BAB II

TERAPI RASIONAL EMOTIF TERAPI, PERCAYA DIRI, DAN POLA ASUH OTORITER

A. Kajian Teori

1. Terapi Rasionall Emotif Terapi

a. Pengertian Rational Emotif Terapi

Manusia pada dasar dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Ketika berpikir dan bertingkahlaku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkahlaku irasional individu itu menjadi tidak efektif.Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.

Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional.Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat.

Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan caraberpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.[1]

[1]Gerald corey, *Teori dan Praktek konseling dan psikoterapy* (Bandung: PT. Refika Aditama,2003), hal. 238.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teori Rasional Emotif mulai dikembangan di Amerika pada tahun 1960-an oleh Albert Ellis, seorang Doktor dan Ahli dalam Psikologi Terapeutik yang juga seorang eksistensialis sekaligus seorang Neo Freudian. Menurut Ellis berpandangan bahwa RET merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Menurut pakar terapi RET Albert Ellis, berfikir dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan untuk itu prakter keduanya merupakan hal yang sama. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran.

Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan, yaitu suatu proses sikap dan kognitif yang intrinsic. Pikaran-pikiran seorang dapat menjadi emosi seorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapt menjadi pikiran seseorang, dan emosi.Artinya pikiran itu mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran.Pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang, dan emosi dalam keadaan tertentu dapat berubah menjadi pikiran.

Menurut Ellis manusia bukanlah makhluk yang sepenuhnya ditentukan secera biologis dan didorong oleh naluri-naluri.Ia melihat individu sebagai unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan-keterbatasan, untuk mengubah pandangan-pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah diintroyeksikannya secara tidak kritis pada masa kanak-kanak, dan untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan menolak diri sendiri.

Orang-orang memiliki kesanggupan untuk mengonfrontasikan sistem-sistem nilainya sendiri dan mereindokterinasi diri dengan keyakinan-keyakinan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang berbeda. Sebagai akibatnya, mereka akan bertingkah laku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang berbeda dengan cara mereka bertingkah laku di masa lampau. Jadi, karena bisa berpikir dan bertindak sampai menjadikan dirinya berubah, mereka bukan korban-korban pengondisian masa lampau yang pasif.

Teori ini menekankan bahwa menyalahkan adalah inti sebagian besar gangguan emosional. Oleh karena itu, jika kita ingin menyembuhkan orang yang neourotik atau psikotik, kita harus menghentikan penyalahan diri dan penyalahan terhadap orang lain yang ada pada orang tersebut.

Pandangan yang penting dari teori ini adalah, suatu konsep yang menyatakan bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada self talk (omongan diri), atau internalisasi kata-kata atau kalimat-kalimat, yaitu individu menyatakan kepada diri sendiri tentang pikiran dan emosinya.Keadaan seperti ini dapat menimbulkan pikiran dan emosi yang bersifat negative. Adanya orang-orang yang seperti itu menurut Ellis karena (1) terlalu bodoh untuk berfikir secara jelas, (2) orang cerdas, tetapi tidak tahu berfikir secara jelas dalam kaitannya dengan keadaan emosi, dan (3) orang cerdas dan cukup berpengetahuan tetapi terlaluneurotic untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan secara memadai.

Dan pada intinya RET menurur Ellis adalah Terapi Rasional Emotif mulai dikembangan di Amerika pada tahun 1960-an oleh Albert Ellis, seorang Doktor dan Ahli dalam Psikologi Terapeutik yang juga seorang eksistensialis sekaligus seorang Neo Freudian. Menurut Ellis bahwa RET merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Tehnik-Tehnik Terapi RET ada 3 yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Tehnik kognitif, adalah mengubah system keyakinan yang irrasional dan tidak logis klien berikut perilaku irrasionalnya. Dalam hal ini dimodifikasi aspek kognisinya agar dapat berfikir rasional dan logis sehingga menimbulkan perilaku yang sesuai dengan system nalai yang diharapkan, baik terhadap dirinya maupun lingkungannya. Beberapa teknik kognitif yang cukup dikenal adalah:

a) Home Work Assigments (pemberian tugas rumah). Dalam teknik ini, klien diberikan tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola perilaku yang diharapkan. Teknik ini sebenarnya dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap bertanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien, serta mengurangi ketergantungan kepada konselor atau terapis.

