

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kerangka Teoretis

1. Konseling Kelompok

a. Defenisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok, menurut Pauline Harrison adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurishn yang mengatakan bahwa Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.¹³

Gazda menjelaskan pengertian konseling kelompok sebagai berikut: “Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkahlaku-tingkahlaku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.

Konseli-konseli dalam anggota kelompok-kelompok adalah individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli-konseli konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-

¹³ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014) hal.7

tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta perilaku tertentu.

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya”.¹⁴

Berdasarkan pengertian diatas, maka konseling kelompok secara prinsipil adalah sebagai berikut:

1. Konseling kelompok merupakan hubungan antara (beberapa) konselor dengan beberapa klien.
2. Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.
3. Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien.
4. Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien.¹⁵

Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu menurut Gazda konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalahnya.

¹⁴ Ibid hal. 8

¹⁵ Aqip Zainal, *Konseling Kesehatan Mental* (Bandung: Yrama widya,2013) hal.107

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Ia pun menambahkan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang arahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah¹⁶

b. Konseling Kelompok dan Perkembangannya

Konseling pada mulanya bersifat individual, namun dalam perkembangannya timbul konseling kelompok. Walaupun dalam kelompok, peserta konseling kelompok relatif tidak banyak, biasanya tidak lebih dari 8 atau 10 orang. Kelompok yang terdiri dari delapan, sepuluh, dua puluh orang, atau kurang merupakan kelompok kecil, sedangkan lebih dari 20 orang merupakan kelompok besar. Pada bimbingan kelompok pesertanya relatif besar, dapat terdiri dari 20-40 orang.¹⁷

Vriend menyatakan bahwa pada paruh pertama (*first half*) abad ke-20, salah satu karakteristiknya berupa munculnya lapangan atau bidang baru, yaitu mengenai dinamika kelompok. Kalau orang bicara tentang dinamika kelompok, orang tidak dapat lepas dari nama Kurt Lewin karena dialah sebagai pelopornya. Pada tahun 1930, Kurt Lewin dengan teman-temannya, yaitu Leppit dan White mengadakan penelitian mengenai masalah kepemimpinan yang otokratik, dan *laissez-fair* pada anak-anak umur 10-11 tahun yang diberikan oleh orang dewasa dalam beberapa waktu lamanya.

Penelitian Lewin dkk, tersebut menunjukkan keadaan bahwa isu-isu sosial dapat dipelajari dalam laboratorium. Apa yang dikemukakan oleh Lewin dkk, hingga waktu ini masih sering dimunculkan. Perilaku dalam

¹⁶ Namora Lumongga, Memahami Dasar-Dasar Konseling (Jakarta: Kencana, 2011) hal. 198

¹⁷ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karier)*, (Yogyakarta: CV Andi Offset 2010) hal. 181

kelompok, khususnya dalam kelompok kecil (misalnya gaya kepemimpinan, peran anggota kelompok, variabel-variabel komunikasi) dapat dipelajari dan diaplikasikan dalam kelompok dari berbagai macam *setting*. Misalnya, *T-group* (*the "T" is for training*) dan timbulnya metode laboratarium. Sehubungan dengan itu, konseling juga terkena pengaruh dari perkembangan tersebut sehingga timbulnya konseling kelompok.

Pada tahun 1960, waktu itu timbul kerusuhan-kerusuhan (*riots*) di kampus-kampus dan kota-kota sebagai gejolak dari *civilright group*, adanya kesadaran nasional tentang keadaan yang tidak fair, serta adanya diskriminasi dan prasangka. Pemimpin seperti John F. Kennedy dan Martin Luther King, Jr menjadi idola dan simbol internasional mengenai perubahan dan peningkatan tanggung jawab sosial. Pada tahun 1969-1970, pendidikan dan kesehatan mental merupakan dasawarsa dari pemeliharaan interest atau minat dalam *group work*. Pada tahun 1973, berdirilah *The Association for specialists in Group Work* (ASGW) dan pada tahun 1974 menjadi divisi dari *The American Personnel and Guidance Association*). Perkembangan yang sama juga terjadi dalam konteks kelompok profesional, seperti *The American Psychological Association* dan *The National Association of Social Workers*.¹⁸

