BAB IV

ANALISA *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) DALAM MENANGANI KECEMASAN PADA PENDERITA *EKSTRAPIRAMIDAL SINDROM*

A. Analisa Faktor-faktor Penyebab Kecemasan pada Penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Analisa ini bertujuan untuk menjelaskan secara tepat dan ringkas mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom*.

Dari hasil assessment yaitu observasi, wawancara, serta pengisian skala kecemasan, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami gangguan kecemasan serta efeknya pada kehidupan konseli, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4.1 Analisa Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Konseli

No	Faktor	Efek	Jenis
1	Pemikiran yang irrasional	Berburuk sangka kepada orang lain, keluarganya, bahkan terhadap Tuhan	Pikiran
2	Tidak bisa menerima kekurangan yang dimilikinya	Tidak dapat mengontrol emosi	Perasaan
3	Malu, tidak percaya diri, gugup, tremor	Kurang bisa bersosialisai, kurang sempurna dalam melaksanakan tugas kuliah (seperti presentasi)	Perasaan
4	Sangat tertutup, takut bertemu dengan orang baru	Kesulitan dalam bekerja kelompok dan berteman, serta sering menyendiri	Tingkah 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

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat difahami bahwa secara umum faktor-faktor penyebab kecemasan pada konseli penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* dapat dikategorikan ke dalam 4 (empat) faktor, dan keempat faktor tersebut muncul pada pikiran, perasaan dan tingkah laku konseli.

Faktor pertama 'pemikiran yang irrrasional' adalah faktor utama dan yang paling berpengaruh terhadap adanya gangguan kecemasan pada diri konseli sebagaimana hasil dari wawancara konseling dengan konseli[130]. Pemikiran irrasional pada konseli seperti "Tuhan tidak adil menciptakanku sepeti ini, aku tidak berguna, tidak memiliki kelebihan" sangat dapat mengakibatkan adanya gangguan kecemasan pada konseli bahkan gangguan emosional lainnya, hal ini didasarkan pada pandangan Albert Ellis (1950) dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dikembangkannya terhadap manusia bahwa pemikiran irrasional individu akan menyebabkannya mengalami gangguan emosional[131].

Faktor kedua dan ketiga termasuk ke dalam perasaan konseli yang juga sangat berpengaruh terhadap adanya gangguan kecemasan pada dirinya. Kecemasan adalah perasaan yang tentu saja ditandai dengan perasaan-perasaan lainnya seperti takut, gelisah, gugup, dan lain-lain. Selanjutnya adalah faktor keempat yang termasuk ke dalam perilaku konseli yang tidak hanya berpengaruh terhadap adanya gangguan kecemasan namun juga dapat diartikan sebagai tanda bahwa konseli mengalami gangguan kecemasan.

[130]Lihat pada Lampiran V,A. Verbatim Wawancara Proses Konseling, Pertemuan Pertama, pada tanggal 25 September 2016 di Laboratorium Bimbingan dan Konseling Islam.

[131] Gantia Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling,* Hal. 203

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

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keberfungsian individu khususnya konseli secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.

B. Analisa Proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani Kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Analisa proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berkaitan dengan kesesuaian tahapan konseling yang digunakan pada umumnya, hal ini dikarenakan pelaksanaan proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) diterapkan melalui konseling. Dalam hal ini tahapan konseling yang dimaksudkan adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment / terapi dan evaluasi / follow up.

Tabel 4.2 Analisa REBT dalam Menangani Kecemasan pada Konseli

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi Masalah Langkah ini bertujuan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk memudahkan konselor dalam mengenal masalah, faktor-faktor penyebab masalah, serta gejala yang nampak pada konseli.	Konselor mengumpulkan data dari hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi. Observasi dilakukan konselor saat beradak di kampus, berkunjung langsung ke kediaman konseli, serta ke tempat komunitas konseli. Wawancara dilakukan terhadap konseli, orang tua konseli, teman sekelas, guru asrama, serta dosen konseli. Dokumen kelengkapan konseli didapatkan dari Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Data yang didapatkan dari teknik tersebut di atas sangat cukup dan dapat

