi ke rumah mertua agak sedikit takut ya tapi saya coba sajalah, ketika disana saya sedikit gugup takut kalau ada apa-apa, tetapi walaupun ada sedikit suasana seperti ketegangan disitu saya belajar untuk berani saja”*.²

2. Teknik Perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut.

Teknik perilaku yang dilakukan kepada SH pada tanggal 15-20 Maret 2016. Teknik perilaku bertujuan untuk membentuk tingkahlaku baru pada klien dengan teknik *social modeling* dan *reinforcement*. Teknik ini dilakukan agar klien mempunyai rasa kepercayaan diri.

²Responden SH, Diwawancarai Oleh Peneliti Sabtu 15 Maret 2016 Pukul 13.00 WIB.

Selanjutnya, konselor mempersiapkan beberapa orang baru dan mengajak klien untuk menemui dan mengobrol bersama orang-orang yang telah dipersiapkan konselor. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar klien belajar bagaimana bersikap atau menjalin hubungan baik dengan orang baru, pertama konselor memberikan contoh kepada klien bagaimana cara bersikap terhadap orang baru kegiatan ini konselor turut serta mendampingi klien agar proses belajar berjalan dengan baik.

Pada tahap selanjutnya klien tetap dihadapkan dengan orang-orang baru tanpa didampingi oleh konselor agar klien belajar untuk berani menjalin suatu keakraban terhadap orang baru dan konselor hanya memperhatikan kegiatan tersebut dengan jarak jauh, terapi ini berlangsung selama 3 kali pertemuan hingga klien mampu membuang ide-ide irrasionalnya serta klien bisa menyesuaikan diri dengan baik kepada orang yang baru dikenalnya, teknik yang selanjutnya konselor gunakan yaitu teknik *reinforcement* dimana teknik ini konselor selalu memberikan semangat dan pujian atas apa yang dilakukan klien dalam kegiatan tersebut.

Selain itu, konselor juga memberikan saran serta motivasi kepada klien agar SH dapat hidup dengan rasa kepercayaan diri yang tinggi, Pada pernyataannya SH memang merasa dirinya sekarang lebih percaya diri, merasa menjadi orang yang lebih baik dan merasa

mempunyai harapan untuk lebih bisa hidup yang lebih baik lagi kedepannya. *“Bersyukur sekali saya sudah bertemu dengan orang-orang baru yang membuat saya nyaman, saya mengobrol dengan mereka pada awalnya sedikit ada keraguan. Namun dengan pembawaan serta cara berkomunikasi saya seperti mempunyai keluarga baru, saya rasa mereka sayang dan peduli walaupun kenalnya tidak begitu lama”*.³

3. Teknik Emotif

Teknik emotif ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu dimana klien berperilaku dengan cara yang ‘memalukan’ di kehidupan nyata untuk menimbulkan cemoohan atau celaan publik.

Teknik emotif dilakukan kepada SH pada tanggal 23 Maret 2016 pada pukul 16.00 WIB, tujuan dari teknik emotif ini adalah agar klien tidak menilai dirinya pribadi atas dasar apa yang telah SH lakukan dan bukan atas dasar reaksi orang lain terhadap diri SH.

Latihan yang diberikan konselor adalah klien diberikan tugas oleh konselor untuk berkumpul dengan para ibu-ibu yang berada disekitar rumahnya, sebelum itu ibu-ibu diberikan arahan terlebih dahulu agar

³Responden SH, Diwawancarai Oleh Peneliti Minggu 20 Maret 2016 Pukul 13.00 WIB.

membahas mengenai hamil diluar nikah, ucapan-ucapan yang dilontarkan ibu-ibu berupa *“Jaman sekarang anak-anak muda pergaulannya memang bebas sekali, pantes sekolah pulangny telat terus, orang abis pacaran ujung-ujungnya mah sekolah aja gak lulus orang hamil duluan”*. *“Menikah dikarenakan hamil diluar nikah mah, kehidupan rumah tangganya tidak harmonis, banyak sekali masalah”*.

