

Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif

Alief Budiyo
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah
STAIN Purwokerto
budiyo_alief@yahoo.co.id

Abstract: *Juvenile delinquency is a picture of antisocial personality or conduct disorder adolescents. This if left unchecked will interrupt a lot of things and also the development of adolescents themselves. Model of rational therapeutic approach developed Albert Ellis would highly appropriate to address juvenile delinquency. Because this therapy rests on the view that the individual is the main rational creature and also irrational. Through rational emotive therapy approach is expected to behave in deviant adolescents who are able to think rationally so that they will return to the behavior according to the norms of society.*

Keywords: *Rational Emotive Therapy, Juvenile Delinquency.*

Abstrak: Kenakalan remaja merupakan gambaran dari kepribadian antisosial atau gangguan tingkah laku remaja. Hal ini kalau dibiarkan akan mengganggu banyak hal dan juga perkembangan remaja itu sendiri. Model pendekatan rasional terapi yang dikembangkan Albert Ellis kiranya sangat tepat untuk mengatasi kenakalan remaja. Karena terapi ini bertumpu pada pandangan utama bahwa individu merupakan makhluk yang rasional dan juga tidak rasional. Melalui pendekatan terapi rasional emotif ini diharapkan remaja yang berperilaku menyimpang mampu berfikir rasional sehingga mereka akan kembali ke perilaku yang sesuai dengan norma masyarakat.

Kata kunci: Terapi Rasional Emotif, Kenakalan Remaja.

A. Pendahuluan

Saat ini di beberapa media, baik di media cetak maupun media elektronik sering menyajikan tentang perbuatan kriminalitas yang terjadi di negeri ini. Dari beberapa kriminalitas yang sering terjadi, kriminalitas remajalah yang sering muncul. Problematika remaja zaman ini tidak bisa dilihat, terlepas dari antisipasinya ke masa depan. Dalam kaitan dengan upaya pembangunan negara kita, yang hendak menuju pada “tinggal landas” pola hidup yang sesuai dengan tuntutan perencanaan tersebut, adalah *conditio sine qua non*. Namun suatu fenomena sosial di masa yang akan datang, sejak dini sudah dapat diamati adalah kecepatan perubahan di dunia yang makin meningkat. Meskipun diperkirakan bahwa pembangunan yang mengacu pada industrialisasi yang telah dicapai oleh Indonesia dewasa ini relatif masih rendah (Semiawan, 2008:133). Renungan tentang kondisi ekonomi sosial yang bagaimana yang diperlukan untuk mencapai pemantapan usaha perilaku manusia sesuai tuntutan pembangunan dan modernisasi dalam kaitan dengan perkembangan masyarakat, merupakan

hal yang perlu diperdalam, dipahami serta dipersiapkan dalam kaitannya dengan problematika remaja.

Masa remaja merupakan masa yang sangat rawan, karena di masa inilah remaja sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya dan inipun sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan-kesalahan yang menimbulkan kekesalan lingkungan inilah yang sering disebut sebagai perilaku menyimpang remaja. Apabila remaja yang dalam masa pencarian ini tidak mendapatkan pendampingan atau pengawasan yang optimal dari orang-orang tua, maka kebanyakan remaja banyak yang terjerumus terhadap perilaku-perilaku yang menyimpang. Hal ini tidak semata-mata merupakan kesalahan mereka, karena awalnya mereka melakukan ini hanya sekedar coba-coba atau karena mereka benar-benar tidak tahu terhadap yang dilakukannya. Oleh karena itu peran orang tua, lingkungan sangat berarti terhadap perkembangan remaja. Remaja masih sangat membutuhkan bimbingan dan tauladan dari orang-orang di sekitarnya guna mencapai perkembangan yang optimal. Remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dipersiapkan menjadi manusia yang sehat secara jasmani, rohani, mental dan spiritual. Faktanya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja. Masalah yang menonjol dikalangan remaja yaitu seputar TRIAD KRR (Seksualitas, HIV dan AIDS serta Napza), rendahnya pengetahuan remaja tentang Kesehatan Reproduksi Remaja dan median usia kawin pertama perempuan relative masih rendah yaitu 19,8 tahun.

