BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan tentang Terapi Rasional Emotif Behavior

Di bawah ini akan di paparkan mengenai Terapi Rasional Emotif Behavior yang menekankan peran pemikiran dan sistem kepercayaan sebagai akar masalah masalah pribadi.

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif Behavior

Teori Terapi Rasional Emotif Behavior sering dikenal dengan sebutan "*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dipopulerkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, seorang ahli Klinik Psikologi setelah menimba pengalaman dari praktik yang dilakukannya dalam bidang Konseling Keluarga, Perkawinan dan Seks. REBT dulunya di sebut dengan RET tetapi pada tahun 1993 dalam *Newsletter* yang dikeluarkan oleh *the Institute for Rational Emotive Therapy* Ellis mengemukakan dan mengesahkan bahwa ia mengganti *Rational Emotif Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Pada mulanya Albert Ellis menggunakan prosedur psikoanalisis dalam praktiknya, tetapi dia menemukan ketidakpuasan dengan prosedur tersebut. Akhirnya dia

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

mengembangkan teori Rasional Emotif Behavior ini [1]. Terapi Rasional Emotif Behavior adalah terapi behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran [2].

Menurut Latipun dalam bukunya *Psikologi Konseling* bahwa terapi rasional emotif behavior adalah aliran salah satu terapi yang menaruh perhatian pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irrasional (jahat) sehingga individu akan menjadi lebih produktif dalam kehidupannya[3].

Menurut Ws. Winkel dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* mengatakan bahwa terapi rasional emotif behavior 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.[4]

Menurut Gerald Corey dalam bukunya *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Terapi rasional emotif behavior adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, menilai,

---

[1] John Mc Leod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: Open University Press, 2003), hal:150.
[2] Gantina Komalasari, M.Psi, dkk , *Teori dan Tekhnik Konseling*, (Jakarta:PT INDEKS, 2011), hal: 201
[3] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2005), hal: 91-92
[4] Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta:Grasindo,1991), hal: 364

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

memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi- dimensi perasaan[5].

Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsih mengungkapkan bahwa terapi rasional emotif suatu teknik pendekatan yang berusaha memperbaiki pola berfikirnya yang irasional. Jadi di sini terapi dilihat sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reeducation*), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, dengan antara lain memberi tugas yang harus dilakukan klien serta memberikan terapi untuk memperkuat proses berfikirnya[6].

Dari beberapa pengertian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi rasional emotif behavior merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis dan irasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan- keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

2. Hakikat Manusia Menurut Terapi Rasional Emotif Behavior

Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi rasional emotif behavior beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan dan perilaku yang ketiganya berlangsung secara simultan. Dalam memandang hakikat

---

[5] Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung:Refika Aditama, 2009), hal:102
[6] Singgih D Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta:BPK Gunung Mulia, 1992), hal: 236

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

manusia terapi rasional emotif behavior memiliki sejumlah asumsi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dalam hubungannya dengan dinamika pikiran dan perasaan itu. Asumsi tentang hakikat manusia menurut terapi rasional emotif behavior adalah sebagai berikut[7]:

a. Pada dasarnya individu adalah unik, yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irrasional. Ketika befikir dan berprilaku rasional dia efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berfikir dan berprilaku irrasional dia tidak efektif.
b. Reaksi "*emosional*" seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari.
c. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berfikir yang tidak logis atau irrasional. Emosi menyertai individu yang berfikir dengan penuh prasangka, sangat personal dan irrasional.
d. Berfikir irrasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan kultur tempat dibesarkan. Dalam proses pertumbuhannya akan terus befikir dan merasakan dengan pasti tentang dirinya dan tentang yang lain. "Ini adalah baik" dan yang "itu adalah jelek". Pandangan ini terus membentuk cara pandangnya yang selanjutnya.

[7] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2005), hal: 99-101

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. Berfikir secara irrasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berfikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berfikir yang tepat.

f. Perasaan dan berfikir negative dan penolakan diri harus dilawan dengan cara berfikir yang rasional dan logis yang dapat diterima oleh akal sehat serta menggunkan cara verbalisasi yang rasional.

Landasan filosofi Terapi Rasional Emotif Behavior tentang manusia tergambar dalam *quotation dari Epictetus* yang dikutip oleh Ellis: "*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them*". (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu) [8].

Landasan filosofi Terapi Rasional Emotif Behavior tentang manusia melekat pada *epistimology atau theory of knowledge, dialektic* atau sistem berfikir, sistem nilai dan prinsip etik.

Secara epistimologi, individu diajak mencari cara yang reliabel dan valid untuk mendapatkan pengetahuan dan menentukan bagaimana kita mengetahui bahwa sesuatu itu benar karena dalam terapi rasional emotif behavior mengadvokasi berfikir ilmiah dan berdasarkan bukti empiris.

---

[8] Gantina Komalasari, M.Psi, dkk , *Teori dan Tekhnik Konseling*, (Jakarta:PT INDEKS, 2011), 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

Secara dialektik, terapi rasional emotif behavior berasumsi bahwa logis itu tidak mudah. Kebanyakan individu cenderung ahli dalam berfikir tidak logis. Contoh berfikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah [9]:

a. Saya harus sempurna.

b. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali!

c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.

Selanjutnya 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 orcontent)* [10].