Pada tahun 1980, minat dalam *groupwork* dan bekerja dengan populasi khusus makin meningkat. Kelompok mulai bekerja untuk *alcoholics*, *incest*, dan *victims*, serta untuk orang yang kelebihan berat badan dan korban dari kejahatan kekerasan. Kelompok yang lain menangani orang perokok dan gangguan dalam makan. Dalam hal ini, dibutuhkan para ahli yang menangani hal-hal tersebut dan standar kualifikasi yang lebih tinggi. Dengan meningkatnya minat dalam *group work* dan kerja dengan *special population* pada tahun 1980, dilanjutkan pula pada akhir dasawarsa. Standar dari ASGW tahun 1983 untuk *training group counselors* direvisi dan standar baru diterima pada tahun 1991. Standar baru tersebut meluaskan konsep dari *group work*, serta

¹⁸ Ibid. Bimo Walgito, hal. 182

mengklasifikasikan perbedaan antara *core competencies* dan *specialization requirements*. Pada tahun 1990, di Florida diadakan *national conference* untuk *group work specialists* dan *conceptualized* dengan sponsor dari ASGW.¹⁹

c. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Winkel konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.

¹⁹ Ibid. Hal. 183

7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang.²⁰
8. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
9. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain.²¹

d. Tahap-tahap konseling kelompok

Corey dan Yalom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu:

1. Prakonseling

Dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu konselor akan menawarkan program yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan. Penting sekali pada tahap ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama

²⁰ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: Alfabeta, 2014) hal. 10

²¹ Ibid. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* hal.11

adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memerhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan sebenarnya.

2. Tahap permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok.

3. Tahap transisi

Tahap ini disebut Prayitno sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana keseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya.

4. Tahap kerja

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan.²²

5. Tahap akhir

Tahapan ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari yang didapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai diri dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum selesai, oleh karena itu pada tahap ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan.

²² Namora Lumangga Lubis, *Memahami dasar-dasar konseling* (Jakarta: Kencana Prenada, 2011) hal. 216

6. Pasca- Konseling

Jika proses konseling telah berakhir sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling terakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari konseling kelompok yang telah dilakukan seyogianya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok, karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu mencapai tujuan bersama.²³

2. Pengertian Rasional Emotif

Rasional Emotif Terapi (RET) dapat dideskripsikan sebagai corak konseling yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational emotive*), berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*acting*). RET merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan bahwa manusia terlahir dengan potensi. Baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat. Ellis memandang manusia bersifat rasional dan irasional. Dengan mengoptimalkan kekuatan intelektualnya, seseorang dapat membebaskan dirinya dari gangguan emosional.

Unsur utama terapi rasional emotif adalah asumsi bahwa berfikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah. Pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling tumpang tindih, keduanya merupakan hal yang sama. Rasional emotif menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berfikir dan akal sehat, perasaan-perasaan dan perilaku atau tindakan. Dalam pendekatan ini konselor berusaha untuk dapat mengubah cara berfikir, cara berperasaan, dan berperilaku. Dalam mengubah cara berfikir konselor memberikan petunjuk bahwa berfikir yang irasional atas kejadian atau jalan perasaan konseli akan membahayakan dirinya sendiri.