Dengan ibu-ibu berkata demikian rasa malu dan tersinggung ada pada diri SH, itu terlihat sekali dari raut wajahnya yang memerah karena menahan rasa sedih, malu dan amarah.

Latihan tersebut berlangsung pada tanggal 23-30 maret 2016, setelah klien sudah belajar dari teknik yang telah diberikan konselor sebelumnya yang bertujuan agar klien tidak membebani pikiran-pikirannya dengan semua reaksi ataupun perkataan yang pernah dilontarkan para tetangganya.

Ia berusaha dalam dirinya menanamkan pikiran rasional berupa *“Memang saya akui saya melakukan hal itu, tapi itu tidak terus-menerus membuat saya terpuruk dan tidak mau melanjutkan hidup, bagaimanapun masa lalu saya saya berhak untuk bahagia dan melanjutkan hidup bersama anak saya. Saya memang pernah menjadi orang yang salah, namun hidup saya harus tetap berlanjut. Saya belajar bahwa hanya ikhlas yang*

diperlukan. Bagaimanapun pendapat mereka saya tidak peduli”.⁴

Setelah itu, tahap selanjutnya yaitu pada tanggal 03 April 2016 setelah konselor mengetahui perubahan yang terjadi di dalam diri klien, konselor mengakhiri terapinya dan memberikan saran-saran serta motivasi yang berguna untuk klien.

2. Langkah-Langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Responden R

a. *Attending*

Tahap pertama konselor melakukan proses *attending*, dalam proses *attending* konselor mendeskripsikan kepada klien mengenai kegiatan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kegiatan ini bertujuan agar klien memiliki gambaran mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu konselor melakukan kesepakatan antara kedua belah pihak menyangkut terapeutik yang akan dijalankan serta antara konselor dan klien mendapat hubungan yang baik dengan melakukan proses *attending* tersebut.

Attending pada R dilakukan pada tanggal 25 Februari 2016 pada pukul 14.30-15.30 WIB yang bertempat di rumah R, *attending* berlangsung selama 1 jam. Hasil dari proses *attending* tersebut adalah antara konselor dan klien mendapat hubungan yang baik.

⁴Responden SH, Diwawancarai Oleh Peneliti Minggu 20 Maret 2016 Pukul 13.00 WIB.

b. *Asesmen*

Dalam proses *asesmen* konselor mencari dan memahami problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya dengan jelas dan spesifik (jika mungkin).

Asesmen pada R dilakukan dilakukan pada tanggal 27 Februari 2016 pada pukul 15.00-16.00 WIB, *asesmen* berlangsung selama 1 jam. Problem adaptasi yang dialami oleh klien yaitu problem adaptasi yang berkaitan dengan adaptasi terhadap keluarga suami, dan adaptasi dengan pasangan.

R merasa diperlakukan tidak adil oleh mertua yang selalu merasa dibanding-bandingkan dengan menantu yang lain, merasa rendah diri karena ia merasa tidak mempunyai sesuatu hal untuk dibanggakan serta merasa kurang mendapat perhatian dari sang suami tentang masalah yang dialami. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak terhadap tingkah laku serta kondisi emosional R yang merasa tertekan dan kurang percaya diri.

c. *Treatment*

Setelah konselor mengetahui problem-problem yang dihadapi klien, konselor selanjutnya melakukan *treatment* dan menentukan teknik apa saja yang harus digunakan untuk menyelesaikan problem klien. Teknik-teknik yang digunakan yaitu :

1. Teknik Kognitif

Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu : logika, realisme dan kemanfaatan.