Ellis berpendapat bahwa secara natural berfikir irrasional dan memiliki kecenderungan merusak diri sendiri *(self-defeating behavior)*, oleh karena itu individu memerlukan bantuan untuk berfikir sebaliknya. Namun, Ellis juga mengatakan bahwa individu memiliki cinta dan menolong orang lain selama mereka tidak berfikir irrasional. Berfikir irrasional mengarah kepada kebencian terhadap diri (*self-hate*) yang mengarah pada tingkah laku yang merusak diri sendiri (*self distructed behavior*) kemudian individu akan membenci orang lain sehingga pada

[9] Ibid, 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

akhirnya menyebabkan bertindak irrasional kepada orang lain dan secara terus menerus mengikuti lingkaran tersebut [11]:

Diagram 1

Limgkaran Berfikir Irrasional

Menurut pandangan terapi rasional emotif behavior individu memilki tiga tingkatan berfiir yaitu, berfikir tentang apa yang terjadi berdasarkan fakta dan bukti bukti *(inferences)*, mengadakan penilaian terhadap fakta dan bukti *(evaluation),* dan keyakinan terhadap proses inferences dan evaluasi (core belief). Ellis berpendapat bahwa yang menjadi sumber terjadinya

[11] Ibid, hal: 204

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

masalah masalah emosional adalah *evaluative belief* yang dikenal dengan istilah *irrational belief* yang dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu [12]:

a. *Demands* (tuntutan) adalah tuntutan atau ekspektasi yang tidak realistik dan absolut terhadap kejadian atau individu yang dapat dikenali dengan kata kata seperti harus, sebaliknya, dan lebih baik.
b. *Aufulising* adalah cara melebihlebihkan konsekuensi negatif dari suatu situasi sampai pada level yang ekstrim sehingga kejadian yang tidak menguntungkan menjadi ejadian yang sangat menyakitkan.
c. *Low Frustation Tolerance* (LFT) adalah kelanjutan dari tuntutan untuk selalu berada dalam kondisi nyaman dan merefleksikan ketidaktoleransian terhadap ketidaknyamanan.
d. *Global Evaluations Of Human Worth* adalah menilai keberhargaan diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya, Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu [13]: dingin (*cool*), hangat (*warm*), dan panas (*hot*) yang mengilustrasikan bagaimana emosi terintegrasi dalam pikiran. Pikiran dingin (*cool*) adalah pikiran yang bersifat deskriptif dan sedikit mengundang emosi, sedangkan pikiran yang hangat (*warm*) adalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan. Sedangkan pikiran

[12] Ibid, hal: 208
[13] Ibid, hal: 209

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 panas (*hot*) adalah pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan.

Dari ketiga macam tingkatan yang ada dalam pikiran yang paling baik adalah individu mempunyai pikiran yang hangat *(warm)*, yaitu pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsur untuk evaluasi yang mempengaruhi pembentukan perasaan misalnya "saya tidak suka dengan kegalakan ayah saya, saya harap ia tidak bertindak seperti itu".

3. Konsep Teori Kepribadian dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif behavior perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (1994), ada tiga hala yang terkait dengan perilaku, yaitu *Antecedent Event* (A), *Believ* (B), dan *Emotional Consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C [14].

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) merupkan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam,

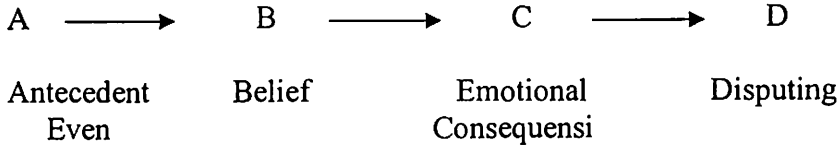
[14] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2005), hal: 93-95

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

yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB).

Emotional Consequensi (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecendent event* (A).

Kalau kita gambarkan hubungan antara peristiwa, sistem keyakinan dan reaksi seperti digambar sebagai berikut:



Setelah ABC menyusul D yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menantang keyakinan- keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan- gangguan emosi dan tingkah laku[15]. 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 sbenarnya (pada A). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi- reaksi emosional dan gangguan- gangguannya sendiri.

[15] Ibid, hal: 92

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

Terapi rasional emotif behavior tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event-belief-emotional consequence-desputing-effect*). *Effect* yang dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling [16].

4. Karakteristik Perilaku Bermasalah Menurut Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut Albert Ellis [17], keyakinan keyakinan yang irrasional akan menghasilkan reaksi emosional pada individu. Keyakinan yang rasional akan berakibat pada perilaku dan reaksi individu yang tepat, sedangkan keyakinan yang irrasional berakibat pada reaksi emosional dan perilaku yang salah. Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif behavioral, tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berfikir yang irrasional. Indikator keyakinan irasional adalah [18]:

a) Manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan.

b) Banyak orang dalam kehidupan masyarakat tidak baik, merusak, jahat dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum.

---

[16] Ibid, hal: 92
[17] Ibid, hal: 92
[18] Pihasniwati, *Psikologi Konseling,* (Yogyakarta:TERAS, 2008), hal: 83-84

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

c) Kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.

d) Lebih mudah untuk menjauhi kesulitan kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya.

e) Penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut.

f) Pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dab menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang.

g) Untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan supranatural.

h) Nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

Ciri ciri berfikir irasional [19]:

1) Tidak dapat dibuktikan.

2) Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu.

[19] Ibid, hal :81 & 83

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

3) Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari hari yang efektif.

5. Karakteristik Keyakinan Irrasional dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut Nelson Jones yang dikutip oleh Latipun, karakteristik cara berpikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum adalah sebagai berikut[20]:

a. Terlalu menuntut

Menurut rasional emotif behavior, 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.

b. 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

[20] Ibid, hal:84-86

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

tidak memiliki kemampuan apapun untuk melakukan sesuatu", dan sebagainya.

c. 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 seseoarng menilai dirinya (*self-rating*). Hal ini akan berakibat negatif karena cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya *(self-acceptence*) dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya *(self-evaluating)*.

d. 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 irrasional.

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. Kesalahan atribusi

Kesalahan melakukan atribusi adalah kesalahan 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.

f. Anti pada kenyataan

Anti pada kenyataan terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irrasional akan cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irrasional dan menggugurkan sendiri gagasannya, yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris.

g. Repetisi

Keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya[21]. 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

[21] Latipun, op. cit., hal:96

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

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 - Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakikat manusia dan kepribadiaanya serta konsep-konsep teoritik Terapi Rasional Emotif tujuan utama Terapai Rasionl Emotif adalah:

a. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan-pandangan klien yang irasional yang tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien mengembangkan diri, meningkatkan self actualizationnya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.

b. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Dan juga berusaha menghilangkan dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.[22]

[22] Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling,* (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal: 16

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

7. Tahapan atau Langkah Langkah Terapi Rasional Emotif Behavior

Penerapa terapi rasional emotif behavior sangat ideal apabila diterapkan di sekolah, terutama oleh guru, konselor, atau guru pembimbing yang berwibawa. Peranan konselor dalam proses terapi rasional emotif behavior akan tampak dengan jelas dalam langkah langkah konseling sebagai berikut[23]:

a. Langkah Pertama

Dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional.

b. Langkah Kedua

Pada langkah kedua peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri.

c. Langkah Ketiga

Pada langkah ketiga ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berfikir dan gagasan yang tidak rasional.