²³ Ibid

Oleh karena itu dengan berfikir yang rasional, maka individu akan dapat beraktivitas yang lain dan tidak memikirkan masalahnya lagi.²⁴ Terapi perilaku Emotif Rasional (Rational Emotive Behaviour Therapy, selanjutnya disingkat REBT) adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.²⁵

a. **Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif**

Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis semenjak pertengahan tahun 1950-an. Pendekatan ini dikenal dengan *Rational Emotive Therapy (RET)*. Ellis merupakan seorang ahli yang sangat rajin dalam bekerja memberikan pelayanan psikoterapi, baik secara individual maupun dalam situasi kelompok, dan juga dalam memberi ceramah di berbagai kesempatan disepanjang tahun. RET didasari asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi rasional (berfikir langsung) dan juga irasional (berfikir berliku-liku). Keyakinan irasional itu yang menyebabkan gangguan emosional.

RET tidak memandang hubungan antar pribadi antara konseli dan konselor sebagai sesuatu yang sangat penting dalam proses terapeutik. Yang penting bagi pendekatan ini adalah keterampilan dan kesediaan konselor untuk menantang, mengkonfrontasikan dan meyakinkan konseli mempraktikkan kegiatan (baik di dalam maupun diluar kelompok konseling) yang akan mengarah kepada perubahan yang konstruktif dalam pemikiran dan perbuatan konseli.

Dengan demikian, teori ini sangat mengedepankan kemampuan konselor untuk melakukan berbagai upaya untuk mencari berbagai alternatif dalam menantang konselinya untuk sampai pada kesimpulan untuk berubah.²⁶

²⁴ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014) hal. 67

²⁵ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hal.

²⁶ M. Edi Kurnanto. Ibid hal. 66

b. Prosedur Konseling Kelompok Rasional Emotif

George dan Cristiani mengemukakan tahapan-tahapan konseling RET sebagai berikut:

- 1) *Tahap pertama*, proses untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang alami.
- 2) *Tahap kedua*, membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami konseli, dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan *disputing* terhadap keyakinan konseli yang irasional.²⁷
- 3) *Tahap ketiga*, membantu konseli lebih “mendebatkan” (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini, menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

c. Wawasan Utama REBT

1. Gangguan emosional sebagian besar ditentukan oleh keyakinan irasional (penaklukan diri). Kita merasakan sesuai dengan apa yang kita pikirkan.
2. Kita masih merasa terganggu saat ini karena terus-menerus mencuci otak kita sendiri dengan keyakinan-keyakinan seperti itu, yaitu menerima keyakinan tersebut tanpa bersikap kritis.
3. Satu-satunya cara untuk menanggulangi gangguan kita adalah dengan bekerja keras, gigih, kadang-kadang seumur hidup dan dengan berlatih untuk berfikir, berperasaan, dan bertindak dengan kuat melawan keyakinan-keyakinan irasional kita.²⁸

²⁷Rasimi, Muhammad Hamdi. *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Jakarta: Bumi Aksara, 2018) hal. 4

²⁸Stephen Palmer, *Ibid.* Hal. 508

d. Teori-teori dalam konseling

Salah satu tugas dari ilmu adalah menyusun teori. Teori dalam konseling merupakan *guidline* dalam proses konseling. Jika praktik tanpa ada dasar teori maka praktik tersebut tidak dapat dikatakan praktik yang ilmiah. Jika teori tidak dapat dipraktikkan maka teori tersebut tidak baik. Teori yang baik salah satu kriterianya adalah dapat dipraktikkan. Teori dan praktik merupakan dua hal yang interaksional. Artinya, teori sebagai dasar dari praktik dan atas dasar praktik dapat menyusun teori. Bagaimanapun juga, manusia tidak suka pada kejadian atau hal-hal yang terpisah-pisah (*isolated*) sehingga orang lalu menyusun kejadian-kejadian tersebut ke dalam teori atau pola tertentu untuk mengetahui dan mengontrolnya.

Teori merupakan hal yang diperlukan untuk mengorganisasikan kejadian yang terpisah-pisah dan dihadapi oleh konselor. Membantu perilaku dalam praktik merupakan hal yang tidak dapat melepaskan diri dari keadaan yang jalin-menjalin (*inextricably intertwined*) dengan teori. Membantu perilaku dalam praktik begitu krusial untuk sukses atau gagal dengan klien sehingga konselor mempunyai kewajiban untuk mengembangkan teori yang sistematis dan rasional untuk pekerjaannya.

