

**EMPATI DALAM PRESPEKTIF TEORI KONSELING**  
***RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY***  
**ALBERT ELLIS**

**Skripsi**  
**diajukan untuk memperoleh gelar**  
**Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



**OLEH**  
**LIDYA WATI**  
**NIM: 11613200461**

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM**  
**KONSENTRASI ADMINISTRASI PENDIDIKAN**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**  
**UIN SUSKA RIAU**  
**PEKANBARU**  
**1442 H./2021 M.**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy untuk Meningkatkan Rasa Empati dalam Prespektif Teori* yang ditulis oleh Lidya Wati NIM. 11613200461 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 23 Rabiul Akhir 1442 H.  
08 Desember 2020 M.

Menyetujui,

Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam

Pembimbing

Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag.

Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Empati dalam Prespektif Teori Konseling Rational emotive Behaviour Therapy Albert Ellis* ditulis oleh Lidya Wati dengan NIM. 13200461 telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 15 Januari 2021 M./02 Jumadil Akhir 1442 H. Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling.

Pekanbaru, 12 Jumadil Akhir 1442 H.  
25 Januari 2021 M.

Mengesahkan  
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dra. Hj. Sakilah, M.Pd.

Penguji II

Rini Setyaningsih, M. Pd.

Penguji III

Dra. R. Deccu Berlian Purnama, M. Psi.

Penguji IV

Raja Rahima MRA, S.Pd. I., M. Pd., Kons.

Dekan  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Muhammad Syaifuddin, S. Ag., M. Ag.  
NIP. 19740704 199803 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*”. Skripsi ini merupakan hasil karya ilmiah yang ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Skripsi ini dapat penulis selesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Terutama keluarga besar penulis, khususnya yang penulis cintai, sayangi dan hormati, yaitu Ayahanda Syamudin (Alm) dan Ibunda Nur Azizah selaku orang tua yang dengan tulus dan tiada henti memberikan do’a, dukungan, dan inspirasi sepenuh hati selama penulis menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. H. Muslim Afandi, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan bantuan, arahan, bimbingan serta motivasi yang bermanfaat bagi penulis dari awal hingga selesainya penulisan skripsi ini.

Selain itu pada kesempatan ini penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Suyitno, M.Ag, selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Dr. H. Suryan A. Jamrah, M.A., selaku Wakil Rektor I, Dr. H. Kusnadi, M.Pd., selaku Wakil Rektor II, H. Promadi, MA., Ph.D., selaku Wakil Rektor III, beserta semua Staf Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Dra. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Dra. Rohani, M.Pd., selaku Wakil Dekan II, Dr. Nursalim, M.Pd., selaku Wakil Dekan III Beserta semua staf Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

3. Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam dan Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I., MA, selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Dr. Zamsiswaya, M.Ag., selaku Penasehat Akademik penulis yang telah memberi nasehat serta membimbing penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu pengetahuannya sehingga memperkaya pengetahuan penulis beserta staf yang telah memberikan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberikan ilmu kepada penulis selama penulis duduk dibangku perkuliahan.
7. Seluruh keluarga besar BK A angkatan 2016, Rumah Seni Tarbiyah, KKN, PPL, Komunitas Jejak Langkah dan kepada sahabat-sahabat serta teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan motivasi, semangat, inspirasi dan pengalaman baru selama penulis kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis berdo'a semoga bantuan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda dan menjadi amal jariyah di sisi Allah SWT. *Aamiin yaa robbal'aalamiin*

Pekanbaru, 08 Desember 2020

Penulis

Lidya Wati  
11613200461

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN



Syukur Alhamdulillah adalah sebuah kata sederhana yang ku ucapkan

Pada sang pencipta alam semesta

Yang menghadirkan ribuan orang didalam perjalanan hidupku

Sebagai penguat Ketika aku berada dititik kelamahan.

Atas izin dan kehendakmu yang maha pengasih lagi maha penyayang,  
limpahilah rahmat dan berkahnya atas mereka semua, sebagaimana engkau  
memberi rahmat dan berkahnya kepada ku dan keluargaku.

Segala puji bagi mu ya Allah

Sepenuh langit dan bumi ku titipkan masa depanku, rezekiku, ibadahku, hidup  
dan matiku semata hanya untuk Allah, Tuhan seru sekalian alam.

Alhamdulillah.....

Amanah ini usai sudah dengan berbagai suka dan duka

Serta do'a, usaha dan kesabaran yang mengiringi

Ayah-Bunda tercinta.....

Terima kasih atas kasih yang engkau beri

Tanpa pamrih dan belas kasih,

Hal yang paling berharga bagi hidup ku

adalah Do'a dan izin ku atas restu mu,

posisimu bukan sebagai penyempurna kebahagiaanku

melainkan kesempurnaan utama bagi hidupku.

Tiada kasih seindah kasihmu

Tiada cinta semurni cintamu

Semoga aku bisa memberikan yang terbaik untuk mu.

Aamiin aamiin ya rabbal 'Alamiin

Dengan rasa syukur yang teramat dalam,

Penulis persembahkan sebuah karya yang sederhana ini untuk



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semua yang tercinta...

Ayah, Bunda, Kakak, Adik-adik beserta keluarga besar yang penulis sayangi, Terima kasih kepada ayahanda Syamsudin, terimakasih untuk waktu, do'a dan nasihat ayah, semoga ayah tenang dialam sana Lidya sayang ayah.

Terima kasih kepada ibunda tercinta Nur Azizah, kasih sayang ibu sepanjang masa, tidak ada yang menyayangiku setulus ibu.

Dan terima kasih kepada Kakak ku Ria Eka Asrianti, S. Si., dan Adik-adik ku yaitu Reza Yusa Andika, dan Rajallul Asrafi yang telah banyak memberikan ku semangat dan bahagia serta termotivasi.

Terima kasih kepada keluarga besar penulis yang tanpa kalian penulis tidak akan bisa seperti ini, yang telah mengajarkan kepada penulis tentang semangat menjalani kehidupan. Semoga dengan gelar ini membuat kalian bangga dan bahagia. Semoga juga penulis bisa membahagiakan kalian hingga ke jannah.

Aamiin...

Teruntuk Sahabat, Abang, Kakak, Adik serta Teman-teman semuanya yang pernah bercanda tawa bersama yang penulis sayangi dan banggakan serta para dosen yang telah memberikan berbagai macam bekal ilmu pengetahuan kepada penulis....

Penulis ucapkan yang tak terhingga kepada kalian semua, yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dukungan maupun motivasi.

Belajarlah untuk selalu sabar dan tawakkal kepada Allah Swt.

Dia Maha Mengetahui segala isi hati.

(Q.S. Al-Mulk : 13)

Lidya Wati

Sepucuk surat untuk mereka

00 Desember 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

### **Lidya Wati, (2020): Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Empati dalam prespektif teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*Library Research*) atau kajian pustaka. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yaitu salah satunya menggunakan buku Gantina & karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling* dan sumber data skunder menggunakan jurnal dan buku salah satunya buku Bradley T. Erford. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Hasil penelitian yang dapat peneliti simpulkan yaitu empati menurut Albert Ellis adalah kemampuan seseorang dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain dengan cara memulai berfikir rational. Prespektif teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat meningkatkan empati melalui teknik ABCDE.

**Kata Kunci:** Empati, *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

**Lidya Wati, (2020): Empathy in the Perspective of Rational Emotive Behavior Therapy Albert Ellis' Theory**

This study aims to determine empathy in the perspective of Albert Ellis's Rational Emotive Behavior Therapy theory. This research used a qualitative approach (Library Research) or literature review. The data source used the primary data source, one of which is using the Gantina & Karsih book. 2011. Counseling theory and techniques and secondary data sources using journals and books, one of which is Bradley T. Erford's book. 2015. 40 Techniques Every Counselor Should Know. According to Albert Ellis, the research result that can be concluded is the ability of a person to feel what other people feel by means of rational thinking. The theoretical perspective of Rational Emotive Behavior Therapy can increase empathy through ABCDE techniques.

**Keywords:** *Empathy, Rational Emotive Behavior Therapy*

## ملخص

ليديا واتي، (٢٠٢٠): التعاطف في المنظور النظري لاستشارة علاج السلوك الانفعالي العقلاني لألبرت إليس

هذا البحث يهدف إلى معرفة التعاطف في المنظور النظري لاستشارة علاج السلوك الانفعالي العقلاني لألبرت إليس. واستخدم فيه المدخل الكيفي أو البحث المكتبي. ومصادر البيانات هي مصادر أساسية منها كتاب غانتينا وكارسيه، ٢٠١١. وكتاب تقنيات الاستشارة، ومصادر ثانوية وهي مجلات وكتب منها كتاب برادلي تي إرفورد، ٢٠١٥. وكتاب ٤٠ تقنية يجب أن يعرفها كل مستشار. ونتيجة البحث هي أن التعاطف عند ألبرت إليس هو قدرة الشخص على الشعور بما يشعر به الآخرون من خلال التفكير العقلاني. ويمكن أن يزيد المنظور النظري للعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني من التعاطف من خلال تقنيات ABCDE.