---

[23] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah,* (Jakarta: Rineka Cipta.2008), hal: 144

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. Langkah keempat

Pada langkah keempat ini konselor mengembangkan pandangan pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional.

Menurut George dan Cristiani mengemukakan tahap tahap terapi rasional emotif behavior adalah sebagai berikut [24]:

Tahap pertama, proses untuk menunjukkan pada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian dan menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional dengan ketidakbahagian dan gangguan emosional yang dialami. Pada tahap ini klien diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

Tahap kedua, membantu klien meyakini bahwa berfikir dapat di tantang dan diubah. Kesediaan klien untuk eksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irrasional. Pada tahap ini klien mengeksplorasikan ide ide untuk menentukan tujuan tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irrasional klien dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

---

[24] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2005), hal:102

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

Tahap ketiga, membantu klien lebih "mendebatkan" (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional. Tahap akhir ini klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irrasional.

Tahap tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan klien.

8. Peranan Konselor dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Dalam pendekatan TREB seorang konselor harus berusaha secara langsung untuk mengubah diri konseli. Seperti yang diungkapkan Ellis, seorang konselor harus bertindak sebagai berikut [25]:

a. Aktif-direktif terhadap kebanyakan konseli, melakukan pembicaraan dan menjelaskan sesuatunya, terutama pada saat awal hubungan.
b. Mengkonfrontasikan konseli secara langsung, dengan demikian tidak akan ada waktu yang terbuang selama proses konseling berlangsung.
c. Melakukan pendekatan dengan penuh semangat agar konseli berpikir dan kemudian mampu mendidik ulang dirinya sendiri.

[25] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM Press, 2005), hal: 103

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. Gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwa ide irasional itulah yang mendasari gangguan emosional pada konseli.

e. Memunculkan kekuatan konseli untuk berpikir dari pada mempergunakan perasaannya.

f. Dalam pendekatannya harus didaktif dan filosofis.

g. Mempergunakan humor dan latihan malu sebagai cara untuk mengkonfrontasikan pemikiran irasional konseli.

9. Teknik - Teknik Terapi Rasional Emotif Behavior

Terapi Rasional Emotif Behavior menggunakan berbagi teknik yang bersifat kognitif, afektif, imageri, dan behavioristik yang disesuaikan dengan kondisi klien. Setiap konselor dapat mempergunakan gabungan-gabungan teknik sejauh penggabungan itu memungkinkan teknik-teknik tersebut diantaranya, yaitu:

a. Teknik Kognitif

Beberapa teknik kognitif yang cukup dikenal adalah [26]:

1) *Home work assigment* (pemberian tugas rumah). Yaitu teknik yang dilaksanakn dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

2) Laithan asertif, yaitu teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yg diharapkan melalui

[26] Pihasniwati, *Psikologi Konseling,* (Yogyakarta:TERAS, 2008), hal :96

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

bermain peran, latihan atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik pelatihan asertif adalah:

a) Mendorong kemampuan klien dalam mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.
b) Membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain.
c) Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri.
d) Meningkatkan kemampuan untukn memiliih tingkah laku-tingkah laku yang cocok untuk dirinya sendiri.

b. Teknik Afektif

Teknik ini digunakan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi emosi dan keyakinan, serta menemukan kesulitan verbalisasi. Pada saat tertentu ada klien yang mampu mengenal perasaan dan kognitifnya, tapi tidak dapat mempergunakannya dalam kejadian-kejadian tertentu. Dalam hal ini teknik yang bisaa digunakan, yaitu [27]:

1) Teknik *Assertive Training*, yaitu: teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah yang diinginkan.

[27] Ibid, hal:94

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

Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri klien.

2) Teknik Sosiodrama, yaitu: teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan yang negatif) melalui suasana yang di dramatisasikan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisn ataupun melalui gerakan dramatis.

3) Teknik *Self Modeling* (diri sebagai model), yaitu: teknik yang digunakan untuk meminta klien agar berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk perasaan atau perilaku tertentu. Dalam *self modeling* ini klien diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus-menerus menghilangkan diri dari sikap negatif.

4) Teknik Mutasi, yaitu: teknik untuk menirukan secara terus-menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negative.

c. Teknik Imageri

Teknik Imageri disini meliputi antara lain [28]:

[28] Gantina Komalasari, dkk , *Teori dan Tekhnik Konseling*, (Jakarta:PT INDEKS, 2011), hal: 222-223

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) Dispute imajinasi *(Imaginal disputation)*

Startegi *imaginal disputation* melibatkan penggunaan imageri. Setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta klien untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.

2) Kartu kontrol emosional (*the emotional control card*-ECC)

Adalah alat yang dapat membantu klien menguakan dan memperluas praktek terapi rasional emotif behavior. ECC biasanya digunakan untuk memperkuat proses belajar, perasaan marah, kritik diri, kecemasan, depresi.

3) Proyeksi waktu *(time projection)*

Meminta klien untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian dan seterusnya.

4) Teknik melebih lebihkan *(the "blow-up" teachnique)*

Adalah variasi dari teknik "worst case imagery". Meminta klien membayangkan kejadian yang menyakitkan atau menakutkan, kemudian melebih lebihkannya sampai pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar klien dapat mengontrol ketakutannya.

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

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN SURABAYA IAIN SUNAN AMPEL

d. Teknik Behavioristik

Dalam banyak hal Terapi Rasional Emotif Behavior banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya meodifikasi perilaku-perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah [29]:

1) Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis denagn jalan memberikan pujian verbal *(reward)* ataupun hukuman *(punishment)*. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

2) Teknik *social modeling* (pemodelan social), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan maslah tertentu yang telah disiapkan konselor.

[29] Pihasniwati, op.cit., hal:94

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

3) Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan social, interaksi dengan memecahkan maslah-masalah.

