

Hasyim 4 Surabaya, evaluasi dan follow up terapi rasional emotif behavior dalam mengatasi siswa egois di SMP Wachid Hasyim 4 Surabaya, Analisis data, dan Triangulasi.

Bab V : **SIMPULAN DAN SARAN** Pada bab terakhir ini berisi kesimpulan dan saran-saran yang diikuti dengan daftar pustaka serta lampiran-lampirannya.

BAB II LANDASAN TEORI

A. TERAPI RASIONAL EMOTIF BEHAVIOR

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut Gantina Komalasari, dkk dalam bukunya Teori dan Teknik Konseling, Terapi rasional emotif behavior adalah pemberian bantuan melalui pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.

Menurut Ellis Rasional yang dimaksud adalah kognisi atau proses berfikir yang efektif dalam hal membantu diri sendiri (*self helping*).

Rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau berdasarkan emosi dan perasaannya.¹⁵

Menurut Ws. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan” mengatakan bahwa terapi rasional emotif adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (Rational Thinking), berperasaan (Emoting), dan berperilaku (acting), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.¹⁶

A Kasandra Oemarjoedi menjelaskan bahwa Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irrasional, dimana pemikiran yang irrasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku. Maka, terapi ini diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif.¹⁷

Dari beberapa pengertian di atas yang dimaksud terapi rasional emotif behavior adalah pemberian bantuan yang diberikan konselor dalam

¹⁵ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 202

¹⁶ Ws. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal 364

¹⁷ A Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta; Creative Media, 2003), hal 6

memberikan bantuan mengarahkan dan mengubah cara berfikir klien yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis. Untuk mengubah sebuah perilaku yang negative maka terlebih dahulu harus mengubah cara pandangannya terhadap sesuatu dengan harapan klien dapat berinteraksi dengan lingkungannya secara baik dan tepat.

2. Konsep Dasar tentang manusia menurut Terapi Rasional Emotif Behavior

Pendekatan Terapi Rasional emotif Behavior memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya. Secara khusus pendekatan terapi rasional emotif behavior berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:¹⁸

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berfikir rasional dan irasional
 - 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
 - 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa.
- Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.

¹⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 202-203

- 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.
- 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.

Landasan filosofi Terapi Rasional emotif Behavior tentang manusia tergambar dalam *quotation* dari Epictetus yang dikutip oleh Ellis, yaitu “Manusia terganggu bukan karena sesuatu tapi karena pandangan tentang sesuatu”. Landasan filosofi tentang manusia terdiri dari”.¹⁹

- a. Theory of Knowledge, yaitu individu diajak mencari cara yang reliable dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar.
- b. Secara dialektik atau sistem berfikir berasumsi bahwa logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis. Ciri-cirinya adalah:
 - Tidak dapat dibuktikan
 - Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu.

¹⁹ *Ibid.....203-204*

- Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.²⁰
- c. Sistem nilai, terdapat dua nilai eksplisit yang dipegang teguh oleh individu namun tidak sering diverbalkan. Yaitu: 1) nilai untuk bertahan hidup (*survival*), 2) nilai kesenangan (*enjoyment*).
- d. Prinsip etik. Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: untuk bertahan hidup (*to survive*), untuk bebas dari kesakitan (*to be relatively free from pain*), dan untuk mencapai kepuasan (*to be reasonably satisfied or content*).

Setiap manusia selalu mempunyai pikiran yang irrasional. Pikiran irasional seringkali menghambat seseorang untuk maju. Misalnya selalu merasa dirinya benar, selalu ingin menjadi yang terbaik, selalu ingin diperhatikan, dan lain sebagainya. Namun, setiap individu juga selalu disertai dengan pikiran rasional sehingga dia akan mengubah sesuatu hal yang irasional menjadi rasional. Dia juga akan mampu mengendalikan diri dari pikiran, perilaku dari sesuatu yang menyimpang.

3. Konsep Teori Kepribadian dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

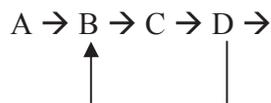
Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (1994), ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *Antecedent Event* (A), *Belief* (B), dan *Emotional Consequence* (C), yang kemudian dikenal

²⁰ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012) hal 129-130

dengan konsep A-B-C. *Antecedent Event* (A) merupakan keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. Seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi *Antecedent Event* bagi seseorang.