Teori dalam konseling merupakan jalan yang sistematis untuk melihat proses pemberian bantuan. Perilaku konselor akan dipengaruhi oleh *frame of reference*-nya dalam memberikan konseling. Teori merupakan alat untuk mengadakan abstraksi yang dilakukan oleh konselor yang memberikan arah apabila konselor mengadakan eksplorasi mengenai keruwetan dari klien. Teori mempunyai tujuan tunggal, yaitu membuat organisasi mengenai informasi dan data yang akan lebih berguna, lebih komunikatif, dan lebih praktis. Esensi dari teori adalah eksplanasi hipotesis untuk mengobservasi kejadian. Teori merupakan keadaan hipotesis yang memungkinkan dapat dicek dalam dunia nyata.²⁹

²⁹ Ibid. Hal. 183

e. Konsep-konsep Pokok

Semua teori konseling dikembangkan dari konsep-konsep pokok. Konseling Rasional Emotif, oleh penemunya disusun dengan beberapa konsep pokok sebagai berikut:

1) Teori A-B-C

Teori A-B-C tentang kepribadian dan gangguan emosional merupakan unsur yang sangat penting dalam teori dan praktik pendekatan rasional-emotif ini. A adalah *activating* experiences atau pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang dianggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan. B adalah *beliefs*, yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita. C adalah *consequence*, yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neurotik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan kita yang keliru.

Nandang Rusmana mengatakan Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute; D*) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa menikmati dampak-dampak (*effects; E*) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Teori A-B-C berpendapat bahwa apabila seseorang mempunyai reaksi emosional pada titik C (*consequence*: akibat) sesudah peristiwa yang menggerakkan yang terjadi pada titik A (*activating*: menggerakkan), dalam hal ini bukan peristiwa itu sendiri (A) yang menyebabkan keadaan emosi (C), meskipun A itu dapat memberikan sumbangan kepada C Yang menciptakan C itu, sesungguhnya adalah sistem keyakinan (B *belief sistem*) atau keyakinan yang dimiliki oleh orang yang bersangkutan.³⁰

³⁰ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 68-69

2) Asal mula gangguan emosional

Perasaan cemas, tertekan, ditolak, marah, dan dikucilkan dimulai dan diabadikan oleh sistem keyakinan yang cenderung mengalahkan diri sendiri didasarkan atas dasar gagasan-gagasan irasional yang didekapnya tanpa kritik pada masa kanak-kanak. Apabila orang hidup secara rasional, memiliki keyakinan yang positif, maka mereka akan cenderung merasa bahagia, santai, atau sekurang-kurangnya tenang, sebaliknya apabila orang itu menyembunyikan gagasan-gagasan yang sinis, pesimistik, dan putus asa, maka dia akan cenderung merasa sedih, tertekan dan putus asa.

3) Mengkonfrontasikan dan menyerang keyakinan yang irasional.

Sebagai suatu model konseling kognitif, RET mengajar orang-orang untuk mengkonfrontasikan sistem keyakinan yang menciptakan gangguan. Tujuan ini akan tercapai dengan menjelaskan bagaimana gagasan-gagasan irasional menyebabkan gangguan emosional, dengan menyerang gagasan-gagasan itu secara ilmiah, dan mengajar konseli tentang bagaimana konseli harus menantang pemikirannya dan tentang bagaimana mengganti gagasan-gagasan irasional dengan yang rasional.