B. Tinjauan tentang Seks Abnormal

1. Pengertian Seks

Definisi kerja dari WHO menjelaskan bahwa seks mengacu pada sifat sifat biologis yang mendefinisikan manusia sebagai perempuan maupun laki laki. Kata seks sering diartikan pada dua hal yaitu:

a. Aktifitas seksual genital, yaitu hubungan fisik antar individu (aktifitas seksual genital).

b. Sebagai *lebel gender* (jenis kelamin), seks lebih berkonotasi kepada badani dan biolgis perempuan dan laki laki yang sering disebut dengan jenis kelamin.

Drever menyatakan seks adalah suatu perbedaan yang mendasar berhubungan dengan reproduksi, dalam satu jenis yang mambagi jenis ini menjadi dua bagian yaitu jantan dan betina yang mana sesuai dengan sperma (jantan) dan sel telur (betina) yang diproduksi. Sedangkan menurut *Schuster dan Ashburn* menyatakan bahwa pengertian yang mendekati adalah berkaitan dengan konsep seksualitas yang melibatkan karakteristik dan perilaku perilaku seksual dengan

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

kecenderungan pada interaksi heteroseksual. Seksualitas melibatkan secara total dari sikap-sikap, nilai-nilai, tujuan-tujuan dan perilaku individu yang didasari atau ditentukan persepsi jenis kelaminnya[30].

Seks adalah satu mekanisme bagi manusia agar mampu mengadakan keturunan[31]. Seks merupakan istilah yang lebih luas diekspresikan melalui interaksi dan hubungan dengan individu dari jenis kelamin yang berbeda dan atau sama yang mencakup pikiran, pengalaman, pelajaran, ideal, nilai, fantasi, dan emosi. Sedangkan seksualitas berhubungan dengan bagaimana seorang merasa tentang diri mereka dan bagaimana mereka mengomunikasikan perasaan tersebut kepada orang lain melalui tindakan yang dilakukannya, seperti sentuhan, ciuman, pelukan, dan senggama seksual dan perilaku yang lebih halus, seperti isyarat gerak tubuh, etiket berpakaian, dan perbendaharaan kata. Seks mempengaruhi dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup ini sering berbeda antara pria dan wanita.

2. Pengertian Seks Abnormal

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa seks merupakan satu mekanisme bagi manusia agar mampu mengadakan keturunan[32]. Abnormal merupakan gangguan atau kelainan. Sedangkan perilaku

---

[30] http://situs.kesrepro.info/krr/masturbasi.htm, 08 November 2011
[31] Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 2009), hal: 225
[32] Ibid, hal: 225

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

(aktivitas) seksual merupakan segala tingkah laku yang di dorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis. Atau Perilaku (aktivitas) seksual adalah tindakan fisik atau mental yang menstimulasi, merangsang dan memuaskan secara jasmaniah [33]. Perilaku ini disebabkan oleh adanya rangsangan seksual dari luar, baik yang bersifat psikis maupun fisik yang dapat memberikan kenikmatan, kepuasan, kesenangan serta memilki tujuan untuk memperoleh keturunan[34].

Bentuk bentuk dari perilaku ini bisa bermacam macam mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, besenggama dan lain lain. Obyek seksualnya juga bisa orang lain, diri sendiri maupun obyek dalam khayalan. Jadi pada intinya seks abnormal adalah tingkah laku seksual khususnya yang tidak sesuai dengan norma norma agama, hukum atau asusila yang dilakukan oleh remaja. Seks Abnormal merupakan suatu penyimpangan persoalan persoalan yang ada hubungannya dengan seksuil baik dikalangan pria maupun wanita yang timbul akibat gangguan jiwa [35]. Seks abnormal adalah salah satu bentuk dari penyimpangan perilaku seksual. Penyimpangan seksual ini

---

[33] Anton Indracaya Ita Sembiring, *Psikoseksual Menyikap Tirai Seksualitas*, (Yogyakarta: Galang Press, 2004), hal: 41

[34] D.H, Thornburg, *Development in Adolensence. Second Edition*, (California: Brook Cole Pubhlishing Co, 1982), hal: 112

[35] Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental,* (Jakarta:Gunung Agung, 1978), hal: 52

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

merupakan satu aspek dari gangguan kepribadian dan penyakit neurotis yang umum [36].

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa seks abnormal adalah suatu bentuk perilaku seksual dikalangan remaja yang tidak sesuai dengan norma agama, norma hukum, maupun norma asusila, dilakukan secara berlebihan sehingga menimbulkan kerugian pada diri, rasa berdosa, rasa bersalah yang mengganggu pikiran serta menimbulkan rasa malas untuk berhubungan intim dengan lain jenis.

3. Ciri - Ciri Seks Abnormal

Menurut A. Supraktik dalam bukunya *Mengenal Prilaku Abnormal* menjelaskan ciri ciri seks abnormal antara lain[37]:

a. Aktivitas seksual dilakukan dalam intensitas yang berlebihan.

b. Terjadi penyimpangan dari norma norma agama, kesopanan, maupun sosial.

c. Sering berfantasi atau membayangkan soal seks.

d. Dapat menimbulkan perasaan tidak enak dalam diri seperti sering muncul perasaan kecemasan, rasa ketakutan dan timbul perasaan berdosa.

---

[36] Kartini Kartono. *Psikologi Abnormal dan Abnrmalitas Seksual*, (Bandung : CV. Mandar Maju, 2009). hal: 227

[37] A.Supraktik. *Mengenal Perilaku Abnormal*. (Yogyakarta:Kanisius, 1995), hal: 91

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. Mempengaruhi kondisi fisik seseorang misalnya badan menjadi kurus maupun infeksi pada alat vital.

4. Macam - Macam Seks Abnormal

Ada beberapa macam kelainan seksual atau yang disebut dengan seks abnormal adalah sebagai berikut [38]:

a. Masturbasi yaitu merangsang organ kelamin sendiri dengan menggunakan alat bantu atau tidak (tangan) sampai mencapai orgasme.

b. Sadisme yaitu seks terangsang bila pelaku terlebih dahulu menyakiti pasangan terutama pada lelaki dan sedikit pada perempuan.

c. Masokisme yaitu kelainan seks dari sadisme yaitu dengan jalan menyakiti dirinya sendiri biasanya pasangan disuruh untuk melakukan tindakan sadisme.

d. Eksibisionisme yaitu kelainan seks dengan jalan memperlihatkan alat kelamin di tempat umum yang terdapat orang banyak.

e. Voyeurisme yaitu termasuk kelainan seks mengintip orang yang sedang telanjang atau setengah telanjang, seperti sedang mandi, tidur, ganti pakaian.