Belief (B) adalah keyakinan individu terhadap peristiwa (pada A) yang nantinya akan menjadi penyebab C. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang rasional dan keyakinan yang tidak rasional. Keyakinan rasional merupakan cara berfikir atau sistem yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan produktif. Sedangkan keyakinan yang irasional merupakan cara berfikir atau sistem yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif.

Emotional Consequence (C) adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (A) tapi disebabkan oleh keyakinan individu (B) baik yang rasional atau yang irasional. Hubungan A, B, C ini digambarkan sebagai berikut.



Setelah ABC menyusul D yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan-keyakinan erosional yang telah

mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku.²¹ Misalnya jika seseorang mengalami depresi sesudah perceraian, bukan perceraian itu sendiri yang menjadi penyebab timbulnya reaksi depresi, melainkan keyakinan orang itu tentang perceraian sebagai sebuah kegagalan, penolakan atau kehilangan teman hidup. Ellis berkeyakinan akan penolakan dan kegagalan (pada B) adalah menyebabkan depresi (pada C), bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi-reaksi emosional dan gangguan-gangguannya sendiri.

Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional berhubungan dengan gangguan emosional, maka cara yang paling efisien untuk membantu perubahan-perubahan kepribadiannya adalah mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidupnya, menerangkan bagaimana gagasan-gagasan itu sampai mengganggu, menyerang gagasan irasional di atas dasar-dasar logika dan mengajari bagaimana caranya berfikir secara logis dan didorong untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menantang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan itu.²²

4. Ciri-ciri Terapi Rasional Emotif Behavior

²¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), hal 97-99

²² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal 242-244

Dalam Terapi Rasional Emotif konselor berusaha secara langsung untuk mengubah diri klien. Dalam pendekatannya Terapi Rasional Emotif Behavior mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:²³

1. Dalam menelusuri masalah klien, yang dibutuhkan konselor lebih aktif dari pada klien.
2. Dalam proses, hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien.
3. Terciptanya dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berpikir klien yang tidak rasional.
4. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak terlalu banyak menelusuri masa lampau klien.
5. Diagnosis (rumusan masalah) yang dilakukan dalam Terapi Rasional Emotif behavior bertujuan untuk membuka ketidaklogisan pola pikir dari klien.

5. Karakteristik Keyakinan Irasional dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut Nelson Jones yang dikutip oleh Latipun, karakteristik cara berpikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum adalah sebagai berikut.²⁴

1. Terlalu menuntut

²³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), hal 85

²⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pres, 2005), hal 97-99

Menurut RET, tuntutan, perintah, dan permintaan berlebihan dibedakan dengan hasrat, pikiran, dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut “harus” terpuaskan, dan bukan “ingin” terpuaskan. Tuntutan ini dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain atau sekitarnya dengan kata “harus” merupakan cara berpikir absolut tanpa toleransi-tuntutan itu dapat membuat individu mengalami hambatan.

2. Generalisasi secara berlebihan

Generalisasi secara berlebihan (*over generalization*) yaitu individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan di luar adalah batas-batas yang wajar. *Over generalization* dapat dilihat secara semantik seperti, “Sayalah orang paling bodoh di dunia”. Ini adalah *over generalization* karena kenyataannya dia bukan orang terbodoh. “Saya tidak memiliki kemampuan apapun untuk melakukan sesuatu”, dan sebagainya.

3. Penilaian diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting adalah seseorang dapat menerima dirinya tanpa syarat (*unconditioning self-regard*). Sesuatu yang irrasional jika seseorang menilai dirinya (*self-rating*). Hal ini akan berakibat negatif karena cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya

(*self-acceptance*) dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya (*self-evaluating*).

4. Penekanan

Penekanan (*awfullizing*) yaitu mempunyai arti hampir sama dengan *demandingness*. Jika *demandingness* menuntut dengan “harus”, dalam *awfullizing* tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk *problem solving* yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi seseorang dalam memandang keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang (*antecedent event*) secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irasional.

