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-akar masalah pribadi.

1. Pengertian Terapi Rasional Emotif Behavior

Teori terapi rasional emotif behaviour sering dikenal dengan sebutan "*Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) yang dipopulerkan oleh *Albert Ellis* pada tahun 1995, seorang ahli klinik psikologi setelah menimba pengalaman dari praktik yang dilakukannya dalam bidang konseling keluarga, perkawinan dan seks. REBT dulunya disebut 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 Behavioral Therapy* (REBT).

> Pada mulanya *Albert Ellis* menggunakan prosedur psikoanalisis dalam praktiknya, tetapi dia menemukan ketidakpuasan dengan prosedur tersebut. Akhirnya dia mengembangkan teori Rational Emotive Behavioralini[1]. Terapi rasional emotif behaviour adalah terapi behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran [2]. Menurut *Latipun* dalam bukunya *Psikologi Konseling* bahwa terapi rasional emotif behaviour adalah aliran salah satu terapi yang menaruh perhatian pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun

[1] John Mc Leod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: Open University Press, 2003), h. 150

[2] Gantina Komalasari, et.al, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Pt. Indeks, 2011), h. 201

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

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 behaviour adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat *(Rational Thinking)*, berperasaan (*Emoting*), dan berprilaku (*Acting*), sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berfikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berprilaku [4]. Menurut *Gerald Corey* dalam bukunya *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, terapi rasional emotif behaviour adalah pemecahan masalah yang menitikberatkan pada aspek berfikir, menilai, memutuskan, direktiftanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi dimensi perasaan [5]. Sedangkan menurut *Singgih D Gunarsah* mengungkapkan bahwa terapi Rasional Emotif behaviour adalah suatu teknik pendekatan yang berusaha memperbaiki pola pikirnya yang irrasional. Jadi disini 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 Behaviour merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir klien yang tidak logis dan irrasional serta menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan keyakinan yang irrasional sehingga klien akan menjadi efektif dan bahagia.

---

[3]Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2005), h. 201
[4]WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Semarang: Satya Wacana, 2008), h. 364
[5]Gerald Corey,*Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 102
[6]Singgih D Gunarsah. *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulya, 2000), h. 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

2. Hakikat Manusia Menurut Terapi Rasional Emotif Behaviour

Terapi Emotif Rasional adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat.Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan.Terapi rasional emotif beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara stimultan.

> Manusia memiliki kecenderungan –kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Akan tetapi manusia juga memiliki kecenderungan-kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan yang tidak berkesudahan, tahayul, intoleransi, perfeksionisme dan mencela diri serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri. [7]

Menurut *Dra. Gantina Komalasari* dalam bukunya *Teori dan Praktek konseling*, pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) memandang "Manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek yang lainnya"[8]. Secara khusus pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut :

---

[7]Gerald Cor*ey, teori dan praktek konseling dan psikoterapi*, (Bandung. Eresco:1997), h. 241
[8]Gantiana Komalsari, *Teori dan teknik konseling,*(Jakarta. PT Indeks :2011) h. 201

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

a. Pikiran Irasional berasal dari prose belajar yang Irasional yang didapat dari orangtua dan budayanya.
b. Manusia adalah makhluk verbal dan berfikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu dialami oeh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (*self Verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
d. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
e. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rational[9].

Landasan filosofis 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 pandangan terhadap sesuatu).[10]

Adapun emosi-emosi adalah produk dari pemikiran manusia, jika kita berpikir buruk tentang sesuatu, maka kita pun akan merasakan sesuatu itu sebgai hal yang buruk.

Menurut Ellis seperti yang dikutip dalam buku Gerald Corey, "Gangguan Emosi karenanya pada dasanya terdiri atas kalimat atau arti-arti yang keliru, tidak logis dan tidk bisa disahihkan, yang oleh orang yang terganggu diyakini secara dogmatis dan tanpa kritik, dan terhadapnya dia beremosi atau bertindak sampai dia sendiri kalah".[11]

---

[9]Ibid , h. 201
[10]Ibid, h. 203
[11]Gerald Corey,*Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 243

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

Itulah akhirnya muncul pikiran-pikiran irasional yang mangganggu manusia dalam berfungsi sebagaimana mestinya. Rasional Emotif Behavior berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah. Kebnaykan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang banyak menguasai individu adalah:

a. "Saya harus sempurna.
b. Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali.
c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna".[12]

Ellis berpendapat seperti yang dikutip oleh Gantina Komalasari, "Bahwa secara natural berpikir irasional dan memiliki kecenderunagn merusak diri sendiri, oleh karena itu individu memerlukan bantuan untuk berpikir sebaliknya".[13]

Berpikir irasional mengarah pada kebencian terhadap diri yang mengarah pada tingkah laku yang merusak diri sendiri. kemudian individu akan membenci orang lain juga sehingga pada akhirnya menyababkan dia bertindak irasionalkepada orang lain secara terus menerus.