---

[38] Samsul Munir Amir, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: UII press, 2001), hal: 98

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

f. Transvetitisme yaitu kelainan seks pelaku suka memakai pakaian orang lain termasuk pakaian dalam.

g. Transeksual yaitu melakukan ganti kelamin (genital) karena merasa alat kelaminnya belum dapat merasakan seks secara puas dan merasa lawan jenisnya lebih puas.

h. Troillisme yaitu kelainan seks yang diderita oleh orang yang ingin dilihat saat ingin melakukan hubungan seks.

i. Bestiality yaitu kelainan seks karena merasa kurang puas melakukan hubungan seks dengan manusia sehingga melakukannya dengan binatang.

j. Homoseksual yaitu kelainan seks dengan menyukai sesama jenis.

C. Tinjauan tentang Masturbasi

1. Pengertian Masturbasi

Istilah netral (dalam bahasa Indonesia) masturbasi berasal dari bahasa Inggris, *masturbation* artinya menggesek gesek atau merancap. Beberapa istilah lain dari masturbasi adalah onani, coli, ngocok dan nyabun. Onani mempunyai arti sama dengan masturbasi namun ada yang berpendapat bahwa onani diperuntukkan bagi laki laki, sedangkan istilah masturbasi diperuntukkan bagi perempuan[39].

[39] Ngadiyo, *How To Handle Masturbation,* (Jakarta : PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2010), hal: 4-5

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

Menurut Kartini Kartono dalam bukunya *Onani dalam Psikologi Wanita* mengatakan masturbasi atau onani merupakan upaya mencapai keadaan ereksi organ organ kelamin dan perolehan orgasme lewat perangasangan manual dengan tangan atau perangsangan mekanis. Masturbasi juga didefinisikan sebagai aktivitas penodaan diri atau *"selfbevekking"* merupakan penyalahgunaan seksual dalam bentuk merangsang alat kelaminnya sendiri secara manual (dengan tangan), secara digital dengan jari jari atau cara lainnya[40].

Menurut Zakiah Darajat dalam bukunya *Kesehatan Mental* mengatakan onani atau masturbasi merupakan suatu gejala yang mencari kepuasan seksuil dengan anggota tubuhnya secara tidak wajar, yang biasanya dilakukan dalam periode tertentu dari hidupnya[41].

Sedangkan menurut Ngadiyo dalam bukunya *How To Handle Masturbation* mengatakan masturbasi adalah suatu perangsangan organ sensitif sendiri dengan cara meraba-raba, mengelus-elus, mengocok-ngocok, atau mengesek-geseknya melalui tangan atau benda lain hingga mengalami puncak kenikmatan atau orgasme[42].

---

[40] Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, ((Bandung : CV. Mandar Maju, 2009). hal: 258

[41] Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, ((Jakarta:Gunung Agung, 1978), hal: 52

[42] Ngadiyo. *How To Handle Masturbation,* (Jakarta : PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2010), hal: 4

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

Jadi bisa diambil suatu kesimpulan masturbasi adalah menyentuh, menggosok dan meraba bagian tubuh sendiri yang peka sehingga menimbulkan rasa menyenangkan untuk mendapat kepuasan seksual (orgasme) baik tanpa menggunakan alat maupun menggunakan alat.

2. Masturbasi Menurut Pandangan Islam

Secara umum masturbasi menurut pandangan agama islam ada beberapa pendapat. Pertama haram, dan kedua boleh-boleh saja[43]. Shaleh Tamimi dalam bukunya *Onani Masalah Anak Muda* menjelaskan bahwa ada tiga pendapat tentang hukum masturbasi yaitu [44]:

a. Hukum Haram

Islam sebagai agama yang merahmati seluruh alam beserta isinya mengatur semua hal berdasarkan Al-Qur'an, Sunnah, Ijma' dan Qiyas. Begitu jua dengan hukum masturbasi. Dalil hukum haram trhadap masturbasi telah disepakati oleh jumhur ulama (mayoritas ulama). Diantaranya adalah Ibnu Taimiyah, Mazhab Maliki, Madzab Syafi'i, dan Mazhab Hanafi. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT yang menjadikan masturbasi memiliki status hukum haram adalah surat Al-Mu'minun ayat 5-7 [45].

---

[43] http//.source : gayahidup.com

[44] Ngadiyo, *How To Handle Masturbation,* (Jakarta : PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2010), hal: 97

[45] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah,* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal: 155

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

وَٱلَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَٰفِظُونَ ۝٥ إِلَّا عَلَىٰٓ أَزْوَٰجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ
أَيْمَٰنُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝٦ فَمَنِ ٱبْتَغَىٰ وَرَآءَ ذَٰلِكَ فَأُو۟لَٰٓئِكَ
هُمُ ٱلْعَادُونَ ۝٧

Yang artinya: "Dan orang orang yang mememelihara kemaluannya kecuali terhadap istrinya atau hamba sahaya, Mereka yang demikian itu tak tercela. Tetapi barangsiapa mau selain yang demikian itu, maka mereka itu orang-orang yang melewati batas".

Allah yang maha pengasih dan maha penyayang telah memerintahkan manusia untuk senantiasa menjaga kesucian diri, baik badan, pakaina maupun tempat tinggal. Dari ayat diatas sangat jelas bahwa manusia diwajibkan untuk selalu menjaga kemaluannya dari hal hal yang melampaui batas.

Islam telah mengajarkan hubungan seksual yang sah dengan istri tercinta guna melangsungkan kehidupan rumah tangga yang harmonis. Apabila suami atau istri menyalurkan nafsu birahinya ke tempat tempat prostitusi, perbuatan itu jelas merupakan zina dan itu dosa besar. Begitu juga dengan masturbasi dapat digolongkan pebuatan yang tidak menjaga kemaluannya sehingga masturbasi memiliki status hukum haram.