5. Kesalahan atribusi

Kesalahan melakukan atribusi adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku, baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang atau orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

6. Anti pada kenyataan

Anti pada kenyataan terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irasional akan cenderung

kuat untuk memaksa keyakinan yang irasional dan menggugurkan sendiri gagasannya, yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris.

7. Repetisi

Keyakinan yang irasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya. Misalnya seorang klien yang memiliki masalah dengan wawancara kerja akan melakukan dialog internal ketika wawancara berlangsung. Dia mempunyai pikiran bahwa "Saya akan gagal". Keyakinan atau pernyataan diri seperti itu sangat cenderung melemahkan penampilan maupun proses wawancara, yaitu mereka menetapkan dan menguatkan perasaan cemas dalam dirinya yang mengakibatkan terpecahnya konsentrasi dengan lebih mendengarkan pernyataan dari pada pertanyaan yang dilontarkan oleh pewawancara dan secara otomatis proses wawancara dapat terganggu.

6. Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut Gantina Komalasari dkk, Tujuan utama dalam pendekatan Terapi Rasional Emotif Behavior adalah.²⁵

²⁵ Gantina Komalasari....213

- Membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif
- Mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan
- Membantu individu mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri
- Mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya

Sedangkan Menurut Farid Mashudi, tujuan konseling adalah;²⁶

- Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan, serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis. Dengan demikian, klien dapat mengembangkan diri serta meningkatkan *self-actualization*-nya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif
- Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah. Dan lain sebagainya.

7. Langkah-langkah Terapi Rasional Emotif Behavior

Berdasarkan tujuan Terapi Rasional Emotif perlu memahami dunia klien, perilaku klien dari sudut pandang klien, memahami perilaku klien yang tidak irasional sehingga memungkinkan konselor untuk mendorong klien agar

²⁶ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012) hal 132

menghentikan cara berpikir yang tidak rasional. Dalam hal ini konselor akan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Konselor menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya. Dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah melakukan banyak “keharusan”, “sebaliknya”, dan “semestinya”. Klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan-keyakinan yang irasional, konselor juga menunjukkan hubungan gangguan irasional itu dengan gangguan emosional yang dialami.
2. Konselor membawa klien ke tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa klien mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara irasional dan dengan mengulang-ulang kalimat- kalimat yang mengalahkan diri. Dalam hal ini konselor membantu klien meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah.
3. Konselor berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya. Terapi rasional emotif berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang irasional itu berakar sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya. Konselor membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan-gagasan yang mengalahkan

diri dan filsafat-filsafatnya yang tidak realistis yang menjurus pada proses penyesalan diri.²⁷

Jadi langkah-langkah dalam proses Terapi Rasional Emotif Behavior adalah menantang klien untuk menghindari pikiran yang irasional menjadi rasional serta mengembangkan pikiran-pikiran yang rasional sehingga klien mampu menghindari gangguan emosi dan perilaku penyimpangan kepribadian berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dari manfaat dan kerugian pikiran dan perilakunya yang rasional.

8. Peranan Konselor dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Peran konselor dalam Terapi Rasional Emotif Behavior adalah:²⁸

- Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
- Mengkonfrontasi pikiran irasional konseli secara langsung
- Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri
- Secara terus-menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli
- Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
- Bersifat didaktif

²⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hal 242-246-247

²⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 214

Albert Ellis (1973) memberikan gambaran tentang apa yang dapat dilakukan oleh seorang praktisi rasional emotif behavior, yaitu:²⁹

1. Mengajak, mendorong klien untuk meninggalkan ide- ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku.
2. Menantang klien dengan berbagai ide yang rasional.
3. Menunjukkan kepada klien asas ilogis dalam berpikirnya.
4. Menggunakan analisis logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien.
5. Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah inoperative dan hal ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan emosional.
6. Menggunakan absurdity dan humor untuk menantang irasionalitas pemikiran klien.
7. Menjelaskan pada klien bagaimana ide-ide ini dapat ditempatkan kembali dan disubstitusikan kepada ide-ide rasional yang harus secara empirik melatarbelakangi kehidupannya.
8. Mengajarkan kepada klien bagaimana mengaplikasikan pendekatan-pendekatan ilmiah, obyektif dan logis dalam berpikir dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-