الكلمات الأساسية: التعاطف، استشارة علاج السلوك الانفعالي العقلاني.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN .....	i
PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Pembatasan Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
F. Penegasan Istilah.....	9
G. Penelitian Relevan.....	9
H. Metode Penelitian.....	12
I. Sistematika Pembahasan .....	15
<b>BAB II     KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	16
1. Empati .....	16
2. Teori <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	25
<b>BAB III    PENYAJIAN DATA</b>	
A. Biografi.....	37
B. Pandangan Ellis tentang Sifat Manusia.....	39
<b>BAB IV    ANALISIS PENELITIAN</b>	
A. Empati dalam Prespektif Teori Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	46
<b>BAB V     PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT PENULIS</b>	

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Pembimbing dan Perpanjang SK Pembimbing
Lampiran 2	Pengesahan Perbaikan Ujian Proposal
Lampiran 3	Blanko Kegiatan Bimbingan
Lampiran 4	Surat Izin Pra Riset
Lampiran 5	Surat Balasan Pra Riset
Lampiran 6	Surat Izin Riset

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang paling rawan dalam pergaulan, dimana emosi pada masa ini sangat labil.<sup>1</sup> Kata remaja berasal dari bahasa latin *adolensense* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensense* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.<sup>2</sup> Pada masa ini remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.<sup>3</sup> Oleh karena itu pada masa ini sering disebut dengan masa pencarian jati diri.

Remaja yang sedang mengalami proses pencarian jati diri berusaha membangun suatu hubungan interaksi yang sifatnya baru terutama dalam lingkungan sekitar. Pada masa ini remaja memiliki kematangan emosi, sosial, fisik dan psikis. Dalam perkembangannya, remaja akan melewati beberapa fase dengan berbagai tingkat kesulitan permasalahan, sehingga dengan mengetahui tugas-tugas perkembangannya, remaja dapat mencegah konflik yang ditimbulkan oleh kondisi psikis remaja sangat labil.

<sup>1</sup> Ediati, A. “ Jurnal Psikologi : *Profil Problem Emosi/Perilaku pada Remaja Pelajar SMP-SMA di Kota Semarang* “, Fakultas psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 14., Nomor. 2., 2015, hlm. 190-191

<sup>2</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Alih bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti, (Jakarta : Erlangga, 2011), hlm. 17

<sup>3</sup> Vesti Dwi Cahyaningrum, dkk, “Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling: *Pengembangan Panduan Pelatihan Empati Menggunakan Teknik Sinema Edukasi untuk Mencegah Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama*”, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri, Vol. 3., Nomor. 3., ISSN 2503-3417, 2018, hlm. 139



Karena masa remaja merupakan fase pencarian jati diri. Biasanya mereka selalu ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dilihat atau diketahuinya dari lingkungan sekitar, mulai lingkungan keluarga, sekolah, teman sepermainan dan masyarakat. Salah satu tugas tersulit remaja atau peserta didik adalah menjalin hubungan harmonis terhadap orang lain atau penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sebaya, dengan lawan jenis serta terhadap orang dewasa yang berada di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Semua pengetahuan baru diketahuinya baik yang bersifat positif maupun negatif akan diterima dan ditanggapi oleh remaja sesuai dengan kepribadian masing-masing. Remaja dituntut untuk menemukan dan membedakan yang baik dan yang buruk dalam kehidupannya. Disinilah peran lingkungan sekitar sangatlah diperlukan untuk membentuk kepribadian remaja.

Tetapi fenomena zaman sekarang masi banyak remaja yang memiliki kepribadian yang buruk, dan tidak memperdulikan antar sesama atau lingkungan sosialnya. Salah satu contohnya yang ada di kalangan pelajar zaman sekarang yaitu ketika seseorang sengaja menjatuhkan temannya, hanya untuk dijadikan bahan tertawaan dan ejekan. Selain itu pun masih ada beberapa kejadian di lapangan yang mellihatkan perilaku buruk seseorang terutama pada peserta didik yaitu seperti melakukan tindakan bulli, berkata kasar, bercarut, dan bersikap tidak peduli dengan keadaan sekitar. Dapat dikatakan bahwa peserta didik sekarang ini lebih memikirkan menyenangkan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

diri sendiri terlebih dahulu barulah orang lain. Salah satu penyebab terjadinya hal seperti ini adalah kurangnya rasa empati yang dimiliki oleh remaja.<sup>4</sup>

Menurut Surya dalam Herri Zan Pieter empati adalah sebagai suatu kesediaan untuk memahami orang lain secara paripurna baik yang tampak maupun yang tidak nampak maupun yang terkandung, khususnya pada aspek perasaan, pikiran, dan keinginan.<sup>5</sup> Sebagaimana menurut Enjang dalam Emi Indriasari empati adalah identifikasi kepada seseorang muncul sampai batas-batas tertentu dalam setiap percakapan, bahkan empati merupakan proses mendasar dalam cinta.<sup>6</sup> Selanjutnya empati adalah suatu tindakan yang munculnya setelah terjadinya suatu proses interaksi, yang kemudian akan meningkatkan kualitas hubungan sosialnya. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh yang bersangkutan terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya.<sup>7</sup>

Sebagaimana empati memiliki korelasi yang sangat erat dengan perilaku pro-sosial. Siswa dapat berbagi perasaan dengan orang lain dalam suasana suka maupun duka, kesediaan dalam memberi bantuan kepada orang lain baik materil maupun moril dan juga kesediaan untuk bekerja sama dengan

<sup>4</sup> Novi Andriati, dkk, "Jurnal Pendidikan : Meningkatkan Sikap Empati Siswa SMP Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama", Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu dan Pengetahuan Sosial IKIP PGMI Pontianak, Vol. 17, Nomor. 1, ISSN : 2407-1803, 2019, hlm. 68-69

<sup>5</sup> Herri Zain Pieter, *Pengantar Komunikasi & Konseling dalam Praktik Kebidanan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm. 103

<sup>6</sup> Emi Indriasari, "Jurnal Konseling GUSJIGANG: Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015 ", Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muara Kudus, Vol.2, Nomor. 2, ISSN 2460-1187, 2016, hlm. 191

<sup>7</sup> Taufik, *Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hlm. 16



orang lain demi tercapainya suatu tujuan, serta empati juga dapat meningkatkan harga diri individu.

Untuk meningkatkan harga diri individu Richard dalam Jones menyatakan bahwa hubungan sosial merupakan media berkreasi dan menyebabkan tumbuhnya harga diri dalam diri seseorang. Empati memberikan kontribusi pada perkembangan moral remaja. Walaupun empati dianggap sebagai keadaan emosional, sering kali empati memiliki komponen kognitif yaitu kemampuan melihat keadaan psikologis dalam diri orang lain atau yang disebut dengan kemampuan mengambil prespektif orang lain.

Jika berbicara tentang empati tidak akan pernah lepas dari rasa pedulinya seseorang, karena sikap empati merupakan rasa kepedulian terhadap orang lain, merasakan apa yang orang lain rasakan, baik itu senang, sedih, suka, duka yang dapat diperlihatkan dengan bahasa verbal maupun non verbal seseorang. Empati sangatlah penting bagi peserta didik atau konseli hal ini karena sikap empati dapat menghubungkan hubungan baik seseorang dengan orang lain, terutama dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.

Oleh karena itu pada fase ini remaja banyak remaja menimbulkan masalah tertentu bagi remaja tersebut sehingga perlu adanya bimbingan dan penanganan untuk membantu mengenal kepribadiannya. Untuk meningkatkan rasa empati pada peserta didik guru bimbingan dan konseling biasanya akan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya tidak terlepas dari teori konseling yang berkaitan dengan masalah peserta didik.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dalam dunia konseling banyak teori yang dapat dijadikan landasan dalam melakukan konseling salah satunya konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Melalui konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat membantu untuk meningkatkan rasa empati. Karena salah satu sebab kurangnya rasa empati adalah pikiran irasional atau tidak logis, dan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku individu.

Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan lebih fleksibel dan rasional, perubahan ini merupakan perubahan adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi.<sup>8</sup> Pemikiran irasional atau tidak logis pada dasarnya tidak terlepas dari manusia, baik itu bersifat jangka pendek atau jangka panjang.

Namun apabila pemikiran irasional atau tidak logis ini sudah terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama, maka diperlukan adanya penanganan untuk mengurangi atau bahkan mengatasi pemikiran yang irasional yang dialami seseorang terutama pada peserta didik yang kurang memiliki rasa empati. Teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan terapi yang dapat mengubah pemikiran, emosi, dan perilaku yang salah satunya dengan teori ini dapat untuk meningkatkan rasa empati. Dengan hal ini teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat diberikan pertimbangan rasional agar individu tidak lagi berfikir secara irasional.

<sup>8</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Oleh Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm.269



Dengan demikian dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagai teori konseling yang membantu peserta didik untuk meningkatkan rasa empati. Peserta didik yang kurang memiliki rasa empati dapat dibantu dengan melawan pikiran, emosi, dan perilaku dari peserta didik itu sendiri. Dengan melawan pikiran, emosi dan perilaku peserta didik yang awalnya irasional dapat berubah menjadi rasional sehingga dapat membantu peserta didik.

Menurut Goleman dalam Leny Latifah menyatakan individu dengan tingkat empati yang rendah dapat menyebabkan muncul perilaku menyimpang, adapun gejala-gejala yang ditimbulkan seperti:<sup>9</sup>

1. Tindakan pemerkosaan
2. Tindakan kekerasan
3. Tindakan *bullying* dan menyiksa
4. Memiliki egois yang tinggi,
5. Tidak peduli dengan lingkungan sekitar
6. Sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar
7. Mengucapkan kalimat-kalimat yang tidak pantas untuk diucapkan seperti berkata kasar

Berdasarkan gejala-gejala di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Empati dalam Prespektif Teori Konseling Rasional Emotive Behaviour Therapy*.