Untuk membantu remaja mencapai perkembangan yang optimal dan terhindar dari perilaku maladaptif, dibutuhkan penanganan yang efektif. Terutama di sekolah-sekolah menengah yang notabene siswanya berusia remaja, salah satu bentuk penanganan yang paling efektif untuk mencegah siswanya supaya tidak berperilaku menyimpang maupun menanggulangi yang terlanjur berperilaku menyimpang adalah dengan layanan konseling. Layanan konseling merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada klien supaya dia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang (Surya, 1988:38). Layanan konseling bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Melalui layanan konseling yang diterimanya, remaja akan dibantu untuk mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, sekaligus meningkatkan kesehatan mentalnya.

Hal inilah yang sangat dibutuhkan remaja yang mengalami penyimpangan perilaku. Karena dengan model pendekatan individual maupun kelompok dan dikemas dalam bentuk layanan konseling dirasa cukup efektif dalam membantu menangani permasalahan remaja. Agar konselor dapat melaksanakan kegiatan konseling atau terapi secara terarah dan efektif, perlu menguasai seperangkat pengetahuan dan keterampilan tentang teknik pendekatan konseling atau terapi. Salah satu model pendekatan terapi yang memiliki nilai praktikal tinggi untuk diterapkan konselor dalam kegiatan membantu mengatasi permasalahan remaja adalah pendekatan terapi rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis.

Terapi Rasional Emotif bertumpu pada pandangan utama bahwa individu merupakan makhluk yang rasional dan juga tidak rasional. Kedua kecenderungan yang dimiliki oleh manusia ini akan tampak dengan jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Selain itu Albert Ellis juga memandang semua individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis (Sukardi, 2000:106). Berpijak dari uraian di

atas penulis mencoba menggunakan pendekatan terapi rasional emotif ini untuk membantu menanggulangi kenakalan remaja, karena penulis berkeyakinan dengan pendekatan ini remaja yang berperilaku menyimpang mampu berfikir rasional sehingga mereka akan kembali ke perilaku yang sesuai dengan norma masyarakat.

B. Remaja dan Perilaku Penyimpangannya

1. Makna Remaja

Hurlock (1999: 206) menyatakan bahwa “Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa”. Remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak dan masa kehidupan orang dewasa. Bila ditinjau dari segi tubuhnya, mereka terlihat sudah dewasa tetapi jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa. *Adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja primitive) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Anak dianggap sudah dewasa bila sudah mampu mengadakan reproduksi. Istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, sosial dan fisik (Hurlock, 1999:206).

Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu yang terkait (seperti Biologi dan Ilmu Faal) remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik di mana alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya (Sarwono, 2002:6). Dalam pengertian ini remaja dipandang dari sudut fisik dimana individu disebut remaja apabila individu tersebut secara fisik telah mampu untuk melakukan reproduksi. Selain itu remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak dan masa kehidupan dewasa dan remaja sering menunjukkan kegelisahan, pertentangan, dan keinginan mencoba segala sesuatu. Dalam hal ini remaja dikatakan sebagai individu yang masih belum jelas identitas dirinya atau juga disebut dengan individu yang masih mencari jati dirinya. Misalnya saja remaja mempunyai rasa keingin tahuan yang tinggi, jarang sekali remaja yang memegang prinsip atas dirinya. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja tidak termasuk kedalam golongan anak-anak, tetapi juga tidak termasuk golongan dewasa. Remaja berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Biasanya masa remaja dianggap telah mulai ketika anak secara seksual menjadi matang, dan kemudian berakhir pada saat ia mencapai usia yang secara hukum disebut usia dewasa. Remaja ada dalam tempat marginal. Berhubung ada macam-macam persyaratan untuk dapat dikatakan dewasa, maka lebih mudah untuk dimasukkan kategori anak daripada kategori dewasa (Monks dkk, 1994:253).