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

Jumhur ulama menguatkan pengharaman masturbasi dengan ayat diatas dan dilanjutkan dengan dalil lain, yaitu pada surat An-Nur ayat 33[46]:

وَلْيَسْتَعْفِفِ ٱلَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۗ
وَٱلَّذِينَ يَبْتَغُونَ ٱلْكِتَٰبَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ
فِيهِمْ خَيْرًا ۖ وَءَاتُوهُم مِّن مَّالِ ٱللَّهِ ٱلَّذِىٓ ءَاتَىٰكُمْ ۚ وَلَا تُكْرِهُوا۟ فَتَيَٰتِكُمْ
عَلَى ٱلْبِغَآءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا۟ عَرَضَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۚ وَمَن
يُكْرِههُّنَّ فَإِنَّ ٱللَّهَ مِنۢ بَعْدِ إِكْرَٰهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣٣﴾

Dan orang orang yang tidak mampu menikah hendaklah menjaga kesucian dirinya, sampai allah memberi kemampuan apa mereka dengan karunianya. Dan jika hamba sahaya yang kamu miliki menginginkan perjanjian (kebebasan), hendaklah kamu buat perjanjian pada mereka, jika kamu mengetahui ada kebaikan pada mereka dan berikanlah pada mereka sebagian harta dari Allah yang dikaruniakan Nya kepadamu. Dan janganlah kamu paksa hamba sahaya perempuanmu untuk melakukan pelacuran, sedang mereka sendiri menginginkan kesucian karena kamu hendak mencari

[46] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah,* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal: 338

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

keuntungan kehidupan duniawi. Barangsiapa memaksa mereka maka sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang (kepada mereka) setelah mereka dipaksa.

Dua hal dalam ayat diatas menjelaskan mengapa masturbasi itu diharamkan yaitu:

1) Sesungguhnya Allah memerintahkan orang islam yang belum mampu kawin agar menjaga kesucian dirinya "وَلْيَسْتَعْفِفِ"

kalimat tersebut merupakan kalimat perintah. Dalam ushul fiqih kaidah perintah menunjukkan hukum wajib. Artinya, barangsiapa yang belum bisa atau belum mampu menikah, diwajibkan atas dirinya untuk menjauhi hal hal yang dapat menjerumuskannya ke jalan yang tidak diridhoi oleh allah. Apabila tidak segera menikah, ia akan bisa terjerumus untuk mengikuti rayuan setan dengan menuruti nafsu syahwatnya dan berbuat maksiat yang jelas berdosa. Jangan sampai sebagai seorang muslim terjerumus kedalam pacaran yang akan membawanya kearah perzinaan. Jadi, menikah itu lebih baik dan juga akan terjaga kesuciaannya. Selain itu, apabila telah menjaga kemaluannya dari berbuat maksiat, kamu akan terhindar dari usaha untuk melakukan dosa besar lainnya.

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

Masturbasi disini merupakan perbuatan yang tergolong tidak menjaga kemaluan dan kesucian karena masturbasi memang penyaluran selain hubungan seksual yang disyariatkan dalam islam. Oleh karena itu, apabiala seseorang melakukan masturbasi atau onani ia telah berbuat sesuatu yang mengandung hukum haram.

2) Allah tidak pernah berfirman tentang penghalalan masturbasi atau onani bagi mereka yang tidak mampu melaksanakan perkawinan dan sebaliknya Allah justru memerintahkan untuk memelihara diri.

b. Hukum Makruh

Makruh itu merupakan perbuatan yang dibenci oleh Allah. Jika melakukan, tidak berdosa dan jika meninggalkannya mendapat pahala. Inilah mazhab hambali yang memberikan hukum makruh terhadap perbuatan masturbasi. Hal ini didasarkan pada Qiyas (analogi) bahwa masturbasi atau onani merupakan perbuatan mengeluarkan sperma (air mani) dari badan dan sperma itu sendiri adalah sebagian atau merupakan isi dari anggota badan. Dengan demikian masturbasi itu boleh dilakukan.

Ibnu Hazm dalam masalah masturbasi atau onani memberikan pendapatnya , "Bahwa orang laki laki dan perempuan

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 menyentuh alat vital masing masing, menurut ijma' para ulama' hukumnya mubah (boleh) dan tidak haram".

c. Hukum Mubah

Para ulama' memang memiliki beberapa pendapat seputar hukum masturbasi. Walaupun jumhur ulama (mayoritas ulama) itu mengharamkannya, Al-Hasan memberikan pendapatnya bahwa masturbasi atau onani itu bisa dilakukan sewaktu dalam peperangan. Jika dalam keadaan terpaksa, misalnya situasi saat peperangan suami meninggalkan istrinya untuk beberapa saat. Kemudian mereka melakukan masturbasi dengan keadaan darurat ditempatnya masing masing. Jadi, berdasarkan pendapat di atas hal itu boleh dilakukan, artinya hukum dibolehkannya masturbasi karena keadaan mendesak dan terpaksa.

3. Masturbasi Sebagai Seks Normal & Abnormal

Masturbasi adalah menyentuh, menggosok dan meraba bagian tubuh sendiri yang peka sehingga menimbulkan rasa menyenangkan untuk mendapat kepuasan seksual (orgasme) baik tanpa menggunakan alat maupun menggunakan alat [47]. Ada sebagian pakar yang mengatakan bahwa masturbasi adalah seks yang normal, misalnya dalam dunia kedokteran masturbasi dapat dianggap normal yaitu sebagai salah satu

[47] Amy G.Miron, M.S, Charles D.Miron, PH.D, *Bicara Soal Cinta, Pacaran, dan Seks kepada Remaja,* (Jakarta:Esensi Erlangga Group, 2006), hal: 156

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

alternatif pemuasan hasrat seksual yang aman. Menurut *Dr. Boyke Dian Nughraha Sp. OG, MARS* masturbasi dikatakan normal jika dilakukan tanpa adanya rasa tertekan & tanpa adanya perasaan berdosa dalam dirinya. Frekuensi melakukan masturbasi yang dianggap normal adalah tergantung pada kenyamanan yang dirasakannya sendiri, biasanya normalnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu atau 12 kali dalam sebulan. Frekuensi tersebut, kata *Dr. Boyke* sudah mncukupi dan normal untuk memenuhi hasrat seksual seseorang [48].