²⁹ Ciri-Ciri Teori Konseling, <http://eko.B.wordpress.com> (diakses tgl 13 04 2012)

ide irasional dan deduksi-deduksi hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

9. Perilaku bermasalah dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut terapi rasional emotif behavior perilaku yang bermasalah adalah perilaku yang didasarkan pada cara berfikir yang irasional. Albert Ellis mengemukakan indikator keyakinan irasional tersebut adalah sebagai berikut.³⁰

- Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial
- Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya
- Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan
- Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan
- Ketidakhagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri
- Sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran
- Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya

³⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 205

- Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat sebagai tempat bersandar
- Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah
- Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami orang lain
- Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

Selanjutnya menurut Ellis menegaskan bahwa berfikir irasional menjadi masalah bagi individu karena:

- Menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri
- Menyalahkan kenyataan (salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat)
- Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.³¹

10. Teknik-teknik Terapi Rasional Emotif Behavior

^{31 31} Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 211-212

Pendekatan konseling rasional emotif behavior menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Beberapa teknik tersebut adalah:³²

a. Teknik-teknik Afektif.

Teknik-teknik afektif terdiri dari:

a) Assertive Adaptive

Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien agar dapat menyesuaikan dirinya secara terus-menerus dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

b) Bermain Peran

Teknik bermain peran berfungsi mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa. Sehingga, klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

c) Imitasi

Teknik ini dilakukan secara terus-menerus dengan meniru model tingkah laku tertentu. Tujuan dan teknik imitasi adalah untuk menghadapi dan menghilangkan tingkah laku klien sendiri yang negatif.

b. Teknik-teknik Behavioral

³² Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012) hal 137-140

Teknik-teknik behavioral mencakup dua hal

a) Reinforcement

Teknik reinforcement berfungsi mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis. Dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada klien, kemudian menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan *reward* ataupun *punishment*, klien dapat menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

Teknik reinforcement berfungsi mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis, dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

b) Sosial Modeling

Teknik ini berfungsi membentuk tingkah laku-tingkah laku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara imitasi (meniru), mengobservasi, menyesuaikan diri dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

c. Teknik-teknik Kognitif

Teknik-teknik kognitif meliputi beberapa hal berikut:

a) Homework Assignments

Teknik ini dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah. Tujuannya adalah untuk melatih klien, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, serta mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan kepadanya.

Pelaksanaan *homework assignment* dari konselor itu kemudian dilaporkan oleh klien kepada konselor dalam suatu pertemuan tatap muka. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri, serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien, dan mengurangi ketergantungan kepada konselor.

b) Latihan Assertive

Teknik ini bertujuan melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan atau meniru model-model sosial. Ada beberapa tujuan utama teknik latihan assertif. *Pertama*, mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan

emosinya. *Kedua*, membangkitkan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak hak asasi orang lain. *Ketiga*, mendorong klien untuk meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah lau-tingkah laku assertif yang cocok untuk diri sendiri.

Dari beberapa tehnik di atas peneliti sekaligus konselor akan menggunakan teknik

B. SISWA EGOIS

1. Pengertian Siswa Egois

Egois atau egosentrisme berasal dari ego berarti aku, diri pribadi, rasa sadar akan diri sendiri, konsepsi dirinya sendiri tentang individu. Kemudian mendapat akhiran menjadi egois yang artinya adalah orang yang mementingkan diri sendiri.³³

Dalam kamus ilmiah populer egois adalah orang yang hanya mementingkan dirinya sendiri, orang yang keras pendiriannya.³⁴

Menurut Syamsu Yusuf LN dan A. Juntika Nurihsan dalam bukunya *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Egois adalah perbuatan pura-pura yang tidak disadari untuk mencapai kualitas superior, dan usaha untuk menyembunyikan inferioritasnya.³⁵

³³ 10109099.blog.unicom.ac.18/arti-dari-egois.1kk (diakses tgl 22 03 2012)

³⁴ Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, kamus ilmiah populer, (Surabaya: Arkola, 1994), hal 129

³⁵ Syamsu Yusuf, dkk, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2005), hal 217

Namun orang egois bukan berarti tidak bisa bergaul, mereka bisa bergaul dan menyenangkan walaupun ternyata dia lebih nyaman bergaul secara person to person. Orang egois bisa berbicara hal-hal yang bersifat pribadi kepada seseorang yang telah dia kenal terlebih dahulu secara mendalam.