Menurut Hurlock (1999) ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting, karena perkembangan fisik, mental yang cepat dan penting dan adanya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, adanya suatu perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak ke menuju dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, karena ada 5 perubahan yang bersifat universal yaitu perubahan emosi, tubuh, minat dan pola perilaku, dan perubahan nilai.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, karena pada masa kanak-kanak masalah-masalahnya sebagian besar diselesaikan oleh guru dan orang tua sehingga kebanyakan remaja kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah.

- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, karena remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, karena adanya anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Karena remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, karena remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa.

Masa Remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum dismenore Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1999). Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang berusia belasan tahun (12-21 tahun) yang tergolong dalam masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Dalam masa transisi inilah remaja cenderung untuk ingin disebut sebagai orang yang sudah dewasa. Agar terkesan sebagai orang yang sudah dewasa remaja cenderung melakukan kebiasaan yang sering dilakukan oleh orang dewasa, salah satu contohnya adalah bagi remaja laki-laki dengan merokok.

2. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja adalah pelampiasan masalah yang dihadapi oleh kalangan remaja yang tindakannya menyimpang. Menurut ahli sosiologi Kartono, Kenakalan Remaja atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *juvenile delinquency* merupakan gejala patologis sosial pada remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial. Akibatnya, mereka mengembangkan bentuk perilaku yang menyimpang.

Kenakalan remaja sering diartikan terjemahan dari *juvenile delinquency*. Secara etimologis pengertian *juvenile delinquency* berasal dari kata *juvenile* yang berarti anak, dan *delinquency* yang berarti kejahatan. Jadi secara etimologis *juvenile delinquency* adalah kejahatan anak. Dari berbagai pengertian tentang kenakalan remaja atau *juvenile delinquency* dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja atau *juvenile delinquency* memiliki arti kejahatan yang dilakukan oleh anak remaja. Dengan demikian kenakalan remaja merupakan perbuatan yang melanggar hukum yang dapat dikenai sanksi pidana bagi yang melanggar larangan tersebut. Masa remaja dikenal dengan masa *Strom* dan *Stres* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Masa remaja identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif.

Kenakalan remaja seringkali merupakan gambaran dari kepribadian antisosial atau gangguan tingkah laku remaja, yang ditandai dengan kriteria gejala-gejala sebagai berikut: sering membolos, terlibat kenakalan remaja anak-anak/remaja, dikeluarkan atau diskors

dari sekolah karena berkelakuan buruk, seringkali lari dari rumah dan bermalam di luar rumahnya, selalu berbohong, berulang-ulang melakukan hubungan seks, seringkali mabuk atau menyalahgunakan narkotika dan zat adiktif lainnya, seringkali mencuri, seringkali merusak barang milik orang lain, prestasi di sekolah yang jauh di bawah taraf kemampuan kecerdasan (IQ) sehingga berakibat tidak naik kelas, seringkali melawan otoritas yang lebih tinggi seperti melawan guru atau orang tua, dan seringkali memulai perkelahian (Hawari, 1997:196). Menurut Soekanto (1996:14), perilaku menyimpang remaja kebanyakan muncul sebagai akibat sistem pendidikan keluarga di rumah.

Perilaku 'nakal' remaja bisa disebabkan oleh faktor dari remaja itu sendiri (internal) maupun faktor dari luar (eksternal). Factor internal meliputi:

1. *Krisis identitas*: Perubahan biologis dan sosiologis pada diri remaja memungkinkan terjadinya dua bentuk integrasi. *Pertama*, terbentuknya perasaan akan konsistensi dalam kehidupannya. *Kedua*, tercapainya identitas peran. Kenakalan remaja terjadi karena remaja gagal mencapai masa integrasi kedua.
2. *Kontrol diri yang lemah*: Remaja yang tidak bisa mempelajari dan membedakan tingkah laku yang dapat diterima dengan yang tidak dapat diterima akan terseret pada perilaku 'nakal'. Begitupun bagi mereka yang telah mengetahui perbedaan dua tingkah laku tersebut, namun tidak bisa mengembangkan kontrol diri untuk bertingkah laku sesuai dengan pengetahuannya.

Sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah:

1. *Keluarga dan Perceraian* orangtua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga bisa memicu perilaku negatif pada remaja. Pendidikan yang salah di keluarga pun, seperti terlalu memanjakan anak, tidak memberikan pendidikan agama, atau penolakan terhadap eksistensi anak, bisa menjadi penyebab terjadinya kenakalan remaja.
2. Teman sebaya yang kurang baik. Teman yang kurang baik sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan moral remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebayanya daripada dengan keluarga. Untuk mengantisipasi hal tersebut, orang tua hendaknya mengetahui dengan siapa anaknya berteman, karena kalau sampai salah dalam memilih teman akan berakibat yang kurang baik terhadap diri remaja.
3. Komunitas/lingkungan tempat tinggal yang kurang baik. Lingkungan yang kurang sehat juga dapat mempengaruhi perilaku remaja. Remaja yang masih dalam pencarian jati dirinya memiliki kecenderungan untuk meniru terhadap apa yang ia lihat. Oleh karena itu lingkungan tempat tinggal hendaknya selalu diciptakan lingkungan yang sehat, harmonis, religious, sehingga remaja yang berada di lingkungan tersebut senantiasa memiliki kepribadian yang selaras dengan lingkungannya.

Bentuk-bentuk kenakalan remaja meliputi:

- a. Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain, seperti: perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan, dan lain-lain. Kenakalan yang menimbulkan korban materi: perusakan, pencurian, pencopetan, pemerasan, dan lain-lain.
- b. Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak orang lain, seperti: pelacuran, penyalahgunaan obat.

- c. Kenakalan yang melawan status, misalnya mengingkari status anak sebagai pelajar dengan cara membolos, mengingkari status orang tua dengan cara mingsgat dari rumah atau membantah perintah mereka.
- d. Kenakalan Remaja Non Kriminal. Yang mengalami masalah jenis ini cenderung tertarik pada kesenangan-kesenangan yang sifatnya menyendiri, apatis terhadap kegiatan masyarakat atau sekolah. Remaja ini suka mengasingkan diri, menghindarkan diri dari kegiatan yang menumbuhkan kontak dengan orang lain. Perasaannya sangat peka dan mudah terluka, cepat tersinggung dan membesar-besarkan kekurangannya sendiri, dengan gejala umum sering menyendiri, melamun, apatis tidak bergairah, sangat mudah tersinggung, sangat mudah panik, sangat mudah bingung sehingga cenderung menjadi peminum, pemabuk, penghisap candu, narkoba, menjadi morfinis dan sebagainya, bahkan tega untuk bunuh diri.

C. Terapi Rasional Emotif dan Penerapannya terhadap Kenakalan Remaja

Pendekatan terapi rasional emotif dikembangkan oleh Dr. Albert Ellis, seorang ahli *Clinical Psychology* (Psikologi Klinis). Pada mulanya Ellis hanya mengkhususkan diri dalam bidang konseling perkawinan dan keluarga (Suryo, 1988:175). Pada prakteknya ini Ellis banyak mempergunakan prosedur psikoanalisis dari Freud, tetapi setelah berlangsung beberapa lama Ellis banyak menemukan ketidakpuasan dalam prakteknya yang menggunakan prosedur psikoanalisis dari Freud.

Atas dasar pengalaman selama prakteknya dan kemudian dihubungkan dengan teori tingkah laku belajar, maka akhirnya Ellis mencoba untuk mengembangkan suatu teori yang populer disebut "*Rational Emotive Therapy*", dan selanjutnya populer dengan singkatan RET.

Tujuan dari RET pada intinya ialah untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya. Konselor/terapis berusaha agar klien semakin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, serta mengadakan pendekatan yang tegas, melatih klien untuk bisa berpikir dan berbuat yang lebih realistis dan rasional.