Teknik kognitif pada responden R dilakukan pada tanggal 8 maret 2016 pada pukul 11.00 WIB, tujuan dari teknik kognitif yaitu membantu klien agar berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Berikut proses dialog yang dilakukan antara konselor dan klien :

Tabel IV.II

Tabel Proses Dialog Antara Konselor Dan Klien

| Kriteria Teknik Kognitif | |
|--------------------------|---|
| Logika | Konselor : Hanya karena anda merasa diperlakukan tidak adil oleh mertua yang selalu merasa dibanding-bandingkan oleh menantu yang lain. Apakah itu akan menjadikan anda menjadi seseorang yang tidak pantas untuk dibanggakan ? |
| | Klien : Mungkin menurut saya iya |
| Realisme | Konselor : Dimana buktinya atas pernyataan tersebut ? |
| | Klien : Tidak ada bukti si |
| | Konselor : Lalu apakah menurut anda menantu yang mempunyai kelebihan lebih baik dari segi finansial maupun yang lainnya akan selalu |

| | |
|-------------|---|
| | diperlakukan lebih oleh mertua ? |
| | Klien : Menurut saya memang iya, karena dijamin sekarang semuanya perlu uang, bagaimana cara untuk membahagiakan mertua orang uang saja tidak punya, apalagi jika memang berasal dari keluarga berada pasti tidak mikir dua kali deh. |
| | Konselor : Jika menurut anda seperti itu, lalu bagaimana dengan menantu yang berasal dari keluarga berada namun tidak disukai mertua dengan dari keluarga biasa saja tapi masih tetap disukai dan diterima di keluarga suami. Apakah menantu yang mempunyai kekurangan finansial akan tetap mendapat perlakuan demikian ? |
| | Klien : Tergantung orangnya mungkin ya |
| | Konselor : Nah menurut anda apakah pendapat anda benar, jika dibanding-bandingkan oleh menantu yang lain dari segi finansial maupun yang lainnya tidak pantas untuk dibanggakan ? |
| | Klien : Iyah juga yah, ada benarnya |
| Kemanfaatan | Konselor : Jika menurut anda salah, keyakinan-keyakinan anda harus anda hapus. Karena tidak ada manfaatnya sama sekali bagi diri anda. Apakah saya betul dengan apa yang saya ucapkan ? |
| | Klien : Memang tidak ada manfaatnya, itu justru membuat saya semakin tertekan saja memang. |

Inilah hasil dari teknik yang digunakan oleh konselor, terdapat sedikit adanya keraguan tentang ide-ide irrasional yang klien miliki sendiri “*Memang ada*

*benarnya juga sih pendapat anda, kerana banyak juga orang-orang yang tidak punya apa-apa tapi disayang sama mertua”.*⁵

Setelah teknik kognitif selesai kemudian konselor memberikan tugas kepada klien agar melakukan hal-hal kecil seperti rajin membersihkan rumah dan memasak makanan untuk mertua. Dengan hal ini klien belajar untuk mengambil hati mertua yang tidak selalu menggunakan uang untuk membuat mertua merasa senang namun dengan klien melakukan hal-hal kecil juga dapat mengambil hati mertua klien.

Konselor memberikan waktu sampai 7 hari untuk melakukan apa yang disarankan oleh konselor. Pada sesi selanjutnya pada tanggal 15 Maret 2016, konselor meminta klien untuk menceritakan dan menanyakan manfaat apa yang dapat diambil dari kegiatan tersebut.

*“Saya sedikit paham dan menyadari bahwa tidak selalu membutuhkan hal yang mewah untuk memberikan suatu kebahagiaan terhadap orang lain, buktinya kemarin saya masak untuk mertua saya terlihat senang kok”.*⁶ Inilah hal yang dirasakan klien setelah melakukan apa yang disarankan oleh konselor.

2. Teknik Perilaku

⁵Responden R, Diwawancarai Oleh Peneliti Selasa 08 Maret 2016 Pukul 11.00 WIB.

⁶Responden R, Diwawancarai Oleh Peneliti Sabtu 15 Maret 2016 Pukul 14.30 WIB.

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut

Teknik perilaku yang dilakukan kepada R pada tanggal 15-20 Maret 2016. Teknik perilaku bertujuan untuk membentuk tingkahlaku baru pada klien dengan teknik *social modeling* dan *reinforcement*. Teknik ini dilakukan agar klien mempunyai rasa kepercayaan diri.