4) Menilai diri (*self rating*)

Menurut Ellis, kita mempunyai sesuatu kecenderungan yang kuat untuk menilai tindakan dan perilaku kita sebagai “baik” atau “buruk”. Disamping itu kita mempunyai kecenderungan pula untuk menilai diri kita sendiri sebagai keseluruhan pribadi sebagai “baik” atau “buruk” berdasarkan penampilan kita. Penilaian diri kita itu mempengaruhi perasaan dan tindakan kita, karena proses penilaian ini merupakan salah satu sumber dari gangguan emosional kita. Oleh karena itu, konselor RET mengejar para konselinya tentang bagaimana memisahkan penilaian perilakunya dari penilaian pribadinya dan mengajar bagaimana mereka menerima dirinya sendiri dengan ketidaksempurnaannya.³¹

³¹ Ibid. Hal. 69

3. Rational Emotive Therapy (RET)

RET dikembangkan oleh seorang eksistensialis Albert Ellis pada tahun 1962. Sebagaimana diketahui aliran ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti; manusia bebas, berfikir, bernafsu, dan berkehendak.

RET menolak pandangan aliran psikoanalisis berpandangan bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.

a. Konsep dasar

Konsep dasar RET yang dikembangkan oleh Albert Ellis adalah sebagai berikut:

- 1) Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- 2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan intelegnya manusia dapat terbebass dari gangguan emosional.
- 3) Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.
- 5) Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.³²

³² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori Dan Prektek)*, (Bandung: Alfabet, 2014) hal. 75-76

- 6) Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus kepada dirinya.
- 7) Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis. Sebuah contoh ide irrasional adalah: “*Seorang yang hidup dalam masyarakat harus mempersiapkan diri secara kompeten, agar ia dapat mencapai kehidupan yang layak dan berguna bagi masyarakat*”. Pemikiran lain adalah: “*Sifat jahat, kejam, dan lain-lain harus dipersalahkan dan dihukum*”.

b. Proses terapi (konseling)

1. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasional dengan rasional.
2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irrasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.
3. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
4. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha manantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.

Beberapa komponen penting dalam perilaku irrasional dapat dijelaskan dengan simbol-simbol berikut:

A = *Activating event* atau peristiwa yang menggerakkan individu

iB = *Irrational Belief*, keyakinan irrasional terhadap A

iC = *Irrational Consequensi*, konsekuensi dari pemikiran irrasional terhadap emosi, melalui *self-verbalization*.

D = *Dispute irrational belief*, keyakinan yang saling bertentangan.

CE= *Cognitive effect*, efek kognitif yang terjadi karena pertentangan dalam keyakinan irrasional.

BE= *Behavioral Effect*, terjadi perubahan perilaku karena keyakinan irrasional.³³

c. Tujuan Rational Emotive Therapy

Konseling pada prinsipnya adalah sebuah proses yang diarahkan untuk dapat membantu konseli keluar dari persoalan yang dihadapinya. Terkait dengan itu, konseling kelompok dengan pendekatan RET menurut Glading (1995) adalah mengajak konseli untuk dapat berfikir rasional. Secara operasional konseling kelompok *Rational emotive therapy*, sebagaimana dijelaskan lebih lanjut oleh Glading adalah untuk:

1. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.³⁴
2. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah sebagai konseling dari cara berfikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan cara melatih dan mengajar konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Sejalan pendapat di atas, Menurut Muhamad Surya, ada beberapa tujuan utama dari konseling rasional emotif ini yaitu:

- a. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional

³³ Ibid. Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*. Hal. 77

³⁴ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta,2014) hal. 70

dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.

- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa cemas, dan rasa marah.

Secara khusus Ellis menyebutkan bahwa terapy *rationalemotive* akan tercapai bila ditandai dengan perubahan konseli sebagai berikut:

- 1) Minat kepada diri sendiri
- 2) Minat sosial
- 3) Pengarahan diri
- 4) Toleransi terhadap pihak lain
- 5) Fleksibelitas
- 6) Menerima ketidakpastian.³⁵
- 7) Komitmen terhadap sesuatu yang diluar dirinya
- 8) Berfikir ilmiah
- 9) Penerimaan diri
- 10) Berani mengambil resiko
- 11) “*non-utopianism*” yaitu menerima kenyataan

Selanjutnya, sebagai bentuk hubungan yang bersifat membantu (*helping relationship*) terapi rasional emotif menurut Nandang Rusmana mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1) Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling atau terapeutik, terapis lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- 2) Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan yang rasional.
- 3) Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif konseli dengan mengkonseli sumber-

³⁵ Ibid hal. 71

sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.