b) Assertive. Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui; role playing (bermain peran), rehearsal (latihan), dan social modeling (meniru model-model sosial). Maksud utama teknik Assertive Training adalah untuk:

1) Mendorong kemampuan klien mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya

2) Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain

3) Mendorong kepercayaan pada kemampuan diri sendiri dan Meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku assertive yang cocok untuk dirinya sendiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Tehnik Afektif (emotif), meliputi:

a) Assertif Training, yaitu melatih, mendorong, membiasakan klien secara terus-menerus untk menyesuaikan diri dengan pola perilaku tertentu yang diinginkan. Latiahan ini bermaksud untuk mendisiplinkan klien.

b) Sosiodrama, yaitu mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang meneka klien (perasaan-perasaan negative) melalui suatu suasana yang didramatisir sedemikian rupa sehingga klien secara bebas mengungkapkan perasaan dirinya secara lisan, tulisan, atau gerakan-gerakan dramatis.

c) Self modeling, yakni meminta klien untuk berjanji atau melakukan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.

d) Imitasi, yaitu klien diminta untuk mengimitasi secara terus- menerus suatu perilaku tertentu dalam menghadapi perilakunya sendiri yang negative.

3). Tehnik behavioristik, meliputi:

a. Reinforcement, yakni mendorong klien untuk berperilaku klien untuk berperilaku yang rasional dan logis dengan jalan memberikan reward dan punishment.

b. Social modeling, yaitu dalam rangka membentuk perilaku-perilaku yang baru. Hal ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model social yang diharapkan dengan jalan mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan diri dengan social model yang ditentukan.

c. Live model, yaitu untuk mengambarkan perilaku-perilaku tertentu khususnya situasi-situasi interpersonal dalam bentuk percakapan social, interaksi dengan masyarakat dalam memecahkan masalah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan kepribadiannya serta konsep-konsep teoritik dari Terapi Rasional Emotif, tujuan utama konseling rasional-emotif adalah sebagai berikut:

1) Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan self-actualization-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
2) Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Sebagai konseling dari cara berfikir keyakinan yang keliru berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

c. Karakteristik Terapi Rasional Emotif

1) Aktif-direktif: bahwa dalam hubungan konseling, terapis/ konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
2) Kognitif-eksperiensial: bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
3) Emotif-eksperiensial: bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Behavioristik: bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam diri klien.

5) Kondisional: bahwa hubungan dalam RET dilakukan dengan membuat kondisi-kondisi tertentu terhadap klien melalui berbagai teknik kondisioning untuk mencapai tujuan terapi konseling.

d. Tugas praktisi RET

a) Mengajak, mendorong klien untuk menanggalkan ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan prilaku.

b) Menentang klien dengan berbagai ide yang valid dan rasional.

c) Menunjukan kepada klien azas ilogis dalam berpikirnya

d) Menggunakan analisis logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien.

e) Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah “in-operative” dan bahwa hal ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan behavioral dan emosional.

f) Menggunakan absurdity dan humor untuk menantang irasional pemikiran klien.

g) Menjelaskan kepada klien bagaimana ide-ide yang irasional ini dapat ditempatkan kembali atau disubstitusikan kepada ide-ide rasional yang harus secara empiric melatarbelakangi kehidupannya.

h) Mengajar klien bagaimana mengaplikasikan pendekatan-pendekatan ilmiah, objektif dan logis dalam berpikir dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-ide irasional dan deduksi-deduksi hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan-perasaan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e . Kelebihan dari RET

1) Rasional Emotif menawarkan dimensi kognitif dan menantang klienuntuk meneliti rasionalitas dari keputusan yang telah diambil sertanilai yang klien anut.
2) Rasional Emotif memberikan penekanan untuk mengaktifkanpemahaman yang di dapat oleh klien sehingga klien akan langsungmampu mempraktekkan perilaku baru mereka.
3) Rasional emotif menekankan pada praktek terapeutik yangkomprehensif dan eklektik.
4) Rasional emotif mengajarkan klien cara-cara mereka bisa melakukanterapi sendiri tanpa intervensi langsung dari terapis.

f. Kekurangan dari RET

1) Rasional emotif tidak menekankan kepada masa lalu sehingga dalamproses terapeutik ada hal-hal yang tidak diperhatikan.
2) Rasional emotif kurang melakukan pembangunan hubungan antaraklien dan terapis sehingga klien mudah diintimidasi oleh konfrontasicepat terapis.
3) Klien dengan mudahnya terbius dengan oleh kekuatan dan wewenangterapis dengan menerima pandangan terapis tanpa benar-benarmenantangnya atau menginternalisasi ide-ide baru.
4) Kurang memperhatikan faktor ketidaksadaran dan pertahanan ego.[2]

2. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Percaya Diri (Self Confidence) adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (judgement) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan

[2]http://rasa-stroberi.blogspot.com/2012/06/pengertian-bimbingan-karier-bk-sekolah.html, di akses pada tamggal 3 Mei.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya.

Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang induvidu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti induvidu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.

Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan induvidu terseburt dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistik terhadap diri sendiri.[3]

Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. Pengertian Kepercayaan Diri, dalam bahasa gaulnya adalah pede, yang kita maksudkan adalah percaya diri. Semua orang sebenarnya punya masalah dengan istilah yang satu ini.Ada orang yang merasa telah kehilangan rasa kepercayaan diri di hampir keseluruhan hidupnya.

Mungkin soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lian-lain. Ada juga orang yang merasa belum pede/percaya diri dengan apa yang dilakukannya atau dengan apa yang ditekuninya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa percaya diri (self confidence) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah

[3]http://ooowh.blogspot.co.id/2012/02/pengertian-percaya-diri-cara-membangun.html diakses pada tanggal 3 Mei

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai cirri-ciri: toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.[4]

b. Istilah-istilah Percaya Diri

Ada beberapa istilah yang terkait dengan persolan percaya diri, diantaranya adalah sebagia berikut:

1) Self concept menunjukkan bagaimana anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda melihat potret diri anda secara keseluruhan, bagaimana anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2) Self esteem menunjukkan sejauh mana anda punya perasaan positif terhadap diri anda, sejauh mana anda punya sesuatu yang anda rasakan bernilai atau berharga dari diri anda, sejauh mana anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri anda.
3) Self efficacy menunjukkan sejauh mana anda punya keyakinan atas kapasitas yang anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.
4) Self confidence menunjukkan sejauh mana anda punya keyakinan terhadap penilaian anda atas kemampuan anda dan sejauh mana anda bisa merasakan adanya

[4] http://etheses.uin-malang.ac.id/

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"kepantasan" untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy.

5) Self-ideal terdiri dari semua harapan, impian, visi dan idaman anda. Orang yang memiliki self-ideal yang baik akan membentuk kepercayaan diri yang baik pula. Orang yang tahu siapa diri mereka dan apa yang dia yakini serta konsisten dengan nilai ideal yang dianut.
6) Self-image merupakan bagian yang menunjukkan bagaimana anda melihat diri anda dan pendapat anda tentang diri anda. Pada bagian ini anda melihat ke dalam diri anda dan menentukan bagaimana anda sebaiknya bertingkah laku. Self-image akan mempengaruhi berbagai emosi, perilaku, sikap dan bagaimana interaksi anda dengan orang lain. Untuk memiliki kepercayaan diri yang baik, anda harus menciptakan self-image yang baik pula.

Berdsarkan kalimat diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri itu adalah efek dari bagaimana kita merasa, meyakini, dan mengetahui. Orang yang punya kepercayaan diri rendah atau kehilangan kepercayaan diri memiliki perasaan negative terhadap dirinya, memiliki keyakinan lemah terhadap kemampuan dirinya dan punya penegtahuan yang kurang akurat terhadapkepastian yang dimiliknya. Dan berikut adalah cirri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah:

a) Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh-sungguh.
b) Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan.
c) Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal).

e) Canggung dalam menghadapi orang.

f) Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan.

g) Sering memiliki harapan yang tidak realistis

h) Terlalu perfeksionis

i) Terlalu sensitif.

Sebaliknya, orang yang kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Berbagai studi dan pengalaman telah menjelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam praktek hidup kita.Pertama, kepercayaan diri terkait dengan bagaimana seseorang memperjuangkan keinginannya untuk meraih sesuatu (prestasi atau performansi).

c. Penyebab tidak percaya diri

Ketidak percayaan diri seringkali menjadi satu masalah yag sangat merisukan, baik anak-anak, terutama bagi orangtuanya. Ketidak percayaan diri ini jika dibiarkan tentunya akan menghambat perkembangan jiwa seorng anak. Apalagi, anak aakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghadapi kehidupan yang membutuhkan kekuatan jiwa serta ketramppilan pengembngan.