Selanjutnya, konselor mempersiapkan beberapa orang baru dan mengajak klien untuk menemui dan mengobrol bersama orang-orang yang telah dipersiapkan konselor. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar klien belajar bagaimana bersikap atau menjalin hubungan baik dengan orang baru, pertama konselor memberikan contoh kepada klien bagaimana cara bersikap terhadap orang baru kegiatan ini konselor turut serta mendampingi klien agar proses belajar berjalan dengan baik.

Pada tahap selanjutnya klien tetap dihadapkan dengan orang-orang baru tanpa didampingi oleh konselor agar klien belajar untuk berani menjalin suatu keakraban terhadap orang baru dan konselor hanya memperhatikan kegiatan tersebut dengan jarak jauh, terapi ini berlangsung selama 3 kali pertemuan hingga

klien mampu membuang ide-ide irrasionalnya serta klien bisa menyesuaikan diri dengan baik kepada orang yang baru dikenalnya, teknik yang selanjutnya konselor gunakan yaitu teknik *reinforcement* dimana teknik ini konselor selalu memberikan semangat dan pujian atas apa yang dilakukan klien dalam kegiatan tersebut.

Menurut klien klien merasa mempunyai kepercayaan diri lebih setelah beberapa kali berinteraksi dengan orang baru tersebut *“Dengan saya berinteraksi dengan orang seperti ini saya merasa jadi orang yang terhormat begitu, terkesan saya lebih dihormati, lebih terasa seperti orang yang sangat penting, kepercayaan diri saya juga sedikit muncul. Mertua saya juga bisa lihatlah bagaimana saya berkomunikasi dengan orang baru dengan cara yang demikian, semoga saja mertua saya bangga”*.⁷

3. Teknik Emotif

Teknik emotif ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu dimana klien berperilaku dengan cara yang ‘memalukan’ di kehidupan nyata untuk menimbulkan cemoohan atau celaan publik.

Teknik emotif dilakukan kepada R pada tanggal 23 Maret 2016 pada pukul 13.30 WIB, tujuan dari teknik

⁷Responden R, Diwawancarai Oleh Peneliti Minggu 20 Maret 2016 Pukul 14.30 WIB.

emotif ini adalah agar klien tidak menilai dirinya pribadi atas dasar apa yang telah R lakukan dan bukan atas dasar reaksi orang lain terhadap diri R.

Latihan yang diberikan konselor adalah klien diberikan tugas oleh konselor untuk berkumpul dengan para ibu-ibu yang berada disekitar rumahnya. Sebelum itu ibu-ibu diberikan arahan terlebih dahulu agar membahas mengenai perbandingan antara menantu ibu-ibu, ucapan-ucapan yang dilontarkan ibu-ibu berupa *“Menantu saya mah suka beliin makanan kalau datang tuh, beli buah cemilan beda sama menantu si A mah boro-boro mau ngasih, udah cantik baik lagi pokoknya mah menantu idaman deh”*.

Latihan tersebut berlangsung pada tanggal 23-30 maret 2016, setelah klien sudah belajar dari teknik yang telah diberikan konselor sebelumnya yang bertujuan agar klien tidak membebani pikiran-pikirannya dengan semua reaksi ataupun perkataan yang pernah dilontarkan para tetangganya.

Klien merasa mentalnya semakin kuat dengan ibu-ibu berkata demikian inilah pernyataan yang keluar dari mulut R *“Saya bertekad untuk menjadi seseorang yang bisa dibanggakan seperti menantu yang satu itu, saya bisa ko”*.⁸ Akan tetapi ia terlihat berusaha untuk menanamkan pikiran rasional berupa *“Memang*

⁸Responden R, Diwawancarai Oleh Peneliti Minggu 20 Maret 2016 Pukul 13.30 WIB.