<sup>9</sup>Leny Latifah, "Jurnal Konseling Indonesia: *Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan Sinema Terapi*", Universitas Kanjuruhan Malang, Vol. 1, Nomor.2, ISSN 2475-8881, 2016, hlm. 88-89



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan tersebut, maka peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian mengenai “**Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis**”

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis?

## D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis.

## E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat yang di tinjau dari dua segi berikut ini:

### 1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis untuk kepentingan di masa yang akan datang yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi:

## a. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan perkuliahan di Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

## b. Bagi Guru BK

Menjadi bahan pertimbangan terhadap pembahasan Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis.

## c. Bagi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Sebagai informasi tentang Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis bagi semua pihak yang membutuhkan.

## d. Bagi Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Penelitian ini dapat menjadi informasi tentang Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis sebagai bahan bacaan dan kajian mahasiswa Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya program studi Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling.



## F. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian ini, maka perlu adanya penegasan istilah. Beberapa istilah yang terkait dengan judul penelitian ini adalah Empati dan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

### 1. Empati

Enjang dalam Emi Indriasari empati adalah identifikasi kepada seseorang muncul sampai batas-batas tertentu dalam setiap percakapan, bahkan empati merupakan proses mendasar dalam cinta.<sup>10</sup> Empati memiliki korelasi yang sangat erat dengan perilaku pro-sosial. Siswa dapat berbagi perasaan dengan orang lain dalam suasana suka maupun duka, kesediaan dalam memberi bantuan kepada orang lain baik materil maupun moril dan juga kesediaan untuk bekerja sama dengan orang lain demi tercapainya suatu tujuan.

### 2. *Rational Emotive Behaviour Therapy*

*Rational Emotive Behaviour Therapy* ialah suatu usaha untuk menghilangkan pemikiran-pemikiran irasional atau tidak logis, dengan mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional atau logis melalui pertentangan, perdebatan, dan mempertanyakan hal-hal yang berkaitan dengan keyakinan konseli.<sup>11</sup>

## G. Penelitian Relevan

Penelitian relevan digunakan sebagai perbandingan untuk mrnghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian

<sup>10</sup> Emi Indriasari, *Loc. Cit*

<sup>11</sup> Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011), hlm 157



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang penulis lakukan benar-benar belum diteliti oleh orang lain adalah sebagai berikut:

1. Ernie Ulviatun (2016), Mahasisiwa Jurusan Psikologi Pendidikan Bimbingan, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta dengan berjudul “Upaya Peningkatan Rasa Empati Melalui Teknik *Photovoice* Pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulit Di SMK Negeri 1 Kalasan ”, hasil penelitian Ernie menunjukkan bahwa pelaksanaan teknik *Photovoice* dapat meningkatkan rasa empati siswa dan mempunyai pengaruh yang signifikan. Skor rata-rata pada hasil pra tindakan sebesar 64,8 setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 skor rata-rata hasil siklus 2 sebesar 87,9 dan siklus kedua menjadi 99,9 skor tersebut berarti sudah mencapai kriteria atau setara dengan 78%.<sup>12</sup> Persamaan penelitian adalah penelitian yang akan digunakan peneliti sama-sama menggunakan rasa empati dalam masalah. Perbedaan penelitian ini adalah teknik yang digunakan pada penelitian menggunakan teknik *photovoice* yang digunakan sedangkan peneli pada penelitian menggunakan perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy*.
2. Febriana Eri Ulva (2015). Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Pendidikan, Universitas Mutiara Kudus dengan judul “Upaya Meningkatkan Empati Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI AP SMK PGRI Kudus ”. Hasil penelitian Ulva menunjukkan

<sup>12</sup> Ernie Ulviatun, Skripsi: “Upaya Peningkatan Rasa Empati Melalui Teknik *Photovoice* Pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulit Di SMK Negeri 1 Kalasan, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2016)



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahwa tingkat empati 36% tergolong rendahlm. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dan teknik sosiodrama dalam tiga kali pertemuan pada siklus pertaman mengalami peningkatan 24%, dan pada siklus kedua diperoleh rata-rata persentase 85% tergolong sangat baik.<sup>13</sup> Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan meningkatkan empati dalam masalah. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti adalah terletak pada teknik yang digunakan. Peneliti terdahulu menggunakan teknik sosiodrama dan penelitian peneliti menggunakan perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

3. Ainun Sakinah (2019). Mahasiswa Unviersitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam menangani *Negative Thinking* dalam prespektif *Positivisme Logis*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy*.dapat menangani pemikiran yang negatif.<sup>14</sup> Persamaan penelitian ini adalah penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah terletak pada variabel pendukung, peneliti terdahulu menggunakan prespektif *Positivisme Logis* sedangkan penelitian peneliti lakukan dengan menggunakan perspektif *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

<sup>13</sup> Febriana Eri Ulva, Skripsi: “Upaya Meningkatkan Empati Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI AP SMK PGRI Kudus, 2015, (Kudus: Universitas Mutiara Kudus, 2015)

<sup>14</sup> Ainun Sakinah, Skrisp: “*Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam menangani *Negative Thinking* dalam prespektif *Positivisme Logis*, (Yogyakarta: Unviersitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019)



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Sri Handayani (2018). Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung”. Hasil penelitian ini adalah dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif meningkatkan rasa percaya diri pada peserta didik.<sup>15</sup> Persamaan penelitian ini dengan peneliti adalah sama-sama membahas tentang *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terletak pada permasalahannya.

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *library reseach* karena mendeskripsikan data-data dalam bentuk kata-kata dan bahasa (*Library Reseach*) atau kajian pustaka dengan menggunakan literasi yang ada di perpustakaan. Data-data yang diperoleh untuk bahan kajian penelitian berasal dari sumber-sumber yang ada di perpustakaan seperti buku-buku, ensiklopedia, jurnal-jurnal, majalah,

<sup>15</sup>Sri Handayani, Sripsi: “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung” (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018)



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

surat kabar, dan dokumen serta informasi-informasi yang memiliki relevansi dalam ruang lingkup pembahasan.<sup>16</sup>

Menurut Zed Mestika penelitian pustaka atau riset pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengelola bahan korelasi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.<sup>17</sup> Dengan kata lain penelitian kepustakaan merupakan metode dalam pencarian, mengumpulkan dan menganalisis sumber data untuk diolah dan disajikan dalam bentuk laporan penelitian kepustakaan.

## 2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian kajian pustaka berasal dari literatur yang ada di perpustakaan. Sumber data diklasifikasikan menjadi sumber data primer dan sumber data sekunder.<sup>18</sup>

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data-data yang diperoleh langsung dari sumber pertama.<sup>19</sup> Dengan hal ini peneliti memperoleh sumbernya langsung dari:

1. Gantina. K, Eka.W, & Karsih 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Inderks
2. Goleman 2007. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terj. T. Hermaya, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum

<sup>16</sup> Sofyan A.P Kau, *Metode Penelitian Hukum Islam Penuntun Praktis untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2013), hlm 154-155

<sup>17</sup> Zed Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Bogor n Indonesia, 2004), hlm. 3

<sup>18</sup> Emzir, *Analisis Data : Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm. 64

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm. 30



## b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data-data yang diperoleh dari buku-buku, dan jurnal yang merupakan data dan pendukung.<sup>20</sup> Dalam hal ini peneliti mendapatkan sumbernya tidak secara langsung melainkan dari buku-buku dan jurnal yang peneliti gunakan sebagai sumber tambahan misalnya:

- 1) Dina Rahmawati Hapsyah. dkk, Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar, Jurnal SELARAS Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Volume 2, Nomor 1, Mei 2019, hlm 23
- 2) Nova Erlina dan Devi Novita Sari, Pengaruh Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 3, Nomor 2, September 2016, hlm. 310, Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama dan lain sebagainya
- 3) Bradley T. Erford. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Terj. Helly P. Soetjipo dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,

<sup>20</sup> Elta Mamang Sangaji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: C.V Andi, 2010), hlm. 190



- 4) Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama.

