

BAB II

DESKRIPSI TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

PENELITIAN

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Kekerasan dalam Pacaran

a. Pengertian Kekerasan dalam Pacaran

Pacaran pada zaman sekarang menjadi fenomena yang relatif banyak ditemui. Sebelum periode tahun 1920, pacaran hanya bertujuan untuk menyeleksi seorang pasangan dan dalam penyeleksian tersebut terdapat pengawasan orang tua yang cermat, yang sepenuhnya mengendalikan kebersamaan dalam setiap relasi heteroseksual.¹

Pacaran atau romansa juga merupakan suatu hubungan yang romantis ataupun suatu hubungan dari hasil kombinasi antara *passion*, komitmen, dan intimasi (perasaan kedekatan secara fisik dan emosional). Lebih lanjutnya, hubungan pacaran berarti tahap bagi seorang laki-laki dan perempuan yang saling tertarik untuk saling mengenal dan berniat untuk mengadakan hubungan yang eksklusif.²

Jadi dapat disimpulkan bahwa pacaran merupakan suatu

¹ John, W. Santrok, *Remaja jilid II*. (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 81-82

² Ravina, *op.cit*

proses hubungan yang dibina oleh seorang laki-laki dan perempuan yang memiliki kedekatan fisik dan perasaan, yang sedang belajar untuk mencari pasangan hidup yang tepat untuk menuju pada jenjang yang lebih tinggi yaitu pernikahan.

Sementara itu kekerasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan perbuatan seseorang atau kelompok yang menyebabkan cedera atau matinya orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik atau barang orang lain.³

Menurut Jack D. Douglas & Frances Chaput Waksler, istilah kekerasan digunakan untuk menggambarkan sebuah perilaku, baik yang terbuka (*overt*) atau tertutup (*covert*) dan baik yang bersifat menyerang (*offensive*) atau yang bersifat bertahan (*defense*) yang disertai penggunaan kekuatan kepada orang lain.⁴ Selanjutnya menurut Johan Galtung kekerasan diartikan sebagai sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak bisa mengaktualisasikan dirinya secara wajar.⁵

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kekerasan merupakan bentuk tindakan serangan yang menyebabkan seseorang atau sekelompok orang menderita kerugian atau dampak

³ Jusuf Syarif Badudu, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, cetakan pertama, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2004), h. 550

⁴ Thomas Santoso, *Teori-teori Kekerasan*, (Jakarta: Ghalia, 2002), h.11

⁵ *Loc.cit*

seperti kesakitan fisik atau terluka secara psikologis.

Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu bentuk dari tindakan kekerasan. Kekerasan dalam pacaran merupakan pola kekerasan dalam hubungan cinta yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur pasangannya agar menuruti semua keinginannya.⁶

Menurut Deklarasi Penghapusan Kekerasan terhadap Perempuan tahun 1994 pasal 1, pengertian kekerasan terhadap perempuan adalah setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual atau psikologis, termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau dalam kehidupan pribadi.⁷

Kekerasan dalam pacaran atau yang biasa disebut *Dating Violence* menurut *The National Center For Victims Of Crime*, dalam bahasa asing dapat diartikan sebagai:⁸

“Dating violence is controlling, abusive and aggressive behavior in a romantic relationship. It can be happen in

⁶ Sony Setiawan, *Teen Dating Violence.*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009), h.135

⁷ Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan (CATAHU)

⁸ www.victimsofcrime.org pada tanggal 26 April 2015

straight or gay relationships. It can include verbal, emotional, physical, or sexual abuse, or combination of them”.

Kekerasan dalam pacaran adalah sikap mengendalikan, kasar, dan merupakan perilaku agresif dalam hubungan pacaran. Hal tersebut dapat terjadi dalam hubungan lawan jenis atau sesama jenis. Hal tersebut mencakup verbal, emosional, fisik, atau pelecehan seksual, atau kombinasi dari semuanya.

The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center in Ann Arbor mendefinisikan kekerasan dalam pacaran sebagai “*The intentional use of abusive tactics and physical force in order to obtain and maintain power and control over an intimate partner.*”, yang dalam Bahasa Indonesia berarti kekerasan dalam pacaran merupakan “Secara sengaja menggunakan taktik yang bersifat kasar dan kekuatan fisik dalam memerintah untuk mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan dan kontrol dari pasangan”.⁹

Berdasarkan pemaparan di atas, kekerasan dalam pacaran merupakan suatu bentuk tindakan kekerasan yang meliputi kekerasan verbal, emosi, fisik, seksual, bahkan kombinasi dari beberapa kekerasan yang menyertakan ancaman yang dilakukan oleh pasangan

⁹ Jill Muray, *op.cit.*, h. 8

dalam hubungan pacaran hingga berakibat pada penderitaan fisik, seksual, atau psikologis guna mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan atas pasangannya.

b. Bentuk-bentuk Kekerasan dalam Pacaran

Kekerasan dalam pacaran tidak hanya meliputi kekerasan fisik, melainkan juga kekerasan lainnya ialah kekerasan emosional dan kekerasan seksual.¹⁰

1) Kekerasan Verbal atau Emosional

Kekerasan verbal atau emosional cenderung tidak terlalu nyata atau jelas seperti kekerasan fisik. Kekerasan ini ialah perbuatan yang mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, dan penderitaan psikis berat pada korban, seperti stress maupun depresi akibat kekerasan yang dialami. Bentuk-bentuk kekerasan ini seperti: Membuat nama panggilan yang kurang baik misalnya gendut, jelek, pemalas, bodoh, dan lain sebagainya, menakut-nakuti, misalnya posesif, selalu menelpon korban setiap saat, membuat korban menunggu kabar darinya, mengisolasi korban dari keluarga dan teman, membuat korban merasa gelisah, menyalahkan, memanipulasi perasaan (membuat pelaku terlihat menyedihkan), pengancaman, pengintrogasian, dan

¹⁰ Ravina, *op.cit*

mempermalukan korban di depan umum, dikucilkan, difitnah, dihina, dikekang, cemburu berlebihan sehingga ruang gerak korban untuk melakukan hal-hal positif menjadi dibatasi oleh pelaku, seperti dilarang untuk ikut kegiatan di sekolah dengan alasan sayang dan perhatian atau lain sebagainya.¹¹ Kekerasan secara psikis ini lebih dirasakan atau berdampak pada perasaan sakit hati, tertekan, marah, perasaan terkekang, minder, dan berbagai macam perasaan yang tidak enak yang lain yang dialami korban.¹² Kekerasan psikis yang dilakukan seperti kekerasan emosi membuka pintu gerbang untuk pelaku melakukan kekerasan fisik / seksual.¹³

2) Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual berkaitan dengan hubungan seksual atau agresifitas seksual pelaku kekerasan kepada korban dengan cara yang tidak disukai. Kekerasan seksual yang dilakukan berupa sentuhan yang bermakna seksual, seperti meraba, mencium, mencolek, menepuk, meremas-remas, dan lain sebagainya. Kemudian berlanjut dengan rayuan dan janji-janji manis dari sang pacar. Terkadang sang pacar juga memaksa untuk melakukan hubungan seksual. Menurut Muray, bentuk kekerasan ini merupakan kekerasan tingkat kedua setelah verbal atau emosional. Bentuk kekerasan

¹¹ Jill Muray, *op.cit.*, h.30

¹² Ravina, *op.cit*

¹³ Jill Muray, *op.cit.*, h. 23

seksual dalam Muray ialah pemerkosaan, mencium atau menyentuh bagian badan yang diinginkan secara paksa.¹⁴

3) Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik merupakan kekerasan yang dilakukan dengan anggota badan oleh pelaku kekerasan atau dengan alat bantuan tertentu kepada korban sehingga karena tindakan pelaku kekerasan tersebut dapat mengakibatkan rasa sakit, luka berat maupun kematian terhadap korban. Dalam Muray, kekerasan ini merupakan tingkat ketiga, karena dalam kekerasan ini terdapat dua jenis kekerasan diatas.¹⁵ Kekerasan fisik dilakukan seperti; memukul dan mendorong, menampar, menahan, atau menendang.

Bentuk kekerasan dalam pacaran ternyata tidak selalu hanya kekerasan fisik yang paling terlihat dampaknya, melainkan juga kekerasan dalam pacaran memiliki berbagai bentuk, yaitu kekerasan verbal / emosional dan kekerasan seksual, yang tentunya semua bentuk kekerasan dalam pacaran memiliki berbagai dampak negatif terhadap korbannya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekerasan dalam Pacaran

Kekerasan dalam pacaran sudah menjadi hal umum yang terjadi dalam setiap hubungan remaja. Hal tersebut dibenarkan

¹⁴ *Ibid.*, h. 49

¹⁵ *Ibid.*, h.58

menurut *Domestic and Dating Violence: An Information and Resource Handbook*, yang telah dikumpulkan dari kota besar Council pada tahun 1996 menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mendorong adanya kekerasan dalam pacaran, sehingga hal tersebut menjadi hal yang umum. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah:¹⁶

1) Penerimaan Teman Sebaya

Remaja sangat bergantung pada penerimaan teman-temannya. Jika teman-teman perempuannya percaya bahwa hubungannya adalah sebuah hubungan yang “normal”, ia sering kali tidak dapat menilai jika pacarnya menampilkan perilaku yang kasar.

2) Harapan Peran Gender

Meskipun remaja saat ini memiliki kedudukan yang lebih tinggi sebagai perempuan dibandingkan dengan ibu mereka pada saat dulu, laki-laki mendominasi dan perempuan pada umumnya memiliki konsep pasif. Dalam sekolah tinggi seorang perempuan diharapkan memiliki pacar untuk meningkatkan status diantara teman-temannya. Dan perempuan diharapkan seperti wanita pada umumnya untuk bertanggung jawab menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hubungan.

3) Kurangnya Pengalaman

¹⁶ *Ibid.*, h.13

Secara umum, remaja cenderung kurang memiliki pengalaman dalam hal berpacaran, hubungan baik dengan orang dewasa, mungkin juga tidak mengerti dan tidak menyetujui. Sebagai contoh, cemburu dan posesif dari pelaku kekerasan dapat dilihat oleh perempuan sebagai tanda cinta dan kesetiaan.

4) Kurangnya Koneksi dengan Orang Dewasa

Remaja sering kali merasa orang dewasa tidak menanggapi dengan serius dan tidak mencampuri urusannya, yang mungkin akan mengakibatkan kehilangan sebuah kepercayaan atau kebebasan. Itu adalah salah satu alasan mereka tetap merahasiakan dirinya.

5) Kurangnya Akses pada Sumber Sosial

Anak berusia di bawah 18 tahun memiliki akses yang sedikit pada perhatian dunia medis dan merasa lebih baik meminta perlindungan Ibu. Mereka mungkin membutuhkan izin orang tua tetapi merasa khawatir untuk mencoba.

6) Permasalahan Hukum

Peluang hukum mungkin berbeda dan mungkin kurang tersedia untuk remaja dibandingkan orang dewasa. Remaja pada umumnya kurang memiliki akses ke pengadilan dan bantuan polisi. Ini adalah hambatan untuk remaja yang tidak ingin melibatkan orang tua mereka dalam menangani hubungan yang kasar.

7) Penyalahgunaan Zat

Penyalahgunaan zat bukanlah penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran, mungkin itu memberikan pengaruh meningkatkan untuk melakukan kekerasan. Alkohol dan obat-obatan menurunkan kemampuan untuk menunjukkan pengendalian diri dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik, baik dari diri perempuan ataupun laki-laki.