*sekarang saya belum bisa membahagiakan mertua saya makanya saya merasa selalu dibandingkan terus dengan menantu yang lain, tetapi nanti saya pasti bisa menjadi seseorang yang dapat dibanggakan seperti ibu itu bilang”.*⁹

Setelah itu, tahap selanjutnya yaitu pada tanggal 03 April 2016 setelah konselor mengetahui perubahan yang terjadi di dalam diri klien, konselor mengakhiri terapinya dan memberikan saran-saran serta motivasi yang berguna untuk klien.

3. Langkah-Langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Responden SS

a. *Attending*

Pertama konselor melakukan proses *attending*, dalam proses *attending* konselor mendeskripsikan kepada klien mengenai kegiatan konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), kegiatan ini bertujuan agar klien memiliki gambaran mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu konselor melakukan kesepakatan antara kedua belah pihak menyangkut terapeutik yang akan dijalankan serta antara konselor dan klien mendapat hubungan yang baik dengan melakukan proses *attending* tersebut.

Attending pada SS dilakukan pada tanggal 25 Februari 2016 pada pukul 16.00-17.00 WIB yang bertempat di rumah

⁹Responden R, Diwawancarai Oleh Peneliti Minggu 20 Maret 2016 Pukul 13.30 WIB.

SS, *attending* berlangsung selama 1 jam. Hasil dari proses *attending* tersebut adalah antara konselor dan klien mendapat hubungan yang baik.

b. *Asesmen*

Dalam proses *asesmen* konselor mencari dan memahami problem-problem yang sedang dihadapi klien dan tingkat keparahannya dengan jelas dan spesifik (jika mungkin).

Asesmen pada SS dilakukan dilakukan pada tanggal 27 Februari 2016 pada pukul 10.00-11.00 WIB, *asesmen* berlangsung selama 1 jam. Problem adaptasi yang dialami oleh klien yaitu problem adaptasi yang berkaitan dengan adaptasi terhadap keluarga suami, dan adaptasi terhadap keuangan pasangan.

SS merasa panik jika melakukan suatu pekerjaan di rumah mertua, klien merasa takut salah, merasa membuat beban pikiran orang tua karena klien hamil namun suami tidak memiliki pekerjaan dan merasa kehamilan menjadi suatu beban bagi klien. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak terhadap tingkah laku serta kondisi emosional SS yang menarik diri dari lingkungan dan merasa tertekan.

c. *Treatment*

Setelah konselor mengetahui problem-problem yang dihadapi klien, konselor selanjutnya melakukan *treatment* dan menentukan teknik apa saja yang harus digunakan untuk menyelesaikan problem klien. Teknik-teknik yang digunakan yaitu :

1. Teknik Kognitif

Teknik ini membantu klien berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Klien diajar untuk memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan-keyakinan irasionalnya dengan menggunakan tiga kriteria utama yaitu : logika, realisme dan kemanfaatan.

Teknik kognitif pada responden SS dilakukan pada tanggal 8 maret 2016, tujuan dari teknik kognitif yaitu membantu klien agar berpikir mengenai pemikirannya dengan cara yang lebih konstruktif. Berikut proses dialog yang dilakukan antara konselor dan klien :

Tabel IV.III

Tabel Proses Dialog Antara Konselor Dan Klien

| Kriteria Teknik Kognitif | |
|--------------------------|--|
| Logika | Konselor : Hanya karena anda hamil, Apakah itu akan menjadikan beban pikiran bagi keluarga dan menjadi beban bagi diri anda ? Klien : Saya pikir iya seperti itu |
| Realisme | Konselor : Dimana buktinya atas pernyataan tersebut ? Klien : tidak ada bukti yang nyata memang cuman dari fikiran saya saja |
| | Konselor : Lalu apakah menurut anda seseorang yang tidak hamil tidak menjadi pikiran bagi orang tua maupun seseorang tersebut ? Klien : Menurut saya memang iya, karena orang yang tidak hamil kan tidak mempersiapkan ini dan itu untuk menyambut kelahiran anak, saya |

