

## **GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RASIONAL EMOTIF TERAPI**

**Nia Oktapiani<sup>1</sup>, Amelia Putri P<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> nia26oktapia@gmail.com, <sup>2</sup> ameliapranata2@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk memaparkan kajian tentang pengaruh konseling REBT dalam mengatasi kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu. Seseorang yang menderita kecemasan selalu merasa khawatir dan selalu bereaksi berlebihan. keluhan fisik yang biasanya terjadi antara lain adalah tidak tenang, tidur terganggu, kelelahan, sakit kepala, tangan gemetar, dan jantung yang berdebar-debar. Individu terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang berlebihan menjadi sangat penting. kecemasan dilatar belakangi oleh pemikiran irasional cenderung menimbulkan gangguan. Konseling REBT adalah suatu pendekatan konseling yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan tingkah laku, dengan mengubah cara pandang klien yang irasional dan tidak logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.

**Kata Kunci:** Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT), Kecemasan Sosial

---

### **PENDAHULUAN**

Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai kejadian dan situasi yang dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan adalah suatu reaksi yang wajar yang bisa dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap membahayakan atau mengancam. Namun kecemasan akan menjadi tidak wajar ketika terjadi terus menerus sehingga dapat mengganggu pola pikir serta aktifitas seseorang. Ada beberapa gejala dalam hal ini yang mampu membuat orang merasa memiliki kecemasan. Dan setiap orang memiliki geja yang berbeda. Dari gejala fisik bisa dilihat ketika seseorang itu cemas maka tangannya berkeringat, jantung berdebar, gemetaran, tidak nafsu makan, susah tidur dan lain sebagainya. Sedangkan jika dilihat dari gejala behavioral dari seseorang yang sedang dalam kecemasan yaitu akan berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. Selain itu juga gejala kognitif dari kecemasan adalah kekhawatiran terhadap sesuatu, perasaan, misalnya terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu hal yang terjadi di masa depan, keyakinan terhadap sesuatu hal yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Kaplan, Sadock dan Grebb (dalam Fausiah & Widury, 2007) mengatakan bahwa kecemasan merupakan respon dari kondisi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal terjadi mengiringi perkembangan, perubahan pengalaman atau hal yang tidak pernah sama sekali dilakukan, serta dalam mencari dan menemukan arti hidup dan identitas diri. Pada kadar yang rendah, kecemasan bisa membantu individu untuk bersiaga dalam mengambil langkah-langkah pencegahan bahaya atau untuk meminimalisir dampak bahaya tersebut. Kecemasan pada tingkat tertentu mampu mendorong meningkatnya performa dan produktifitas.

Kecemasan mempunyai karakteristik berupa hadirnya perasaan takut dan kewaspadaan atau kehati-hatian yang tidak jelas dan tidak menyenangkan (Davidson, dkk 2004). Kecemasan menurut Chaplin (2009) adalah perasaan campur aduk berisikan ketakutan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus akan ketakutan tersebut. Kata kecemasan sering kali dianggap negatif padahal kecemasan juga sangat dibutuhkan oleh manusia hanya saja dalam kadar tertentu seperti yang dikemukakan oleh Navid (2005) bahwa kecemasan bisa bermanfaat bagi kehidupan kita bila kecemasan tersebut dapat mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin atau memotivasi kita untuk belajar lebih giat lagi.

Menurut Ghufron (2012) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada individu, yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif masa lalu dapat berupa kegagalan, penolakan dll. Sedangkan pikiran tidak rasional dapat berupa pikiran takut hal yang akan terjadi, hal ini disebabkan oleh kepercayaan dan keyakinan irasional individu akan apa yang akan terjadi pada masa mendatang yang belum tentu memalukan.

Kecemasan disebabkan oleh pengalaman dahulu yang tidak menyenangkan dan pikiran-pikiran tidak rasional. Namun menurut Iskandar (dalam Purnomo, 2009) penyebab utama kecemasan dapat dibagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa kepribadian, keinginan dan keyakinan irasional individu. Sedangkan faktor eksternal individu mengalami kecemasan adalah lingkungan sekitar subjek. Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kognitif lebih berpengaruh terhadap kecemasan individu, karena hal ini dapat berupa keyakinan dan pikiran-pikiran yang tidak rasional.