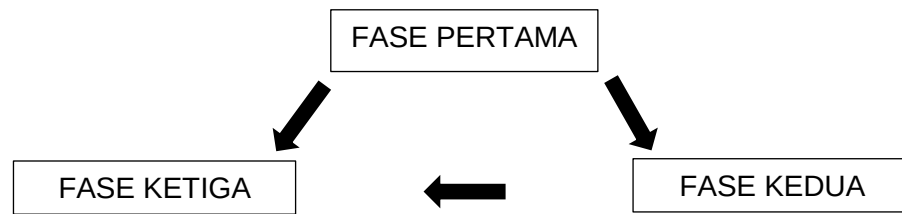
Dari pemaparan di atas, diketahui bahwa terdapat tujuh faktor yang mendorong adanya kekerasan dalam pacaran, diantaranya: penerimaan teman sebaya, harapan peran gender, pengalaman yang kurang, kurangnya koneksi dengan orang dewasa, kurangnya akses pada sumber sosial, permasalahan hukum, serta penyalahgunaan zat.

d. *The Cycle of Violence*

Titiana Adinda menjelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran memiliki *the cycle of violence* atau lingkaran kekerasan. Kekerasan memang tidak selalu terjadi sepanjang waktu, namun akan ada masa-masa damai yang dilewati bersama pasangan.

Berikut merupakan gambar fase kekerasan dalam bentuk apapun baik fisik, verbal atau emosional, dan seksual menurut Titiana Adinda.¹⁷

¹⁷ Atika Fitri Rahmani, *Skripsi "Gambaran Perilaku Coping Wanita Dewasa Muda Korban*



Gambar 2.1
The Cycle Of Violence

Berikut ini merupakan penjelasan mengenai *The Cycle Of Violence* menurut Titiana Adinda:

- 1) Fase Pertama, yaitu fase terjadinya ketegangan yang meningkat;
 - a) Ketegangan mulai muncul, dimana pelaku mulai membuat insiden kecil, kekerasan lisan seperti memaki atau membentak serta kekerasan fisik kecil-kecilan.
 - b) Korban mencoba menenangkan atau menyabarkan pasangan dengan cara apapun yang menurutnya akan membawa hasil.
 - c) Korban merasa tidak banyak yang bisa dia lakukan karena sekuat apapun dia berusaha menyenangkan pelaku, kekerasan terus saja terjadi.
 - d) Pelaku melakukan penganiayaan sewaktu tidak ada orang lain.
 - e) Pelaku mulai ada kekhawatiran bahwa pasangannya akan pergi meninggalkannya karena ia tahu bahwa perbuatannya tidak pantas.

- f) Pada diri pelaku terdapat rasa cemburu yang berlebihan karena memiliki rasa memiliki yang tinggi.
- g) Korban semakin merasa takut dan menarik diri.
- h) Ketegangan kecil mulai bertambah.
- i) Ketegangan semakin tidak tertahankan oleh perempuan.

2) Fase Kedua, yaitu terjadinya penganiayaan;

- a) Ketegangan yang meningkat, meledak menjadi penganiayaan.
- b) Pelaku kehilangan kendali atas perbuatannya.
- c) Pelaku memulai dengan kata-kata “ingin memberi pelajaran” kepada korban, bukan menyakiti.
- d) Penganiayaan terus terjadi meskipun korban sudah terluka.
- e) Korban berusaha bersabar dan menunggu sampai keadaan tenang kembali dengan pikiran bahwa jika ia melawan ia semakin teraniaya.
- f) Ketegangan yang berasal dari “ketidaktahuan atas apa yang terjadi” mengakibatkan stress, sukar tidur, hilang nafsu makan atau malah makan berlebihan, selalu merasa lelah, sakit kepala, dan lain-lain.
- g) Setelah penganiayaan terjadi biasanya korban menjadi tidak percaya bahwa pasangannya memang bermaksud memukul dan mengingkari kenyataan bahwa pasangannya telah berlaku

kejam terhadapnya.

- h) Pada fase ini biasanya korban tidak mencari pertolongan kecuali jika lukanya parah.

3) Fase Ketiga, yaitu proses permintaan maaf dan kembali mesra;

- a) Pelaku meminta maaf kepada korban seraya berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya khususnya jika korban mengancam akan pergi meninggalkannya. Pelaku biasanya mengajukan banyak alasan kenapa penganiayaan itu terjadi. Tak jarang juga pelaku bersikap seperti tidak pernah terjadi apa-apa. Ia bertingkah seperti kehidupan berjalan normal.
- b) Korban meyakinkan dirinya untuk mempercayai janji-janji pelaku sehingga ia tetap bertahan.
- c) Korban merasa yakin bahwa “cinta mengalahkan segalanya”.
- d) Pelaku meyakinkan betapa ia membutuhkan pasangannya.

Setelah fase ketiga ini maka akan kembali ke fase pertama, yaitu fase ketegangan yang meningkat dan kemudian menjadi fase penganiayaan. Dan siklus ini akan berulang kembali. Inilah yang disebut lingkaran kekerasan. Lingkaran kekerasan ini akan berlangsung terus menerus, artinya kekerasan akan terus terjadi, kecuali:

- a) Pelaku bertanggung jawab atas tindakannya dan benar-benar

merubah sikapnya.

- b) Korban meninggalkan situasi lingkaran dan/atau menempuh jalan hukum untuk menghentikannya.

Kekerasan dalam pacaran memiliki fase atau siklus yang tidak disadari terjadi dalam suatu hubungan pacaran yang sering kali diwarnai oleh kekerasan, meliputi ketegangan dalam hubungan, terjadinya kekerasan tersebut, hingga proses permintaan maaf dari pelaku kepada korban. Siklus kekerasan ini tidak akan terjadi apabila korban meninggalkan hubungannya atau pelaku bertanggung jawab atas sikapnya.

e. Tanda-tanda Awal Kekerasan dalam Pacaran Telah Menimpa Seseorang

Hampir semua kekerasan dalam pacaran menimpa sang korban ketika ia sedang bersama pasangannya saja, tidak berada di sekitar teman-temannya, berikut merupakan tanda-tanda seseorang yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran:¹⁸

- 1) Apabila sedang bersama dengan teman-temannya, seorang korban menerima penghinaan yang justru dilakukan pasangannya sendiri, berupa caci maki dan hinaan yang mencemarkan nama baik.
- 2) Pelaku pencemburu kelas berat yang tidak segan menganiaya

¹⁸ Sony Setiawan, *op.cit.*, h.120

teman terdekat korban yang berusaha mendekati (korban).

- 3) Korban selalu memaafkan perilaku kasar pasangan yang mana telah menyakiti dirinya berulang kali.
- 4) Korban selalu sulit berteman kembali dengan sahabat-sahabatnya, karena ia seolah menjauhi sahabatnya seperti selalu membatalkan janji bepergian bersama dengan alasan pasangannya tidak mengizinkan.
- 5) Pelaku selalu mengendalikan dan mengecek keberadaan kekasihnya di setiap waktu (biasanya menggunakan *handphone*).
- 6) Pelaku sering kehilangan kendali akan emosi dirinya dan sangat pemarah terhadap orang lain.
- 7) Korban tampak ketakutan pada pasangannya sendiri.
- 8) Secara fisik, penampilan korban berubah drastis, seperti kehilangan berat badan dan raut wajah yang menunjukkan situasi depresi.
- 9) Korban kadang memperlihatkan bekas luka, namun ia berusaha menutupinya dengan alasan-alasan yang tidak masuk akal.

Hingga tingkat ini, korban termasuk dalam kategori darurat dan harus segera diselamatkan karena sang korban sudah tidak dapat berpikir secara logis dan rasional.

Tanda-tanda awal kekerasan dalam pacaran telah menimpa seseorang terkadang sering tidak disadari, salah satunya karena sang

korban terbiasa untuk menutupi kejadian yang menimpa dirinya, ditambah lagi korban selalu memaafkan perilaku kasar pasangannya. Namun, melalui tanda-tanda awal tersebut, dapat juga terlihat dampak yang korban alami, seperti ia sulit berteman kembali dengan sahabat-sahabatnya, memiliki bekas luka, hingga korban tidak lagi dapat berpikir secara logis dan rasional.

f. Dampak Kekerasan dalam Pacaran

Kekerasan dalam pacaran memiliki beberapa konsekuensi kesehatan yang negatif. Hal ini termasuk dampak yang dihasilkan dari kekerasan itu sendiri dan juga mekanisme dalam menyelesaikan permasalahan yang tidak sehat yang dapat memiliki dampak dalam jangka panjang dan jangka pendek.¹⁹

1) Dampak Fisik

Luka fisik berkisar dari luka kecil dan cedera memar yang serius, meliputi patah tulang hingga cedera lain yang membutuhkan rawat inap. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan menderita konsekuensi fisik yang lebih serius dibandingkan dengan laki-laki dalam kekerasan dalam pacaran. Kekerasan seksual juga memiliki berbagai konsekuensi fisik. Selain itu memiliki resiko lain seperti tertular infeksi menular AIDS,

¹⁹ Government of Canada, *op.cit.*, h. 9

dan untuk wanita memiliki resiko kehamilan. Muray menjelaskan bahwa kekerasan ini dapat mengakibatkan korban mengalami cedera permanen, kematian karena bunuh diri atau dibunuh.²⁰ Sementara dalam Ravina, dampak fisik yang mungkin dialami korban kekerasan ialah rasa sakit atau terlihat tanda luka atau memar fisik.²¹

2) Dampak Psikologis

Konsekuensi emosional bagi laki-laki dan perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran adalah suatu hal yang luas. Konsekuensi nyata berupa depresi, kecemasan, perasaan sedih, dan putus asa, serta adanya pikiran untuk bunuh diri, dan upayanya. Dalam kasus-kasus kekerasan yang parah, korban mungkin mengalami gejala gangguan stres paska trauma. Wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual sering memiliki kekhawatiran tentang bentuk tubuh dan penampilan fisik. Muray juga menjelaskan bahwa kekerasan ini dapat mengakibatkan korban mengalami depresi, kesulitan mendapatkan, mempertahankan, dan menyesuaikan diri dengan pekerjaan, pelecehan emosional, isolasi sosial, kehilangan harga diri, rasa

²⁰ Jill Muray, *op.cit.*, h.58

²¹ Ravina, *op.cit*

putus asa dan tidak berdaya, dan juga kehilangan identitas.²²

Dalam Ravina, dampak psikologis yang dialami korban kekerasan yaitu menurunnya rasa percaya diri, sulit menjadi diri sendiri, kepribadian mengalami perubahan, meningkatnya rasa tidak berdaya, selalu menyalahkan diri sendiri atas masalah orang lain, serta meningkatnya kecemasan hingga depresi sehingga aspek-aspek tugas perkembangan psikologis tidak terpenuhi.²³

3) Strategi Penyelesaian Masalah yang Tidak Sehat

Strategi penyelesaian kekerasan dalam pacaran dapat menyebabkan permasalahan lain mengenai kesehatan. Seseorang yang ingin menyelamatkan diri dari lingkaran kekerasan cenderung menggunakan dan menyalahgunakan alkohol²⁴, obat-obatan, dan tembakau. Mereka cenderung menarik diri dari hubungan sekolah, dan mereka beresiko untuk putus sekolah. Pemuda, baik laki-laki dan perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran juga lebih mungkin untuk memiliki perilaku makan yang salah dan berbahaya. Mereka juga secara signifikan lebih mungkin dibandingkan yang bukan korban untuk bunuh diri.