Salah satu penyebab timbulnya tidak percaya diri adalah akibat salah didik orang tua, ketik anak dari kecil dibisakan untuk di didik secara keras atau di didik untuk minat yang tidak sesuai dengan keinginannya.

d. Membangun Percaya Diri

Dalam kehidupan sehari-sehari, pergaulan merupakan syarat seseorang bisa diterima orang lain. Tidak mungkin kita bisa berbisnis, bernegosiasi, dan melakukan sesuatu tertentu tanpa kontak langsung.Sikap kita dalam bergaul menunjukkan kepribadian.

Percaya diri merupakan syarat utama agar kita bisa diperhatikan.Kepercayaan diri dan kepribadian yang kuat bisa menunjang seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya. Sayangnya tidak semua orang secara lahiriah mempunyai kemampuan itu. Hanya orang yang mempunyai kepercayaan diri dan kepribadian kuat akan lebih diterima oleh semua orang dan terkesan berkharisma. Semua orang berpotensi mempunyai kharisma,dan bisa di pelajari untuk kehidupan sehari-hari.

Berikut ini adalah teknik-teknik dan cara untuk pribadi yang percaya diri:

1) Cintailah dirimu, Ketika seseorang merasa harga dirinya rendah, tentu hal itu akan berpengaruh terhadap emosinya. Seseorang yang rendah diri, akan selalu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, tidak menerima apa yang ada dalam dirinya sendiri, tidak merasa nyaman dan bahagia dengan dirinya. Hal ini akan menyebabkan rasa marah dan benci terhadap dirinya sendiri, tidak menghormati dirinya dan kadang-kadang secara tidak sadar menghukum diri sendiri. Sifat-sifat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seperti ini dapat mengurangi keyakinan seseorang untuk mencoba sesuatu hal yang baru dalam hidupnya. Hal ini akan membuat seseorang sering menyalahkan diri sendiri dan merasa tertekan. Kita harus sadar manusia tidak ada yang sempurna, ketika hal itu terjadi hindari menghukum diri sendiri.

2) Hadapi dunia nyata, Keberanian dalam mengambil risiko ini penting, sebab daripada menyerah pada rasa takut alangkah lebih baik belajar mengambil risiko yang masuk akal. Hadapilah dunia ini berdasakan pemahaman diri yang objektif atau membaca diri sendiri, anda bisa memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, anda tidak perlu menghindari setiap resiko, melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, ataupun mengatasi resikonya. Jika anda ingin mengembangkan diri sendiri, pasti ada resiko dan tantangannya. Namun, lebih buruk berdiam diri daripada maju bertumbuh dengan mengambil resiko.

3) Tunjukkan apa yang bisa anda banggakan, Kebanyakan dari kita merasa bahwa kita memiliki kemampuan lebih dari apa yang kita perlihatkan, tetapi tidak mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengubah keadaan. Hanya keyakinan saja yang bisa mengerahkan kekuatan atau kelebihan besar yang dimiliki setiap orang. Tanpa keyakinan, kekuatan atau kelebihan ini tetap terpendam karena tidak pernah terpanggil. Ingatlah jika ilmu adalah sebuah kelebihan atau keunggulan, maka berbanggalah anda dengan ilmu.

4) Jadilah diri sendiri dan mandiri, Dalam hidup ini kita pasti membutuhkan orang lain. Bercermin pada orang lain yang memiliki kelebihan juga merupakan anjuran untuk bisa meneladaninya. Tetapi, bukan berarti kita menjadi sama persis dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadikan diri kita sama dengannya. Setiap orang dilahirkan unik dan spesial, dan mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, menjadi manusia mandiri adalah manusia yang memiliki harga diri.

5) Jangan kalah sama ejekan orang, jangan perdulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang, dan suatu saat yang akan datang menghampirimu. Semua itu bukanlah halangan yang berarti bagi perkembangan hidup anda yang sebenarnya. Jadikan itu sebuah pijakan agar anda bisa semakin meningkatkan diri atau mengupdate potensi diri menjadi semakin lebih baik lagi. Ingatlah bahwa pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang lebih ganas memiliki akar yang lebih menghujam dibanding pohon yang berada pada lingkungan cuaca yang biasa-biasa saja.

