

---

---

## ***Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)* dalam Mengurangi Kecemasan Siswa dengan Konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung**

**Putri Nuritawati; Mohamad Anas Malik; Saniasa**

SMA Negeri 15 Bandar Lampung; Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar Sulawesi Selatan; SMAN 19 Makassar Sulawesi Selatan  
poetrinuritawati@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan mengetahui apakah konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)* dapat mengurangi kecemasan siswa dengan konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre-Experimental designs. Peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Designs*. Sampel dari penelitian ini adalah 3 siswa yang berasal dari kelas XI dan XII siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Pemilihan sampel peneliti menggunakan sampling purposive yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT)* memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

**Kata Kunci:** *Rational Emotif Behavioral Therapy*; Kecemasan Siswa; Konseling Individu

### **A. PENDAHULUAN**

Freud (ahli psikoanalisis) menjelaskan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya [1]. Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan [2]. Rollo May yang melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia [3].

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin menyatakan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut [4]. Menurut Priest memahami kecemasan yaitu kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah keadaan takut atau bingung yang

intens sebagai hasil dari antisipasi kejadian yang mengancam atau menantang [5]. Jadi dapat dipahami kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tegang, khawatir pada situasi yang mengancamnya baik secara realita atau secara tidak realita, biasanya ditunjukkan dengan ketakutan yang timbul tanpa sebab yang khusus. Sependapat dengan pernyataan Priest dalam mengemukakan tentang kecemasan, Atkinson mengemukakan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.

Sementara itu, Spielberg mengemukakan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi atas dua bagian, yaitu :

- 1) Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), ialah kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- 2) Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), dimana suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom [6].

Tahir mengutip terkait kecemasan menurut Kartono membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, seperti (a) kecemasan ringan; dan (b) kecemasan berat. Adapun penjelasan masing-masing dari kecemasan tersebut, sebagai berikut [7].

- 1) Kecemasan ringan, kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu:
  - a) Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam pada individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbulnya kecemasan.
  - b) Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.
- 2) Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Kecemasan berat dibagi menjadi dua kategori, yaitu :
  - a) Kecemasan berat yang sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama.
  - b) Kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis kecemasan ialah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi yang mengancam dirinya serta dapat menimbulkan traumatis dan akan merusak kepribadian individu itu sendiri.

Dengan melihat dari beberapa paparan maka diperlukan suatu treatment yang dapat langsung menyentuh pada perilaku cemas yang dimunculkan. Salah satu treatment yang disarankan adalah *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT). *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran.

Sedangkan menurut Albert Ellis REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterap, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau pengubahan keyakinan irasional yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku. Sependapat dengan Ellis yang menjelaskan tentang REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*), *Latipun* perasaan cemas, menganggap ada bahaya yang sedang mengancam, dan pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi peristiwa itu tidak realistis.

Berdasarkan pengertian yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah suatu pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional.

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Menurut Gladding *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya [8]. Ellis dan Benard mendeskripsikan beberapa sub tujuan (REBT), tujuan tersebut yaitu : (a) memiliki minat diri (*self interest*); (b) memiliki minat sosial (*social interest*); (c) memiliki pengarahannya diri (*self direction*); (d) toleransi (*tolerance*); (e) fleksibel (*flexibility*); (f) memiliki penerimaan (*acceptance*); (g) dapat menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*); (h) dapat menerima diri sendiri (*self acceptance*); (i) dapat mengambil risiko (*risk taking*); (j) memiliki harapan yang realisti (*realistic expectation*); dan (k) memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (*high frustration tolerance*). Ellis menjelaskan bahwa pikiran irasional inilah yang menjadi sumber malapetaka bagi guncangnya emosi individu, sehingga menyebabkan perilaku bermasalah semua [9].

Dapat disimpulkan dari beberapa tujuan yang sudah dipaparkan bahwa tujuan dari konseling REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah menghilangkan pikiran serta tingkah laku yang irasional yang akan membuat perilaku dan tingkah lakunya bermasalah dan juga untuk mencapai perilaku dan tingkah lakunya rasional.

## B. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitiannya adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Pada penelitian eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara *treatment* yang diberikan guna mengurangi kecemasan siswa. Penelitian eksperimen yang digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Dengan Konseling Individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh dari angket yang dilakukan oleh peneliti mengenai kecemasan. Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 20 Oktober 2021 sampai dengan 10 Januari 2022. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Pelaksanaan konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan pada setiap siswa. Hasil konseling *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dievaluasi dengan melakukan *pre-test* sebelum diberikan *treatment*/perlakuan dan *post-test* sesudah diberikan *treatment*/perlakuan untuk mengetahui kecemasan siswa.

Peneliti memberikan angket/kuesioner indikator kecemasan kepada 3 siswa yang teridentifikasi masalah penyesuaian diri sebagai *pre-test* untuk melihat skor awal tingkat kecemasan. *Pre- test* merupakan kegiatan awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum diberikan *Rational Emotif Behavior Therapy*. *Pretest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal kecemasan siswa di SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

**Tabel 1. Data Siswa yang Diberikan Layanan Konseling Individu**

No	Kode Nama Siswa	Kelas
1	JC	XII IPS 1
2	RI	XI IPS 1
3	IP	XII IPS 2

(Sumber: Hasil Analisis Data)

### 1. Konseli/Siswa 1

Pelaksanaan konseling individu dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 23 Oktober 2021 di Ruang Perpustakaan SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Topik permasalahannya adalah “Kurang memiliki rasa percaya diri”, dikarenakan trauma pada masa SMP dalam hal bergaul, mengobrol dengan teman, dan malu untuk tampil di depan kelas. Gejala yang nampak pada konseli diantaranya selalu menyendiri, lebih banyak menghindari, berperilaku tidak matang, prestasi akademik tidak stabil, dan mudah stress. Diharapkan dengan menggunakan pendekatan ini akan mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Kemudian di dalam proses layanan konseling individu akan diberikan LKPD dan lembar evaluasi kepada konseli.