²² Jill Muray, *op.cit.*, h.58

²³ Ravina, *op.cit.*

²⁴ Jill Muray, *op.cit.*, h.58

g. Contoh Kasus

Kisah nyata seorang remaja berinisial L, dituturkan oleh salah seorang kawan sekolahnya kepada penulis (NK).²⁵ Ia dan L berasal dari sebuah desa yang sama di daerah Pati Selatan. Kisah L diceritakan oleh penulis bahwa ia dalam usia remaja yang seharusnya duduk di kelas 2 Madrasah Aliyah harus putus sekolah. L harus menikah dikarenakan ia telah mengandung janin berusia 3 bulan hasil hubungan seksual secara paksa yang dilakukan oleh pacar atau tunangannya.

Terdapat sebuah budaya di daerah Pati Selatan, ketika sepasang kekasih sudah bertunangan, maka sudah wajar jika perempuannya dapat dibawa pergi kemana pun oleh laki-laki tunangannya. Bahkan terkadang pihak orang tua yang meminta anaknya untuk mengajak keluar bersama. Kebanyakan remaja di sana, termasuk L yang masih berusia belasan tahun serta duduk di bangku setara SMU bahkan SMP sudah ditunangkan oleh kedua orang tuanya.

Dalam kasus lain, remaja berinisial S, memiliki pacar yang bersikap dan bersifat kurang baik. Menurutnya, pacarnya sangat pemaarah dan posesif. Sehingga perlakuan tersebut membuat S takut

²⁵ www.rahima.or.id diakses pada tanggal 3 Oktober 2015

terhadap pacarnya. Sebab apabila S tidak menuruti perkataan pacarnya, maka ia akan mendapat penyiksaan secara psikologis berupa caci maki yang kasar. Bahkan sang pacar pun juga tidak segan untuk memukulnya dan disertai dengan ancaman bahwa ia akan dibunuh apabila meminta mengakhiri hubungan mereka.²⁶

2. Hakikat Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

a. Pengertian Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan bentuk psikoterapi dan merupakan filosofi kehidupan yang diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan suatu pendekatan yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia diasumikan sebagai makhluk yang bebas berbuat dan berkembang serta merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas berpikir, bernafas, dan berkehendak.²⁷

Rational Emotive Behavior Therapy (diucapkan R.E.B.T. – bukan diucapkan “rebbit”) didasarkan pada suatu pemikiran, misalkan setiap kali manusia marah, kemarahan tersebut sebenarnya bukanlah suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, melainkan keyakinan

²⁶ www.rahima.or.id diakses pada 3 Oktober 2015

²⁷ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2004), h. 75

yang menyebabkan manusia tersebut menjadi depresi, cemas, marah, dan sebagainya.²⁸ Awalnya, pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961, Albert Ellis mengubahnya menjadi *Rational-Emotive Therapy* (RET). Pada tahun 1993, dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational-emotive Therapy*, mengumumkan bahwa pendekatan *Rational-Emotive Therapy* (RET) berubah nama menjadi *Rational-Emotive Behaviour Therapy*.²⁹

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Hal tersebut sesuai oleh gagasan Albert Ellis bahwa beliau menambahkan kata *behavior* (tingkah laku) dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan alasan bahwa tingkah laku sangat berkaitan dengan emosi dan juga perasaan.³⁰ Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Latipun merupakan terapi yang sangat kompresensif dalam menangani masalah yang berkaitan dengan interaksi pikiran (*rational thinking*), perasaan (*emoting*), dan tingkah laku (*action*).³¹

Selanjutnya Winkel (1997) berasumsi bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan kebersamaan antara

²⁸ <http://www.rebtnetwork.org/whatis.html> diakses pada tanggal 9 Mei 2015

²⁹ Gerald Corey, *Theory and practice of group counseling*, 4th, (California: Brooks/Cole, 1995) h.5

³⁰ Nelson-Jones, R, *Counseling and Personality: Theory and Practice*. (New South Wales: Allen & Unwin, 1995,) h.309

³¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pres, 2001), h.92

berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), sekaligus menekankan bahwa perubahan yang mendalam dalam proses berpikir akan menghasilkan perubahan yang berarti dalam berperasaan dan berperilaku.³² Menurut pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, pikiran berperan sebagai sistem keyakinan yang menjadi akar dari masalah individu.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah dipaparkan di atas, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan bentuk psikoterapis dan merupakan perkembangan dari teori behavioral, pendekatan ini mengaitkan tingkah laku (*behavior*), pikiran (*rational thinking*), dan juga perasaan (*emoting*) serta pendekatan ini menekankan pemikiran irasional manusia sebagai akar masalah dan menjadi upaya penyelesaian utama yang harus diubah pola berpikirnya untuk sekaligus mengubah perasaan dan tingkah laku yang dimiliki.

b. Konsep Dasar Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

1) Asumsi Dasar

Beberapa hipotesis dan asumsi dasar dari *Rational Emotive Behavior Therapy* Menurut Ellis dapat dikategorikan sebagai

³² W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi , 2004) h. 429

berikut:³³

- a) Pemikiran, perasaan, dan tingkah laku akan berinteraksi secara terus menerus dan berkesinambungan serta saling mempengaruhi satu sama lain.
- b) Gangguan emosional, disebabkan karena faktor biologi dan faktor lingkungan.
- c) Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan juga lingkungan sekitar, serta timbal baliknya manusia tersebut ikut memberikan pengaruh untuk lingkungan sekitarnya.
- d) Manusia dapat menyakiti dirinya sendiri secara kognitif, emosional, dan juga tingkah laku.
- e) Manusia cenderung menciptakan keyakinan yang irasional mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan terjadi pada dirinya.
- f) Keyakinan irasional dapat menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.
- g) Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya ketika manusia tersebut bertingkah laku menyakiti dirinya sendiri.

Selanjutnya terdapat enam prinsip pendekatan

³³ Gerald, *op.cit.*, h. 382-383

Rational Emotive Behavior Therapy, antara lain:³⁴

- a) Pikiran merupakan penentu yang paling penting atas emosi manusia.
- b) Disfungsi berpikir merupakan penentu utama stres secara emosi.
- c) Cara terbaik dalam mengatasi stress adalah dengan mengubah cara berpikir.
- d) Mempercayai berbagai faktor meliputi pengaruh genetik dan lingkungan dapat menimbulkan pikiran yang irasional.
- e) Menekankan pada masa sekarang dari pada pengaruh dimasa lalu.
- f) Perubahan tidak terjadi dengan mudah.

Menurut Nelson dan Jones , pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini memiliki tiga hipotesis yang menjadi landasan berpikir:³⁵

- a) Pikiran dan emosi saling berkaitan.
- b) Pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, karena memiliki hubungan sebab akibat, dan pada saat tertentu pikiran dan emosi dapat menjadi hal yang sama.
- c) Pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self-talk*. *Self-talk*

³⁴ Komalasari, *op.cit.*, h. 208

³⁵ Nelson dan Jones, *op.cit.*, h.31

merupakan perbincangan dalam diri individu yang kerap kali diucapkan oleh individu sehingga menjadi pikiran dan emosi).

Dilihat dari asumsi dasar, hipotesis, serta prinsip, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagian besar mengarah kepada pikiran, perasaan dan tingkah laku manusia yang saling berinteraksi secara terus menerus, proses ini cenderung menciptakan pikiran irasional oleh manusia atas kejadian-kejadian yang tidak mengenakan akan terjadi pada dirinya, dan hal tersebut dapat menyebabkan gangguan kepribadian, yang akan membawa manusia untuk menyakiti dirinya sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Selanjutnya cara terbaik dalam mengatasi problema seperti ini adalah dengan mengubah cara berpikir manusia itu sendiri.

2) Proses Berpikir

Menurut pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, manusia dipandang memiliki tiga tingkatan berpikir, yaitu:

- a) *Inference* : Berpikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta dan bukti-bukti.
- b) *Evaluation* : Melakukan penilaian terhadap fakta dan bukti-bukti.
- c) *Core belief* : Keyakinan terhadap proses *inference* dan *evaluation*.

Seseorang yang memiliki keyakinan irasional telah melalui proses berpikir dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, yaitu *inference*, *evaluation*, dan *core belief*. Pertama-tama, Individu berpikir mengenai yang terjadi berdasarkan fakta dan bukti yang disebut *inference*, misal “Saya tahu bahwa cemburu dan *over protective* ialah cara pacar mencintai saya”. Lalu individu tersebut mengadakan penilaian terhadap fakta dan bukti tersebut yang disebut *evaluation*, “Ternyata benar pacar saya cemburu dan *over protective* merupakan caranya untuk mencintai saya”. Selanjutnya individu memiliki keyakinan atas fakta dan bukti tersebut, misal “Saya yakin dan benar sekali bahwa cemburu dan *over protective* pacar saya itu adalah caranya mencintai saya”.

Albert Ellis selanjutnya membagi pikiran individu kedalam tiga tingkatan, diantaranya:³⁶

- a) Dingin (*cool*) : Pikiran yang bersifat deskriptif serta mengandung sedikit emosi. Contoh : “Saya perhatikan bahwa pacar saya itu galak”.
- b) Hangat (*warm*) : Pikiran yang mengarah pada suatu preferensi atau keyakinan yang masih rasional. Pikiran ini mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan.

³⁶ Komalasari, *op.cit.*, h. 209

Contoh : “Saya tidak suka kegalakan pacar saya, saya harap dia tidak bertindak seperti itu.”

- c) Panas (*hot*) : Pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh perasaan. Contoh : “Saya benar-benar benci perbuatan pacar saya. Dia tidak boleh berbuat itu pada saya. Dia tidak berhak melakukan itu! Saya akan bunuh dia!”.

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, manusia memiliki tingkatan berpikir dalam dirinya diantaranya *inference*, *evaluation*, dan *core belief*. Dalam tingkatan berpikir tersebut, manusia mungkin untuk berpikir dengan emosi yang ringan berdasarkan fakta, berpikir dengan preferensi atau keyakinan yang rasional ntuk menilai fakta yang ditemukannya, atau berpikir dengan evaluasi yang tinggi dan penuh perasaan dengan menilai pemikiran dirinya atas fakta yang terjadi yang akan menghasilkan suatu keyakinan. Intinya ialah bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan cara berpikirnya, apabila manusia terjebak dalam pikiran irasionalnya, manusia memiliki potensi atau kapasitas untuk mengubah pikirannya kembali menjadi rasional.

3) Teori ABC

Albert Ellis mengkaji konsep teorinya bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan terapi yang sangat komprehensif mengenai kepribadian, yang menangani masalah-

masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Terkait dengan domain perilaku, terdapat tiga pilar yang berperan dalam membangun tingkah laku, yang kemudian dikenal dengan teori ABC, yaitu:³⁷

Tabel 2.1
Teori ABC

A	<i>Antecedent Event</i>	Peristiwa pendahulu berupa fakta, peristiwa, perilaku atau sikap seseorang
B	<i>Belief</i>	Keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Belief memiliki dua macam, yaitu rational belief (rB) atau irrational belief (iB)
C	<i>Emotional Consequences</i>	Konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang, hambatan emosi dalam hubungannya dengan <i>Antecedent Event</i> (A)

D

alam Komalasari, pandangan mengenai teori kepribadian dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini kemudian ditambahkan konteks D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut.