## I. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan adalah cara yang diterapkan untuk menyajikan gambaran mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan ini, sehingga memperoleh gambaran yang jelas tentang isi dari penulisan penelitian ini, sistematika kepenulisan ini terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut:

**BAB I** : Bab ini merupakan pendahuluan yang di dalamnya menggambarkan latar belakang masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penegasan istilah, penelitian relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan

**BAB II** : Bab II ini menyajikan data tentang kajian teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* dan Empati

**BAB III** : Bab ke III berisikan penyajian data yang meliputi biografi dan pandangan Albert Ellis pengemuka teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*

**BAB IV** : Bab ke IV ini berisikan analisa sekaligus jawaban rumusan masalah yaitu Bagaimana Empati dalam Prespektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

**BAB V** : Bab V adalah penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Empati

###### a. Pengertian Empati

Empati berasal dari kata “*Einfuhlung*” yang digunakan seseorang psikologi Jerman, secara harfiah berarti “merasa terlibat”. Empati adalah persepsi dan komunikasi yang melibatkan resonansi identifikasi, dengan mengalami sendiri refleksi emosional yang dialami oleh orang lain. Empati berlangsung terus sepanjang hayat sebagai modus dasar bagi komunikasi yang berarti di antara orang-orang dewasa.<sup>21</sup>

Menurut Goleman empati adalah kemampuan merasakan emosi orang lain baik secara fisiologis maupun mental yang terhubung pada berbagai keadaan batin orang lain. Perubahan biologis ini akan muncul ketika individu berempati dengan orang lain. Prinsip umumnya semangkin sama keadaan fisiologis dua orang pada momen tertentu, semangkin mudah pula mereka bisa merasakan perasaannya satu sama lain.<sup>22</sup> Sedangkan menurut Taufik empati adalah suatu tindakan yang munculnya setelah terjadinya suatu proses interaksi, yang kemudian akan meningkatkan kualitas hubungan sosialnya. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh yang bersangkutan terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya.<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Stewart L. Tubbs & Sylvia Moss, *Human Communication (Prinsip-Prinsip Dasar)*, Terj. Deddy Mulyana dan Gembirasari, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 173

<sup>22</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT Gramedia Oustaka Umum, 2007) hlm. 221

<sup>23</sup> Taufik, *Op.Cit.*, hlm. 16

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Makmun dalam Muhammedi empati adalah suka menolong orang lain, tidak egois, membaca perasaan orang lain, baik yang diutarakan langsung dengan kata-kata maupun tidak, mengenali perasaan dan emosi orang lain, mengetahui kebutuhan orang lain, mampu membuat hubungan yang tepat dengan orang lain, mampu memahami sudut pandang dan sikap orang lain.<sup>24</sup>

Kemampuan menghindari perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengungkapkannya merupakan intisari empati. Meskipun seseorang tidak mengungkapkannya perasaan melalui kata-kata, sebaliknya, ia lebih dulu memberitahu kita pada apa yang mereka pikirkan dan mereka rasakan melalui intonasi, ekspresi wajah, atau cara non-verbal lainnya. Kemampuan memahami cara komunikasi yang samar ini dibangun atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar, khususnya kesadaran diri (*self awareness*) dan kendali diri (*self control*).

Adanya kemampuan mengindra diri sendiri atau menjaga agar perasaan tidak mengombang-ambingkan diri, akan membuat diri peka terhadap suasana hati orang lain. Empati adalah suatu kecenderungan untuk merasakan sesuatu yang dilakukan orang lain andaikan ia berada dalam situasi orang lain tersebut. Karena empati, orang menggunakan perasaannya dengan efektif di dalam situasi orang lain dengan didorong oleh emosinya sendiri yang seolah-olah ia ikut

<sup>24</sup> Muhammedi, dkk, *Psikologi Belajar*, (Medan: Larispa Indonesia, 2017), hlm. 98



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengambil bagian dalam gerakan-gerakan yang dilakukan orang lain. Disinilah situasi *feeling into a person or thing* tumbuh dalam dirinya.<sup>25</sup>

Berdasarkan pengertian-pengertian menurut para ahli di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa empati adalah sesuatu hal yang dapat merasakan, memahami dan mengerti apa yang dialami oleh orang lain. Kurangnya atau tidak memiliki rasa empati merupakan masalah yang harus segera diatasi. Kurangnya rasa empati biasanya dapat ditandai dengan lebih mementingkan diri sendiri, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, memiliki ego yang tinggi dan lain sebagainya.

#### b. Ciri-Ciri Empati

Berempati tidak hanya dilakukan dalam bentuk memahami perasaan orang lain semata, tetapi harus dinyatakan secara verbal dan dalam bentuk tingkah laku. Menurut Gazda dalam Asri Budiningsih ciri-ciri empati adalah sebagai berikut:<sup>26</sup>

- 1) Mendengarkan dengan seksama apa yang diceritakan orang lain, bagaimana perasaannya, apa yang terjadi pada dirinya,
- 2) Menyusun kata-kata yang sesuai untuk menggambarkan perasaan dan situasi orang tersebut,
- 3) Menggunakan susunan kata-kata tersebut untuk mengenali orang lain dan berusaha memahami perasaan serta situasinya.

<sup>25</sup> Goleman, *Kecerdasan emosional*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1996), hlm. 214

<sup>26</sup> Asri Budiningsih, *Pembelajaran Moral*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 48



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Goelman ciri-ciri orang yang mempunyai empati yang tinggi adalah:<sup>27</sup>

- 1) Ikut merasakan (*sharing feeling*), yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, hal ini berarti individu mampu merasakan suatu emosi dan mampu mengidentifikasi perasaan orang lain.
- 2) Dibangun berdasarkan kesadaran diri. Semakin seseorang mengetahui emosi diri sendiri, semakin terampil pula ia membaca emosi orang lain, dengan demikian ia mampu membedakan antara apa yang dikatakan atau dilakukan orang lain dengan reaksi dan penilaian individu itu sendiri. Dengan meningkatkan kemampuan kognitif, khususnya kemampuan menerima perspektif orang lain dan mengambil alih perannya, seseorang akan memperoleh pemahaman terhadap perasaan orang lain dan emosi orang lain yang lebih lengkap, sehingga mereka lebih menaruh belas kasihan kemudian lebih banyak membantu orang lain dengan cara yang tepat
- 3) Peka terhadap bahasa isyarat, karena emosi lebih sering diungkapkan dengan menggunakan bahasa isyarat (non-verbal). Individu harus bisa membaca perasaan orang lain dalam bahasa non-verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan gerak-geriknya
- 4) Mengambil peran (*role taking*), empati melahirkan perilaku konkrit. Jika individu menyadari apa yang dirasakannya setiap saat, maka empati akan datang dengan sendirinya, dan individu akan bereaksi terhadap isyarat-isyarat orang lain dengan sensasi fisiknya sendiri tidak hanya dengan pengakuan kognitif terhadap perasaan mereka, akan tetapi merasakan penderitaan orang lain dengan demikian akan menimbulkan rasa peduli dan keinginan untuk melakukan sesuatu (melakukan tindakan)
- 5) Kontrol emosi, menyadari diri sendiri sedang berempati, tidak larut dalam masalah yang sedang dihadapi oleh orang lain.

Sedangkan menurut Safaria mengemukakan ciri-ciri empati terdiri dari:<sup>28</sup>

<sup>27</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT Gramedia Oustaka Umum, 2007) hlm. 72

<sup>28</sup> Safaria, *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*, (Yogyakarta: Amara Books, 2005), hlm. 105



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Ikut merasakan, merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain
- 2) Dibangun berdasarkan kesadaran diri, ada kemauan dalam diri seseorang untuk peka terhadap perasaan orang lain
- 3) Peka terhadap bahasa non verbal, seseorang dapat dikatakan berempati apabila orang tersebut mampu merasakan bahasa non verbal yang diperhatikan oleh orang lain
- 4) Mengambil peran, artinya seseorang mampu mengambil tindakan atas permasalahan yang sedang dihadapinya
- 5) Tidak larut atau tetap kontrol emosi diri, artinya seseorang dapat mengendalikan diri dalam membantu memecahkan masalah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat di simpulkan ciri-ciri empati adalah:

- 1) Menjadi pendengar yang baik, artinya memberikan perhatian dan mendengar dengan baik dari masalah yang di ungkapkan orang lain kepadanya.
- 2) Menerima sudut pandang orang lain, artinya individu mampu menerima berbagai sudut pandang orang lain sehingga akan menimbulkan toleransi dan mampu menerima perbedaan
- 3) Peka terhadap segala hal, baik itu berupa apa yang sedang dirasakan orang lain dan mengerti isyarat verbal dan non verbal seperti nada bicara, ekspresi wajah, gerak-gerik dan bahasa tubuh lainnya.

#### c. Upaya Meningkatkan Empati

Dalam pembelajaran diperlukan adanya empati yang dimiliki peserta didik. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empati. Safaria menyebutkan ada beberapa langkah yang dapat dilakukan agar kemampuan empati terbentuk, yaitu:<sup>29</sup>

- 1) Merekam semua emosi pribadi, setiap orang pernah mengalami perasaan positif maupun negatif, misalnya senang, bahagia, gembira, sedih, kecewa, marah dan lain sebagainya.
- 2) Memperhatikan lingkungan luar atau orang lain akan memberikan banyak informasi tentang kondisi orang disekitar kita.
- 3) Mendengarkan curhat orang lain dapat memahami masalah atau mendpatkan pemahaman yang lebih jelas terhadap permasalahan yang sedang dihadapi orang lain
- 4) Membayangkan apa yang dirasakan orang lain dan akibatnya untuk diri kita.
- 5) Memberikan bantuan secepatnya kepada orang-orang yang membutuhkan dapat membangkitkan kemampuan empati.

Menurut Goleman ada beberapa cara untuk meningkatkan empati yaitu:<sup>30</sup>

- 1) *Understanding other* yaitu cepat menangkap perasaan orang lain (*Respect*), mampu merasakan dan membaca perasaan orang lain
- 2) *Service orientation* yaitu memberikan pelayanan yang dibutuhkan orang lain, artinya mampu memberikan tindakan terhadap permasalahan yang sedang terjadi
- 3) *Developing others* yaitu memberikan masukan positif atau membangun artinya dapat memberikan solusi
- 4) *Leveraging diversity* yaitu mengambil manfaat dari perbedaan bukan konflik, mampu mengambil manfaat dari permasalahan yang terjadi.