6) Masuki lingkungan orang yang percaya diri, Rasa percaya diri merupakan sifat menular. Artinya jika kita dikelilingi oleh orang-orang yang memiliki cara pandang yang positif, bersemangat, optimis, dan sebagainya, maka kita memiliki kecendrungan meniru sifat tersebut. Karena itu carilah lingkungan yang bisa memotivasi kita untuk menjadi sukses. Kita harus mulai senang bergaul dengan orang-orang yang kemampuan untuk bangkit. Bergaul dengan orang yang percaya diri akan berbeda di bandingkan dengan orang-orang yang gagal.

7) Banyak senyum, senyuman merupakan komunikasi non verbal yang menunjukkan kita sebagai orang yang baik dan ramah. Orang yang sering tersenyum dan selalu tertawa betapa kita lihat air mukanya terlihat begitu cerah, cara berjalannya penuh semangat, memiliki banyak teman, dan pada akhirnya banyak mengikuti berbagai aktivitas hingga terkenal di kalangan teman-temannya. Senyuman adalah obat yang ampuh sekali untuk kekurangan rasa kepercayaan diri. Cobalah tersenyum justru

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika anda merasa takut, niscaya rasa percaya diri akan bertambah dan dengan sendirinya akan mengurangi rasa ketakutan. Karena sesungguhnya rasa takut dan segan adalah buah dari rasa kurang percaya diri.

8) Buang perasangka buruk, angan biarkan pikiran negatif berlarut-larut karena tanpa sadar pikiran tersebut akan terus berakar, bercabang dan berdaun. Semakin besar dan menyebar, makin sulit dikendalikan dan dipotong. Jangan biarkan pikiran negatif menguasai pikiran dan perasaan kamu.

   Untuk memerangi negatif thinking, selalulah berpikir yang optimis dan gunakan self affirmation yaitu berupa kata-kata yang membangkitkan rasa percaya diri seperti ”saya pasti bisa!”.

9) Belajar nutuk lebih komunikatif, berkomunikasi adalah hal yang pentingyang harus kita lakukan kapan dan dimana saja. Banyak cara mberkomunikasi yang dipilih untuk dilakukan masin-masing orang. Salah satunya adalah berkomunikasi dengan cara asertif. Selain itu, komunikasi asertif digunakan sebagai feedback yang efektif. Tujuan cara berkomunikasi asertif adalah menerima hubungan tanpa melakukan penolakan terhadap diri sendiri maupunterhadap orang lain.

10) Berhentilah mengeluh, Hidup ini terasa indah namun, mengapa masih begitu sering kita menemukan orang yang merasakan hidup ini, penuh kesulitan, dan masalah, sehingga tiada lagi keindahan dan bumi pun terasa sempit menghimpit. Rahasianya ternyata terletak pada ketidakmampuan berpikir positif dalam menyikapi aneka kejadian dan masalah yang menerpa. ”Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang berbuat zalim pada diri mereka sendiri".[5]

11) Praktek berbicara terus terang, Dalam setiap kesempatan jadilah sebagai pemecah kekakuan, orang pertama yang memberikan komentar. Ketakutan mengeluarkan pendapat apa adanya banyak disebabkan oleh kekhawatiran dalam hati. Ketakutan berbicara sesuai apa yang ada dalam fikiran hanya akan semakin mengubur keberanian mengeluarkan pendapat yang seterusnya merasa semakin tidak memadai semakin inferior. Dan setiap gagal berbicara, kita mengambil satu dosis lagi dari racun kepercayaan menjadi semakin kurang percaya diri. Sebaliknya semakin banyak berbicara, semakin besar menambah kepercayaan diri anda dan semakin mudah untuk berbicara terus terang pada kesempatan berikutnya.

1) Pola Asuh Otoriter

a. Pengertian Otoriter

Otoriter sendiri adalah sebuah bentuk kekuasaan yang terpusat, salah satu kriteria orang tua otoriter adalah seberapa banyak kita mengekang anak dan tidak membiarkan mereka memiliki ruang geraknya sendiri. Orang tua yang otoriter tidak mengijinkan anak mempunyai pendapat sendiri, memiliki minat yang berbeda, atau melakukan sesuatu yang berbeda. Saya setuju dengan pendapat bahwa orang tua harus menjadi pemimpin anak-anaknya.Namun ini tidak berarti orang tua dapat memaksakan seluruh kehendaknya. Anak memerlukan ruang untuk bergerak, agar ia terlatih untuk mengambil keputusan bagi dirinya sendiri.