Rasional emotif terapi disini disini dimaksudkan unuk pemberian penyadaran kepada konseli bahwa segala sesuatu tidak berputar di sekitarnya sehingga segalanya tidak bisa terjadi sesuai apa yang dikehendakinya. Terapi ini merupakan upaya penyadaran bahwa tidak semua hal negatif yang ada dipikirkannya adalah sesuatu yang pasti terjadi. Penyadaran ini dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk berfikir tentang beberapa gagasan dasar yang irasional yang telah memotivasi banyak gangguan tingkah laku, serta menunjukkan ketidak logisannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti kemudian tertarik untuk menerapkan rasional emotif terpi dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan anxiety social disorder.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Deskriptif dalam penelitian ini yaitu untuk menggambarkan variabel yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kecemasan adalah suatu kondisi khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi (Nevid, dkk 2005). Menghadapi kecemasan yang sangat luar biasa ketika menghadapi ujian, persentasi, atau ketika bertemu dengan orang baru, jika mengakibatkan distress bagi individu, mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari dan adanya perilaku aman atau menghindar, maka dapat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan, secara lebih spesifik disebut sebagai gangguan kecemasan sosial (*social anxiety*) atau bisa disebut dengan fobia sosial (DSM, IV 2000); Nevid, 2005; Rector, Kocovski & Ryder, 2002; Suryaningrum, 2005).

Orang dengan kecemasan sosial ini berfikir bahwa setiap hal yang merka lakukan akan memalukam atau terlihat tolol (Bulter, 1999; Antony & Swinson, 2000). Individu dengan kecemasan sosial, berusaha keras untuk sebisa mungkin tidak berada pada situasi itu tentunya dengan distress yang lebih besar (Nevid, 2005). Hal yang paling mendasar dari kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif orang lain (Antony & Swinson, 2000; Butler, 1999; Nevid, 2005; Rector, *et.al.* 2002).

Kecemasan disebabkan oleh pengalaman dahulu yang tidak menyenangkan dan pikiran-pikiran tidak rasional. Namun menurut Iskandar (dalam Purnomo, 2009) penyebab utama kecemasan dapat dibagi menjadi dua hal yaitu internal dan eksternal. Penyebab internal dapat berupa kepribadian, keinginan dan keyakinan irasional individu. Sedangkan faktor eksternal individu mengalami kecemasan adalah lingkungan sekitar subjek. Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kognitif lebih berpengaruh terhadap kecemasan individu, karena hal ini dapat berupa keyakinan dan pikiran-pikiran yang tidak rasional. Wilde (2011) mengungkapkan bahwa salah satu cara untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu dapat menggunakan treatment kelompok REBT atau CBT, ia juga mengungkapkan bahwa REBT dapat membantu individu untuk mengontrol kecemasan yang dialaminya yang bersumber dari pikiran-pikiran irasional. Pikiran yang irasional dan perasaan ini dapat dimodifikasi oleh peneliti dengan menggunakan pelatihan *rational emotive behaviour*.

Tujuan *Rational emotive behaviour therapy* yaitu untuk memperbaiki diri dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan konseli yang tidak rasional menjadi rasional sehingga ia mampu mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghapus gangguan emosional yang dapat memperburuk diri seperti; cemas, rasa bersalah, benci, takut, marah, sebagai hasil dari berfikir irasional, juga mendidik klienserta melatihnya supaya mampu menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri (Willis, 2013:76).

Dari beberapa rujukan artikel terkait teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Sangat efektif untuk mengatasi kecemasan, dan dapat dikatakan cukup berhasil karena setelah diberikan terapi ini konseli sudah mampu memulihkan pemikiran dari yang sebelumnya irasional menjadi lebih rasional. Dapat mengubah pemikiran irasional pada individu tentang sebuah kecemasan. REBT sebagai teknik yang cukup efektif untuk mempengaruhi perasaan dan tingkah laku lebih adaptif sehingga dapat meminimalkan perilaku menyimpang. dan juga untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahannya.