Selanjutnya ditambahkan pula konteks G yang diletakkan diawal sebagai konteks tujuan dalam kepribadian individu:³⁸

³⁷ *Loc.cit*

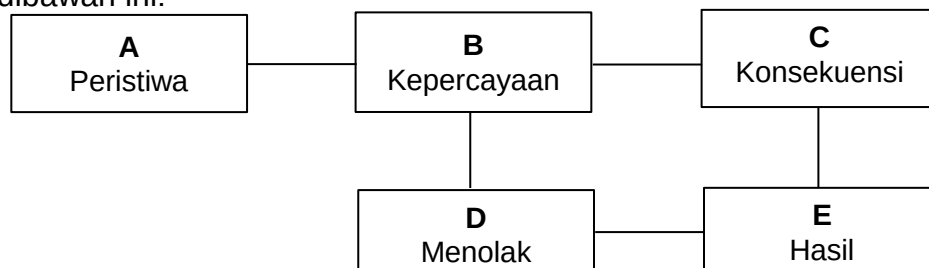
³⁸ Komalasari, *op.cit.*, h. 211

Tabel 2.2
Teori ABC

G	Goals	Tujuan-tujuan individu yang fundamental
A	Activating events in a person's life	Kejadian yang mengaktifkan atau memiliki akibat bagi individu Contoh: "saya bertemu dia di jalan tetapi dia tidak menyapa saya"
B	Belief	Keyakinan rasional / irasional Contoh : "Saya tidak berharga sebagai teman, maka saya adalah orang yang tidak berharga" (evaluasi)
C	Concequences	Konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku Contoh: Emosi: Depresi Tingkah laku: Menghindari orang-orang
D	Disputing irrational belief	Melakukan dispute pikiran irasional
E	Effective new philosophy of life	Mengembangkan filosofi hidup yang efektif
F	Further action / new feeling	Aksi yang akan dilakukan lebih lanjut dan perasaan baru yang dikembangkan

Lebih lanjut, teori ABC dapat divisualisasikan melalui gambar

dibawah ini:³⁹



Gambar 2.2
Teori ABC

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpendapat

³⁹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h.134

bahwa manusia mengalahkan atau mengganggu dirinya dengan dua cara, diantaranya:⁴⁰

a) *Ego Disturbance*

Manusia disini memegang teguh keyakinan irasional mengenai diri mereka (*self*). *Ego disturbance* mempresentasikan kecemasan dan kemarahan terhadap citra diri (*self-image*) seperti “saya harus....”, melakukan yang terbaik / tidak boleh gagal. Kemudian melakukan evaluasi diri yang cenderung negatif, misal “ketika saya gagal, berarti saya orang yang tidak baik”. Hal tersebut mengakibatkan kecemasan dan tekanan emosional yang diakibatkan dari persepsi negatif yang mengarah. kepada masalah seperti kegagalan, ketidaksetujuan, ataupun ketakutan mengemukakan pendapat.

b) *Discomfort Disturbance*

Memegang teguh keyakinan irasional tentang emosi dan kenyamanan fisik, *Discomfort disturbance* dihasilkan dari tuntutan atas orang lain seperti: “Orang lain harus memperlakukan saya dengan baik, atau tuntutan atas lingkungan sekitar seperti situasi saat saya tinggal harus seperti yang saya harapkan”. *Discomfort disturbance* terdiri atas dua tipe:

⁴⁰ Komalasari, *op.cit.*, h.212-213

i. *Low frustration-tolerance (LFT)*

LFT dihasilkan oleh tuntutan terhadap lingkungan namun tidak terpenuhi dan diikuti oleh kejadian yang buruk. Contoh: “Lingkungan harus seperti yang saya inginkan, atau saya tidak dapat bertahan bila lingkungan sekitar tidak seperti yang saya inginkan”.

ii. *Low discomfort-tolerance (LDT)*

LDT timbul dari tuntutan individu bahwa ia tidak boleh memiliki pengalaman yang tidak nyaman secara emosi dan fisik. Contoh: “Saya harus dapat berbahagia setiap saat. Hal ini mengakibatkan individu tidak memiliki toleransi terhadap ketidaknyamanan dan cenderung menghindari dari situasi yang membuatnya tidak nyaman”.

Teori ABC bermanfaat bagi konselor dalam mencapai tujuan konseling yang ingin dicapai bersama dengan konseli, karena teori ABC ini mengkaji permasalahan yang dialami oleh konselinya berdasarkan sebab permasalahan konseli, keyakinan diri konseli, serta konsekuensi dari penyebab permasalahan dan keyakinan diri konseli tersebut. Konselor juga dapat melihat indikasi keyakinan irasional konseli dengan menelusuri pikiran dan tuntutan apa yang mengganggu diri konseli yang menjadi penyebab masalah.

c. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Albert Ellis pada dasarnya untuk membentuk pribadi yang rasional, dengan cara mengubah pikiran-pikiran irasionalnya.⁴¹ Terdapat tiga tingkatan pemahaman (*insight*) yang perlu dicapai dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Gilland, dkk yaitu:⁴²

- 1) Pemahaman dicapai ketika konseli paham mengenai perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya mengenai peristiwa-peristiwa yang diterima yang lalu dan saat ini.
- 2) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu konseli untuk memahami bahwa apa yang mengganggu konseli pada saat ini disebabkan karena ia berkeyakinan yang irasional yang ia peroleh sebelumnya dan ia pelajari secara terus menerus.
- 3) Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu konseli untuk mencapai pemahaman bahwa tidak ada cara lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional.

Menurut Willis, konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara

⁴¹ <http://www.rebtnetwork.org/whatis.html> pada tanggal 9 Mei 2015

⁴² Latipun, *op.cit.*, h. 101

berpikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional. Sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri secara optimal; menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, takut, cemas yang menjadi akibat yang ditimbulkan dari keyakinan irasionalnya.⁴³

Selanjutnya, tujuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat di klasifikasikan menjadi tujuan utama dan beberapa sub tujuan, diantaranya:⁴⁴

- 1) Tujuan utama
 - a) Membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup menjadi lebih rasional dan lebih produktif.
 - b) Mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan.
 - c) Membantu individu mengubah kebiasaan berpikir dan bertindak laku yang merusak diri.
 - d) Mendukung individu sebagai konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- 2) Sub tujuan (yang dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup dan untuk menikmati hidup):
 - a) Memiliki minat diri

⁴³ Sofyan, *op.cit.*, h.76

⁴⁴ Komalasari, *op.cit.*, h. 213

- b) Memiliki minat sosial
- c) Memiliki pengarahan diri
- d) Toleransi
- e) Fleksibel
- f) Memiliki penerimaan
- g) Dapat menerima ketidakpastian
- h) Dapat menerima diri sendiri
- i) Dapat mengambil resiko
- j) Memiliki harapan yang realistis
- k) Memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi
- l) Memiliki tanggung jawab pribadi

Secara umum pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* membantu konseli untuk mengubah proses berpikir atau keyakinan irasionalnya menjadi lebih rasional. Adapun dalam proses konseling ini tergantung kepada konseli itu sendiri yang dibantu oleh konselor dalam memahami penyebab terjadinya masalah, menyadarkan akan keyakinan irasionalnya, serta konselor membimbing konseli dalam proses mengubah jalan pikirannya, sehingga konseli dapat menata filosofi kehidupan baru dengan lebih rasional.

d. Peran dan Fungsi Konselor dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah:⁴⁵

- 1) Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling, mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli secara langsung
- 2) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri, secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- 3) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir dan berkeyakinan bukan emosi
- 4) Bersifat didaktif
- 5) Memiliki keterampilan konseling yang meliputi rasa empati, dapat menghargai, dan memiliki ketulusan.

Konselor sangat berperan aktif dalam membantu konseli melihat dan menilai dirinya, membawa konseli melihat keyakinan irasionalnya, serta secara terus menerus menggunakan teknik konseling untuk menyerang pemikiran irasional konseli yang diliputi

⁴⁵ *Ibid.*, h. 214

perasaan empati, dapat menghargai, dan tulus.

e. Tahap Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Froggatt (2005), yaitu:⁴⁶

- 1) Bekerjasama dengan konseli (*engange with client*)
 - a) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
 - b) Memperhatikan tentang “*Secondary Disturbances*” 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 (*assess the problem, person and situation*)
 - a) Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.
 - b) Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah

⁴⁶ *Ibid.*, h.218

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 (*prepare the client for therapy*)

- a) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah
- b) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya

4) Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)

- a) Menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*
- b) Mengembangkan tugas-tugas untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku
- c) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan
Menggunakan teknik-teknik yang dibutuhkan sesuai permasalahan konseli, berikut ialah langkah teknik *dispute* kognitif yang akan dilakukan:

- i. Menentukan A (*Activating events in a person's life*) pada konseli, B (*Beliefs*), C (*Consequences*)
 - ii. Melakukan *dispute* kognitif dalam bentuk pertanyaan *dispute* yang meliputi tiga jenis pertanyaan, yaitu *dispute* logis, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*, untuk melawan keyakinan irasional konseli
 - iii. Menentukan E (*Effective new philosophy of life*), konselor membantu konseli dalam mengembangkan filosofi hidup yang efektif
 - iv. Menentukan F (*Further action / new feeling*), konselor membantu konseli mengembangkan tindakan baru yang akan dilakukan kedepan sebagai pendukung pengembangan perasaan baru konseli.
- 5) Mengevaluasi kemajuan (*Evaluate progress*)
- Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.
- 6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*)
- Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk kemungkinan mengalami masalah

di kemudian hari.

Secara garis besar, konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki beberapa langkah-langkah, diantaranya bekerjasama dengan konseli (*engange with client*), melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*), mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*), mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*), dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*Prepare the client for termination*).

f. Tahap Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Layanan Konseling Kelompok

Konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*⁴⁷ untuk menurunkan keyakinan irasional yang dimiliki korban kekerasan dalam pacaran, dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok tidak hanya memperhatikan tahap-tahap konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* saja dalam penerapannya, melainkan juga perlu mengikuti dan menerapkan tahap-tahap dari konseling kelompok itu sendiri. Oleh

⁴⁷ Loc.cit

karena itu, diperlukan kolaborasi atau penggabungan antara kedua tahap konseling tersebut agar tercipta kesesuaian dan keefektifan prosedur pelaksanaan kegiatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam layanan konseling kelompok. Berikut langkah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* yang telah digabungkan dengan langkah-langkah pada konseling kelompok⁴⁸, yaitu:

1) Tahap Awal

a) Bekerjasama dengan konseli (*engange with client*)

- i. Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
- ii. Memperhatikan tentang “*Secondary Disturbances*” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.
- iii. Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.

b) Melakukan asesmen terhadap masalah, individu dan situasi (*assess the problem, person and situation*).

- i. Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan

⁴⁸ ED E. Jacobs, dkk, *Group Counseling Strategies and Skills*, (Bellmont: Brooks / Cole, 2012), h. 35

tentang apa yang menurut konseli salah.

- ii. Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.
- iii. Laksanakan 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.

2) Tahap Kegiatan atau Tahap Tengah

a) Mempersiapkan terapi untuk konseli (*prepare the client for therapy*)

- i. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah
- ii. Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya

b) Implementasi program penanganan (*implement the treatment program*)

- i. Menganalisis episode spesifik di mana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*
- ii. Mengembangkan tugas-tugas untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku

c) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan
 Menggunakan teknik-teknik yang dibutuhkan sesuai permasalahan konseli, berikut ialah langkah teknik *dispute* kognitif yang akan dilakukan:

- i. Menentukan A (*Activating events in a person's life*) pada konseli, B (*Beliefs*), C (*Consequences*)
- ii. Melakukan *dispute* kognitif dalam bentuk pertanyaan *dispute* yang meliputi tiga jenis pertanyaan, yaitu *dispute* logis, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*, untuk melawan keyakinan irasional konseli
- iii. Menentukan E (*Effective new philosophy of life*), konselor membantu konseli dalam mengembangkan filosofi hidup yang efektif
- iv. Menentukan F (*Further action / new feeling*), konselor membantu konseli mengembangkan tindakan baru yang akan dilakukan kedepan sebagai pendukung pengembangan perasaan baru konseli.

d) Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

3) Tahap Akhir

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri sesi konseling (*prepare the client for termination*) dan menguatkan kembali hasil yang konseli telah capai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.