3. Konsep Teori Kepribadian Dalam Terapi Rasional Emotif Behaviour

Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif behaviour perlu memahami konsep konsep dasar yang dikemukakan *Ellis* ;

> "Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *Antecedent Event* (A), *Believ* (B), dan *Emotional Consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan rumus A-B-C" [14].

---

[12] Gantina komalasari, *toeri dan Teknik Konseling, (*Jakarta: PT Indeks, 2011),h. 204

[13]Ibid, h. 206

[14]Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang: UMM Press, 2005), h. 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

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) merupakan keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irrasional *(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 *antecedent event* (A).

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

A	→	B	→	C	→	D
Antecedent Event		Belief		Emotional Consequensi		Disputing

”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, dan kegagalan (pada B) adalah menyebabkan depresi (pada C), bukan peristiwa perceraian yang sebenarnya (pada A). Jadi manusia harus bertanggung jawab atas penciptaan reaksi reaksi emosional dan gangguannya sendiri.

”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 consequensi-disputing-effect). Effect yang

[15]Ibid, h. 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

dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling".[16]

Jadi, sistem keyakinan individu dalam Terapi Rasional Emotif Behavior berkiar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. Jika individu mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Begitu juga sebaliknya.

4. Karakteristik Perilaku Bermasalah Menurut Terapi Rasional Emotif Behavior

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

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.
c. Kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menaklukkan yang 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 sesorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut.

[16]Ibid, h. 92
[17]Ibid, h. 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

f. Lebih mudah untuk menjauhi kesulitan kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya.
g. Penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut.
h. Pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan maupun tingkah lakuindividu pada saat sekarang.
i. Untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan supranatural.
j. Nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu. [18]

Jika ingin tahu pikiran itu rasional atau tidak maka ada ciri ciri berfikir irrasional:

a. "Tidak dapat dibuktikan
b. Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu.
c. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari hari yang efektif".[19]

Jadi, menurut beberapa ahli penyebab perilaku bermasalah pada seseorang bersumber pada pikiran-pikran irasionalnya. Kepercayaannya pada hal-hal yang dianggapnya benar namun belum tentu bisa diuji kebenarannya. Berpikir irasional memiliki kecenderungan merusak diri sendiri. Dalam teori ini menekankan pentingnya peran pikiran pada tingkah laku.

[18] Pihasniwati, *Psikologi konseling*, (Yogjakarta:TERAS, 2008),h. 83-84

[19] Ibid, h. 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

5. Karakteristik Keyakinan Irrasional Dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Menurut *Nelson Jones* yang dikutip oleh *Latipun*, karakteristik cara berfikir irrasional yang dapat dijumpai secara umum adalah sebagai berikut :

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” merupakan cara berfikir absolut tanpa toleransi – tuntutan itu dapat membuat individu mengalami hambatan.
b. Generalisasi Secara Berlebihan
   Generalisasi secara berlebihan (over gneralization) yaitu individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan diluar adalah batas batas yang wajar. Over generalization dapat dilihat secara semantik seperti, ”sayalah orang paling bodoh di dunia”. Ini adalah over generalization karena kenyataannya dia bukan orang terbodoh. ”Saya tidak memiliki kemampuan apapun untuk melakukan sesuatu”, dan sebagainya.
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 sel-regard)*. Sesuatu yang irrasional jika seseorang menilai dirinya *(self rating)*[20]

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).* Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan diri sendiri dengan pandangan pandangan yang menghambat dirinya.

[20] Ibid, h. 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

Ellis menegaskan seperti yang dikutip oleh *Dra. Gantina Komalasari* dalam bukunya teori dan praktek konseling bahwa *irrational thinking* (berpikir irational) menjadi masalah bagi individu karena :

a. "Menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim, yang mengakibatkan stres dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri.
b. Menyalahkan kkenyataan (salah interpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat).
c. Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain dan lingkungan sekitar".[21]

6. Tujuan – Tujuan Terapi Rasional Emotif Behavior

Dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor. Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling.