2. Ciri-ciri Siswa Egois

Ciri-ciri egois dalam ensiklopedi pendidikan adalah menjadikan dirinya pusat dari segala-galanya, mementingkan pribadinya.³⁶ Sedangkan menurut Syamsu Yusuf LN, gejala-gejala perilaku egois yaitu:

- a. Selalu membenarkan diri sendiri
- b. Mau memiliki segala-galanya
- c. Keras kepala
- d. Bertindak serampangan³⁷

Dalam referensi lain ciri-ciri egois antara lain:

antara lain. *Pertama*, Produktivitas rendah. Karena, terlalu mempedulikan perasaannya sendiri mengakibatkan interaksi yang kurang produktif dengan orang lain. Kondisi ini terjadi pada anak yang dimanja yang memperoleh segala hal yang mereka inginkan tanpa berusaha. *Kedua*, Individu egois memiliki konsep diri yang rendah dan cara pandang negatif terhadap orang lain. *Ketiga*, Kurang mampu bergabung dalam satu kelompok.

³⁶ Soegarda Purbakawatja, dkk, *Ensiklopedi Pendidikan*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982) hal 88

³⁷ Syamsu Yusuf, dkk, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2005), hal 219

Anak egois/egosentris seringkali mengalami kesulitan menjalin relasi dengan teman sebayanya. Mereka tidak memandang partisipasi mereka sebagai "kita" melakukan sesuatu bersama-sama, tetapi lebih sebagai "Saya" menginginkannya.³⁸

Ciri-ciri pribadi yang egois, antara lain:

1. hanya dapat melihat dari sudut pandangnya, tidak dapat melihat dari sudut pandang orang lain, apalagi merasakannya.
2. hanya memikirkan kepentingan pribadinya. Ia tidak mengenal makna pengorbanan dan ketulusan, semua diperhitungkan berdasarkan untung ruginya.³⁹

Setiap sesuatu selalu ada baik dan buruknya. Begitu pula dengan Sifat egois, ada yang positif ada yang negatif.

ciri-ciri sifat egois negatif adalah:

- merasa diri selalu benar dan hebat
- suka membantah bila di nasehati yang baik
- gaya hidup yang terlalu bebas tanpa aturan dan orang lain tidak berhak melarang
- memuaskan diri sendiri dengan merugikan orang lain
- tidak peduli dengan orang-orang dan lingkungan di sekelilingnya

Sedangkan sifat egois yang positif adalah:

³⁸ erwins-multiply.com/journal/item/25/egois-egosentris?&show.

³⁹ Neghaku.blogspot.com/egois-orang-yang-tidak-peduli-dengan.html (diakses tgl 22 03 2012)

- terlalu ingin melindungi orang yang penting di dalam hidup kita dalam keselamatan hidupnya
- suka mengatur untuk kebaikan
- tidak suka melihat hal-hal yang tidak baik
- selalu berusaha dan pantang menyerah walaupun sering mengalami kegagalan
- membantah untuk sesuatu yang tidak baik dan berdampak buruk.⁴⁰

Sikap egois selalu ditandai dengan perbuatan yang negatif padahal sejatinya ada sisi positifnya. Namun, karena selama ini yang ditampakkan oleh seorang yang berperilaku egois adalah sesuatu yang negatif maka orang lain lebih melihat bahwa orang yang egois adalah orang yang harus dihindari karena merugikan orang lain.