Tahap konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* apabila dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok tetaplah sama tahap konselingnya, namun tahap konseling tersebut harus dikolaborasikan dengan tahap konseling kelompok, yaitu tahap awal, tahap kegiatan, dan tahap akhir.

3. Hakikat Keyakinan Irasional

a. Pengertian Keyakinan Irasional

Albert Ellis mengungkapkan maksud kata rasional merupakan kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*), bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Ellis kemudian mengemukakan bahwa rasional atau tidaknya keyakinan individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya.⁴⁹

Keyakinan irasional sendiri berasal dari proses belajar yang didapat

⁴⁹ Nelson-Jones, *op.cit.*, h.309

dari orang tua dan budayanya.⁵⁰

Keyakinan irasional individu menurut Ellis dapat diartikan bahwa apabila seseorang merasa / berpikir:⁵¹

- 1) Sesuatu hal yang dapat menyimpang realitas
- 2) Sesuatu hal yang tidak logis
- 3) Sesuatu yang dapat mencegah seseorang dalam mencapai tujuan
- 4) Sesuatu hal yang menyebabkan emosi yang tidak sehat
- 5) Sesuatu hal yang dapat mengalahkan tingkah laku (sikap dan perilaku) diri.

Berdasarkan pada pemaparan di atas, keyakinan irasional merupakan kenyataan dalam hidup individu yang tidak mampu mengelola pikiran dan perasaannya untuk berpikir logis, yang terbentuk dari pengalaman-pengalaman serta proses belajar yang tidak logis yang diperoleh dari orang tua, keluarga, masyarakat sekitar, dan kebudayaan, sehingga menjadi mungkin berperilaku yang tidak diharapkan. Terkait kekerasan dalam pacaran, seseorang yang menjadi korban kekerasan rentan memiliki keyakinan yang irasional apabila ia kurang bahkan tidak mampu mengelola pikiran, perasaan, dan keyakinannya secara baik, akibat tekanan atau tuntutan yang tinggi ia rasakan atas pengalaman buruknya dalam hubungan

⁵⁰ Komalasari, *op.cit.*, h. 203

⁵¹ www.rebtnetwork.org diakses pada 9 Mei 2015

berpacaran.

b. Potensi Individu dalam Berpikir

Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:⁵²

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya. Contoh pemikiran yang tidak logis:⁵³
 - a) Saya harus sempurna dimata pacar saya
 - b) Saya baru saja melakukan kesalahan yang membuat pacar saya marah, aduh saya bodoh sekali!
 - c) Perselingkuhan pacar dengan orang lain adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna!
- 3) Manusia merupakan makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami oleh individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional. Misal: Dikarenakan pacarnya terus menerus memarahi dan memaki dirinya, maka seseorang dengan gangguan emosi merasa bahwa pacarnya tidak mencintainya lagi.

⁵² Komalasari, *op.cit.*, h. 202

⁵³ *Ibid.*, h. 204

- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self verbalizing*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri. Misal: Seseorang merasa tertekan karena telah menjadi korban kekerasan atas perlakuan pacarnya, permasalahannya bukan pada 'ia telah menjadi korban, melainkan ia secara terus menerus memiliki persepsi bahwa kekerasan yang dilakukan pacar terhadapnya ialah konsekuensi yang harus ia terima atas kesalahannya
- 5) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran sehingga menjadi logis dan rasional.

Manusia sebagai individu dapat berpikir rasional dan irasional yang ia dapat dari orang tua atau lingkungan sekitarnya melalui simbol dan bahasa. Manusia juga memiliki potensi untuk mengubah pemikiran irasionalnya dan arah hidupnya menjadi lebih rasional. Dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

c. Indikator Keyakinan Irasional

Albert Ellis mengidentifikasi keyakinan irasional individu yang

dapat mengakibatkan masalah, yaitu:⁵⁴

- 1) Gagasan bahwa suatu keharusan bagi individu dewasa untuk dicintai atau disetujui oleh hampir setiap orang dalam lingkungannya; termasuk dengan pasangan walaupun terdapat perlakuan fisik yang kasar, dikucilkan, dipermalukan, difitnah, dihina, dikekang, dicemburui berlebihan, bahkan paksaan mencium, memeluk, meraba, mencolek, dan lain sebagainya.
- 2) Gagasan bahwa individu harus benar-benar kompeten dan memadai dalam mencapai semua hal untuk menjadi orang yang berharga; termasuk mengubah kebiasaan diri dan meniru orang yang menjadi idola pacarnya agar ia merasa dihargai oleh pacarnya tersebut.
- 3) Gagasan bahwa orang-orang tertentu yang buruk atau jahat (seperti pasangan yang berperilaku kasar secara fisik, terlalu menguasai dan mengekang, hingga mengajak melakukan kegiatan seksual), mereka harus disalahkan dan dihukum karena kejahatannya,
- 4) Gagasan bahwa sesuatu hal yang buruk dan mengerikan adalah ketika segala sesuatu tidak terjadi seperti apa yang diharapkan; misalnya harapan ingin membina hubungan yang baik dan

⁵⁴ www.rebtnetwork.org diakses pada 9 Mei 2015

harmonis dengan pasangan, namun kenyataannya terdapat perlakuan kasar, pengekangan, hingga pelecehan seksual dalam hubungan tersebut.

- 5) Gagasan bahwa ketidakbahagiaan individu disebabkan bahwa ia hanya memiliki sedikit atau tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya (mengendalikan kesedihan, salah persepsi karena tekanan atau gangguan lain) atas dampak yang ia alami sebagai individu yang menerima perlakuan kasar secara fisik, pembatasan ruang gerak, hingga paksaan seksual dari pasangannya.
- 6) Gagasan bahwa jika terdapat sesuatu yang mungkin berbahaya atau menakutkan, hal tersebut akan sangat mengkhawatirkan dan menyita pikiran pada kemungkinan yang akan terjadi; seperti pasangan yang semakin mendominasi dalam hubungan pacarannya dan mengatur dirinya dengan cara yang kurang bijak.
- 7) Gagasan bahwa lebih mudah untuk menghindar daripada untuk bertanggung jawab dalam menghadapi kesulitan hidup; seperti berbohong atau menutupi kesalahan agar pacar tidak marah.
- 8) Gagasan bahwa individu harus bergantung / membutuhkan orang lain yang siap diandalkan; walaupun orang yang ia andalkan ialah pacar yang tak jarang melukai hatinya bahkan mencederai fisiknya.
- 9) Gagasan bahwa sejarah masa lalu merupakan penentu yang

sangat penting karena mempengaruhi perilaku seseorang, karena dapat mengubah kebiasaan sifat dan sikap individu yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

- 10) Gagasan bahwa individu harus bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan orang lain, karena ia merasa permasalahan atau kesulitan pasangannya ialah permasalahan atau kesulitannya juga, maka dari itu ia harus bertanggung jawab satu sama lain sebagai bukti rasa cinta.
- 11) Gagasan bahwa selalu ada cara, hak, dan solusi yang tepat untuk setiap masalah, walaupun dengan pemikiran dan cara yang tidak sewajarnya atau tidak sesuai dengan dirinya dan kebiasaannya.
- 12) Gagasan bahwa apa yang dapat individu berikan kepada pasangannya, bergantung atas kebaikan performa mereka, atau bahkan individu menuntut suatu keharusan pasangan untuk mencintainya tanpa adanya kekerasan.

Permasalahan yang dialami manusia dapat dilihat dari pemikiran irasional yang secara umum telah diidentifikasi oleh Albert Ellis. Sehingga dalam proses konseling, konselor harus peka mengidentifikasi sebab permasalahan konseli yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran dengan mengaitkan permasalahan yang dihadapi konseli dengan indikator keyakinan irasional sehingga focus penanganan masalah menekankan pada proses mengubah pemikiran

irasional tersebut menjadi lebih rasional.

Selain memiliki kecenderungan untuk berkeyakinan irasional, menurut pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, individu juga berpotensi untuk memiliki pribadi sehat. Pribadi sehat mempunyai ciri memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan diri. Ciri-ciri orang yang teraktualisasikan dirinya sebagai berikut:⁵⁵

- 1) Mempunyai minat diri terhadap sesuatu
- 2) Mempunyai minat sosial
- 3) Mempunyai arah diri
- 4) Toleransi terhadap orang lain yang berbeda perilaku
- 5) Fleksibel terhadap perubahan dan tidak bersifat kaku
- 6) Mampu menerima ketidakpastian
- 7) Komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya
- 8) Berpikir secara ilmiah
- 9) Menerima diri tanpa syarat tertentu
- 10) Mampu mengambil risiko
- 11) Mempunyai hedonisme untuk jangka waktu yang lama
- 12) Tidak bersifat *utopian*
- 13) Mempunyai toleransi yang tinggi terhadap frustrasi
- 14) Bertanggung jawab terhadap gangguan mental.

Individu ternyata memiliki kemampuan untuk mampu menjadi

⁵⁵ Hartono dan Boy, *op.cit.*, h.135

pribadi yang sehat menurut *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan memiliki daya kreativitas, memelihara diri, peka terhadap indra, memerhatikan orang lain, dan mampu belajar dari kesalahan yang telah diperbuat.

d. Karakteristik Keyakinan Irasional

Nelson-Jones menjelaskan bahwa karakteristik cara berpikir irasional yang dapat dijumpai secara umum yaitu:

1) Terlalu menuntut

Tuntutan, perintah, komando, dan permintaan yang berlebihan dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dibedakan dengan hasrat, pikiran, dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut “harus” terpuaskan, dan bukan “ingin” terpuaskan. Tuntutan ini dapat tertuju kepada dirinya sendiri, orang lain, atau sekitarnya tanpa ada toleransi yang dapat menghambat emosionalnya. Misalnya tuntutan korban kekerasan dalam pacaran terhadap dirinya sendiri yang harus berpenampilan menawan dan harus mampu membahagiakan pacarnya, dengan tujuan pacarnya tidak marah atau kecewa.

2) Generalisasi secara berlebihan

Generalisasi secara berlebihan berarti individu menganggap sebuah peristiwa atas keadaan berada diluar batas-batas yang

wajar. Hal tersebut dapat diketahui secara sistematis, contohnya yaitu “Sayalah orang yang paling bodoh didunia, karena saya tidak mengetahui yang pacar saya inginkan”. Hal ini disebut generalisasi yang berlebihan karena kenyataannya individu bukanlah sebagai seseorang yang terbodoh.

3) Penilaian diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting bahwa seseorang mampu belajar untuk menerima diri sendiri tanpa syarat. Namun merupakan irasional apabila seseorang selalu menilai harga dirinya. Hal tersebut berakibat negatif, karena pemborosan waktu, cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. cara terbaik adalah menerima diri apa adanya. Contohnya “Saya merasa gagal membuat pacar saya mencintai saya apa adanya”, “Saya adalah seseorang yang buruk, sehingga pacar suka melakukan kekerasan akibat tidak mencintai saya lagi”.

4) Penekanan

Penekanan memiliki makna yang hampir sama dengan terlalu menuntut. Apabila terlalu menuntut dengan “harus” dan dalam tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dan dengan kemampuan untuk memecahkan masalah secara rasional. Contohnya: Seorang korban kekerasan

dalam pacaran yang menuntut dirinya agar berpenampilan menawan, rela mengubah kebiasaannya dalam berpakaian dan berdandan, dengan harapan sang pacar mencintai dan tidak bersikap kasar kepadanya. Penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang kenyataan secara tepat dan karena hal tersebut digolongkan sebagai cara berpikir yang irasional.