Orang tua sering menganggap bahwa dirinya sebagai seorang polisi, polisi yang selalu menghukum bila ada yang bersalah dan melanggarnya.[6]

[5] http://ooowh.blogspot.co.id/2012/02/pengertian-percaya-diri-cara-membangun.htm

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Orang tua seperti itu bertempramen yang tinggi pada zaman seperti ini seharusnya tidak perlu mendidik anaknya seperti itu. Memang tugas utama orang tua adalah mendidik anaknya agar menjadi anak yang dapat dibanggakan keluarga, namun bukan dengan cara harus menuruti semua keinginan orang tua. Sebagai anak juga berhak memiliki argument tentang apa yang dia inginkan. Jadi sebagai orang tua harusnya bisa mendukung keinginan anaknya dan mendampingi anaknya, selama itu tidak merugikan orang lain dan keluarga.[7]

b. Pengaruh Orang Tua Otoriter Terhadap Remaja

Orang tua mempunyai peranan yang sangat besar sekali terhadap perkembangan diri seseorang remaja. Hal ini disebabkan karena orang tua memiliki banyak waktu untuk mengenal perilaku anaknya dan orang tua yang paling dekat dengan remaja. Hampir sebagian besar waktu remaja bersama dengan orang tua, sebab waktu di sekolah sebatas jam belajar, selain itu waktunya banyak dihabiskan di rumah bersama orang tuanya.

Sikap orang tua terhadap remaja akan sangat mempengaruhi bagaimana seorang remaja itu bersikap dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Orang tua yang bersikap otoriter menyukai hal-hal yang jelas dan tidak ambiguous.Jadi setiap hukuman atau disiplin tidak dicairkan dengan kelembutan, penerimaan, dan alasan. Tingkah laku orang tua ini dapat menciptakan suatu konsep diri yang menekankan bagi anak tunagrahita, bahwa dia sangat kurang dapat diterima, berperilaku dan

---

[6]http://psikologi-untar.blogspot.co.id/2014/11/dampak-pengasuhan-orangtua-otoriter.html di akses pada tanggal 3 Mei.

[7]Hurlock B Elizabeth, *Psikologi perkembangan*, (Jakarta:PT Gelora Aksara Pratama), hal 205-233

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertampang buruk, dan tindakannya tidak di setujui oleh orang tua atau juga oleh orang-orang lainnya.[8]

Respon-respon anak yang orang tuanya bersikap otoriter adalah lebih ontens dibandingkan dengan respon-respon dari anak yang orang tuanya tidak otoriter. Karena rasa frustasi dari konsep dirinya yang sedang berkembang, bingung, dan umumnya berorientasi negatif ditambahkan kepada tingkat doronganyang biasa. Remaja seperti itu biasanya mengembangkan pengharapan terhadap hukuman yang digeneralisasikan secara meluas dalam situasi yang baru.

Akibatnya pada diri remaja akan timbul suaru kecemasan dan kegelisahan. Jika dibiarkan berlarut tentu akan mempengaruhi hasil belajar, daya konsentrasi, dan emosi yang mungkin dapat mengarah pada penyerangan. Perilaku yang akan muncul dapat menjadikan remaja egois, mengurung diri, introvert dalam pergaulan, dan memiliki percaya diri yang rendah.

Hal semacam ini jika terjadi pada remaja tunagarahita maka akan membuat ia tidak mampu berkembang, mandiri tanpa adanya campur tangan orang lain. Dengan demikian dalam memperlakukan remaja tunagrahita perlu diperhatikan karakteristik individu dan dengan pendekatan yang benar-benar dirasakan sesuai dengan keinginan kedua belah pihak.

Standar-standar tinggi yang tidak realistis dari orang tua yang tidak dapat dipenuhi ditambah dengan hukuman yang sangat menyulitkan pada pertahanan diri. Bagi orang tua yang memiliki remaja tunagrahita perlu membatasi diri dan berusaha untuk memahami keadaan remaja sehingga remaja memahami bahwa orang tuanya

[8]http://psikologi-untar.blogspot.co.id/2014/11/dampak-pengasuhan-orangtua-otoriter.html

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masih memperhatikannya, masih menyayanginya. Dengan demikian orang tua berusaha menjauhkan sikap angker, tidak bersahabat, berperasaan dingin yang pada akhirnya membuat remaja tunagrahita merasa bahwa dia masih diperhatikanoleh orang tua. Setiap hukuman yang diberikn diharapkan akan membangun pengertian bahwa "orang tua menghukum adalah demi kebaikannya" tidak menghukum dengan membabi buta tanpa memperdulikan hak anak-anak tunagrahita untuk membela diri atau memberikan alasan yang mungkin masih dapat diterima.