Asri Budiningsih menyebutkan ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan empati yaitu:<sup>31</sup>

- 1) Peduli dan perhatian, sejauh mana komunikasi dapat terbentuk sehingga orang lain dapat merasa nyaman karena diperhatikan

<sup>29</sup> *Ibid.*, hlm, 107

<sup>30</sup> Goleman, *Op.Cit*, hlm 67

<sup>31</sup> Asri Budiningsih, *Op.Cit.*, hlm. 52

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Berguru, dengan belajar kepada mereka yang telah nyata dianggap memiliki kemampuan empati yang tinggi.
- 3) Berlatih, seandainya dan sepintar apapun kalau tidak pernah berlatih maka akan kalah dengan mereka yang masih pemula tapi rutin untuk rajin berlatih mengasah kemampuan empatinya.
- 4) Berbagi pengalaman, ingatlah bahwa pengalaman adalah guru yang terbaik dan melalui pengalaman kita dapat menjadi bijaksana.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan beberapa upaya untuk meningkatkan empati yaitu: a) mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain; b) peduli terhadap sesama dan lingkungan sekitar; c) memberikan perhatian dan melakukan tindakan untuk membantu; d) menjadi pendengar yang baik; e) membayangkan dan mencoba merasakan apa yang sedang dirasakan orang lain.

#### d. Faktor Mempengaruhi Empati

Faktor-faktor yang mempengaruhi empati adalah sebagai berikut:<sup>32</sup>

##### 1) Sosialisasi

Sosialisasi dapat memungkinkan seseorang mengalami berbagai emosi, mengarahkan seseorang untuk melihat keadaan orang lain dan berfikir tentang orang lain.

##### 2) Perkembangan Kognitif

Empati dapat berkembang seiring dengan perkembangan kognitif yang mengarah kepada kematangan, kognitif, sehingga dapat melihat sesuatu dari sudut pandang yang berbeda.

<sup>32</sup> Anayanti Rahmawati, *Metode Bermain Peran dan Alat Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Empati Anak Usia Dini*, Jurnal Pendidikan Anak: Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Sebelas Maret, Vol.3, Nomor.1, Juni 2014, hlm. 102



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### a) *Mood and Feeling*

Perasaan seseorang ketika berintraksi dengan lingkungannya dapat mempengaruhi cara seseorang dalam memberikan respon terhadap perasaan dan tingkah laku orang lain.

#### b) Proses Belajar dan Identifikasi

Dalam proses belajar, seorang anak membutuhkan respon-respon khas, dari situasi yang khas, yang disesuaikan dengan peraturan yang dibuat oleh orang tua atau penguasa lainnya. Apa yang telah dipelajari anak di rumah pada situasi tertentu, diharapkan dapat pula diterapkan olehnya pada waktu yang lebih luas di kemudian hari.

#### c) Situasi dan Tempat

Pada situasi tertentu seseorang dapat berempati lebih baik dibandingkan dengan situasi yang lain. Hal ini disebabkan situasi dan tempat yang berbeda dapat memberikan suasana yang berbeda pula. Nah, dengan suasana yang berbeda inilah yang dapat meninggi-rendahkan empati seorang anak.

#### d) Pengasuhan

Lingkungan yang berempati dari suatu keluarga sangat membantu anak dalam menumbuhkan empati dalam dirinya. Seorang anak yang dibesarkan dalam lingkungan *broken home* atau yang dibesarkan dalam kehidupan rumah yang penuh cacian dan makian dan pesoalan dapat dipastikan akan menumbuhkan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empati buruk pula dalam diri anak. Sebaliknya, pengasuhan dalam suasana rumah yang baik akan menyebabkan empati anak tumbuh dengan baik.

#### e) Komunikasi

Pengungkapan empati dipengaruhi oleh komunikasi yang digunakan seseorang. perbedaan bahasa dan ketidak pahaman tentang komunikasi yang terjadi akan menjadi hambatan dalam proses empati.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi empati adalah faktor internal yaitu faktor yang terdapat dalam diri individu, berupa cara menyikapi serta menghadapi orang lain, sedangkan faktor eksternal atau faktor yang mempengaruhi di luar individu salah satunya adalah komunikasi dan sosialisasi lingkungan sekitarnya.

#### e. Aspek-aspek Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan perasaan orang lain. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan empati jika perilaku yang ditampilkan telah memenuhi aspek-aspek empati. Williams, Berard & Barchard berpendapat bahwa aspek-aspek empati terdiri dari:<sup>33</sup>

<sup>33</sup> Anayanti Rahmawati, *Op.Cit.*, hlm. 388

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Kegembiraan *responsif*, yaitu suatu perasaan gembira maupun bahagia yang dirasakan oleh seseorang ketika orang terdekatnya atau orang lain mengalami kebahagiaan.
- 2) Kepedulian empatik, yaitu kesedihan atau perasaan sedih yang dirasakan oleh seseorang ketika mengetahui ada orang lain yang kurang beruntung bila dibanding dengan dirinya. Dengan kata lain, adanya perasaan sedih yang dirasakan seseorang ketika melihat orang lain mengalami musibah.
- 3) *Distress responsif*, yaitu ketidak nyamanan individu ketika melihat orang lain mengalami penderitaan atau permasalahan. Sehingga setiap individu saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan orang lain.

## 2. Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*

### a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy*

*Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1990an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* menjadi *Rational*

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Emotive Behaviour Therapy*.<sup>34</sup> Ketika Ellis mengubah namanya menjadi *Rational Emotive Behaviour Therapy*, ia menyadari bahwa emosi, perilaku, dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu sama lain.<sup>35</sup>

*Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.<sup>36</sup>

*Rational Emotive Behaviour Therapy* merupakan salah satu pendekatan konseling yang digunakan untuk menangani klien dengan permasalahan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran irasional yang timbul dalam diri seseorang sehingga menimbulkan masalah emosional. Menurut Ellis, masalah emosional ini bisa timbul akibat pandangan hidup individu itu sendiri. Ellis menjelaskan bahwa pemikiran zig-zag yang timbul dari sikap memandang hidup dengan kerangka “harus” dan “wajib”. Sikap pandangan hidup tersebut merupakan bentuk dari keyakinan irasional yang akan mengarah pada rasa cemas atau depresi.<sup>37</sup>

*Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan

<sup>34</sup> Gantina. K,Eka.W, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Inderks, 2011), hlm. 201

<sup>35</sup> Bradley T. Erford, *Loc.Cit*

<sup>36</sup> Gantina. K,Eka.W, dan Karsih, *Loc.Cit*

<sup>37</sup> John Mcleod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Alih bahasa oleh A.K Anwar, (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 151

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perasaan dan perilaku.<sup>38</sup> Sedangkan menurut Gerald Corey *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah aspek berfikir dalam pemecahan masalah, baik itu dengan cara menilai, memutuskan, direktif tanpa harus lebih banyak berhubungan dengan dimensi fikiran dari pada dimensi perasaan. Manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun untuk berfikir irasional dan jahat.<sup>39</sup>

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah terapi yang dilakukan untuk menghilangkan pemikiran klien yang irasional atau tidak logis menjadi pemikiran yang rasional atau logis.

#### b. Konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Menurut Corey konsep dasar dari terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dikemukakan Ellis adalah model ABCDE yaitu sebagai berikut.<sup>40</sup>

##### 1) A (*Activating Event* atau kejadian pengaktif)

*Activating Event* (kejadian aktif) adalah situasi yang memicu keyakinan klien, ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang.

##### 2) B (*Belief* atau keyakinan )

Dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* ada dua keyakinan (*belief*) yaitu rasional dan irasional. Keyakinan seseorang mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Keyakinan rasional

<sup>38</sup> Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hlm. 364

<sup>39</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Alih bahasa E. Koswara, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hlm. 238

<sup>40</sup> Bradley T. Erford, *Op.Cit.*, hlm. 270-271

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

realistis dan dapat didukung oleh bukti-bukti. Keyakinan itu fleksibel dan logis dapat membantu klien meraih tujuan. Sedangkan keyakinan irasional tidak realistis dan sering kali berdasarkan keharusan mutlak, keyakinan ini kaku dan tidak logis dan tidak dapat membantu klien meraih tujuannya.

#### 3) C (*Consequence* atau konsekuensi)

*Consequence* (konsekuensi) adalah respons emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki tentang kejadian pengaktif.

#### 4) D (*Dispute* atau penentangan)

*Dispute* (penentangan) yaitu pertentangan terhadap keyakinan irasional klien dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong orang tersebut untuk mempertanyakan keempirikan, kelogisan, dan kepragmatisan status keyakinan irasional.

#### 5) E (*Effects* atau efek)

Setelah menentang konselor dan klien mengevaluasi efek-efek (*effects*). Jika D, berhasil klien akan mengubah perasaan dan tindakan karena ia telah mengubah keyakinannya.

#### c. Hakikat Manusia dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Beberapa asumsi Ellis tentang hakikat manusia dan hakikat ketidakbahagiaan atau gangguan emosi adalah sebagai berikut:<sup>41</sup>

- 1) Manusia memiliki sifat yang unik, yaitu rasional dan tidak rasional. Bila dia berfikir dan berperilaku emosional, maka dia akan bahagia, produktif, efektif dan kompeten.