5) Kesalahan atribusi

Kesalahan atribusi merupakan kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku yang baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa. Misal korban kekerasan dalam pacaran berpikir “Pacar saya berselingkuh, karena saya tidak menerima ajakannya untuk melakukan hubungan seksual”. Kesalahan atribusi sama halnya dengan alasan palsu seseorang atau orang lain dan pada umumnya menimbulkan hambatan emosional.

6) Anti pada kenyataan

Anti pada kenyataan terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Individu yang berkeyakinan irasional, pertama kali cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irasional dan menggugurkan sendiri gagasan yang sebenarnya rasional misal “Dia bersikap seperti itu karena dia mencintai saya”. Namun individu yang rasional akan menunjukkan fakta secara empiris “Saya harus melindungi diri saya dari tindakan kasarnya. Dia

mencintai saya, tetapi tidak harus bersikap seperti itu kepada saya”.

7) Repetisi

Keyakinan irasional cenderung terjadi berulang-ulang, seperti kecemasan dan kekhawatiran yang menyita pikiran individu atas hubungannya dengan pasangan, Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan dirinya sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya.

Keyakinan irasional manusia memiliki karakteristik bahwa ia selalu menilai dirinya secara rendah, selalu membandingkan dengan orang lain, yang menyebabkan tekanan dan tuntutan pada dirinya menjadi lebih besar, tidak seperti kenyataan yang ada sebenarnya, dan keyakinan ini cenderung terjadi berulang-ulang sehingga menghambat diri dalam menjalani kehidupan.

e. Kategori Keyakinan Irasional

Terkait ketiga pandangan mengenai tingkatan berpikir individu, *evaluative belief* yang dikenal dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah *irrational belief* merupakan sumber masalah-masalah emosional terjadi. *Evaluative belief* atau *irrational belief* dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu:⁵⁶

⁵⁶ Komalasari, *op.cit.*, h.208

- 1) *Demands* (tuntutan) merupakan tuntutan atau ekspektasi yang tidak realistis dan absolut terhadap kejadian atau individu yang dapat dikenali dengan kata-kata seperti, harus, sebaiknya, dan lebih baik, misal keharusan individu untuk bersikap sesuai dengan yang pacarnya inginkan.
 - 2) *Awfulising* merupakan cara melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai level paling ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan atau tidak diinginkan menjadi kenyataan (kejadian) yang sangat menyakitkan. Misalnya individu yang menuntut dirinya harus bersikap sesuai dengan yang pacarnya inginkan, namun ia tidak sanggup melakukannya, maka ia akan berpikir konsekuensi buruk yang pacarnya akan lakukan, seperti sang pacar ditakutkan akan mencari seseorang yang menyanggupi keinginannya.
 - 3) *Low frustration tolerance* (LFT) merupakan kelanjutan dan tuntutan untuk selalu berada dalam kondisi yang nyaman dan merefleksikan ketidaktoleransian terhadap ketidaknyamanan. Individu yang mengubah kebiasaan sikapnya, merasa harus nyaman dengan dirinya yang sekarang agar ia mampu membahagiakan pacarnya.
 - 4) *Global evaluations of human worth* yaitu keberhargaan diri sendiri
-

dan orang lain, yang bermakna bahwa individu dapat diberi peringkat yang berimplikasi pada asumsi beberapa orang lebih buruk atau tidak berharga dari yang lain. Misalnya individu merasa tidak berharga ketika ia dinilai tidak original oleh teman-teman dan orang lain.

Keyakinan irasional manusia dapat dikategorikan berupa tuntutan terhadap suatu kejadian (*demands*), melebih-lebihkan konsekuensi negatif pada dirinya atas situasi atau kejadian ekstrim (*awfulising*), ingin selalu merasa nyaman dan tidak toleransi terhadap situasi yang tidak nyaman (*low frustration tolerance*) serta ingin selalu memiliki harga diri yang tinggi (*global evaluation of human worth*).

4. Hakikat *Dispute* Kognitif

a. Pengertian *Dispute* Kognitif

Dispute kognitif merupakan salah satu teknik konseling yang dapat diterapkan apabila konselor menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi permasalahan konseli. Teknik konseling dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sendiri dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu teknik kognitif, teknik imajeri, dan teknik behavioral atau tingkah laku. Dari pengelompokan teknik konseling tersebut, teknik konseling *dispute* kognitif termasuk kedalam kelompok teknik kognitif.

Dispute tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.⁵⁷ *Dispute* kognitif merupakan usaha yang dilakukan oleh konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli.⁵⁸

Dispute kognitif menurut Thompson merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.⁵⁹ Dijelaskan lebih lanjut bahwa teknik *dispute* kognitif mengajak konseli dalam situasi yang mengeluarkan, menemukan, dan mendispute keyakinan irasional konseli. Cara yang digunakan dalam melakukan *dispute* kognitif adalah dengan cara bertanya (*questioning*).⁶⁰

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan bahwa *dispute* kognitif merupakan salah satu teknik konseling dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang berada pada kelompok teknik kognitif dengan maksud untuk mengubah keyakinan irasional konseli menjadi lebih rasional dengan cara mengarahkan konseli untuk mengeluarkan dan menemukan keyakinan irasionalnya lalu mematahkan keyakinan irasionalnya dengan memberikan pertanyaan-

⁵⁷ www.psychcentral.com diakses pada 1 November 2015

⁵⁸ Komalasari, *op.cit.*, h. 220

⁵⁹ Rosemary A. Thompson, *op.cit.*, h.195

⁶⁰ *Ibid.*, h. 206

pertanyaan secara terus menerus kepada konseli.

b. Tujuan Teknik *Dispute* Kognitif

Teknik *dispute* kognitif dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki inti tujuan seperti yang telah tersirat pada pengertian di atas, diantaranya:

- 1) Untuk mengubah keyakinan irasional konseli⁶¹
- 2) Untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli⁶²
- 3) Untuk meniadakan pikiran pemicu stress, depresi, dan serangan kepanikan⁶³
- 4) Untuk membantu konseli dalam menemukan, mengeluarkan, dan mendispute keyakinan irasional konseli⁶⁴

Tujuan teknik *dispute* kognitif dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.

⁶¹ Komalasari, *op.cit.*, h. 220

⁶² Rosemarry, *op.cit.*, h. 195

⁶³ *Loc.cit*

⁶⁴ *Ibid.*, h. 206

c. Implementasi Teknik *Dispute* Kognitif

Pada dasarnya teknik *dispute* kognitif ini dilakukan oleh konselor kepada konseli secara verbal melalui serangkaian pertanyaan yang diajukan terus-menerus guna mematahkan keyakinan irasional konseli. Cara untuk melakukan *dispute* kognitif adalah dengan bertanya:

1) *Dispute* Logis

Dispute logis dirancang untuk mendorong konseli memeriksa apakah keyakinan irasionalnya logis.⁶⁵

Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute* logis⁶⁶

Apakah itu logis? Apa benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa mengapa harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidak konsistenan keyakinan kamu? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita lihat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?

2) *Reality Testing*

Reality testing dirancang untuk mendorong konseli mencari

⁶⁵ Windy Dryden and Rhena Branch, *The Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy A Training Handbook*, John Wiley & Sons, Ltd, h. 135

⁶⁶ Komalasari, *op.cit.*, h. 221

bukti empiris yang menegaskan kebenaran keyakinan irasionalnya.⁶⁷

Pertanyaan untuk *reality testing*:

Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? Mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu dapat menjadi sangat menakutkan / menyakitkan?

3) *Pragmatic Disputation*

Pragmatic disputation dirancang untuk mendorong konseli mempertanyakan sifat kegunaan dari keyakinan irasional yang ia miliki.⁶⁸

Pertanyaan untuk *pragmatic disputation*:

Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang akan terjadi apabila kamu berpikir demikian?

Sejalan dengan hal tersebut, terdapat tiga kategori pernyataan singkat yang dapat konseli gunakan dalam proses implementasi teknik, diantaranya:⁶⁹

1) *Dispute* berdasarkan kenyataan atau secara ilmiah.

⁶⁷ Windy, *op.cit.*, h. 135

⁶⁸ Windy, *op.cit.*, h. 135

⁶⁹ www.psychcentral.com diakses 1 November 2015

Bertanyalah “ Dimana bukti bahwa keyakinan ini adalah benar?” Melalui pertanyaan akan terlihat fakta-fakta yang ilmiah dari adanya keyakinan irasional.

2) *Dispute* berdasarkan fungsi keyakinan.

Bertanyalah “ Apakah keyakinan irasional saya membantu saya atau justru membuat saya menjadi buruk?” Dengan kata lain, keyakinan berfungsi untuk membantu mencapai tujuan dasar? Apakah keyakinan ini membantu dalam membahagiakan atau menyakiti?

3) *Dispute* secara logis.

Bertanyalah “Apakah ini keyakinan yang logis? Apa hal tersebut menjadi biasa?” Dengan pertanyaan ini, individu akan melihat jalan yang menjadi keyakinannya tidak berakar pada pilihan untuk cinta dan penerimaan, kenyamanan dan kesuksesan atau penghargaan.

Teknik *dispute* kognitif diimplementasikan setelah sesi awal konseling dalam membangun rapport dan sesi konseling dalam mengetahui penyebab dan akibat dari permasalahan konseli dilakukan sebelumnya. Teknik *dispute* kognitif dilakukan dengan menyerang pemikiran irasional manusia dengan serangkaian pertanyaan yang dilontarkan konselor secara terus menerus kepada konseli. Implementasi dilakukan secara verbal oleh konselor terhadap konseli pertama-tama untuk membawa konseli menemukan dan

menyadarkan dirinya bahwa ia memiliki keyakinan yang irasional. Selanjutnya konselor mengkonfrontasi dan mematahkan pemikiran irasional konseli dengan pertanyaan-pertanyaan tertentu.

d. Langkah-langkah Implementasi Teknik *Dispute* Kognitif

Berikut merupakan langkah-langkah implementasi teknik *dispute* kognitif yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling:⁷⁰

- 1) Mengulas analisis ABC konseli yang memperlihatkan masalahnya
- 2) Mengingatn kepada konseli pentingnya dari keyakinan (irasional) dan konsekuensinya saling berhubungan, untuk itu konseli perlu dilakukan *dispute* terhadap keyakinan irasionalnya.
- 3) Membantu konseli memahami bahwa konsekuensi emosional yang baru akan dicapai apabila mengubah keyakinan yang dimiliki.
- 4) Menjelaskan kepada konseli mengenai yang akan dilakukan dalam kegiatan implementasi *dispute* kognitif.

Terdapat empat langkah mengimplementasi *dispute* kognitif yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling, diantaranya mengulas analisis ABC konseli, mengingatn dan membantu konseli memahami pentingnya B-C serta kemungkinan perubahan, dan menjelaskan mengenai yang akan dilakukan dalam kegiatan implementasi.

⁷⁰ Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*, (Sage Publication, 2011), h. 32

5. Hakikat Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk memanfaatkan dinamika yang tercipta dengan diselenggarakannya suatu kegiatan kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling.⁷¹ Layanan konseling kelompok merupakan kegiatan kelompok dengan tujuan mengembangkan kepribadian yang didalamnya membahas mengenai pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.⁷²

Dalam pengertian lain menurut Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan, konseling kelompok termasuk dalam layanan responsif. Konseling kelompok bertujuan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan, mengalami hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Melalui konseling yang dilakukan secara berkelompok ini, konseli dibantu untuk dapat mengidentifikasi penyebab masalah, menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah, dan pengambilan keputusan

⁷¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), h. 81.