3. Faktor-faktor Penyebab Siswa Egois

Menurut Syamsu Yusuf LN, Faktor-faktor yang menyebabkan berkembangnya sikap egosentris adalah *pertama*, perasaan tidak aman (*insecurity*) yang pada umumnya berasal dari perasaan rendah diri. *Kedua*, perlakuan orang tua yang sangat memanjakan, atau yang selalu memberikan pujian atau membangga-banggakannya.⁴¹

Perasaan egois disebabkan oleh beberapa hal. Yaitu:

a. *anak manja*

⁴⁰ aries5758.blogspot.com/pada-dasarnya-manusia-adalah-makhluk.html (diakses tgl 22 03 2012)

⁴¹ Syamsu Yusuf, dkk, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2005), hal 217

Di lingkungan keluarga anak yang terlalu dimanja akan menjadi anak yang tidak mampu mengatasi masalah, bersikap egois dan egosentris. Mereka hanya peduli terhadap orang yang memperdulikan mereka, kurang sabar, tidak toleran kepada orang lain, kurang percaya diri, memiliki fantasi yang hebat dan selalu ingin menjadi pusat perhatian. Sikap memanjakan yang ditunjukkan orang tua juga menyebabkan tingkat kematangan pribadi anak rendah sehingga dia tidak dapat mengendalikan emosi dan keinginannya saat berinteraksi dengan dunia luar. Padahal di lingkungan keluarga dia selalu mendapatkan semua keinginannya.

b. *Hampa kasih sayang*

Sikap egois juga timbul dari kelaparan, kelaparan finansial atau kelaparan jasmaniah. Artinya anak-anak ini tumbuh dalam keadaan yang minus kurang mendapatkan gizi-gizi yang emosional, perhatian, kasih sayang dari orang tuanya atau hidupnya susah sekali secara finansial atau jasmaniah. Meskipun tidak selalu anak-anak yang dibesarkan dalam kekurangan yang begitu besar egois. Namun, kalau tidak hati-hati akan menjadi dewasa yang haus atau lapar dalam pemenuhan. Sehingga waktu dia menerima, waktu dia mencicipi tidak bisa melepaskan.

c. *rasa takut*

Ketakutan akan mendapat penolakan, ditinggalkan, takut terluka atau disakiti. Dia akan selalu merasa takut untuk berdekatan dengan orang lain. Sehingga anak yang egois tidak melibatkan dirinya dengan orang lain dan

hanya peduli terhadap kebahagiaan dan keselamatan mereka sendiri. Penyebab lain dari perilaku egois adalah ketakutan yang ditimbulkan oleh orang tua yang mengejek secara tidak terduga atau tidak konsisten dalam pola asuh anak mereka.⁴²

Ada beberapa kemungkinan penyebab seorang siswa menjadi egois dan dari beberapa penyebab di atas salah satunya bisa menjadi alasan seorang anak menjadi egois.

4. Dampak Siswa Egois

Dalam keseharian, kita membutuhkan orang lain untuk dapat berinteraksi, memenuhi kebutuhan, dan lain-lain. Jika kita bersikap egois, maka lingkungan tentu saja akan menolaknya. Karena, *pertama*, lingkungan sulit menerimanya karena tidak ada usaha untuk menyesuaikan diri. Dari pada terjadi konflik lebih baik menghindar berelasi dengannya sehingga ia akan hidup dalam kesendirian. malangnya, makin terkucil, ia akan menganggap bahwa lingkunganlah yang salah. *Kedua*, lingkungan sulit untuk mempercayainya sebab menganggapnya tidak tulus. Semua yang dikerjakannya mempunyai maksud tersembunyi di belakangnya sehingga orang lain enggan berelasi dengannya. Kalaupun berelasi, dengan mempertimbangkan untung rugi atau timbal balik dari kedua belah pihak.⁴³

5. Cara Menghindari Egoisme Yang Berlebihan

⁴² Neghaku.blogspot.com/egois-orang-yang-tidak-peduli-dengan.html (diakses tgl 22 03 2012)

⁴³ Neghaku.blogspot.com/egois-orang-yang-tidak-peduli-dengan.html (diakses tgl 22 03 2012)

1. Ingatlah bahwa hidup itu selalu berubah dan bisa berakhir kapanpun
2. Jangan sinis terhadap orang-orang di sekitar kita
3. Jangan menilai diri sendiri terlalu serius
4. perhatikan, bahwa arti sebenarnya dalam kehidupan adalah memberikan pelayanan⁴⁴

C. Terapi Rasional Emotif dalam Mengatasi Siswa Egois

Terapi rasional emotif behavior, merupakan terapi yang menengahkan perubahan berpikir pada proses konselingnya. Pandangan-pandangan serta karakteristik manusia dalam berpikir logis pun menjadi corak khas dalam memodifikasi cara berpikir klien yang tidak rasional.