- 4) Behavioristik, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam diri konseli.
- 5) Kondisional, artinya bahwa hubungan dalam terapi rasional emotif dilakukan dengan membuat kondisi-kondisi tertentu terhadap konseli melalui berbagai teknik kondisioning untuk mencapai tujuan terapi konseling.³⁶

d. Teknik-teknik Terapi

Terapi rasional emotif menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, efektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Berikut dikemukakan beberapa macam tekniknya, sebagaimana diungkapkan oleh Oemarjoedi sebagai berikut:

- a. Perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui role playing atau bermain peran, *rehearsal* atau latihan, dan sosial modeling atau menirukan model-model Teknik-teknik emotif (efektif):
 - 1) Teknik *assertive training*, yaitu teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan.
 - 2) Teknik sosiodrama, yang dipergunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan melalui gerakan-gerakan dramatis.
 - 3) Teknik "*self modeling*" yaitu digunakan dimana konseli diminta untuk meniru secara terus menerus suatu model perilaku tertentu

³⁶ Ibid hal. 72

dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.³⁷

b. Teknik-teknik Behavioristik

- 1) Teknik “*reinforcement*” (penguatan), yakni teknik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan tujuan untuk jalan memberikan pujian verbal (*reward*) atau pun *punishment* (hukuman).
- 2) Teknik sosial modeling (pemodelan sosial), yakni teknik yang digunakan untuk memberikan perilaku-perilaku baru pada konseli.
- 3) Teknik *live models* (model dari kehidupan nyata), yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu, khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

c. Teknik-teknik kognitif

- 1) *Home work assignment* (pemberian tugas rumah). Dalam teknik ini, konseli diberikan tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menurut pola perilaku yang diharapkan.
- 2) Teknik *assertive*. Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan sosial.³⁸

e. Tujuan Bimbingan

Tujuan pemberian layanan bimbingan ialah agar individu dapat:

1. Merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya dimasa yang akan datang;
2. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin;
3. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya;

³⁷ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014) hal.72-73

³⁸ Ibid hal.73

4. Mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut, mereka harus mendapatkan kesempatan untuk:

1. Mengenal dan memahami potensi, kekuatan dan tugas-tugas perkembangannya,
2. Mengenal dan memahami potensi atau peluang yang ada di lingkungannya,
3. Mengenal dan menentukan tujuan dan rencana hidupnya serta rencana pencapaian tujuan tersebut,
4. Memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri,
5. Menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, kepentingan lembaga tempat bekerja dan masyarakat,
6. Menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan dari lingkungannya; dan
7. Mengembangkan segala potensi dan kekuatannya yang dimilikinya secara tepat dan teratur secara optimal.³⁹

Secara khusus bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangannya yang meliputi aspek pribadi sosial, belajar, dan karir.

f. Kualitas pribadi konselor

Kualitas pribadi konselor merupakan faktor yang sangat penting dalam konseling. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas pribadi konselor menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif, disamping faktor pengetahuan tentang dinamika perilaku dan keterampilan terapeutik atau konseling. Dalam kenyataan di lapangan, tidak sedikit para siswa yang tidak mau datang ke ruang bimbingan dan konseling, bukan karena guru bimbingannya yang kurang keilmuannya

³⁹ Syamsul yusuf, Juntika Nurihsan, *Landasan bimbingan dan konsling*, (Bandung:2008), hal 13

dalam bidang bimbingan, tetapi karena mereka memiliki kesan bahwa pembimbing tersebut bersifat judes dan kurang ramah.⁴⁰