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

		membantu konselor dalam memahami masalah konseli, faktor penyebab, yang dapat mendukung jalannya proses konseling.
2	Diagnosis Langkah ini bertujuan untuk memahami, mencari, dan menetapkan inti permasalahan yang dialami konseli beserta latar belakangnya.	Berdasarkan hasil identifikasi masalah melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami konseli adalah gangguan kecemasan yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pemikiran yang irrasional, tidak dapat menerima dirinya, dan lain-lain.
3	Prognosis Langkah ini bertujuan untuk menentukan tretament yang akan digunakan sebagai bantuan dalam menyelesaikan masalah konseli.	Berdasarkan data-data yang ada, hasil kesimpulan diagnosis terhadap masalah yang sudah ditetapkan, maka bantuan yang akan diberikan adalah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), merupakan sebuah terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis dengan pandangannya bahwa manusia yang mengalami gangguan emosional disebabkan oleh pikiran irrasionalnya.
4	Treatment Langkah ini berisi pemberian batuan berupa terapi yang diberikan kepada konseli untuk membantu menyelesaikan masalahnya.	Pemberian bantuan kepada konseli diberikan dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). Secara singkat, langkah-langkah terapi dalam pendekatan REBT yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut: 1. *Engage with client* yaitu bekerja sama dengan konseli. a. Peneliti membangun hubungan dengan konseli yaitu dengan mengembangkan empati, kehangatan, dan penghargaan. b. Peneliti menanyakan identitas konseli, serta memperhatikan hal-hal yang menjadi faktor permasalah konseli. c. Peneliti memperlihatkan kepada konseli tentang perubahan yang

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

		bisa dicapai serta kemampuan peneliti untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling. 2. *Assess the problem, person, and situation* yaitu melakukan assessmen terhadap masalah, diri konseli dan situasi. a. Peneliti mulai mengidentifikasi tentang pandangan-pandangan terhadap apa yang menurut konseli salah. b. Peneliti memperhatikan bagaimana ekspresi, mimik wajah, dan perasaan konseli dalam mengalami masalah ini. c. Peneliti mulai melaksanakan asesmen secara umum terhadap konseli dengan mengidentifikasi latar belakang masalah, kronologi konseli saat menderita *Ekstrapiramidal Sindrom*, serta kepribadian konseli sejak menderita *Ekstrapiramidal Sindrom* sampai saat ini. 3. *Prepare the client for therapy* yaitu mempersiapkan konseli untuk terapi. a. Peneliti mengklarifikasi, menyetujui tujuan konseling serta memotivasi konseli untuk berubah. b. Peneliti mendiskusikan teknik yang yang akan digunakan dalam terapi serta implikasinya bagi konseli. 4. *Implement the treatment program* yaitu mengimplementasikan program treatmen. Peneliti dan konseli sepakat untuk memakai tiga teknik, yaitu teknik *disputing irrational beliefs*, teknik *rational emotive imagery*, dan terakhir

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

		modelling. 5. *Evaluate progress* yaitu mengevaluasi kemajuan. Langkah selanjutnya menjelang akhir intervensi konseling, setelah semua teknik sudah diterapkan kepada konseli, guna mencapai tujuan konseling yang sudah disepakati, peneliti memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir, perasaan, dan berperilaku, atau adakah faktor lain yang turut mempengaruhi perubahan konseli selain teknik yang diberikan. 6. *Prepare the client for termination* yaitu mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling. Langkah terakhir yaitu peneliti mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai (*reinforcement*). Peneliti juga mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemunduran dari hasil yang sudah dicapai, karena bukan tidak mungkin perasaan cemas konseli dapat dirasakan kembali dalam situasi tertentu dimasa yang akan datang. Maka jika hal ini terjadi, konseli dapat menghubungi peneliti dan dilakukan sesi konseling kembali.
5	Evaluasi / Follow Up Langkah ini dilakukan dengan tujuan mengevaluasi proses konseling yang telah berjalan, hasil yang telah dicapai, serta merencanakan kegiatan	Evaluasi dilakukan secara verbal dengan menanyakan kondisi konseli pada tahap awal konseling, tahap akhir konseling, dan pasca konseling. Selain secara verbal, evaluasi juga dilakukan secara non verbal, yaitu dengan mengamati dan memperhatikan perubahan fisik, raut muka, bahasa tubuh, senyuman, dan tingkah laku konseli.

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

	pasca konseling dengan konseli.	Konselor juga melakukan tindak lanjut berupa komunikasi secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial, hal dibutuhkan untuk menanyakan perkembangan konseli, kesehariannya, serta melihat perubahan pada konseli khususnya pada kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, dapat disimpulkan bahwa proses konseling yang dilakukan sudah sesuai dengan langkah-langkah dan tahapan konseling, yang dimulai dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment / terapi dan evaluasi / follow up. Demikian juga langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan REBT sebagai treatment sudah sesuai dengan langkah REBT[132], sebagaimana yang dijelaskan dalam bab III.