Tujuan konseling menurut Ellis Pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berpikir yang irrasional. Ada 3 tingkatan insight yang perlu dicapai dalam REBT menurut Gilland, dan lain-lainnya yaitu :

a. Pemahaman (insight) dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang dihubungkan pada penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima yang lalu dan saat ini.
b. Pemahaman terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irrasional terus dipelajari dan yang diperoleh sebelumnya.

[21] Gantina Komalasari, Teori dan praktek Konseling, (Jakarta. PT Indeks :2011),h. 205

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. Pemahaman dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan "melawan" keyakinan yang irrasional.[22]

Aktivtias-aktivitas terapeutik utama Terapi Rational Emotif Behavior dilaksanakan dengan satu maksud utama : membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dogmatis yang irrasional dan takhayul yang berasal dari orang tua maupun dari kebudayaannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling Rational Emotive Behavior Therapy yang utama adalah mengubah cara berpikir irrasional menjadi cara berpikir rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu.

7. Tahapan atau Langkah Langkah Terapi Rasional Emotif Behavior

Terapi rasional emotif membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini klien diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh klien sendiri. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan klien, diantaranya adalah :

a. Tahap Pertama
   Proses dimana klien diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. P roses ini membantu klien memahami bagaimana dan

[22] Latipun, *Psikologi Konseling(*Malang. UMM Press: 2005),h. 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

mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini klien diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Tahap kedua
Pada tahap ini klien dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini klien mengeksplorasi ide ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional klien dengan menggunakan prtanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan Terapi Rasional Emotif Behavior untuk mengembangkan pikiran rasional.

c. Tahap Ketiga
Tahap akhir ini, klien dibantu untuk secra terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga klien tidak terjebek pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.[23]

Tahap – tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui konselor dan klien. Dari tahap-tahap terdapat dua tugas utama konselor yaitu :

a. Interpersonal, yaitu membangun hubungan terapetik, membangun rapport, dan
b. Suasana yang kolaboratif
c. Organisational, yaitu bersosialisasi dengan klien untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling”[24] .

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

8. Peranan Konselor Dalam Terapi Rasional Emotif Behavior

Peran konselor dalam pendekatan Terapi Rasional Emotif Behavior adalah :

[23]Dra. Gantiana Komalsari, *Teori dan teknik konseling,*(Jakarta. PT Indeks :2011) h. 215-216
[24]Ibid, h. 216

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

a. Aktif – direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling
b. Mengkonfrontasi pikiran irasional klien secara langsung
c. Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus klien untuk berpikir dan mendidik kembali diri klien sendiri
d. Secara terus menerus " menyerang" pemikiran irasional klien
e. Mengajak klien untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi
f. Bersifat didaktif dan filosofis [25]

Dalam melaksanakan Terapi Rasional Emotif Behavior konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik, karena dalam terapi ini didominasi oleh teknik teknik yang mengunakan pengolahan verbal. Selain itu, secara umum konselor harus memiliki ketretampilan untuk membangun hubungan konseling.

9. Teknik Teknik Terapi Rasional Emotif Behavior

Teknik konseling dengan pendekatan rasional emotif behavior dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok. Yaitu: Teknik Kognitif, teknik Imageri, teknik behavioral atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi klien. Setiap konselor dapat menggabungkan teknik-teknik sejauh penggabungan itu memungkinkan teknik-teknik tersebut diantaranya, yaitu ;

a. Teknik Kognitif
1) Dispute Kognitif (*Cognitive disputation*)
   Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional klien melalui Philosophical persuation, didactif presentasion, Socratic dialogue, Vicarious experiences, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan cognitif disputation adalah dengan bertanya (questioning)
2) Analisis rasional (*rational analysis*)
   Teknik untuk mengajarkan klien bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional
3) Dispute Standard ganda (*duoble standard dispute*)