Jadi seorang remaja dari lingkungan otoriter akan mempunyai prasangka terhadap dirinya sendiri, introvert, lemah dan banyak bergantung pada orang lain. Perasaan-perasaan diri ini kemungkinan besar dipindahkan kepada orang lain sehingga tingkat-tingkat yang rendah dari perasaan harga diri bagi orang lain. Sebuah struktur keluarga yang otoriter dapat membuat timbulnya perasaan tidak aman, infirioritas, perasaan-perasaan seperti tidak berharga, karena otoritasnya sebagai remaja dipadamkan oleh kekuasaan otoriter orant tua.

Perasaan-perasaan tertekan seperti diatas akan membuat suatu efek ketik mampuan konsep diri seorang remaja tunagrahita tidak mungkin akan terwujud. Remaja yang bersal dari orang tua otoriter mempunyai pengalaman-pengalaman yang lebih banyak bersama orang tua. Dimana ia selalu mengalah atau berusaha menyesuaikan diri dengan menekan semua kemauannya.

Ia akan tumbuh sebagai remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri dan mudah terombang ambing dalam suatu situasi yang semestinya dia harus berbuat dan memutuskan dengan bijaksana. Atau sikap tersebut akan berbalik menjadi orang penyerang, tidak mudah mempercayai orang lain, dan tidak berani berpendapat. Semua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sikap tersebut bilah tumbuh dan mempribadi bagi seorang remaja tunagrahita akan berakibat merugikannya upaya kemandirian dalam kehidupan bermasyarakat seperti layaknya masyarakat normal.

c. Ciri-ciri pola asuh orang tua yang otoriter

Orang tua berperan besar terhadap perkembangan anak.Hal ini karena sebagian besar waktu anak dihabiskan bersama orangtua.Sikap orangtua akan memengaruhi bagaimana seorang anak bersikap ketika dewasa, termasuk sikap otoriter. Pola asuh otoriter akan membuat anak tertekan, tidak berkembang, dan tidak percaya diri.

Berikut ini adalah cirri-ciri orang tua yang otoriter:

1) Tidak mau bersusah payah

Orangtua otoriter tidak ingin membuang-buang energi untuk menjelaskan mengapa sesuatu tidak boleh dilakukan. Mereka tidak peduli pada perasaan anak dan tidak mau berdiskusi. Sebaliknya, ketika anak melanggar aturan, mereka cenderung menyalahkan anak padahal mereka sendiri tidak pernah memberi tahu mana perilaku yang baik.

2) Terlalu mengendalikan anak

Daripada mengajarkan anak untuk mengendalikan diri, orangtua otoriter bertindak mengendalikan hidup anak.Fokus anak adalah mematuhi aturan dan hanya disediakan sedikit ruang untuk mengembangkan kreativitas.

3) Memberikan hukuman fisik

Memukul adalah hukuman yang digunakan oleh orangtua otoriter.Orangtua jenis ini biasanya menggunakan bentuk-bentuk hukuman fisik sebagai konsekuensi untuk perilaku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Tidak demokratis

Anak-anak dilarang bersuara atau mengutarakan pendapat.Perintah orangtua adalah mutlak dan tidak bisa dibantah.

5) Menolak member penghargaan

Kebanyakan orangtua otoriter tidak percaya, hadiah atau pujian bermanfaat agar anak berperilaku baik.Mereka berpikir seharusnya anak memang bersikap baik tanpa harus diberi penghargaan.

6) Suka membentak

Orangtua otoriter lebih suka berteriak atau membentak daripada bermain dengan anak mereka.Mereka ingin anak-anak berperilaku baik namun mereka tidak peduli pada kegiatan anak.

a) Sikap otoriter harus dikendalikan

Bagi seorang yang dilahirkan dengan karakter otoriter, tidak dapat dielakkan lagi bahwa karakter ini harus diperkaya dengan pemahaman potensi dampak yang dapat ditimbulkan oleh tingkah polahnya. Beberapa hal yang harus dikendalikan antara lain; hindari untuk mengucapkan kata-kata tidak senonoh yang bagi sebagian besar orang merupakan pembunuhan karakter alias character assassination, seimbangkan antara kalimat tuduhan yang menjatuhkan dengan kalimat memuji yang bisa memicu tumbuhnya kreativitas.