Kepribadian merupakan susunan yang dinamis pada individu di dalam sistem psikofisik yang menentukan keunikan penyesuaian terhadap lingkungannya. Keunikan bahwa tidak ada dua atau lebih individu yang menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara tepat dan sama.⁴⁵

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan pola perilaku yang khas dari individu yang membedakannya dengan individu yang lain dimana kepribadian ini merujuk pada pola pikiran dan perasaan serta perilaku yang digunakan oleh individu

⁴⁴ Lifehacks.web.18/4.jalan.menghindari.egoisme

⁴⁵ Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hal 97

untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan lingkungannya sepanjang rentang kehidupan.

Salah satunya yaitu pribadi egois. Kepribadian egois pada dasarnya memiliki sikap serakah meskipun tidak selalu nampak ia serakah. Orang yang egois sebenarnya menyimpan ketakutan dan kekhawatiran akan kehilangan apa yang menjadi miliknya atau haknya. Dan sebetulnya orang tersebut memiliki kebutuhan yang besar akan ketentraman dan keamanan.⁴⁶

Sebenarnya bagi mereka yang berkepribadian egois berpendapat bahwa perilaku tersebut sewajarnya, tetapi lingkunganlah yang membuat mereka menjadi merasa kurang nyaman sehingga mereka memilih untuk bersikap demikian.

Berkaitan dengan hal tersebut, Egois adalah salah satu bentuk pribadi yang menyimpang yang jika dilihat dari sebab-sebabnya bisa diatasi melalui terapi rasional emotif behavior. Terapi rasional emotif behavior dalam menangani siswa egois dirasa tepat diberikan, terapi ini mengajarkan klien untuk berpikir positif dan logis serta rasional sehingga klien bisa nyaman dalam lingkungan tersebut mengubah ketakutan dan prasangka yang tidak logis serta mengembangkan keterampilannya ke arah yang lebih baik dan tepat.

Dengan permasalahan perilaku yang egois di atas maka terapi rasional emotif behavior dapat membantu klien untuk berubah dari pola pikir yang

⁴⁶ Neghaku.blogspot.com/egois-orang-yang-tidak-peduli-dengan.html (diakses tgl 22 03 2012)

irasional menjadi rasional, yaitu menemukan lingkungan yang cocok untuk bergaul dan bergabung sehingga merasa aman tanpa prasangka, kecemasan, kekhawatiran yang berlebihan yang sebenarnya tidak perlu ditakutkan dan dapat mudah bergaul dengan teman-temannya, sehingga dia juga bisa mengungkapkan atau mencurahkan semua ide-idenya, masalahnya dan lain sebagainya.

Dalam terapi rasional emotif behavior ini bisa digunakan beberapa treatment untuk permasalahan terhadap perilaku yang menyimpang, karena terdapat beberapa teknik khusus yang digunakan untuk membuat klien menjadi lebih baik, yang diantaranya adalah teknik *Afektif*, dimana teknik ini digunakan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi emosi dan keyakinan serta menemukan kesulitan verbalisasi. Teknik *behavioristik*, adalah upaya konselor untuk memodifikasi perilaku-perilaku negatif dari klien, dengan cara mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis. Selanjutnya teknik *kognitif*, yang digunakan untuk mengembangkan pertanggung jawaban, kepercayaan diri, serta pengelolaan diri klien untuk mengurangi ketergantungannya pada konselor.

Dengan beberapa teknik tersebut, terapi rasional emotif behavior dilaksanakan dengan beberapa tahapan. *Pertama*, melakukan upaya mengeksplorasi dinamika perkembangan klien (untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya). *Kedua*,

dengan merumuskan tujuan konseling, dari situ konselor dan klien dapat menyusun dan merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. *Ketiga*, menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling. *Keempat*, melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling. *Kelima*, memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.