[25] Ibid..,h. 214

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

Mengajarkan klien melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar

4) Skala Katastropi (*catstrophe scale*)
   Membuat proporsi tentang peristiwa –peristiwa yang menyakitkan. Misalnya : dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah
5) Devil's Advocate atau (*rational role reversal)*
   Yaitu meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi klien yang irasional. Klien melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan
6) Membuat frame ulang (*reframinag*)
   Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak meneynangkan dengan mengubah frame berpikir klien

b. Teknik Imageri

1) Dispute imajinasi (*imaginal disputation*)
   Strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri. Setelah dispute secra verbal, konselor meminta klien untuk membayangkan dirinya kembali pada situasai yang menjadi masalah dan melibatkan emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta klien untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir rasional, bila belum maka pikiran irasionalnya masih ada.
2) Kartu kontrol emosional (*the emotional control card - ECC*)
   Alat yang dapat membantu klien menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan paralel yaitu: (1) perasaan yang tidak seharusnyaatau yang merusak diridan (2) perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri
3) Proyeksi waktu (*time projection*)
   Meminta klien untuk menvisualisasikan kejadian yang tidak menyenagkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bualn kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana klien merasakan perbedaaan tiap waktu yang dibayangkan. Klien dapat membutuhkan penyesuaian
4) Teknik melebih-lebihkan (*the "blow up" technique*)
   Meminta klien membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menkutakan, kemudian melebih-lebihkan pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar klien dapat mengontrol ketakutannya

c. Teknik Behavioral

1) Dispute tingkah laku (*behavioral disputation*)
   Memberi kesempatan pada klien untuk mengalami kejadian yang menyebabkan nya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.
2) Bermain peran (*role playing*)

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 bantuan konselor klien melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional

3) Peran rasional terbalik (*rational role reversal*)
   Meminta klien untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan irasional begitu sebaliknya
4) Pengalaman langsung (*exposure*)
   Klien sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan ketrampilan mengatasi masalah (*copyng skills*)
5) Menyerang masa lalu (*shame attacking*)
   Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secra sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidak setujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini klien diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya
6) Pekerjaan rumah (*home work assignments*)
   Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, klien diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan[26].
   Pelaksanaan home work assigment yang diberikan konselor dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri klien dan mengurangi ketergantungannya kepada konselor.[27]

`

B. GANGGUAN MOOD

Gangguan Mood memiliki beberapa tipe, gejala, dan faktor –faktor penyebabnya. Sebelum membahas tentang kesemuanya lebih awal kita membahas tentang pengertian gangguan mood.

[26]Ibid h. 220-225

[27]Ibid h. 220-225

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

1. Pengertian gangguan Mood

Mood adalah kondisi perasaan yang terus ada dan mewarnai kehidupan psikologis kita. Namun seseorang yang mengalami gangguan pada moodnya akan akan berlangsung lama, persisten, dan mengganggu mereka untuk berfungsi memenuhi tanggung jawab mereka secara normal.

> Mood adalah alam perasaan atau suasana perasaan yang bersifat internal. Ekspresi eksternal dari mooddisebut afek, atau *eksternal display*. Gangguan mood disebut gangguan afektif. Namun dalam 5 tahun terakhir, gangguan afektif ini diubah namanya dengan gangguan mood. Yang paling utama dalam gangguan mood ini adalah mood yang menurun atau tertekan yang disebut depresi. Atau mood yang meningkat atau ekspansif disebut mania. Dari kondisi itu ada juga perubahan pada mood yang dinamakan gangguan Bipolar.[28]"Menurut *Jefrey S. Nevid* dalam bukunya *psikologi abnormal* gangguan mood adalah gangguan pada mood yang brlangsung lama, tidak seperti biasanya, parah, dan cukup serius sehingga menghambat fungsinya sehari-hari[29]

Sejumlah orang mengalami depresi berat bahkan bahkan ketika semua hal tampak berjalan lancar, atau saat mereka menghadapi peristiwa yang sedikit membuat kesal yang dapat terima dengan mudah oleh oranglain. Sebagian lainnya mengalami perubahan mood yang ekstrem, mereka bagaikan menaiki roller coaster emosional dengan ketinggian yang membuat pusing dan turunan yang bukan kepalang ketika dunia disekitar mereka tetap stabil.

"Gangguan mood merupakan sekelompok penyakit yang bervariasi bentuknya. Kelainanfundamental dari kelompok gangguan ini adalah perubahan suasana

[28]www.psikososialabnormal.blogspot.com
[29]Navid.S Jefrey, *psikologi abnormal*. (Jakarta: Penerbit erlangga, 2002) h.269

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

perasaan (mood) atau afek, biasanya kearah depresi, atau ke arah elasi(suasana perasaan yang meningkat)".[30]

Gejala-gejala ringan dapat berupa peningkatan dari kesedihan atau elasi normal sedang gejala-gejala berat dikaitkan dengan sindrom gangguan mood yang terluhat berbeda secara kualitatif dari proses normal dan membutuhkan terapi spesifik.