### 2. Konseli/Siswa 2

Pelaksanaan konseling individu dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 05 November 2021 di Ruang BK SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Topik permasalahannya adalah “Trauma dan cemas sehingga sulit konsentrasi belajar di kelas”. Gejala yang nampak diantaranya selalu merasa takut, berperilaku tidak matang, prestasi akademik tidak stabil, dan mudah stress. Pendekatan yang digunakan adalah dengan Teknik Disentisasi Sistematis yaitu dengan memasukkan suatu respon yang bertentangan dengan kecemasan berupa relaksasi, lebih ditekankan pada latihan yang terdiri dari kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Diharapkan dengan menggunakan pendekatan ini akan mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Kemudian di dalam proses layanan konseling individu akan diberikan LKPD dan lembar evaluasi kepada konseli.

### 3. Konseli/Siswa 3

Pelaksanaan konseling individu dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 20 November 2021 di Ruang BK SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Topik permasalahannya adalah “Cemas karena dikejar rasa bersalah kematian pacarnya”. Gejala yang nampak diantaranya sering terlihat murung, sering menyendiri, terkadang menangis tanpa sebab, sering melamun, dan nilai mengalami penurunan. Pendekatan yang digunakan adalah Rational Emotive Therapy dengan Teknik Simulation-Imitation dan Teknik Homework. Diharapkan dengan menggunakan teknik ini konseli dapat menyelesaikan masalahnya dengan segera. Kemudian di dalam proses layanan konseling individu akan diberikan LKPD dan lembar evaluasi kepada konseli.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dianalisis, terlihat terdapat adanya penurunan tingkat kecemasan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Dapat dilihat dari hasil penelitian setelah dan sebelum diberikannya layanan konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Mengurangi kecemasan pada siswa melalui konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dilakukan melalui beberapa tahap konseling.

Setelah diberikannya perlakuan sebanyak tiga kali pertemuan setiap siswa dapat memahami dan mengerti topik yang dibahas. Untuk itu siswa sudah dapat mengerti dengan tindakan yang dilakukan untuk terus menurunkan tingkat kecemasannya. Secara indikator terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diadakan konseling *rational emotif behavioral therapy*. Berikut tiga indikator komponen kecemasan, yaitu

#### a) Fisik

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang terjadi pada indikator fisik terjadi penurunan setelah diadakan konseling *rational emotif behavior therapy*. Siswa sudah memiliki rasa percaya diri dalam hal bergaul, mengobrol dengan teman, dan tidak malu untuk tampil di depan kelas, dan tidak menyendiri lagi.

#### b) Mental

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang terjadi pada indikator mental terjadi penurunan setelah diadakan konseling *rational emotif behavior therapy*. Hal ini dapat terlihat ketika peserta didik berbicara di depan umum tidak mengulang perkataan atau lupa apa yang akan dibicarakan selanjutnya.

## c) Emosional

Berdasarkan hasil penyebaran angket yang terjadi pada indikator emosional terjadi penurunan setelah diadakan konseling *rational emotif behavior therapy*. Penurunan pada indikator emosional mengalami perubahan yang signifikan, sehingga apabila tidak terjadinya penurunan seseorang yang mengalami kecemasan akan terganggu pada proses belajar mengajar hal tersebut senada dengan pendapat Sieber yang menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan akan menjadi sesuatu yang merugikan apabila berada pada batas di luar kewajaran, sehingga individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan.

**D. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Dengan Konseling Individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan tingkat kecemasan pada peserta didik setelah dilakukan *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT). Hal ini terbukti dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan, hasil perhitungan rata-rata skor kecemasan sebelum *mean pre-test* mengikuti konseling *Emotif Behavioral Therapy* (REBT) adalah 55,7 dan setelah *mean pre-test* mengikuti konseling *Emotif Behavioral Therapy* (REBT) adalah 33,7. Dengan demikian kecemasan siswa mengalami perubahan setelah diberikan layanan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT).

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) dalam mengurangi kecemasan siswa dengan konseling individu di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan siswa yang ditandai adanya pengurangan dari kecemasan yang dialami peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] S. Freud, *Sigmund Freud*. Routledge, 2020.
- [2] J. F. Calhoun and J. R. Acocella, *Psychology of adjustment and human relationships*. Random House, 1983.
- [3] R. E. May, "Existential psychology,," 1961.
- [4] J. P. Chaplin and K. Kartono, "Kamus lengkap psikologi," 2019.
- [5] G. Priest, R. Sylvan, J. Norman, and A. I. Arruda, "Paraconsistent logic: Essays on the inconsistent," 1989.
- [6] C. D. Spielberger, "Theory and research on anxiety," *Anxiety Behav.*, vol. 1, no. 3, 1966.
- [7] A. Thahir and D. Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *Konseli J. Bimbingan dan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 197–206, 2016.
- [8] S. T. Gladding, "Drama and counseling," *Creat. Arts Couns.*, pp. 135–154, 2015.
- [9] A. Ellis, "The Empirical Status Of Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Theory & Practice Albert Ellis Institute New York," *Tersedia J. (http://albertellis.org/pdf\_files/The-Empirical-Status-of-Rational-Emotive-Behavior-Theory-and-Therapy.pdf diakses pada pukul 09.30 WIB 31 Januari 2016)*, 2014.