C. Analisa Hasil akhir *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Menangani Kecemasan pada Penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Analisa data tentang hasil akhir *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dilakukan guna mengetahui apakah ada perubahan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT).

Seperti yang sudah peneliti (selaku konselor) sampaikan pada bab III, konselor dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa hasil dari proses

[132] Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Hal. 219

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

konseling yang dilakukan konselor dapat cukup menangani kecemasan yang dirasakan oleh konseli. Konselor dapat mengetahui bahwa kecemasan yang dirasakan konseli cukup mengalami pengurangan pasca proses konseling dengan menanyakan secara langsung kepada konseli dan dengan memperhatikan serta mengamati secara non verbal perubahan yang ada pada diri konseli termasuk melakukan wawancara kepada teman sekelas dan seasramanya mengenai perubahan konseli.

Tabel 4.3 Kondisi Konseli Pasca Pelaksanaan Konseling

No	Pertanyaan	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1.	Jatung berdetak cepat ketika saya berbicara di depan umum			✓
2.	Saya tidak tau apa yang saya ingin bicarakan ketika berada di depan umum			✓
3.	Saya merasa ketakutan jika disuruh dosen menjelaskan di depan kelas			✓
4.	Saya merasa kebingungan jika presentasi atau berbicara depan umum			✓
5.	Saya merasa tidak tenang jika sudah berada di depan orang banyak		✓	
6.	Saya merasa gelisah ketika ada orang yang melihat saya		✓	
7	Saya merasa gemetaran jika berdiri di depan orang banyak		✓	
8	Saya merasa sedih jika saya tidak bisa berbicara di depan umum.	✓		
9	Saya merasa khawatir tidak bisa membahagiakan orangtua			✓
10	Saya merasa malu ketika disuruh berbicara didepan umum.		✓	

Merujuk kepada hasil skala kecemasan yang telah dijawab oleh konseli pasca konseling seperti yang tertulis diatas, konseli mendapat nilai 20 point sesuai dengan aturan perhitungan skala, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami perubahan yaitu menurunnya tingkat kecemasan

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 dirasakan konseli, sebelum dilaksanakan sesi konseling, konseli merasakan kecemasan yang tinggi, namun setelah melaksanakan sesi konseling, kecemasan yang disarakan konseli menurun cukup signifikan pada tingkat kecemasan sedang.

Selanjutnya, untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling yang telah dilakukan, serta peniliaian akhir terhadap hasil skala kecemasan diatas, peneliti akan melakukan uji coba dengan berpedoman pada prosentase perubahan perilaku dengan standart uji coba sebagai berikut:

1. >75% atau 75% sampai dengan 100% dikategorikan berhasil.
2. 50% sampai dengaaan 75% dikategorikan cukup berhasil.
3. <50% dikategorikan kurang berhasil[133].

Ada 10 pertanyaan tentang gejala kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya seperti yang tertulis pada tabel di atas. Selanjutnya, hasil dari skala kecemasan di atas akan dihitung guna mencari tahu tingkat keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan, sebagai berikut:

1. Gejala yang sudah tidak dilakukan = 5 point → 5:10 × 100% = 50%
2. Gejala yang terkadang masih dilakukan = 4 point → 4:10 × 100% = 40%
3. Gejala yang sering dilakukan = 1 point → 1:10 × 100% = 10%

Berdasarkan prosentase dari hasil penghitungan di atas, dapat diketahui bahwa proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* mahasiswi di

[133]Ismail Nawawi Uha, *Metode Penelitian Kualitatif teori dan aplikasi untuk ilmu Sosial, Ekonomi / Ekonomi Islam, Agama Manajemen, dan Ilmu Sosial lainnya*, (Jakarta: Dwi Putra pustaka Jaya, 2012), Hal. 284

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

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, dikategorikan cukup berhasil. Hal ini didapat dari hasil penghitungan dengan standar uji coba yang mendapat prosentase 50% karena termasuk ke dalam standar uji 50% sampai dengan 75% yang dikategorikan cukup berhasil.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam menangani kecemasan pada penderita *Ekstrapiramidal Sindrom* mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dinyatakan cukup berhasil.

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