<sup>41</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), hlm 210-211



- 2) Gangguan psikologis (emosional) seperti tingkah laku *neurotic* merupakan hasil dari fikiran yang tidak logis dan tidak rasional. Dalam kata lain, bahwa manusia akan mengalami gangguan emosi apabila dia memiliki sikap, filsafat dan fikiran yang tidak logis. Pikiran dan perasaan merupakan dua fungsi yang tidak dapat dipisahkan dan dibedakan, emosi selalu menyertai proses berfikir.
- 3) Pikiran yang tidak rasional itu, terbentuk melalui kehidupan yang tidak logis, yang diperoleh melalui anggota keluarga terutama orang tua, dan lingkungan budaya.
- 4) Perilaku verbal dan berfikir pada manusia senantiasa dilakukan melalui penggunaan simbol-simbol atau bahasa. Apabila proses berfikir cenderung mengikuti dominasi emosi (atau terjadi gangguan emosi) maka perilaku verbal pun akan menjadi tidak logis.
- 5) Gangguan emosi sebagai hasil verbalisasi, tidak ditentukan oleh keadaan atau peristiwa-peristiwa dari luar, tetapi oleh persepsi dan sikap terhadap peristiwa tersebut yang digabungkan atau diungkapkan dalam bentuk kalimat-kalimat yang terinternalisir. Ellis mengemukakan konsep ini, berdasarkan kepada pendapat *Epictectus*, bahwa pandangan yang buruk berpengaruh kepada perilaku dan itu dimulaki dari pikiran individu itu sendiri. Ide serupa juga dialami oleh Hamlet yang mengatakan bahwa tidak ada

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sesuatu yang baik atau buruk, tetapi pola berfikirlah yang menjadi sesuatu itu baik atau buruk.

- 6) Emosi dan fikiran negatif, serta penolakan atau pengerusakan diri harus diatasi dengan cara memperbaiki pola persepsi dan fikiran, sehingga fikiran dan persepsi itu menjadi rasional.

#### d. Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:<sup>42</sup>

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibutuhkannya, konselor berperan aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan diperlihatkan hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- 3) Terciptanya dan terpilihnya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

#### e. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ellis mengemukakan tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:<sup>43</sup>

<sup>42</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm.

<sup>43</sup> Syamsu Yusuf, *Op.Cit.*, hlm 217-218



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 1) *Self-interence*

Individu yang sehat emosinya menaruh perhatian terhadap dirinya secara cepat, dan tidak mengorbankan dirinya untuk yang lain. Kebaikan dan pandangannya terhadap orang lain sebagian besar diperoleh dari idenya, bahwa dia sendiri ingin menikmati dari pembatasan dan gangguan, dan dia merasa senang menghargai hak orang lain, seperti menghargai haknya sendiri tanpa menguranginya sedikitpun.

#### 2) *Self-direction*

Individu yang sehat mentalnya bertanggung jawab atas kehidupannya sendiri, maupun bekerja memecahkan masalahnya secara mandiri dan menyenangi bekerja sama dan menolong orang lain, serta dia tidak membutuhkan untuk mencapai keberhasilan atau kesehatannya yang lebih baik.

#### 3) *Tolerance*

Individu sepenuhnya memberikan toleransi kepada orang lain yang berbuat salah atau berperilaku yang tidak disukai atau dibenci dengan tidak mencelanya sebagai manusia sehubungan dengan perilakunya yang tidak menyenangkan itu. Dia juga menerima kenyataan, bahwa semua manusia itu dapat berbuat salah dan tidak ada seorangpun manusia yang sempurna.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) *Acceptance of uncertainty*

Individu yang matang emosinya, akan menerima kenyataan bahwa manusia hidup dalam dunia kemungkinan, tidak ada kepastian yang mutlak. Dia juga bersifat realistis, bahwa kehidupan ini tidak semuanya mengerikan dan menakutkan, karena didalamnya juga terdapat hal yang menarik dan menyenangkan.

5) *Flexibility*

Dia bersifat fleksibel dalam segi intelektual, dalam arti mau membuka diri untuk mengubah pendapatnya dan jalan pikirannya setiap saat, bila ternyata tidak tepat atau tidak rasional.

6) *Scientific thinking*

Dia bersikap objektif, rasional, dan ilmiah. Ia juga mampu menggunakan hukum-hukum logika dan metode ilmiah dalam memandang berbagai peristiwa dan orang-orang diluar dirinya maupun terhadap dirinya sendiri.

7) *Commitment*

Dia menyerap segala sesuatu diluar dirinya, baik orang, benda, maupun ide-ide, serta dapat memilih sedikitnya satu minat kreatif yang sangat penting bagi dirinya, sebagai bagian kehidupan yang lebih baik.

8) *Risk taking*

Individu yang sehat berani mengambil berbagai resiko. Dia mencoba mengerjakan sesuatu yang dianggap pantas dan disenangi

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam hidupnya, walaupun hal itu mungkin mengalami kegagalan. Ia memiliki keinginan untuk mencoba segala sesuatu dan berani menanggung resikonya.

#### 9) *Self acceptance*

Dia merasa senang dalam hidupnya dan menerima dirinya, karena hidup dan ada. Dia mempunyai kemampuan untuk menikmati dirinya, dapat menciptakan kebahagiaan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.

Menurut Mohamad Surya tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:<sup>44</sup>

- 1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan-keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis is agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif
- 2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri.
- 3) Melatih dan mengajarkan klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

#### f. Proses *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* memiliki beberapa tahapan yaitu sebagai berikut:<sup>45</sup>

<sup>44</sup> Mohamad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, (Bandung: Bhakti Winaya, 1994), hlm. 163

<sup>45</sup> Jones, Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyani Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 516-518

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 1) Tahapan Awal  
Tahap ini konseli diminta menceritakan dan memfokuskan masalah apa yang dihadapi, masalah mana yang paling mengganggu konseli. Dalam tahap ini konseli juga diajak untuk membuat prioritas masalah mana yang menjadi pangkal masalah.
- 2) Tahapan Pertengahan  
Setelah diketahui fokus permasalahan, kemudian konselor dan konseli berusaha untuk mengidentifikasi apa yang menjadi keyakinan irasional konseli. Konselor secara aktif menggunakan berbagai macam teknik kognitif, emotif dan perilaku untuk mengubah keyakinan irasional dari konseli
- 3) Tahapan Akhir  
Pada tahap ini konselor memiliki fokus untuk membantu konseli untuk dapat membantu dirinya sendiri saat terjadi masalah. Keberhasilan konselor diukur saat konseli mampu membantu dirinya sendiri saat terjadi masalah dengan teknik-teknik yang sudah diajarkan oleh konselor.

Menurut Gantina ada tiga tahapan dalam konseling *Rational*

*Emotive Behaviour Therapy* yaitu:<sup>46</sup>

- 1) Tahapan Pertama  
Pada tahapan ini konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis atau irasional. Pada proses ini, konseli diajak untuk memahami bagaimana dan mengapa pikiran mereka menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan untuk menyadari bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- 2) Tahapan Kedua  
Pada tahap ini, konseli diyakinkan bahwa pikiran dan perasaan negatif yang ada dapat diubah dan ditantang. Konseli mengekspresikan ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga berperan untuk menentang pikiran irasional konseli dengan pertanyaan untuk menentang validitas ide tentang diri, orang lain dan juga lingkungannya.
- 3) Tahapan Ketiga  
Pada tahap ini, konselor membantu konseli secara terus menerus untuk mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak oleh masalah yang disebabkan pikiran irasional.

<sup>46</sup> Gantina K, Eka W, & Karsih, *Op.Cit.*, hlm. 202

Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>47</sup>

- 1) Bekerjasama dengan konseli (*engage with client*)
  - a) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan, dan penghargaan.
  - b) Memperhatikan tentang “*Secondary disturbance*” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan
  - c) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling
- 2) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi
  - a) Mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah
  - b) Memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini
  - c) Melaksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu dan sebab-sebab non psikis seperti kondisi fisik, lingkungan dan penyalahgunaan obat.
- 3) Mempersiapkan konseli untuk terapi
  - a) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah
  - b) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya
- 4) Mengimpletasikan program penanganan
  - a) Menganalisis dimana inti permasalahan terjadi, menentukan keyakinan-keyakinan yang terlibat di dalam masalah, dan mengembangkan *homework*
  - b) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku
  - c) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan
- 5) Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*). Menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berfikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.
- 6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

<sup>47</sup> *Ibid.*, hlm. 203-205

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.

Berdasarkan teori maka dapat dipahami bahwa dalam proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis terbagi menjadi tiga tahapan yaitu tahapan awal, tahapan pertengahan dan tahapan akhir. Tahapan awal pada menggali masalah yang dialami oleh konseli dan penentuan keyakinan irasional dari permasalahan konseli. Tahapan pertengahan berfokus pada penggunaan teknik-teknik yang akan digunakan konselor untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Pada tahapan akhir keyakinan irasional telah dapat diubah menjadi rasional, dan konseli dapat menerapkan teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* secara mandiri.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### PENYAJIAN DATA

#### A. Biografi

Albert Ellis lahir pada 1913 di Pittsburgh, Pennsylvania, dan dibesarkan di New York City. Ellis memiliki adik laki-laki dan perempuan yang masing-masing 19 bulan dan 4 tahun lebih muda dari dirinya. Sebagai seorang wiraniaga yang banyak berpergian, ayahnya sering tidak hadir secara fisik dalam hidupnya. Ibunya yang Yahudi agak lalai dan lebih banyak tenggelam dalam kesenangan diri sendiri dan kegiatan-kegiatan yang memperbesar egonya dari pada berusaha memahami dan mengurus anak-anaknya. Pada umur 12 tahun menemukan bahwa orang tuanya telah bercerai.<sup>48</sup>

Pada umur empat setengah tahun, Ellis nyaris meninggal karena nefritis (radang ginjal), dan sampai umur sembilan ia delapan kali harus dirawat di rumah sakit. Selama masa mudanya Ellis juga memiliki berbagai masalah psikologis maupun fisik. Akan tetapi, masa kanak-kanaknya sulit telah membantunya “menjadi seorang *problem solver* yang keras kepala dan tangguh”. Hal ini dapat dilihat ketika Ellis berusia 19 tahun, ia dapat mengatasi teror berbicara di depan publik dengan secara persisten memberikan pidato-pidato politik selama tiga bulan. Seperti halnya dengan ketakutan berbicara di depan publik, ia juga mampu menciptakan perubahan

<sup>48</sup> Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 492



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

180 derajat dalam performnya. Pengalaman-pengalaman tersebut merupakan prekursor penting untuk terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* karena Ellis menemukan makna yang sangat besar dari penalaran dan persuasi dari dalam mengubah perasaan dan tindakan disfungsionalnya.