Akan tetapi masturbasi dikatakan sebagai seks abnormal apabila dilakukan secara belebihan dengan cara cara yang tidak normal, menimbulkan kerugian pada diri, dan rasa bersalah yang mengganggu pikiran serta meimbulkan rasa malas untuk berhubungan intim dengan pasangannya. Masturbasi yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan rasa ketergantungan pada dirinya [49].

Jadi yang dimaksud dengan masturbasi sebagai seks normal dan abnormal adalah tergantung pada intensitas melakukan dan cara melakukannya serta efek yang terjadi setelah melakukan masturbasi. Jika masturbasi dilakukan dengan cara cara yang normal, intensitas melakukannya tidak berlebihan, tidak menimbulkan efek negatif dalam diri maka bisa dikatakan masturbasi sebagai seks normal. Akan tetapi jika

---

[48] http://situs .kesrepro.info/krr/masturbasi.htm, 08 November 2011

[49] Heni Apriyani, *Skripsi Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Terhadap Intensi Masturbasi Pada Remaja,* (Semarang:2009), hal:6

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

masturbasi dilakukan dengan cara yang tidak normal misalnya dengan menggunakan alat yang bisa menyebabkan infeksi, intensitas melakukan berlebihan misalnya sehari lima kali, serta menimbulkan efek negatif dalam diri seperti perasaan berdosa, cemas dan lain lain maka bisa dikatakan masturbasi sebagai seks yang abnormal.

4. Masturbasi di Tinjau dari Segi Psikologis dan Kesehatan

Dari segi psikologis maturbasi malah lebih banyak menimbulkan masalah. Diantaranya adalah ketagihan sehingga aktivitas ini menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan pada ingatan, kemudian timbul perasaan berdosa, bersalah, rasa tertekan karena telah melakukan aktivitas seksual padahal belum menikah, rasa gelisah serta rasa malu. Terus menurus melakukan masturbasi sangat membahayakan ingatan dan sangat lambatnya dalam belajar karena fikiran sibuk dengan hal hal yang berbau seks [50].

Ditekan oleh fungsi kematangan seksual dan dan dorongan seksual yang semakin meledak meledak dilain pihak, sedang dipihak lain pelaku masturbasi menyadari adanya larangan larangan (terutama larangan dari hati nurani sendiri) untuk memuaskan secara nyata dorongan seksual tersebut. Maka timbulllah banyak kecemasan, kebingungan dan hilang akal pada remaja. Hasilnya masturbasi tidak

[50] Ngadiyo, *How To Handle Masturbation,* (Jakarta : PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2010), hal: 67

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

bekerja sebagai kebajikan karena secara psikologis ini masturbasi akan berdampak pada psikologis atau kejiwaan dan depresi emosional [51].

Sedangkan dari segi medis atau kesehatan masturbasi tidak begitu membahayakan kesehatan sepanjang dilakukan dengan tidak merusak bagian tubuh misalnya dengan menggunakan alat dan kebersihan yang tidak terjaga sehingga akan berdampak menimbulkan infeksi. Akan tetapi jika masturbasi dilakukan dengan frekuensi yang berlebih akan menimbulkan beraneka ragam efek samping antara lain [52]:

a. Melemahnya alat kelamin sebagai sarana berlebihan.
b. Akan membuat urat urat tubuh makin lemah akibat kerja keras yang dilakukan dengan menggunakan tangan penuh kekuatan dahsyat demi merasakan kepuasan tersendiri yang berakhir dengan keluarnya sperma.
c. Sangat mempengaruhi perkembangan alat vital dan mungkin tidak akan tumbuh seperti lazimnya.
d. Alat vital itu akan membengkak sehingga sperma mudah keluar dalam waktu yang singkat.
e. Meninggalkan rasa sakit pada sendi tulang punggung ketika sperma keluar darinya.

---

[51] http://situs .kesrepro.info/krr/masturbasi.htm, 08 November 2011
[52] Ngadiyo, *How To Handle Masturbation,* (Jakarta : PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2010), hal:91

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

f. Menyebabkan anggota badan sering merasa gemetaran seperti dibagian kaki.

g. Masturbasi bisa menyebabkan kelenjar otak menjadi lemah sehingga daya berfikir, berkosentrasi, menghafal, menganalisis, dan mengevalauasi makin berkurang.

h. Penglihatan makin berkurang ketajamannya karena mata tidak lagi normal seperti semula.

Dalam buku *Sutra Ungu* karangan Abu Umar Basyir dijelaskan bahwa dikalangan medis, masturbasi dapat menimbulkan berbagai bahaya terhadap kesehatan. Diantaranya adalah pembengkakan dan peradangan prostat serta meningkatnya sensitivitas saluran kencing sehingga mempercepat keluarnya sperma saat melakukan hubungan seks secara wajar.

5. Jenis - Jenis Masturbasi

Teori psikoanalisis memandang bahwa terdapat hambatan-hambatan psikologis pada proses pematangan psikoseksual yang normal, sehingga dapat timbul regresi ke fase perkembangan sebelumnya atau fiksasi dapat timbul pada salah satu fase-fse di atas dan perkembangan psikoseksual berhenti. Kebanyakan "penyimpangan seksual" berakar pada regresi dan fiksasi pada tingkat perkembangan seksual yang infantil

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

ini. Berdasarkan cara melakukannya, masturbasi dapat dibedakan menjadi 3 macam,yaitu [53]:

a. Masturbasi sendiri *(auto masturbation)*: Stimulasi genital dengan menggunaka tangan, jari atau menggesek-gesekkannya pada suatu objek.
b. Masturbasi bersama *(mutual masturbation)*: Stimulasi genital yang dilakukan secara berkelompok yang biasanya didasari oleh rasa bersatu, sering bertemu dan kadang-kadang meluaskan kegiatan mereka pada pencurian (stealing) dan pengrusakan(vandalism).
c. Masturbasi psikis: Pencapaian orgasme melalu fantasi dan rangsangan audio-visual.