| | |
|-------------|--|
| | pikir aktifitaspun tidak terganggu sedemikian rupa |
| | Konselor : Jika menurut anda seperti itu lalu bagaimana dengan seseorang yang tidak bisa hamil seperti anda sekarang. Apakah seseorang tersebut tidak menjadi beban pikiran bagi keluarga maupun dirinya sendiri ? |
| | Klien : Iyah ya betul juga |
| Kemanfaatan | Konselor : Jika menurut anda salah, keyakinan-keyakinan anda harus anda hapus. Karena tidak ada manfaatnya sama sekali bagi diri anda. Apakah saya betul dengan apa yang saya ucapkan ? |
| | Klien : Memang tidak ada manfaatnya, saya harusnya bersyukur |

Inilah hasil dari teknik yang digunakan oleh konselor, klien sudah timbul rasa kesadaran dalam disinya bahwa dengan mempersalahkan keadaan tidak ada manfaat yang didapat *“Benar juga kenapa saya tidak memikirkan hal itu sebelumnya, harusnya saya bersyukur”*.¹⁰

Setelah teknik kognitif selesai kemudian konselor memberikan tugas kepada klien untuk menonton film yang bertemakan tentang kehamilan yang berjudul *Chori chori cupke cupke*. Dengan klien menonton film tersebut diharapkan klien sadar betapa beruntungnya jika perempuan bisa merasakan kehamilan.

¹⁰Responden SS, Diwawancarai Oleh Peneliti Selasa 08 Maret 2016 Pukul 13.30 WIB.

Konselor memberikan waktu sampai 5 hari untuk menonton film *Chori chori cupke cupke*. Pada sesi selanjutnya pada tanggal 12 Maret 2016, konselor meminta klien untuk menceritakan dan menanyakan manfaat apa yang dapat diambil dari kegiatan tersebut.

“Ternyata orang yang menginginkan kehamilan itu tidak selamanya bisa mengandung, banyak kesedihan-kesedihan yang dialami, ternyata saya bisa bersyukur bisa hamil seperti ini terimakasih ya Allah”.¹¹ Inilah ungkapan yang dilontarkan klien sesudah melaksanakan tugas yang diberikan oleh konselor.

2. Teknik Perilaku

Teknik ini dinegosiasikan dengan klien atas dasar sifatnya yang menantang, tetapi tidak sampai membuat kewalahan, yaitu tugas-tugas yang cukup menstimulasi untuk mewujudkan perubahan terapeutik, namun tidak terlalu menakutkan karena justru akan menghambat klien menjalankan tugas-tugas tersebut.

Teknik perilaku yang dilakukan kepada SS pada tanggal 15-20 Maret 2016. Teknik perilaku bertujuan untuk membentuk tingkahlaku baru pada klien dengan teknik *social modeling* dan *reinforcement*. Teknik ini dilakukan agar klien mempunyai rasa kepercayaan diri.

Selanjutnya, konselor mempersiapkan beberapa orang baru dan mengajak klien untuk menemui dan

¹¹Responden SS, Diwawancarai Oleh Peneliti Sabtu 12 Maret 2016 Pukul 16.00 WIB.

mengobrol bersama orang-orang yang telah dipersiapkan konselor. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar klien belajar bagaimana bersikap atau menjalin hubungan baik dengan orang baru, pertama konselor memberikan contoh kepada klien bagaimana cara bersikap terhadap orang baru kegiatan ini konselor turut serta mendampingi klien agar proses belajar berjalan dengan baik.

Pada tahap selanjutnya klien tetap dihadapkan dengan orang-orang baru tanpa didampingi oleh konselor agar klien belajar untuk berani menjalin suatu keakraban terhadap orang baru dan konselor hanya memperhatikan kegiatan tersebut dengan jarak jauh, terapi ini berlangsung selama 3 kali pertemuan hingga klien mampu membuang ide-ide irrasionalnya serta klien bisa menyesuaikan diri dengan baik kepada orang yang baru dikenalnya, teknik yang selanjutnya konselor gunakan yaitu teknik *reinforcement* dimana teknik ini konselor selalu memberikan semangat dan pujian atas apa yang dilakukan klien dalam kegiatan tersebut.