2. Tipe- tipe gangguan Mood

Ada beberapa jenis gangguan mood, termasuk gangguan Unipolar dan gangguan bipolar. Gangguan Unipolar tediri dari gangguan depresi mayor, dan gangguan Perubahan mood yaitu gangguan Bipolar dan siklotimik.

a. Gangguan Unipolar

Gangguan yang mengacu pada suatu kutub, atau arah, tunggal. Ada diantaranya gangguan depresi mayor. Mengapa gangguan depresi dianggap Unipolar, karena gangguan depersi mayor terjadi hanya pada satu arah atau kutub emosional yang menurun ke bawah.

1) Gangguan depresi berat (Mayor depressive disorder).

Didapatkan 5 atau lebih simptom depresi selama 2 minggu. Kriteria terebut adalah: suasana perasaan depresif hampir sepanjang hari yang diakui sendiri oleh subjek ataupun observasi orang lain (pada anak-anak dan remaja perilaku yang biasa muncul adalah mudah terpancing amarahnya), kehilangan interes atau perasaan senang yang sangat signifikan dalam menjalani sebagian besar aktivitas sehari-hari, berat badan turun secara siginifkan tanpa ada progran diet atau justru ada kenaikan berat badan yang drastis, insomnia atau hipersomnia berkelanjuta, agitasi atau retadasi psikomotorik, letih atau kehilangan energi, perasaan tak berharga atau perasaan bersalah yang eksesif, kemampuan berpikir atau konsentrasi yang menurun, pikiran-pikiran mengenai mati, bunuh diri, atau usaha

[30]www.emirzanurwicaksono.blog.unisula.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

bunuh diri yang muncul berulang kali, distres dan hendaya yang signifikan secara klinis[31]

Gangguan Deprei mayor ditandai dari mood yang menurun hingga gangguan selera makan dan tidur. Sampai kurangnya minat, motivasi dalam keberfungsian sehari-hari. Dan yang paling menonjol adalah ditandai dengan kesedihan yang sangat, perasaan tidak berarti, kehilangan minat akan aktifitas. Setiap momen yang mereka hadapi akan terasa sangat berat.

2) Gangguan distimik (Dysthymic disorder)

Dalam periode gangguan mood menurun ada pula gangguan Distimik. Gangguan ini terlihat lebih ringan dari episode depresi mayor.

> Gangguan Distimik adalah suatu bentuk depresi yang lebih kronis tanpa ada bukti suatu episode depresi berat (dahulu disebut depresi neurosis). Kriteria DSM-IV untuk gangguan distimik: perasaan depresi selama beberapa hari, paling sedikit selama 2 tahun (atau 1 tahun pada anak-anak dan remaja); selama depresi, paling tidak ada dua hal berikut yang hadir: tidak nafsu makan atau makan berlebihan, insomnia atau hipersomnia, lemah atau keletihan, self esteem rendah, daya konsentrasi rendah, atau sulit membuat keputusan, perasaan putus asa; selama 2 tahun atau lebih mengalami gangguan, orang itu tanpa gejala-gejala selama 2 bulan; tidak ada episode manik yang terjadi dan kriteria gangguan siklotimia tidak ditemukan; gejala-gejala ini tidak disebabkan oleh efek psikologis langsung darib kondisi obat atau medis.[32]

Gangguan distimik ini sebenarnya tidak separah yang terjadi pada depresi mayor, walaupun gangguan distimik ini ringan namun kronis. Dan biasanya berlangsung beberapa tahun. Oleh karena itu gangguan distimik dan depresi mayor merupakan gangguan mood yang terjadi hanya satu arah yaitu menurun.

---

[31]Jefrey S Nevid, *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Penerbit erlangga, 2002) Hal : 231
[32]Ibid, 235

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. Gangguan afektif bipolar atau siklotimik

Dalam gangguan mood ada periode perubahan mood. Seperti mengendarai roller coster emosional berayun dari rasa ketinngiian rasa girang ke kedalaman depresi tanpa adanya penyebab yang jelas.

"Episode pertama dalam gangguan bipolar adalah episode manik atau depresi. Dalam episode manik orang mengalami elevasi atau ekspansi mood mood yang tiba-tiba merasakan kegembiraan, euforia, optimisme dan kepercayaan diri yang berlebihan"[33].

Orang yang mengalami episode manik merasa sangat bersemangat dan akan memperolok orang lain, dengan memberikan elucon yang keterlaluan, terkesan menjengkelkan dan banyak teman mereka yang menghindari.