Inilah beberapa cara untuk mengatasi orang tua yang otoriter:

a) Jangan membantah

Jangan membantah kata katanya, kata- kata orang tua kita.Bahasa jawanya sih “ngentai” entah bagaimana dengan bahasa indonesianya.Cukup kita katakana “iya” tak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih. Di suruh apa, di kasih tau apa, jawab saja iya dengan senyum. Jangan mengatakan yang tidak tidak. Karena pasti mereka kan marah dan menganggap kita menentang mereka.

b) Jangan berbohong

Sekali berbohong, maka akan di cap berbohong. Andaikata kalian sudah berbohong kepada orang tua terutama ibu. Pasti selanjutnya mereka tak akan percaya kepada kalian 50%. Atau malah tak percaya sama sekali kepada kalian. Bagi yang sudah berbohong, janganlah melanjutkan kebohongan.Jadilah anak yang jujur dan biarlah walaupun kita tak di percaya.Bagi yang belum bohonh jangan berbohong. Karena akibatnya akan fatal bagi diri kita.

c) Tunjukkan bukti, bukan hanya ucapan saja

Jika kita memiliki cita cita,dan ayah dan ibu kita sebagai orang tua merasa cita citanya tidak menjanjikan masa depan atautak sesuai keinginan mereka. Mereka pasti tidak setuju. Walaupun kita mengiming imingkan apa pun, mereka pasti tak percaya. Orang tua butuh bukti nyata.Bukan hanya kata kata.Karena mereka sudah memiliki banyak pengalaman.Sehingga tak percaya dengan isapan jempol alias omong doang.Dan ini sudah saya buktikan sendiri.Harus ada bukti nyatanya.

d) Turuti kemauan mereka

Turuti mau mereka apa. Asalkan baik untuk kita kenapa tidak?Andaikan tak sesuai dengan prinsip kita, di coba dulu saja mengenai kemauan mereka. Kecuali kalau kemauan mereka bertentangan dengan norma agama. Jangan di turuti.Turuti dulu kemauan mereka, setelah ada akibatnya saat kamu turuti, tunjukkan kepada mereka.

e) Jangan menyimbung perasaan mereka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ibarat sebuah Negara, maka orang tua adalah pemimpinnya dan kita adalah rakyat. Kalau sampai kita berkata yang bisa menyinggung perasaan mereka, maka yang terjadi pasti mereka akan marah besar. Menghukum kita dan mungkin melakukan hal yang tak kita senangi.

Lebih baik kita diam sebagai anak dari pada kita berkata yang hanya akan membuat mereka jengkel. Berkata saja yang seperlunya agar tak mengeluarkan kata kata yang jelek.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1) Treatment siswa minder melalui pendekatan rational emotive terapi (studi kasus di SMP Siman Jaya Sekaran-Lamongan)

   Oleh : Nur Aisyah

   Nim : D03207024

   Dalam skripsi ini peneliti menjelaskan permasalah siswa di SMP Siman Jaya yang minder atau tidak percaya diri dengan teman sebayanya, mereka susah bicara baik dalam kelas ataupunluar kelas.

2) Bimbingan Konseling Islam dengan terapi rasional emotif untuk menangani depresi seorang anak yang tidak menerima ayah tirinya di tlasih tulangan Sidoarjo.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Oleh : Siti Milda Miftah Khusnul Ainiyah

Nim : B03211032

Dalam skripsi ini peneliti menjelaskan permasalahan klien yang dulunya periang, sopan, sekarang menjadi anak yang pendiam karena dia tidak suka dengan ayah tirinya yang sangat berbeda dengan ayahnya dulu kalo dia mintak apa-apa selalu di turuti karena dia termasuk anak golongan menengah ke atas.

3) Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam menangani Setres (Studi Kasus Remaja Yang Setres di Desa Kalangsemanding kec. Perak kab.Jombang)

Nama : Umi Heni Humaidah

Nim : B03211035

Dalam sekripsi ini peneliti menjelaskan tentang remaja yang mengalami setres karna orang tua yang memaksakan kehendaknya, sehingga menyebabkan anak tidak nyaman dan merasa tertekan karena tidak sesuai dengan kehendaknya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id