⁷² Ibid., h.70

secara tepat.⁷³

Berdasarkan pemaparan di atas, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan oleh tenaga ahli (konselor) kepada individu yang memiliki permasalahan (konseli) dengan tujuan membantu individu mengidentifikasi masalah, menentukan strategi penyelesaian masalah, hingga mencapai tugas perkembangan dengan baik. Konseling kelompok memiliki konselor sebagai pemimpin, dan beberapa konseli sebagai anggota kelompok.

b. Asas-Asas Konseling Kelompok

Asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok diantaranya ialah:⁷⁴

1) Asas kerahasiaan

Anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

2) Asas kesukarelaan

Anggota kelompok dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.

3) Asas keterbukaan

⁷³ Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan, Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, (Departemen Pendidikan Nasional, 2007), h.33

⁷⁴ Prayitno, *op, cit.*, h. 179

Anggota kelompok bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

4) Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

Dalam konseling kelompok terdapat beberapa asas yang harus diterapkan saat pelaksanaan sesi konseling, diantaranya asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan. Konselor dan anggota kelompok diharapkan mampu menerapkan dan memegang teguh asas-asas tersebut hingga pelaksanaan kegiatan konseling kelompok diakhiri.

c. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan dari konseling kelompok adalah sebagai berikut:⁷⁵

- 1) Masing-masing anggota kelompok mampu memahami dirinya sendiri dengan lebih baik.
- 2) Anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi antara satu individu dengan individu lain, sehingga mereka dapat saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan yang

⁷⁵ W.S. Winkel, *op.cit.*, h.592

dihadapi.

- 3) Anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan kehidupan pribadinya, dimulai dari hubungan antarpribadi dalam kelompok dan dilanjutkan dengan kehidupan sehari-hari diluar lingkungan kelompok.
- 4) Anggota kelompok (konseli) menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu mengerti serta memahami perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran/target yang ingin dicapai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Anggota kelompok menyadari dan meresapi makna kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang harus dapat bersosialisasi.
- 7) Anggota kelompok semakin menyadari bahwa masih banyak rekan yang bisa diajak berdiskusi tentang permasalahan yang sedang dihadapi.
- 8) Anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai satu sama lain.

Konseling kelompok memiliki tujuan yang sebagian besar mengarah untuk meningkatkan kemampuan anggota kelompok dalam memahami permasalahan yang dialami, meningkatkan

kemampuan yang dirinya miliki, hingga meningkatkan pemahaman dan kemampuan anggota kelompok dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

d. Jenis-jenis Kelompok dalam Konseling

Konseling kelompok dapat didesain sesuai kebutuhan pada populasi khusus seperti anak-anak dan remaja. Mengacu pada tema penelitian secara khusus akan dibahas konseling kelompok untuk remaja. Jenis-jenis kelompok dalam konseling Corey bagi ke dalam beberapa kategori, diantaranya:⁷⁶

1) Konseling kelompok untuk anak-anak

Konseling kelompok untuk anak-anak menekankan pada tujuan preventif dan pemulihan. Konseling kelompok sering disarankan untuk anak yang menunjukkan perilaku agresif, sulit bergaul, korban kekerasan, kemampuan sosial yang rendah, dan kurangnya pengawasan di rumah. Kelompok kecil dapat memfasilitasi anak untuk mengekspresikan perasaan yang berhubungan dengan masalah mereka. Mengidentifikasi anak yang memiliki masalah perilaku dan emosi yang serius sangatlah penting, jika mereka dapat menerima bantuan psikologis sejak dini, mereka akan

⁷⁶ Gerald Corey, *Theory & Practice of Group Counseling: Eight Edition*, (Brooks/Cole, Belmont, 2012), h. 6

memiliki kesempatan yang lebih baik dalam menghadapi tugas perkembangan mereka dikemudian hari.

2) Konseling kelompok untuk remaja

Konseling kelompok dikhususkan untuk remaja karena dapat memberikan ruang untuk mengekspresikan perasaan konflik, mengeksplorasi keraguan diri, dan mereka dapat berbagi dengan teman sebaya mereka. Sebuah kelompok memungkinkan mereka untuk mempertanyakan nilai-nilai yang mereka pegang dan memodifikasinya bila dibutuhkan. Dalam kelompok remaja belajar untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mendapatkan manfaat dari pemimpin kelompok yang merupakan model baginya, dan dapat bereksperimen dengan aman serta menguji batasan-batasan mereka. Karena kesempatan yang ada di dalam situasi kelompok, mereka dapat berbagi masalah mereka satu sama lain, dan dapat membantu satu sama lain dalam meningkatkan pemahaman diri dan penerimaan diri.

Konseling kelompok yang akan dilaksanakan adalah konseling kelompok untuk remaja pada jenjang pendidikan sekolah menengah. Konseling kelompok diharapkan dapat memberikan ruang yang baik pada anggota kelompok untuk sama-sama berbagi dan belajar bersama, penerapan teknik

untuk intervensi permasalahan, hingga pada pengambilan keputusan yang tepat oleh anggota kelompok.

e. Tahap Konseling Kelompok

Setiap konseling kelompok melalui tiga tahapan, terlepas dari jenis kelompok, yaitu tahap awal, tahap kegiatan atau tahap tengah, dan tahap akhir. Panjang sesi atau banyaknya pertemuan konseling kelompok, pasti akan melalui tahap-tahap tersebut. Berikut adalah penjelasan dari ketiga tahap konseling kelompok:⁷⁷

1) Tahap Awal

- a) Melakukan pengenalan dan diskusi terkait topik, seperti tujuan kelompok, harapan, kekhawatiran dan aturan kelompok.
- b) Tahap awal dapat berlangsung dari sesi pertama hingga beberapa sesi pertemuan.
- c) Untuk beberapa kelompok yang belum menentukan topik, agenda, hingga penugasan tertentu, tahap awal inilah merupakan waktu yang tepat guna menentukan fokus kelompok.

2) Tahap Kegiatan atau Tahap Tengah

- a) Anggota kelompok fokus pada tujuan.

⁷⁷ ED, E. Jacob, *op.cit.*, h.35

- b) Belajar materi baru, berdiskusi berbagai topik, tugas lengkap, hingga terlibat dalam kegiatan berbagi secara pribadi.
- c) Implementasi teknik penanganan
- d) Pemimpin memberikan perhatian khusus atas pola interaksi dan sikap anggota satu sama lain atau kepada pemimpin.

3) Tahap Akhir

- a) Anggota kelompok berbagi mengenai yang telah mereka lalui dan pelajari dalam kegiatan konseling.
- b) Anggota kelompok mengucapkan selamat tinggal dan kesepakatan mengakhiri kelompok.
- c) Panjang tahap akhir akan tergantung pada jenis kelompok, jangka waktu, dan perkembangannya. Sebagian besar kelompok hanya perlu satu sesi untuk tahap ini.

Secara umum, kegiatan konseling kelompok dapat dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap awal (perkenalan, penetapan tujuan, menentukan topik dan penugasan, dll), tahap kegiatan atau tahap tengah (mempelajari materi baru dan implementasi teknik penanganan), serta tahap

akhir. Tahapan tersebut dapat dikolaborasikan dengan tahap pendekatan dan atau tahap teknik konseling yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok.

6. Hakikat Remaja

a. Pengertian remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Menurut Hurlock, remaja berada pada usia kira-kira 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula pada usia 17 sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum.

Menurut Santrok masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan rentang usia berada pada kisaran 10-18 tahun.⁷⁸ Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.⁷⁹

Piaget mengungkapkan bahwa secara psikologis, masa remaja merupakan masa usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan

⁷⁸ Santrock, *op.cit.*, h.20

⁷⁹ Elizabeth B Hurlock., h. 206

yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.⁸⁰

Berdasarkan pemaparan di atas, remaja merupakan masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa dengan rentangan usia pada 10-18 tahun dan mulai baik berintegrasi dengan individu dewasa melalui pemikiran dan haknya karena merasa setara kedudukannya.

b. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock memberikan gambaran bahwa periode remaja sebagai masa pencarian identitas diri menunjukkan keterkaitan antara ciri khas usia remaja dan kondisinya yang rentan mengalami *stress* serta melakukan tindakan yang *maladaptive*, yakni:⁸¹

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada masa remaja periode ini dianggap penting karena ada akibat yang baik langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku mereka. Periode ini juga ditandai dengan berbagai perkembangan fisik dan mental yang pesat.

2) Masa remaja merupakan periode peralihan

Pada masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa sehingga pada masa ini harus mempelajari pola

⁸⁰ *Ibid.*, 2006., h. 30

⁸¹ Hurlock, *op.cit.*, h.207-208

perilaku dan sikap baru untuk menggantikan sikap pada masa kanak-kanak yang akan ditinggalkan.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Perubahan-perubahan pada masa remaja mencakup perubahan emosi, proporsi tubuh, minat, perilaku dan nilai yang dianut.

4) Masa remaja merupakan masa mencari identitas

Pada masa ini artinya remaja sedang berproses mencari jati dirinya atau status dirinya. Bagi remaja yang berhasil melewati permasalahan dan tantangan dalam kehidupannya maka akan lebih mudah untuk mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Sementara remaja yang kebingungan dalam pencarian identitas akan mengalami krisis identitas.

5) Masa remaja merupakan usia yang menimbulkan ketakutan

Pada masa ini, usia remaja dianggap sebagai usia yang rentan sehingga para orang tua merasa khawatir pada akhirnya melakukan berbagai pengawasan terhadap remaja. Hal ini dapat menjadi pertentangan antara remaja dengan kedua orang tuanya.

6) Masa remaja merupakan masa yang tidak realistis

Pada masa ini segala sesuatu yang bertentangan atau tidak sesuai dengan keinginan dan harapan remaja itu sendiri menimbulkan kekecewaan dan kemarahan pada diri mereka

7) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada masa ini remaja melakukan sesuatu yang identik dengan orang dewasa, seperti pakaian, pergaulan dan lain-lain karena mereka menganggap diri mereka sebagai orang dewasa.

Remaja memiliki karakteristik secara umum yang dikenal sebagai masa pencarian identitas diri, yang ditandai oleh perkembangan fisik dan mental yang secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi sikap dan perilaku mereka yang baru sebagai perkembangan meninggalkan masa anak-anak. Dampak yang kemungkinan ditimbulkan dari proses perkembangan ini adalah kekhawatiran orang tua dengan perubahan sikap anaknya (remaja), bahkan remaja sendiri dapat marah dan kecewa terhadap dirinya sendiri apabila ada pertentangan dan ketidaksesuaian.

c. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst tugas perkembangan ialah tugas yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan kebahagiaan dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi jika gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.⁸²

⁸² Mohammad Ali, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h.171

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya untuk meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock ialah:⁸³

- 1) Mampu berkelompok dengan yang berlainan jenis
- 2) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 3) Mampu menerima hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

⁸³ *Ibid.*, h. 10

Fokus tugas perkembangan remaja ialah mengupayakan untuk mengubah sikap dan perilaku yang sebelumnya bersifat kekanak-kanan agar belajar untuk menuju masa dewasa. Remaja diharapkan mampu membuka diri, menerima diri dan hubungan sosial, belajar mandiri, mengembangkan kemampuan, mempersiapkan diri memasuki perkawinan dengan skala pertanggung jawabannya.