> Bipolar memiliki dua kutub, yaitu manik dan depresi.Gangguan ini bersifat episode yang cenderung berulang, menunjukkan suasana perasaan atau mood dan tingkat aktivitas yang terganggu.Seseorang yang mengidap Bipolar Disorder biasanya sering merasa euphoria berlebihan (mania) dan mengalami depresi yang sangat berat.Periode mania dan depresi ini bisa berganti dalam hitungan jam, minggu maupun bulan.Ini semua tergantung masing-masing pengidap.Mood atau keadaan emosi internal merupakan penyebab utama dari gangguan ini[34].

Kadang penderita memiliki perasaan atau yang bisa disebut sebagai mood meninggi, energi dan aktivitas fisik dan mental meningkat atau episode manik atau hipomanik. Pada waktu lain berupa penurunan mood, energi dan aktivitas dan mental berkurang (episode depresi).

---

[33]Ibid, h. 237
[34]Ibid,h. 237

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

“Episode manik biasanya mulai dengan tiba-tiba dan berlangsung antara dua minggu sampai lima bulan. Sedangkan depresi cenderung berlangsung lebih lama.Episode hipomanik mempunyai derajat yang lebih ringan daripada manik.Mereka yang mengalami gangguan bipolar ini beralih dari perasaan sangat senang dan gembira ke perasaan sangat sedih atau sebaliknya.Dua kutub mood tinggi dan rendah, saling bergantian”[35].

Jadi, dalam Bipolar Disorder seseorang mengalami suatu episode yang bergantian. Dari episode Manik atau depresi. Yaitu Mood meninggi atau menurun, kemudian berganti ke dalam episode Hipomanik. Lebih ringan daripada episode manik atau depresi. Dalam hipomanik seseorang cenderung normal atau stabil.

> Bipolar disorder sering dialami oleh remaja yang beranjak dewasa atau dewasa muda. setidaknya setengah dari kasus dimulai sebelum umur 25 tahun. beberapa orang memiliki gejala - gejalanya bahkan sejak kanak - kanak, sementara beberapa orang sisanya mengalami gejala - gejalanya lebih lama. Bipolar disorder tidak mudah dikenali saat kelainan ini dimulai. gejalanya terlihat seperti masalah - masalah yang berbeda, tidak tampak seperti bagian dari masalah lain yang lebih besar. beberapa orang menderita kelainan ini sampai bertahun - tahun sampai akhirnya terdiagnosis dan mendapatkan terapi. Seperti diabetes dan penyakit jantung, bipolar disorder adalah kelainan jangka panjang yang harus di awasi dan di managed seumur hidup.[36]

Jadi, menurut beberapa ahli banyak juga gangguan ini dialami oleh remaja bahkan kanak kanak , dan harus segeradikenali gejalanya. Perasaan yang berubah-ubah atau kondisi depresi yang parah. Karena bila tidak dikenali dan tidak segera

[35]Gerald C Davidson. *Psikologi Abnormal.*(PT Grafindo Persada. Jakarta:2006)h.375
[36]http://childrengrowup.wordpress.com

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

mendapat perawatan atau terapi khusus nanti akan menghambat perkembangannya ketika memasuki fase dewasa.

3. Gejala-gejala pada gangguan mood

Adapun gangguan mood ini memiliki ciri-ciri gejala diagnosis pada masing masing tipe gangguan. Kebanyakan pada awalnya penderita mengalami fase depresi yang kronis dan menetap menjadi gangguan mood lainnya. Sifatnya persisten dan berulang-ulang**.**

a. Gejala depresi mayor

Suatu episode depresi mayor ditandai dengan munculnya lima atau lebih ciri-ciri atau simtom-simtom dibawah ini selama suatu periode dua minggu

1) Mood yang depresi hampir sepanjang hari, daat berupa mood yang mudah tersinggung bagi anak dan remaja
2) Penurunan kesenangan atau minat hampier semua aktifitas
3) Setiap hari, atau hampir setiap hari mengalami insomnia, atau hipersomnia(kelebihan tidur)
4) Perasaan lelah hampir setiap hari
5) Perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan hampir tiap hari
6) Berkurangnya kemampuan untuk konsentrasi dan berfikir jernih hampir setiap hari
7) Munculnya keinginan untuk bunuh diri.[37]

b. Gejala gangguan distimik

Orang dengan gangguan distimik merasakan spirit yang buruk atau keterpurukan sepanjang waktu namun mereka tidak mengalami depresi yang sangat parah seperti pada gangguan depersi mayor.