1. Konsep Pokok Rational Emotive Therapy

Ellis memandang bahwa manusia itu bersifat rasional dan juga irasional. Orang berperilaku dalam cara-cara tertentu karena ia percaya bahwa ia harus bertindak dalam cara itu. Para penganut RET percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya, tetapi setiap orang bertanggung jawab akan tingkah lakunya (Suryo, 1988:176).

Pandangan yang penting dari teori rasional emotif adalah konsep bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada "*self talk*" atau "omong diri" atau internalisasi kalimat-kalimat, yaitu individu menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosinya. Keadaan seperti ini dapat menimbulkan pikiran dan emosi yang bersifat negatif. Adanya orang-orang yang seperti itu, menurut Ellis adalah karena: (1) terlalu bodoh untuk berfikir secara jelas, (2) orangnya cerdas tetapi tidak tahu bagaimana berpikir secara jelas dalam hubungan dengan keadaan emosi, (3) orangnya cerdas dan cukup berpengetahuan tetapi terlalu neurotik untuk menggunakan kecerdasan dan pengetahuan secara memadai (Suryo, 1988:175).

Selanjutnya Ellis (dalam Suryo, 1988:177-178) mengemukakan ada dua belas pikiran tidak rasional yang dapat menimbulkan perilaku *neurosis* atau *psikosis*. Dua belas ide tersebut adalah:

- **Ide irasional 1:** bahwa manusia yang hidup dalam masyarakat mau tidak mau setiap saat dapat dicintai ataupun ditolak oleh orang lain sekitarnya.
- **Ide irasional 2:** bahwa seseorang yang hidup dalam masyarakat harus mempersiapkan diri secara kompeten, adekuat agar ia dapat mencapai kehidupan yang layak dan berguna dalam masyarakat.
- **Ide irasional 3:** bahwa banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat ataupun kejam dan oleh karena itu patut disalahkan, dihukum setimpal dengan dosanya.
- **Ide irasional 4:** bahwa kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai kemungkinan malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.
- **Ide irasional 5:** bahwa ketidak senangan atau penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal (hal-hal dari luar) dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk mengontrol perasaan-perasaannya atau untuk menghilangkan perasaan-perasaan depresi atau yang bertentangan.
- **Ide irasioanal 6:** bila ada sesuatu hal yang berbahaya atau menakutkan, maka individu harus berusaha keras untuk menghadapai dan mengatasi bencana yang menakutkan itu.
- **Ide irasioanal 7:** bahwa lebih mudah untuk menjahui kesulitan-kesulitan hidup tertentu dan tanggung jawab diri daripada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya hanya untuk menghargai bentuk disiplin diri.
- **Ide irasioanal 8:** bahwa sisa-sisa pengalaman masa lalu semuanya sangat penting karena hal itu berpengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan perilaku individu yang ada sekarang.
- **Ide irasioanal 9:** bahwa individu akan lebih baik untuk menghindarkan diri daripada mengerjakan sesuatu; dan bahwa sesuatu situasi atau peristiwa akan dipandang sebagai hal membahayakan jika tidak secepatnya ditemukan pemecahan yang baik terhadap kehidupan yang bertentangan.
- **Ide irasioanal 10:** bahwa individu akan mencapai kebahagiaan hidup dengan menyenangkan diri sendiri.
- **Ide irasioanal 11:** bahwa individu akan mencapai suatu derajat yang tinggi dalam hidupnya untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan, atau memerlukan kekuatan supernatural untuk mencapainya.
- **Ide irasioanal 12:** bahwa individu secara umum mempunyai nilai diri sebagai manusia dan penerimaan diri ini tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

Menurut Ellis ide-ide irasional yang telah dikemukakan di atas selalu dipikirkan oleh para orang tua dan hal ini diabsorbsikan dari pandangan-pandangan masyarakat yang telah membudaya, dan menyebabkan sangat banyak individu dalam masyarakat yang menderita gangguan emosional. Meskipun remaja selalu berhadapan dengan pengalaman-pengalaman yang irasional langsung atau tidak langsung dan setiap hari secara kuat mempengaruhi

proses berpikirnya, namun berpikir ilogis ini menurut Ellis dapat dimanipulasi ke arah berpikir yang rasional dan logis (Suryo, 1988:178).