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan pada penelitian, yaitu:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Mustikasari mengenai pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* teknik kognitif terhadap peningkatan strategi *coping* mengatasi kecemasan menghadapi perkuliahan,⁸⁴ memperlihatkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* membawa pengaruh dalam meningkatkan strategi *coping* mengatasi kecemasan pada mahasiswa.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Beny Ida Suryani mengenai efektifitas konseling perorangan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi motivasi belajar rendah pada anak berbakat berprestasi kurang (*underachiever*) di SMA Semesta

⁸⁴ Ayu Mustikasari, Skripsi “Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik Kognitif Terhadap Peningkatan Strategi *Coping* Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan, (UniverSs Negeri Jakarta, 2014)”

Gunungpati Semarang,⁸⁵ memperlihatkan bahwa diperolehnya peningkatan motivasi belajar rata-rata 77,04% dari sebelumnya 60,98% dengan perbedaan sebesar 16,06%. Dari hasil perbedaan tingkat motivasi belajar tersebut maka dapat diketahuibahwa setiap siswa anggota konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* atau konseli mengalami peningkatan motivasi belajar.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Dhita Ravina Apriliyani mengenai studi kekerasan dalam berpacaran melalui persepsi siswa kelas XI dan guru BK⁸⁶ memperlihatkan bahwa kecenderungan persepsi yang dimiliki oleh siswa dan guru BK dipengaruhi oleh pengalaman, nilai, informasi, dan kebudayaan. Para siswa memiliki persepsi negatif mengenai kekerasan dalam pacaran. Sedangkan guru memiliki persepsi positif mengenai kekerasan dalam pacaran.

C. Kerangka Berpikir

Hubungan pacaran merupakan hubungan yang dijalankan oleh laki-laki dan perempuan yang memiliki kedekatan perasaan yang melebihi hubungan pertemanan. Suatu hubungan pacaran dibangun oleh

⁸⁵ Beni Ida Suryani, *Skripsi "Efektifitas Konseling Perorangan REBT untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah pada Anak Berbakat Berprestasi (Underachiever) di SMA Semesta Gunungpati Semarang, (UniverSs Negeri Semarang, 2013)*

⁸⁶ Ravina, *op.cit*

sepasang kekasih dengan tujuan untuk belajar menemukan sosok pendamping hidup serta belajar menyesuaikan diri dengan pasangan secara interpersonal mengenai bagaimana cara menghargai persamaan dan perbedaan masing-masing pasangan sebagai bekal menuju tahapan hubungan yang lebih serius yaitu perkawinan. Pacaran sebagai upaya mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan merupakan pencapaian tugas perkembangan remaja. Douvan & Adelson menyatakan bahwa kebanyakan anak perempuan di Amerika Serikat telah menjalin hubungan pacaran pada usia 14 tahun, sementara anak laki-laki 14-15 tahun.

Setiap orang yang berpacaran memiliki keinginan dan hak untuk mendapatkan kebahagiaan bersama kekasihnya. Namun pada kenyataannya, hal tersebut untuk sebagian pasangan mungkin belum terpenuhi secara baik karena terdapat beberapa faktor penghambat. Salah satu faktor yang dapat menghambat kebahagiaan hubungan pacaran ialah kekerasan. Seperti yang kita ketahui bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang terhadap pasangannya dalam suatu hubungan pacaran dengan dasar kekuatan untuk mendapat dan mempertahankan kekuasaan yang dapat mengakibatkan kesakitan secara fisik maupun psikologis kepada pasangannya (korban kekerasan dalam pacaran).

Dalam konteks kekerasan dalam pacaran pasti terdapat dua peran

utama didalamnya, yaitu pelaku dan korban. Pelaku yang terus menerus melakukan kekerasan baik terkait bentuk-bentuk kekerasan yang telah disebutkan terhadap korban yang tidak lain pasangannya, akan berdampak buruk bagi korban itu sendiri. Dampak-dampak yang rentan dialami oleh korban kekerasan dalam pacaran meliputi menurunnya rasa percaya diri, sulit menjadi diri sendiri, kepribadian mengalami perubahan, meningkatnya rasa tak berdaya, mengalami rasa sakit atau terlihat tanda-tanda luka atau memar fisiknya, selalu menyalahkan diri sendiri atas masalah orang lain, meningkatnya rasa cemas sampai depresi, kematian karena bunuh diri, perubahan sikap, kebiasaan dan pola makan, hingga memiliki strategi penyelesaian masalah yang salah, seperti menyalahgunakan obat-obatan dan alkohol, sehingga aspek-aspek tugas perkembangan psikologis tidak terpenuhi. Melihat bahwa kekerasan dalam pacaran memiliki fase yang umumnya akan terus berlangsung apabila korban hanya menerima kekerasan itu terjadi atau dengan alasan ketidak berdayaan, dengan alasan tersebut pelaku akan semakin menjadi melakukan kekerasan terhadapnya. Hal tersebut membawa kekhawatiran kepada korban tidak hanya seputar dampak fisik, melainkan juga dampak psikologis yang akan secara terus-menerus dirasakan olehnya seperti yang telah disebutkan di atas. Lain halnya apabila dilakukannya pemutusan hubungan oleh korban, hal tersebut akan memungkinkan kekerasan dalam pacaran yang menimpa dirinya berakhir.

Dilihat dari dampak-dampak yang kemungkinan dialami oleh korban kekerasan dalam pacaran, peneliti mencoba menarik akar permasalahannya yaitu pada pikiran / keyakinan irasionalnya. Dalam konteks ini, korban cenderung memiliki keyakinan irasional seperti merasa lemah dan merasa tidak mampu membuat perlawanan terhadap pasanganlah yang akhirnya melahirkan dampak-dampak lain seperti ketidakpercayaan diri, perubahan kepribadian, selalu merasa cemas, takut, dan sebagainya. Benang merah ini sejalan dengan pandangan Albert Ellis yang mengungkapkan bahwa tingkah laku bermasalah (tidak bisa melindungi diri sendiri dari kekerasan atau bersikap tegas atas pasangan) disebabkan oleh pemikiran yang irasional. Berbagai kecemasan, ketakutan, dan berbagai perasaan yang cenderung negatif yang dialami oleh para korban kekerasan dalam pacaran merupakan akibat dari proses berpikir korban yang salah. Hal tersebut sesuai dengan salah satu indikator keyakinan irasional seseorang yaitu "Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran".

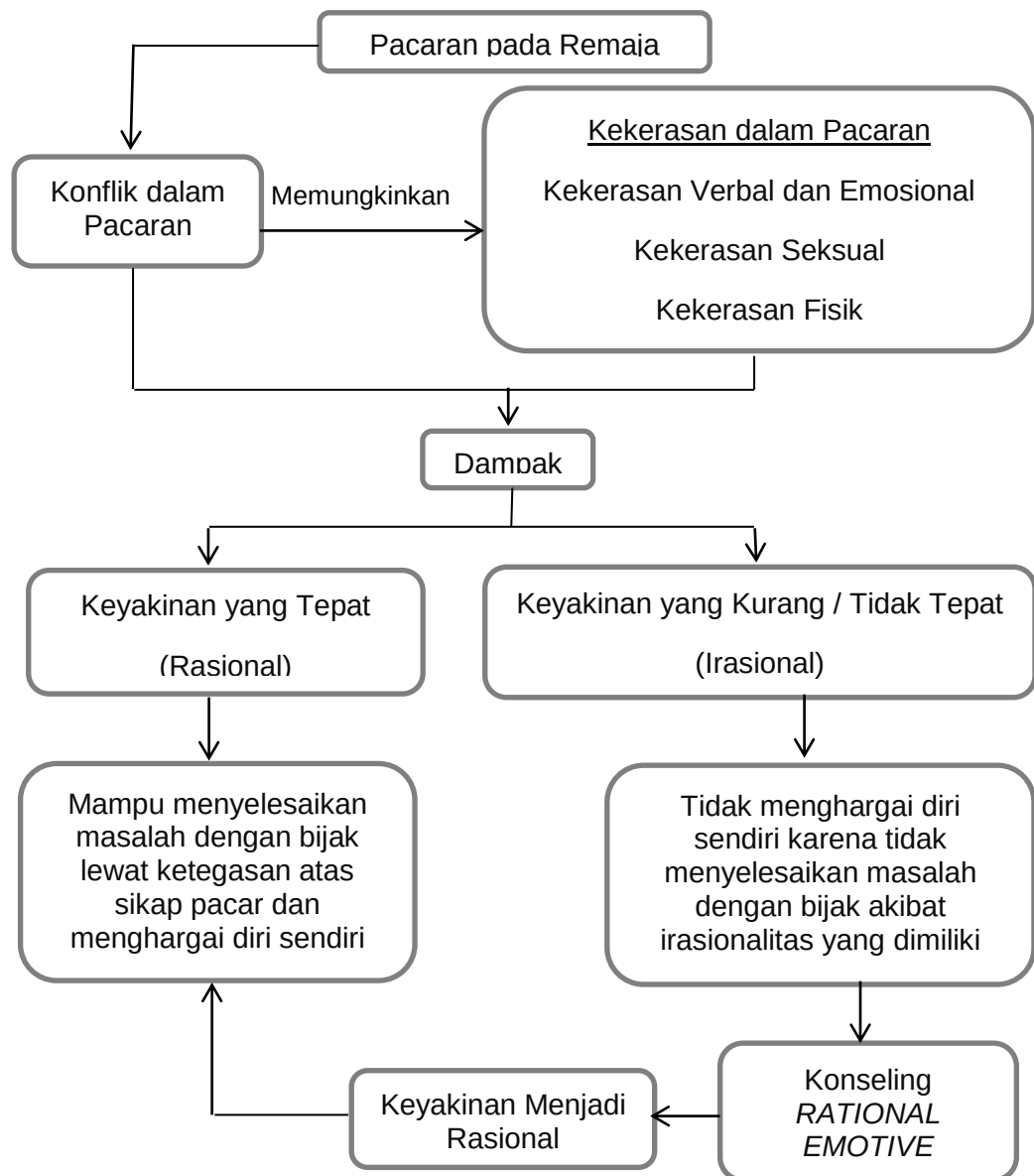
Apabila korban kekerasan dalam pacaran yang memiliki dampak psikologi seperti yang telah dipaparkan di atas, tidak diberikan penanganan dengan segera, dikhawatirkan keyakinan irasionalnya akan berkembang sehingga akan melahirkan dampak-dampak baru yang tentunya merugikan dirinya. Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Therapy merupakan pendekatan yang sangat tepat karena pendekatan ini menekankan pada aspek pikiran, perasaan, dan tingkah laku dengan fokus penanganan untuk memperbaiki dan mengubah sikap konseli, persepsi dan cara berpikir, keyakinan, serta pandangan yang irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri secara optimal, dan menghilangkan gangguan emosional dengan membangun dan mengembangkan filosofi hidup baru yang lebih rasional dan produktif dalam melindungi dirinya atas kekerasan yang dialami.

Diperkuat lagi bahwa dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini, irasionalitas konseli seorang korban kekerasan dalam pacaran dapat diidentifikasi pada gagasan-gagasan keyakinan irasional menurut Albert Ellis. Salah satu teknik yang tepat dan dapat digunakan oleh konselor untuk mengubah keyakinan irasional korban kekerasan dalam pacaran berkaitan dengan kecemasan ialah dengan teknik *dispute* kognitif. Teknik ini bertujuan untuk mematahkan dan mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan. Implementasi teknik ini dilakukan oleh konselor dengan memberikan banyak pertanyaan yang bersifat menyerang pemikiran irasional. Harapan yang ingin dicapai pada sesi konseling kasus ini ialah bahwa korban dapat mengubah keyakinan irasionalnya menjadi lebih rasional, dapat membuat filosofi kehidupan

baru yang lebih baik, mampu bersikap tegas atas sikap pasangan, dan memiliki kemampuan untuk melindungi dan menghargai dirinya sendiri.

Berikut peneliti gambarkan skema kerangka berpikir dalam penelitian ini:



Gambar 2.3

Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori yang telah dirumuskan dalam kerangka berpikir dapat diajukan hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *dispute* kognitif dalam menurunkan keyakinan irasional korban kekerasan dalam pacaran.