Menurut Lelono (2011) REBT adalah suatu metode dalam terapi dimana memakai pendekatan kognitif dan perilaku dalam memahami dan mengatasi persoalan emosi dan perilaku negatif yang berasal dari keyakinan-keyakinan yang tidak rasional (irasional). REBT juga berfungsi untuk membongkar pemikiran irasional dari individu. Menurut Ellis (dalam Latipun, 2011) konsep dasar dari REBT ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu antecedent (A), belief atau kepercayaan (B), emotional consequence (C), konsep ini dikenal

dengan konsep A-B-C. Konsep A-B-C sangatlah diperlukan bagi teori dan praktek Rasional Emotif Behaviour Terapi, A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang, C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, yang reaksi ini bisa layak dan tidak layak. Sedangkan B adalah keyakinan individu akan A yang menjadi penyebab C (Corey, 2010). Teori A-B-C merupakan sentral dari teori dan praktek REBT, Ellis (dalam Boeree, 2011) mengemukakan bahwa keyakinan irasional kita dapat memperumit dan memperbesar persoalan yang dihadapi individu. Ia juga menambahkan D dan E untuk rumus A-B-C. D merupakan depute, dimana seorang terapis yang melakukan REBT harus melawan keyakinan keyakinan irasional klien, agar klien dapat menikmati (effects: E) dampak-dampak psikologis keyakinan rasional. Jadi, berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa pelatihan rational-emotif yang digunakan terbukti dapat mengatasi kecemasan seseorang Hal ini berarti bahwa pelatihan rational emotif terapi bisa efektif untuk menurunkan gejala kecemasan yang dialami, berupa takut, cemas, was-was dan ketakutan serta kecemasan akan sosial yang akan dihadapi.

Secara umum, Antony dan Swinson (2000) menyimpulkan bahwa Terapi Kognitif Perilaku untuk mengatasi kecemasan sosial terdiri dari tiga strategi utama, yakni memasukkan di dalamnya terapi kognitif, exposure atau menghadapi langsung situasi yang menakutkannya, dan ditambahkan dengan pelatihan keterampilan sosial. Butler (1999) menyatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan sosial ini dilakukan dengan cara mematahkan “lingkaran setan” atau jika tidak, maka permasalahan tetap akan berkelanjutan.

Kelly (1983) menyebutkan bahwa dua hal yang paling utama yang hendaknya diberikan pada klien dalam Pelatihan Keterampilan Sosial dengan permasalahan kecemasan sosial, adalah pelatihan untuk memulai percakapan dengan orang yang belum dikenal sebelumnya atau orang yang baru ditemui, juga pelatihan membangun percakapan yang efektif dengan orang lain.

## **SIMPULAN**

Kecemasan individu akan berkurang setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik rational emotive behaviour therapy (REBT) dengan menggunakan berbagai terapi di dalam teknik kecemasan yang timbul karena pemikiran irasional akan dapat teratasi

tuntas secara permanen jika konseling dilakukan bukan dengan kliennya saja, akan tetapi konseling juga diberikan dengan orang terdekat klien. dengan begitu teknik rasional emotive behaviour therapy (REBT) berpengaruh untuk mengatasi kecemasan yang dihasilkan dari pola pikir, perasaan, dan tingkah laku irrasional.

## REFERENSI

- Butler, G. (1999). *Overcoming social anxiety and shyness*. London: Constable & Robinson, Ltd.
- Chaplin, J. E. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Davison, G.C., Neale J.M., & Kring A.M. (2004). *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M. N. dan Rini R. S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Kaplan & Saddock (1997). *Synopsis of psychiatry sciences clinic alpsychiatry*. (7th ed), Baltimore : Williams & Wilkins.
- Kelly, J.A. (1983). *Social skills training, a practical guide for interventions*. New York : Springer Publishing Company.
- Latipun. (2010). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UNM Pers.
- Lisa Ardiavianti, (2017), *Hubungan Bullying Dengan Kecemasan Sosial Dan Penarikan Sosial Pada Remaja*, Diakses pada 2017
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke Lima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Prawitasari, J. E. (1988). *Pengaruh relaksasi terhadap keluhan fisik: Suatu studi eksperimental*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rector, N. A., Kocovsky, N. L., & Ryder, A. G. (2006). Social anxiety and the fear of causing discomfort to others. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, (8), 906-918.