Ellis memulai karier menulisnya pada usia 12 tahun, Ellis menulis cerita, esai, dan puisi dan banyak juga yang ditolak penerbitannya. Menemukan bahwa menyukai terapi dan menulis, maka pada tahun 1942 Ellis masuk program psikologi klinis di Columbia University dan menerima gelar master pada tahun 1943. Tidak lama setelah menerima gelar itu ia memulai sebuah praktik swasta kecil dibidang psikoterai, terapi perkawinan dan seks. Pada tahun 1947, Ellis menerima gelar doctor dari Columbia University dengan disertai tentang kuesioner-kuesioner kepribadian.<sup>49</sup>

Karya adalah prioritas utama Ellis. Hasil karya Ellis cukup kontroversial. Ide-ide terapi *Rational Emotive Behaviour*-nya menantang ortodoksi psikoanalitik. Ide-idenya tentang seks menantang moralitas konvensional. Di samping itu, Ellis tidak pernah takut mengungkapkan pikirannya. Akan tetapi, selama lebih kurang 40 tahun terakhir, ide-ide kognitif-perilaku telah menjadi semakin sesuai dengan perkembangan zaman dan Ellis menganggap dirinya Bapak dan Kakek terapi perilaku kognitif-perilaku. Berbagai penghormatan dan penghargaan yang diterima Ellis salah satunya yaitu *American Psychological Association, Professional Development*

<sup>49</sup> *Ibid.*, hlm. 493-495



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Award dari *American Counseling Association*, dan *Humanist of the Year Award* dari *American Humanist Association*<sup>50</sup>.

Menurut keterangan istri Debbie Joffe Ellis mengatakan bahwa Ellis memiliki sifat yang lembut dan penuh kehangatan. Suaminya dikenal dengan baik oleh banyak orang, ia mampu untuk mengubah arah Psikologi, merintis Psikologi Kognitif, membuat 85 buku, 1.500 artikel, menjalankan kelompok-kelompok pengajaran di seluruh dunia. Ia juga dikenal sebagai pelopor dalam bidang hubungan seks. Dia adalah salah satu orang pertama di tahun 1940 an dan seterusnya yang memperjuangkan hak-hak perempuan dan gay. Pada saat itu dia tidak populer. Ia menjadi ahli dalam hubungan seks dan dia menulis tentang itu. Buku paling terkenal adalah “Seks tanpa rasa bersalah”. Sekarang dia diakui sebagai kontributor utama dalam Revolusi Seksual di Amerika yang menyebar ke negara lain. Albert Ellis adalah seorang yang berlian, kontroversial, inovatif, dan ia menyukai apa yang ia lakukan, dia biasa bekerja 18 jam setiap hari.<sup>51</sup>

## B. Pandangan Ellis tentang Sifat Manusia

Menurut Albet Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional. Ketika berfikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berfikir dan bertingkah laku irasional individu menjadi tidak efektif. Reaksi

<sup>50</sup> *Ibid.*, hlm. 497

<sup>51</sup> Debbie Joffe Ellis & Montse Rovira, Jurnal: *Rational Eomotive Behaviour Therapy: The Evolution of Revolution Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner and Wife of Dr. Albert Ellis, The Creator of REBT*, vol, 11(1), 7-15, doi:10.5964/ejop.v11i1.911 New York: USA, 2015. hlm. 8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun yang tidak disadari. Hambatan psikologi atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berfikir yang tidak logis atau irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berfikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.

Perkembangan kepribadian dimulai dari bahwasanya manusia tercipta dengan dorongan yang kuat untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri, kemampuan untuk *self-destruktive*, hedonis buta dan menolak aktualisasi diri. Pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:<sup>52</sup>

1. Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
2. Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan kultural yang berfikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.
3. Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan biasanya ia lakukan.
4. Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
5. Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan

Selanjutnya Ellis juga mengatakan bahwa peristiwa yang akan terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berfikir atau sistem kepercayaannya. Jadi konsekuensi reaksi yang dimunculkan seperti senang,

<sup>52</sup> Amirah Diniaty, *Teori-teori Konseling*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2009), hlm. 67



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

frustasi dan lain hal sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan oleh cara berfikirnya.<sup>53</sup>

Pandangan Ellis terhadap konsep manusia dari sudut pendekatan terapi rasional-emotif dan perkembangan ke arah timbulnya perasaan tidak bahagia karena gangguan emosi yang dialami, dikemukakan oleh Patterson sebagai berikut.<sup>54</sup>

1. Manusia adalah pribadi unik, rasional dan tidak rasional. Bila manusia berfikir dan bertindak rasional, ia akan mampu bertindak efektif dan merasa bahagia.
2. Hambatan emosi atau hambatan psikologis, adalah akibat dari cara berfikir yang tidak rasional, tidak logis. Emosi menyertai pikiran dan ini mengakibatkan pikirannya tidak rasional
3. Pikiran tidak rasional berakar pada hal-hal yang tidak logis yang dipelajari sejak awal, sesuatu yang terjadi secara biologis diperoleh dari orang tua dan lingkungan budayanya.
4. Manusia berfikir dengan menggunakan simbol dan bahasa. Karena pikiran menyertai emosi, jika emosinya terganggu, maka akan muncul pikiran tidak rasional.
5. Berlanjutnya hambatan emosi adalah akibat verbalisasi diri, yang dilakukan terhadap diri sendiri, jadi bukan sesuatu yang terjadi oleh

<sup>53</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 177

<sup>54</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hlm. 234-235



pengaruh dari luar, melainkan dari pengamatan dan sikapnya terhadap sesuatu kejadian.

6. Manusia memiliki sumber yang luas dan bebas untuk mengaktualisasikan kemampuan-kemampuan dan dapat mengubah tujuan pribadi maupun sosialnya.
7. Pikiran negative menyalahkan pikiran dan emosi diri sendiri karena itu harus dilawan dengan menyusun kembali pengamatan dari pikirannya, sehingga menjadi logis dan rasional.

Ellis mengemukakan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kecenderungan kuat untuk hidup rasional dan irasional. Keyakinan rasional mereka diperkenalkan pada masa anak usia dini dalam budaya lingkungan, dan cenderung tertanam lebih dalam karena manusia memperkuat mereka dengan berbagai alasan. Oleh karena itu keyakinan irasional seseorang menjadi sumber permasalahan seseorang.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang dikembangkan oleh Albert Ellis memiliki konsep utama yaitu hampir semua emosi dan perilaku adalah hasil dari keyakinan. Apa yang sedang dipahami atau diyakini tentang satu diri, orang lain dan dunia pada umumnya, yang manusia yakini tentang situasi itu sendiri adalah situasi itu sendiri yang menentukan bagaimana perasaan dan perilaku mereka. Albert Ellis menyatakan ada tiga tingkatan keyakinan yaitu berfikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

mengirimkan bukti, melakukan penilaian atas fakta dan bukti, dan mempercayai proses pembuktian dan evaluasi.<sup>55</sup>

Secara perilaku *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan sejumlah metode tindakan yang dapat digunakan untuk membantu orang lain dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Terapi perilaku *Rational Emotive Behaviour Therapy* menggunakan sejumlah metode kognitif, emosi dan perilaku,<sup>56</sup>

*Rational Emotive Behaviour Therapy* dibedakan menjadi dua yaitu *Rational Emotive Behaviour Therapy* khusus dan *Rational Emotive Behaviour Therapy* umum. *Rational Emotive Behaviour Therapy* khusus menempatkan kepada kecenderungan untuk membuat tuntutan melalui penggunaan kata-kata kunci *Rational Emotive Behaviour Therapy* sebagaimana mestinya. Toleransi frustrasi rendah menyalahkan diri sendiri dan lainnya sebagai inti dari gangguan psikologi dan akibatnya. Tugas utama konselor *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah membantu klien untuk melakukan perubahan filosofis pada tingkat yang paling elegan dengan menantang dan mengubah empat keyakinan irasional. *Rational Emotive Behaviour Therapy* umum tidak dapat dibedakan dari pendekatan lain untuk terapi kognitif.<sup>57</sup>

Strategi *Rational Emotive Behaviour Therapy* akan terus berkembang dan dapat membantu berbagai bidang salah satunya adalah

<sup>55</sup> Maria Margaretha & Sri Hastuti, Jurnal: *The Indonesian Version of Irrational Belief Tests in Rational Emotive Behaviour Therapy: Adaptation of Irrational Belief Test*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, Vol. 02, No. 02, ISSN: 2548-3498, 2017. hlm. 71-73

<sup>56</sup> Michael Abrams & Albert Ellis, Jurnal: *Stres Management and Counseling Rational Emotive Behaviour Therapy* in the treatment of stress. New York: USA, Vol. 22, No. 01, 1994