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam rangka mempersiapkan para calon konselor atau guru pembimbing, pihak lembaga yang bertanggung jawab dalam pendidikan para calon konselor tersebut dituntut untuk memfasilitasi perkembangan pribadi mereka yang berkualitas, yang dapat dipertanggung jawabkan secara profesional. Cavanagh mengemukakan bahwa kualitas pribadi konselor ditandai dengan beberapa karakteristik sebagai berikut: (a) pemahaman diri; (b) kompeten; (c) memiliki kesehatan psikologis yang baik; (d) dapat dipercaya; (e) jujur; (f) kuat; (g) hangat; (h) responsif; (i) sabar; (j) sensitif; dan (k) memiliki kesadaran yang holistik.

5. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari bermunculannya perasaan, kenangan, keinginan dan pengalaman-pengalaman yang terdesak dipermukaan kesadaran. Wolf mengemukakan bahwa kecemasan itu muncul pada seseorang apabila pertahanan diri atau resistensinya terancam atau diserang. Kecemasan itu dapat dilihat sebagai hasil sampingan dari pengambilan risiko dalam kelompok, dan ini kadang-kadang membawa orang yang bersangkutan kepada perubahan yang konstruktif.⁴¹

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Gilmer, kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Adapun Lazarus dan Spielberger juga membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu: *state anxiety* dan *trait anxiety*. Keempat jenis kecemasan ini penulis uraikan sebagai berikut:

⁴⁰Ibid, hal. 37

⁴¹ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014) hal.39

a. Kecemasan normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.

b. Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien.

c. Kecemasan State Anxiety

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu.

d. *Trait Anxiety*

Trait anxiety merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, dibandingkan konseli yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespon situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensitasnya.⁴²

6. Faktor-Faktor Penyebab kecemasan

Menurut Trismiati kecemasan yang terjadi akan direspon secara spesifik dan berbeda oleh setiap individu hal ini dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:⁴³

1. Faktor internal

a) Pengalaman

Menurut horney sumber-sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan bersifat lebih umum. Penyebab

⁴² Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2012) hal. 84

⁴³ Andrea, "konsep kecemasan," <http://ayners.blogspot.com/2013/01/konsep-kecemasan.html>, 2012, diakses 10 mei 2016

kecemasan menurut horney, dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam lingkungan atau dapat terletak di dalam diri seseorang.

b) Pendidikan

Menurut Nursalam pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah suatu cita-cita tertentu.

c) Tingkat Pengetahuan dan Informasi

Pengetahuan dan informasi merupakan fungsi penting untuk mengurangi rasa cemas. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap subjek tertentu. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya.

d) Respon Terhadap Stimulus

Menurut Trismiati, kemampuan seseorang menelaah rangsangan atau besarnya rangsangan yang diterima akan mempengaruhi kecemasan yang timbul.

e) Usia

Usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang berfikir dan bekerja.

2. Faktor Eksternal

a. Dukungan keluarga

Adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seseorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan.

b. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan.

c. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan sekitar itu dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, misalnya lingkungan pekerjaan atau lingkungan bergaul yang tidak memberikan cerita negatif tentang efek negatif suatu permasalahan menyebabkan seseorang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan.

7. Macam-macam kecemasan

Hanya ego yang dapat mendeteksi atau merasakan setiap jenis kecemasan. Ketergantungan ego kepada id menghasilkan kecemasan neurorik; dan ketergantungan ego kepada super ego menghasilkan kecemasan moralistik; dan ketergantungan ego pada dunia eksternal menghasilkan kecemasan realistik.