c. Gejala untuk gangguan bipolar

[37] Jefrey s. Nevid Psikologi abnormal. Penerbit erlangga, tahun 2002:jakarta h. 231

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

Dalam gangguan Bipolar adakalnya seseorang berad adalam episode mania, kemudian stabil dan berada posisi Hipomania, kemudian jatuh dan menurun pada episode depresi. Semua itu berlangsung secara bergantian

1) Gejala-gejala dari mania atau episode manic dalam gangguan bipolar :

   Perubahan-Perubahan Suasana Hati Periode yang panjang dari perasaan "puncak", atau suasana hati yang sangat gembira atau ramah Suasana hati yang sangat teriritasi, agitasi, merasakan atau gelisah. Berbicara sangat cepat, melompat dari satu idea ke yang lainnya, mempunyai pemikiran-pemikiran yang bergegas-gegas, Sangat mudah dikacaukan, Aktivitas-aktivitas yang menuju tujuan yang meningkat, seperti menerima proyek-proyek baru, Menjadi gelisah, Tidur yang sedikit, Mempunyai kepercayaan yang tidak realistik pada kemampuan-kemampuan seseorang, Berkelakuan secara impulsif dan mengambil bagian pada banyak kelakuan-kelakuan yang menyenangkan, kepercayaan diri yang meningkat, Suka menjadi pusat perhatian.[38]

Jika ada seseorang yang mengalami 3 dari gejala gejala gangguan diatas dan dapat berlangsung secara tidak biasa atau berlebihan maka dia berada pada episode mania atau manik dalam gangguan bipolar

2) Gejala-gejala dari episode hipomania dalam gangguan bipolar :

Tahap hipomania mirip dengan mania."Perbedaannya adalah penderita yang berada pada tahap ini merasa lebih tenang seakan-akan telah kembali normal serta tidak mengalami hallucination dan delusion. Hipomania sulit untuk didiagnosis karena terlihat seperti kebahagiaan biasa, tapi membawa resiko yang sama dengan mania".[39] Gejala-gejala dari tahap hipomania bipolar disorder adalah sebagai berikut :

a) Bersemangat dan penuh energi, muncul kreativitas.

[38] Ibid..h. 239
[39]Gerald c davidson, *Psikologi Abnormal*.(PT Grafindo persada.Jakarta:2006),h.373

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) Bersikap optimis, selalu tampak gembira, lebih aktif, dan cepat marah.

c) Penurunan kebutuhan untuk tidur[40].

3) Gejala-gejala episode campuran (Mixed state episode) :

Dalam konteks bipolar disorder, mixed state adalah suatu kondisi dimana tahap mania dan depresi terjadi bersamaan. Pada saat tertentu, penderita mungkin bisa merasakan energi yang berlebihan, tidak bisa tidur, muncul ide-ide yang berlal-lalang di kepala, agresif, dan panik.Akan tetapi, beberapa jam kemudian, keadaan itu berubah menjadi sebaliknya.Penderita merasa kelelahan, putus asa, dan berpikiran negatif terhadap lingkungan sekitarnya.Hal itu terjadi bergantin dan berulang-ulang dalam waktu yang relatif cepat.*Mixed state* bisa menjadi episode yang paling membahayakan penderita bipolar disorder. Pada episode ini, penderita paling banyak memiliki keinginan untuk bunuh diri karena kelelahan, putus asa, *delusion*, dan halusinasi

4) Gejala gangguan siklotimik

"Ketidak stabilan menetap dari afek (suasana perasaan), meliputi banyak periode depresi ringan, dan hipomania ringan, diantaranya tidak ada yang cukup parah atau cukup lama untuk memenuhi kriteria gangguan bipolar atau depresif berulang[41]".

Dalam gangguan Siklotimik, masih belum bisa ditentukan gejala pastinya, karena mendekati dan hampir mirip dengan gangguan Bipolar. Hanya saja gangguan

[40]www.bipolardisorder.blogspot.com
[41]Rusdi, maslim. *Diagnosis gangguan jiwa, rujukan ringkas PPDGJ-III*. PT Nuh Jaya. Jakarta:2001. h. 68

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

Siklotimik lebih ringan. Namun bila dibiarkan berlarut larut sangat berpotensi parah menjadi gangguan Bipolar.