Dengan teknik ini SS bisa belajar bagaimana mengatasi ketakutannya dalam berinteraksi dengan keluarga suami "*Mungkin setelah kegiatan ini saya bisa belajar bagaimana cara untuk berinteraksi dengan mertua supaya rasa takut saya berkurang sukur-sukur*

hilang".¹² Timbul rasa kesadaran untuk merubah rasa ketakutannya.

Selain itu, konselor juga memberikan saran serta motivasi kepada klien agar SS dapat hidup dengan rasa kepercayaan diri yang tinggi bahwa semua orang mempunyai potensi untuk membuat orang lain bahagia dengan cara yang sederhana, Pada pernyataannya SS memang merasa dirinya sekarang lebih percaya diri, merasa menjadi seseorang yang bisa dibanggakan baik kebanggaan untuk keluarga klien maupun merasa menjadi orang yang dapat dibanggakan dari pihak keluarga suami.

3. Teknik Emotif

Teknik emotif ini sepenuhnya melibatkan emosi klien saat ia dengan penuh semangat melawan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Teknik ini merupakan latihan penyerangan rasa malu dimana klien berperilaku dengan cara yang 'memalukan' di kehidupan nyata untuk menimbulkan cemoohan atau celaan publik.

Teknik emotif dilakukan kepada SS pada tanggal 23 Maret 2016 pada pukul 16.00 WIB, tujuan dari teknik emotif ini adalah agar klien tidak menilai dirinya pribadi atas dasar apa yang telah SS lakukan dan bukan atas dasar reaksi orang lain terhadap diri SS.

¹²Responden SS, Diwawancarai Oleh Peneliti Rabu 20 Maret 2016 Pukul 10.00 WIB.

Latihan yang diberikan konselor adalah klien diberikan tugas oleh konselor untuk berkumpul dengan para ibu-ibu yang berada disekitar rumahnya, sebelum itu ibu-ibu diberikan arahan terlebih dahulu agar membahas mengenai permasalahan seputar kehamilan, ucapan-ucapan yang dilontarkan ibu-ibu berupa *“Orang hamil mah cape, tidur juga gak bisa nyenyak, apalagi banyak pengeluaran untuk ini itu lah pusing pokoknya mah”*.

Dengan ibu-ibu berkata demikian rasa tertekan pasti ada. Namun ia berusaha di dalam dirinya menanamkan pikiran rasional berupa *“Memang hal itu pasti terjadi kepada setiap ibu yang sedang hamil, namun begitu ini amanah yang diberikan oleh tuhan untuk saya, masalah pengeluaran insaallah setiap anak mempunyai rizki masing-masing, saya tidak usah takut menjadi beban pikiran orang tua saya”*.¹³

Latihan tersebut berlangsung pada tanggal 23-30 maret 2016, setelah klien sudah belajar dari teknik yang telah diberikan konselor sebelumnya yang bertujuan agar klien tidak membebani pikiran-pikirannya dengan semua reaksi ataupun perkataan yang pernah dilontarkan para tetangganya.

Mental klien sudah mengalami perubahan SS lebih berani dan tidak merasa takut lagi dengan apa yang

¹³Responden SS, Diwawancarai Oleh Peneliti Rabu 30 Maret 2016 Pukul 16.00 WIB.

semua akan terjadi nanti, “*Jodoh, rizki dan maut ditangan Allah semoga allah memberikan rizki yang cukup untuk saya dan keluarga*”.¹⁴

Setelah itu, tahap selanjutnya yaitu pada tanggal 03 April 2016 setelah konselor mengetahui perubahan yang terjadi di dalam diri klien, konselor mengakhiri terapinya dan memberikan saran-saran serta motivasi yang berguna untuk klien.