1. Kecemasan *neurotik* didefinisikan sebagai kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak diketahui, dengan kata lain kecemasan neurotik berupa perasaan takut yang muncul akibat rangsangan-rangsangan id, dalam kehidupan ditunjukkan oleh perasaan gugup.
2. Kecemasan *moralistik* berasal dari konflik antara ego dan super ego. Bentuk kecemasan ini sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistik dan pendiktean super ego yang bersifat moralistik. Kecemasan moralistik didefinisikan sebagai bentuk ancaman dari dunia sosial super ego yang telah terinternalisasikan kedalam diri kita. Kecemasan moral ini direpresentasikan dalam bentuk rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat sanksi.
3. Kecemasan *realistik* didefinisikan sebagai perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi, namun kecemasan realistik ini berbeda dengan rasa takut, karena rasa takut tidak perlu melibatkan suatu objek spesifik yang menakutkan.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme penjagaan ego karena dia memberi sinyal bahwa bahaya tertentu sedang mendekat atau akan

terjadi. Kecemasan juga menjadi mekanisme pengaturan diri, karena kecemasan membangkitkan persepsi yang pada gilirannya mereduksi rasa sakit akibat kecemasan tersebut.⁴⁴

8. Reaksi yang ditimbulkan kecemasan

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu:

1. *Reaksi emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan sedih, mencela diri sendiri dan orang lain.
2. *Kognitif*, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengaksi tuntutan lingkungan sekitar
3. *Reaksi fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas lebih cepat dan tekanan darah meningkat.⁴⁵

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi terhadap sebuah karya tulis ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Peneliti terdahulu yang pernah dilakukan diantaranya adalah:

1. Lukitaningsih Dwi Yanny, mahasiswa magister profesi psikologi UNIKA Soegijapranata meneliti dengan judul “Efektivitas *Terapi Rasional Emotive* Untuk Mengurangi Depresi pada Mantan penyalahgunaan Narkoba”. Dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hal hal yang

⁴⁴ Muis saludin, *Kenali kepribadian anda dan permasalahannya dari sudut pandang teori psioanalisa*, (Yogyakarta: Graha ilmu,2009),hal 14-15

⁴⁵ Safarja, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi aksara,2011)56

mendalam tentang bagaimana tindakan intervensi psikologis pada mantan penyalahguna narkoba agar depresinya berkurang dan untuk mengetahui efektivitas Terapi Rational Emotive untuk mengurangi depresi pada mantan penyalahguna narkoba.

2. Olla Refida, skripsi mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau tahun 2015 meneliti dengan judul "Efektivitas Konseling Rational Emotive Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Siswa Disekolah Menengah Atas Negeri 10 Pekanbaru". Dalam penelitian digunakan untuk mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang bagaimana efektivitas konseling rational emotive therapy .⁴⁶

Perbedaan penelitian yang penulis lakukan ini dengan penelitian terdahulu terletak pada sejauhmana pentingnya konseling kelompok *rationale motive* dalam memberikan bantuan kepada karyawan yang mengalami kecemasan dalam menjalankan tugas di PT. Perkebunan Nusantara V Pekanbaru. Kajian ini difokuskan kepada kinerja karyawan yang terganggu dengan tingginya rasa kecemasan dalam kerja. Peneliti ingin melihat bagaimana urgensi dan pentingnya konseling kelompok *rationale motive* ini dalam memberikan alternatif solusi dari permasalahan karyawan. Penulis ingin menawarkan kepada pihak perusahaan agar menerapkan proses konseling kelompok *rationale motive* ini.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berfikir adalah suatu model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang penting. dari penelitian yang dilakukan Urgensi Konseling Kelompok Rasional Emotif Untuk Membantu Karyawan Dalam Mengatasi Kecemasan Kerja di PT.Perkebunan Nusantara V. Dalam penelitian ini melihat bagaimana urgensi konseling kelompok rasional emotif untuk

⁴⁶ Olla Refida, *Efektivitas Konseling Rational Emotive Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Bullying Sisw* (UIN Suska Riau, 2015)

membantu karyawan dalam mengatasi kecemasan. Untuk memudahkan penelitian ini, maka peneliti menjelaskan kerangka pikir sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Pikir