D. Terapi Rasional Emotif Behavior dalam Menangani Seks Abnormal Siswa (Masturbasi)

Teori Rasional Emotif Behavior sering dikenal dengan sebutan "*rational emotive behavioral therapy* (REBT) yang dipopulerkan oleh Albert Ellis. Terapi Rasional Emotif Behavior adalah aliran salah satu terapi yang menaruh perhatian pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irrasional serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dapat

[53] http://sepsis.wordpress.com/pengaruh-masturbasi-terhadap-kesehatan-jiwa, 11 Maret 2012

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

menghasilkan perubahan dalam berperasaan dan berprilaku sehingga individu akan menjadi lebih produktif dalam kehidupannya [54].

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

Langkah langkah atau tahapan terapi rasional emotif behavior menurut Dewa Ketut Sukardi ada ada empat langkah yaitu [55]:

1. Langkah pertama, dalam langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang tidak rasional.
2. Langkah kedua, dalam langkah ini konselor menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawab sendiri.
3. Langkah ketiga, dalam langkah ini konselor berperan mengajak klien menghilangkan cara berfikir dan gagasan yang tidak rasional.
4. Langkah keempat, pada langkah ini konselor mengembangkan pandangan pandangan yang realistic dan menghindarkan diri dari keyakinan yang tidak rasional.

---

[54] Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang:UMM Press, 2005), hal: 91-92

[55] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal: 144

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

Menurut George dan Cristiani mengemukakan tahap terapi rasional emotif behavior ada tiga tahap yaitu [56]:

a) Proses menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian serta menunjukkan hubungan gangguan yang irrasional dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialaminya.

b) Proses membantu klien meyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan di ubah.

c) Proses membantu klien lebih mendebatkan *(disputing)* gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional dengan cara reindoktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.

Sedangkan Seks Abnormal merupakan suatu penyimpangan persoalan persoalan yang ada hubungannya dengan seksuil baik dikalangan pria maupun wanita yang timbul akibat gangguan jiwa [57]. Seks abnormal adalah salah satu bentuk dari penyimpangan perilaku seksual. Penyimpangan seksual ini merupakan satu aspek dari gangguan kepribadian dan penyakit neurotis yang umum [58].

---

[56] Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2005), hal: 102
[57] Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental,* (Jakarta:Gunung Agung, 1978), hal: 52
[58] Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnrmalitas Seksual*, (Bandung : CV. Mandar Maju, 2009), hal: 227

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

Ciri ciri seks abnormal adalah aktivitas seksual itu dilakukan dalam intensitas yang berlebihan, terjadi penyimpangan dari norma norma agama, kesopanan maupun sosial, sering berfantasi atau membayangkan soal seks, dapat menimbulkan perasaan tidak enak dalam diri seperti kecemasan, rasa ketakutan dan timbul perasaan berdosa, serta mempengaruhi kondisi fisik seseorang seperti badan menjadi kurus maupun infeksi pada alat vital[59].

Dalam menyelesaikan gangguan seks abnormal dalam bentuk perilaku masturbasi diperlukan suatu terapi, dalam hal ini menggunakan terapi rasional emotif behavior dengan menggunakan beberapa teknik yaitu :

a. Teknik Kognitif

Beberapa teknik kognitif yang cukup dikenal adalah [60]:

1) *Home work assigment* (pemberian tugas rumah).

2) Laithan asertif. Maksud utama teknik pelatihan asertif adalah:

   a) Mendorong kemampuan klien dalam mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya.

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

   c) Mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri.

---

[59] A.Supraktik, *Mengenal Perilaku Abnormal*, (Yogyakarta:Kanisius, 1995), hal: 91

[60] Pihasniwati, *Psikologi Konseling,* (Yogyakarta:TERAS, 2008), hal : 96

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) Meningkatkan kemampuan untukn memiliih tingkah laku-tingkah laku yang cocok untuk dirinya sendiri.

b. Teknik Afektif

Dalam hal ini teknik yang bisa digunakan, yaitu [61]:

1) Teknik *Assertive Training*.

2) Teknik Sosiodrama.

3) Teknik *Self Modeling* (diri sebagai model.

4) Teknik Mutasi.

c. Teknik Imageri

Teknik Imageri disini meliputi antara lain [62]:

1) Dispute imajinasi *(Imaginal disputation)*

2) Kartu kontrol emosional (*the emotional control card*-ECC)

3) Proyeksi waktu *(time projection)*

4) Teknik melebih lebihkan *(the "blow-up" teachnique)*

a. Teknik Behavioristik

Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah [63]:

1) Teknik *reinforcement* (penguatan)

2) Teknik *social modeling* (pemodelan social)

3) Teknik *live models* (model kehidupan nyata)

---

[61] Ibid, hal: 94

[62] Gantina Komalasari, M.Psi, dkk , *Teori dan Tekhnik Konseling*, (Jakarta:PT INDEKS, 2011), hal: 222-223

[63] Pihasniwati, op.cit., hal: 94

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

Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior, konselor diharapkan dapat membantu konseli untuk mengubah prilaku atau kebiasaan negatifnya, dimana prinsip dasar terapi ini adalah menekankan proses belajar dalam melatih keterampilan untuk mengubah pola pikir yang irasional dengan pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir yang rasional, konseli diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Sebagai contoh seorang konseli memiliki keyakinan bahwa ketika dirinya sedang mempunyai banyak masalah dia lampiaskan dengan melakukan perilaku masturbasi maka segala beban masalah difikiran menjadi terpecahkan, dan rasa pusing dikepala menjadi hilang, disanggah secara langsung oleh konselor: "Apakah dengan melakukan masturbasi masalah dapat terselesaikan? Sebenarnya tidak, karena hakikatnya rasa pusing (pening) dikepala, beban masalah difikiran tidak hilang bukan karena tidak melakukan masturbasi tetapi karena masalah itu belum terselesaikan. Setelah konseli menata kembali pola berpikirnya, konselor dapat menolong konseli untuk mempelajari cara baru dalam menghargai dan menilai situasi.[64]

[64] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitif Behavior Dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal: 15

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