Dalam beberapa tipe gangguan mood ini, memiliki gejala masing-msing beragam. Namun adapula yang pada periode *mixed* atau campuran. Bisa seseorang itu berada pada episode depresi namun bebrapa minggu kemudian naik keperiode mania. Yaitu, perasaaan yang meninggi dan sangat bersemangat. Adapula periode hipomania yang terjadi pada masa periode normal.

4. Faktor penyebab gangguan mood

a. Faktor Biologik

Suatu gangguan yang dialami seseorang, itu karena seseorang mengalamai hal yang tidak basanya dialami oleh kebanyakan orang normal biasanya. Dan pasti ada faktor faktor penyebabnya. Yang paling pertama dicari adalah beasal dari faktor internal. Yaitu kondidi fisik atau dari dalam dirinya sendiri.

Diduga kuat bahwa norepinephrine dan serotonin adalah dua jenis neurotransmitter yang bertanggung jawab mengendalikan patofisiologi ganguan alam perasaan pada manusia.

> Temuan terakhir penelitian biogenic amine menunjukkan dukungan terhadap hipotesa bahwa pada gangguan alam perasaan (mood) pada umumnya, khususnya episode depresif terjadi kekacauan regulasi norepinephrine dan serotonin dijaringan otak yang dapat dikoreksi oleh zat antidepressant dalam jangka waktu dua sampai tiga minggu.Data imaging jaringan otak yang didapat dari CT scanning, pada penderitra gangguan depresi terdapat pembesaran ventrikel otak. Pada positron emisi tomografi (PET) didapatkan bukti penurunan metabolisme diotak. Studi lain menyebutkan terjadi penurunan aliran darah pada gangguan depresi terutama di basal ganglia.Dengan mengkombinasikan data dan gejala gangguan klinis depresi dan hasil riset biologik telah mendukung hipotesa

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

bahwa gangguan depresi melibatkan keadaan patologi di limbic sistem, basal ganglia, dan hipothalamus.Perlu dicatat bahwa terjadinya gangguan neurologik pada basal ganglia dan limbic sistem (terutama cacat exitasi pada belahan yang tak dominan) selalu disertai adanya gejala gangguan depresi. Limbic sistem dan basal ganglia berhubungan sangat erat, hipotesa sekarang menyebutkan produksi alam perasaan berupa emosi depresi dan mania merupakan peranan utama limbic sistem.Disfungsi hipothalamus berakibat perobahan regulasi tidur, selera makan, dorongan seksual dan memacu perobahan biologi dalam bidang endocrine dan imunologik.[42]

b. Masalah genetic

Didapatkan fakta bahwa gangguan alam perasaan (mood) baik tipe bipolar (adanya episode manik dan depresi) dan tipe unipolar (hanya depresi saja) memiliki kecenderungan menurun kepada generasinya, berdasar etiologi biologik.

Dalam beberapa penelitian yang dikutip oleh *Jefrey S Nevid* Dan lani-lainnya dalam buku *Psikologi Abnormal* ditemukan bahwa "Gangguan bipolar lebih kuat menurun ketimbang unipolar. 50% pasien bipolar mimiliki satu orangtua dengan gangguan mood, yang tersering unipolar .Jika seorang orang tua mengidap gangguan bipolar maka 27% anaknya memiliki resiko mengidap gangguan alam perasaan.Bila kedua orangtua mengidap gangguan bipolar maka 75% anaknya memiliki resiko mengidap gangguan alam perasaan".[43]

c. Psikososial

Peristiwa *traumatic* kehidupan dan lingkungan sosial dengan suasana yang menegangkan dapat menjadi penyebab sesorang mengalami gangguan pada perasaannya. "Sejumlah data yang kuat menunjukkan kehilangan orangtua sebelum

[42]Gerald c davidson, *Psikologi Abnormal*.(PT Grafindo persada.Jakarta:2006),h. 393
[43]Jefrey s. Nevid *Psikologi abnormal*.(Penerbit erlangga, Jakarta:2006), h. 593

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

usia 11 tahun dan kehilangan pasangan hidup harmoni dapat memacu serangan awal gangguan neurosa depresi dan memicu gangguan mood lainnya".[44]

Seseorang yang mengalami tekanan yang luar biasa, dan tidak mampu mengelola pola pikirnya. Dan jika itu terjadi berulang akan terjadi guncangan pada perasaannya. Tekanan atau faktor lingkungan sosialnya. Bagaimana dirinya berada di lingkungan yang seperti apa sangat mempengaruhi. Lingkungan keluarga, sekolah dan atau masyarakat.

[44]Ibid, 241

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