B. Perubahan Perilaku Setelah Layanan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

1. Perubahan Perilaku Setelah Kegiatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Responden SH

Problem yang dialami oleh Responden SH adalah adaptasi terhadap keluarga suami, adaptasi dengan pasangan dan adaptasi terhadap peran baru. SH merasa menyesal karena ia hamil di luar nikah, merasa direndahkan oleh keluarga suami, merasa jadi orang yang tidak berharga lagi dihadapan suami dan merasa bahwa ia belum bisa menjadi orang tua yang baik untuk anaknya.

Setelah SH melakukan kegiatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) SH mampu menghapus ide-ide irrasionalnya, bahwa seseorang yang waktu dahulu melakukan kesalahan yakni pernah hamil diluar nikah boleh ada penyesalan akan tetapi hidup harus berlanjut, menyalahkan diri

¹⁴Responden SS, Diwawancarai Oleh Peneliti Rabu 30 Maret 2016 Pukul 16.00 WIB.

sendiri kemudian menjadi terpuruk serta tidak mempunyai motivasi untuk hidup adalah sebuah pemikiran yang salah, bagaimanapun masalah SH, SH berhak untuk bahagia.

Ide-ide irrasional yang sudah dihapus dan diganti dengan ide-ide yang rasional berdampak terhadap tingkahlaku SH yang merasa kepercayaan dirinya mulai tumbuh dan mempunyai motivasi terhadap diri SH untuk berjuang untuk hidup yang lebih baik.

2. Perubahan Perilaku Setelah Kegiatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Responden R

Problem adaptasi yang dialami oleh R yaitu problem adaptasi yang berkaitan dengan adaptasi terhadap keluarga suami dan adaptasi dengan pasangan. R merasa diperlakukan tidak adil oleh mertua yang selalu merasa dibandingkan dengan menantu yang lain, merasa rendah diri karena ia merasa tidak mempunyai sesuatu hal untuk dibanggakan serta merasa kurang mendapat perhatian dari sang suami tentang masalah yang dialami. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak terhadap tingkahlaku serta kondisi emosional R yang merasa tertekan dan kurang percaya diri.

Setelah R melakukan kegiatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu menghapus ide-ide irrasionalnya yakni mungkin R belum sepenuhnya bisa menjadi seseorang yang dibanggakan oleh mertua namun cepat ataupun lambat R pasti bisa menjadi orang yang dibanggakan oleh mertua walaupun dengan cara yang sederhana. Sekarang R lebih

semangat dan menjadi percaya diri setelah kegiatan konseling dilakukan.

3. Perubahan Perilaku Setelah Kegiatan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Pada Responden SS

Problem adaptasi yang dialami oleh klien yaitu problem adaptasi yang berkaitan dengan adaptasi terhadap keluarga suami, dan adaptasi terhadap keuangan pasangan.

SS merasa panik jika melakukan suatu pekerjaan di rumah mertua, klien merasa takut salah, merasa membuat beban pikiran orang tua karena klien hamil namun suami tidak memiliki pekerjaan dan merasa kehamilan menjadi suatu beban bagi klien. Keyakinan-keyakinan tersebut berdampak terhadap tingkah laku serta kondisi emosional SS yang menarik diri dari lingkungan dan merasa tertekan.

Setelah SS melakukan kegiatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mampu menghapus ide-ide irrasionalnya yakni semua permasalahan yang terjadi pada SS itu tidak menutup kemungkinan terjadi juga kepada ibu hamil yang lain, itu sangat alamiah sekali. SS merasa bersyukur karena telah diberikan amanat oleh tuhan untuk menjaga bayinya terlepas dengan semua permasalahan yang ada berupa keterbatasan aktivitas maupun keterbatasan dalam segi finansial untuk menyambut kelahiran anak yang dikandungnya. Anak lahir ke dunia sudah ditetapkan rizkinya SS tidak khawatir lagi menjadi beban bagi orang tua karena SS percaya itu, kini SS lebih percaya diri lagi tidak ada rasa tertekan sudah diminimalisir dengan kegiatan konseling ini.