<sup>57</sup> Stephen G. Weinrach, Etc. Jurnal: *Rational Emotive Behaviour Therapy After Ellis: Predictions for the future*. Vol. 24, No. 4, 2006. hlm. 203

bidang pendidikan, dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* akan menjadi pendekatan utama untuk program kesehatan mental di sekolah. Selain itu pun strategi *Rational Emotive Behaviour Therapy* dapat membantu mengatasi masalah pernikahan, AIDS, ide bunuh diri, pelecehan anak, memberikan bantuan kepada karyawan, keluarga dan membantu mengatasi masalah lainnya.<sup>58</sup>

Adapun ansumsi *Rational Emotive Behaviour Therapy* menurut Corey adalah:<sup>59</sup>

1. Pikiran emosi, dan perilaku berada dalam interaksi konstan dan mempengaruhi satu sama lain
2. Gangguan emosi muncul secara kompleks dengan pengaruh faktor lingkungan dan biologis
3. Orang bertanggung jawab atas gangguan kognitif, gerak dan perilaku mereka sendiri
4. Ketika orang mengalami kejadian yang tidak menguntungkan mereka, mereka cenderung mengembangkan keyakinan irasional yang dianggap dogmatis dan konstan
5. Apa yang menyebabkan keruntuhan emosional bukanlah peristiwa malang itu sendiri melainkan keyakinan irasional individu terkait peristiwa tersebut

<sup>58</sup> *Ibid.*, hlm 207

<sup>59</sup> Ekrem sedat sahin & nilufer Voltan Acar. Jurnal: *Rational Emotive Behaviour Therapy from a New Perspective*. Vol. 16, Issue. 04, ISSN: 458-9489, 2019. hlm. 895

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Banyak orang yang memiliki kecenderungan luar biasa untuk membawa diri mereka sendiri ke dalam kehancuran emosi
7. Orang memiliki kapasitas untuk menyadari bagaimana keyakinan mereka mempengaruhi mereka secara negatif

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa empati menurut Albert Ellis adalah kemampuan dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain yang dilakukan dengan cara berfikir rasional. Teknik ABCDE teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* Albert Ellis mengemukakan bahwa kegiatan individu mengakibatkan kurangnya empati disebut dengan A (*activity event*) individu yang kurang empati akan menimbulkan pemikiran yang irasional yang disebut dengan B (*belief*) adanya pemikiran yang irasional menimbulkan konsekuensi C (*consequences*) individu terhadap kurangnya rasa empati yang dialaminya, kemudian memunculkan D (*disputing*) yaitu pertentangan antara pemikiran yang irasional dengan pemikiran yang rasional. Selanjutnya memberikan E (*effect*) atau dampak yang bertentangan dengan pemikiran yang irasional pada individu yang mengalami kurangnya empati, efekti merupakan kognitif atau perilaku.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, beberapa saran yang penulis ajukan yaitu: kepada guru BK atau Konselor yang dibangun adalah pikiran yang rasional melalui teknik ABCDE dalam teori *Rational Emotive Behaviour Therapy*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun Sakinah. 2019. Skripsi: “Rational *Emotive Behaviour Therapy* dalam menangani *Negative Thinking* dalam prespektif *Positivisme Logis*, Yogyakarta: Unviersitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Amirah Diniaty. 2009. *Teori-teori Konseling*. Pekanbaru: Daulat Riau
- Anayanti Rahmawati. 2014. *Metode Bermain Peran dan Alat Permainan Edukatif untuk Meningkatkan Empati Anak Usia Dini*, Jurnal Pendidikan Anak: Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Sebelas Maret, Vol.3, Nomor.1, hlm. 102
- Andi Mappiare. 2011. *Pengantar Konseling dan Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Asri Budiningsih. 2004. *Pembelajaran Moral*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bradley T. Erford. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Terj. Helly P. Soetjipo dan Sri Mulyantini Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daniel Goleman. 2007. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terj. T. Hermaya, Jakarta: PT Gramedia Oustaka Umum.
- Dewa Ketut Sukardi. 2008. *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Debbie Joffe Ellis & Montse Rovira. 015. Jurnal: *Rational Eomotive Behaviour Therapy: The Evolution of Revolution Interview With Dr. Debbie Joffe Ellis, Work Partner and Wife of Dr. Albert Ellis, The Creator of REBT*, New York: USA vol, 11(1), 7-15, doi:10.5964/ejop.v11i1.911. hlm. 8
- Dina Rahmawati Hapsyah. *Etc.* 2019. Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar, Jurnal SELARAS Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, Volume 2, Nomor 1, ISSN : 2621-0614, hlm 23
- Ediati, A. 2015. “ Jurnal Psikologi : *Profil Problem Emosi/Perilaku pada Remaja Pelajar SMP-SMA di Kota Semarang* “, Fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Vol. 14., Nomor. 2., hlm. 190-191
- Ella Mamang Sangaji & Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, Yogyakarta: C.V Andi.
- Emi Indriasari. 2016. “*Jurnal Konseling GUSJIGANG: Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Sosiodrama pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015* ". Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muara Kudus. Vol.2, Nomor. 2, ISSN 2460-1187. hlm. 191

Emzir. 2010. *Analisis Data : Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Ernie Ulviatun. 2016. Skripsi: "Upaya Peningkatan Rasa Empati Melalui Teknik *Photovoice* Pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulit Di SMK Negeri 1 Kalasan, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Febriana Eri Ulva. 2015. Skripsi: "Upaya Meningkatkan Empati Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI AP SMK PGRI Kudus, 2015, Kudus: Universitas Mutiara Kudus

Gantina K,Eka.W & Karsih 2011. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Inderks.

Gerald Corey. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Alih bahasa E. Koswara, Bandung: PT. Refika Aditama.

Hurlock. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Alih bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti. Jakarta : Erlangga.

Herri Zain Pieter. 2012. *Pengantar Komunikasi & Konseling dalam Praktik Kebidanan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

John Mcleod. 2015. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, Alih bahasa oleh A.K Anwar, Jakarta: Kencana.

Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyani Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Leny Latifahlm. 2016. "Upaya Meningkatkan Empati Siswa SMP Muhammadiyah 1 Malang Melalui Penggunaan *Sinema Terapi*: Jurnal Konseling Indonesia". Vol. 1, Nomor.2, ISSN 2475-8881. Hlm. 88-89

Maria Margaretha & Sri Hastuti. 2017. Jurnal: *The Indonesian Version of Irrational Belief Tests in Rational Emotive Behaviour Therapy: Adaptation of Irrational Belief Test*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, Vol. 02, No. 02, ISSN: 2548-3498. hlm. 71-73

Michael Abrams & Albert Ellis. 1994. Jurnal: *Stres Management and Counseling Rational Emotive Behaviour Therapy* in the treatment of stress. New York: USA, Vol. 22, No. 01.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Moh. Kairan. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*, Yogyakarta: UIN Maliki Press.
- Mohamad Surya. 2003. *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Muhammedi, *Etc.* 2017. *Psikologi Belajar*, Medan: Larispa Indonesia.
- Namora Lumongga Lubis. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Kencana
- Nova Erlina & Devi Novita Sari. 2016. Pengaruh Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 3, Nomor 2, ISSN : 2355-8539, hlm. 310
- Novi Andriati, *Etc.* 2019. “Jurnal Pendidikan : *Meningkatkan Sikap Empati Siswa SMP Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama*”. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu dan Pengetahuan Sosial IKIP PGMI Pontianak. Vol. 17, Nomor. 1, ISSN : 2407-1803. hlm. 68-69
- Richard Nelson-Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Safaria. 2005. *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*, Yogyakarta: Amara Books.
- Saifudin Azwar. 2010. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Singgih D. Gunarsa. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Sofyan A.P Kau. 2013. *Metode Penelitian Hukum Islam Penuntun Praktis untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Sri Handayani, 2018. Sripsi: “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Peserta Didik Kelas VII SMP Kartika II-2 Bandar Lampung”, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Stephen G. Weinrach, *Etc.* 2006. *Jurnal: Rational Emotive Behaviour Therapy After Ellis: Predictions for the future*. Vol. 24, No. 4. hlm. 203
- Stewart L. Tubbs & Sylvia Moss. 2000. *Human Communication (Prinsip-prinsip Dasar)*, Terj Deddy Mulyana dan Gembirasari, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual*, Bandung: Refika Aditama.
- Taufik. 2012. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Vesti Dwi Cahyaningrum, *Etc.* 2018. “Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling: Pengembangan Panduan Pelatihan Empati Menggunakan Teknik Sinema Edukasi untuk Mencegah Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama”, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri, Vol. 3., Nomor. 3., ISSN 2503-3417. hlm. 139
- Winkel. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta: PT. Gramedia.
- Zed Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Indonesia. Bogor

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## RIWAYAT HIDUP PENULIS

LIDYA WATI, dilahirkan di Padang Sumatra Barat pada hari Minggu tanggal 17 Agustus 1997. Lahir dari pasangan Syamsudin dan Nur Azizah. Anak ke dua dari empat bersaudara. Dengan saudara kandung bernama Ria Eka Asrianti, S.Si., Reza Yusa Andika, dan Rajullul Asrafi. Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 088 Sebangar Duri tahun 2010, pada tahun itu juga penulis melanjutkan pendidikan Madrasah Tsanawiyah YASIN dan tamat pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah Terpadu Darul Ulum selesai pada tahun 2016.