2. Pandangannya terhadap Kepribadian Manusia

Guna memahami dinamika kepribadian manusia dalam pandangan RET, perlu dipahami konsep dasar yang dikemukakan oleh Ellis. Menurutnya ada tiga hal yang terkait dengan perilaku individu, yaitu yang dikenal dengan teori A-B-C-D-E dengan jabaran sebagai berikut:

A = *Antecedent Event*, yaitu suatu keadaan, fakta, peristiwa atau suatu perilaku yang dialami oleh individu.

B = *Believe System*, yaitu cara individu memandang suatu peristiwa yang terjadi pada dirinya.

C = *Emotional Consequence*, yang akibat emosional atau reaksi individu terhadap kejadian atau peristiwa yang sedang dialaminya (secara positif, rasional atau secara negatif, irasional).

D = *Dispute Irrational Beliefs*, yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertentangan (*disputing*).

E = *Effect of Disputing*, yakni efek yang terjadi dari pertentangan (*disputing*) dalam keyakinan-keyakinan irasional

Menurut Ellis perilaku seorang akibat konsekuensi emosi, seperti senang, gembira, sedih, kecewa, frustrasi (C) dan semua itu bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang terjadi (dialami) oleh individu (A), perasaan-perasaan itu lebih disebabkan oleh *believe system* yaitu cara berpikirnya, atau sistem kepercayaan sendiri (B). Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus me-lawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar kliennya bisa menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psi-kologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Bila seseorang merasa kecewa berat atau frustrasi karena tidak lulus ujian sekolah, maka luapan emosi “kecewa atau frustrasi”-nya itu menurut Ellis bukan akibat langsung dari tidak lulusnya tes, melainkan karena cara memandang kegagalan itu yang tidak logis, tidak rasional. Jadi landasan berpikir irasionalnya inilah yang membuat dirinya menjadi kecewa dan frustrasi atau kecewa berat. Sehingga tugas terapis adalah bagaimana mengarahkan klien untuk melawan pikirannya yang tidak irasional.

Sistem kepercayaan yang berlandaskan pada pemikiran yang tidak rasional itu yang sering diinternalisasikan secara sistematis dan akan menjadi kebiasaan yang merugikan dirinya sendiri. Hal inilah yang akan menjadi gangguan-gangguan emosional yang menyakitkan individu yang bersangkutan. Ellis juga menegaskan bahwa “karena manusia itu memiliki kesanggupan-kesanggupan untuk berpikir rasional, maka ia dilatih untuk mengubah dirinya sendiri, atau mengikis habis kepercayaan diri yang irasional itu, dengan memahami dan mengkonfrontasikan sistem kepercayaan yang salah kepada suatu kepercayaan yang rasional, yang benar, serta menyadari diri bahwa kepercayaan yang telah diterapkan sebelumnya adalah salah. Oleh karena itu, untuk melaksanakan kepercayaan yang benar perlu disiplin, berpikir aktif dan terus belajar (Correy, 2003:246).

Jadi yang menjadi sasaran teori A-B-C-D-E yang utama diubah dari individu yang bersalah adalah pada aspek B (*Believe system*), yakni bagaimana caranya individu tersebut memandang dan menghayati sesuatu yang telah dilakukan, jelas-jelas salah, tidak rasional,

kemudian diakui secara sadar sebagai sesuatu hal yang memang keliru. Dengan demikian, peran konselor di sini adalah mendidik, mengarahkan klien agar memiliki kemampuan yang kuat untuk mengubah pola pikirnya yang tidak logis atau tidak rasional itu diarahkan menuju ke pola-pola pikir yang rasional yang tepat dan benar sehingga dirinya dapat terbebas dari gangguan-gangguan emosional yang menyiksa diri.

3. Pandangannya terhadap Perilaku Maladaptif

Ellis memandang bahwa terjadinya perilaku maladaptif (perilaku menyimpang) karena adanya anggapan dasar yang keliru dan terindoktrinasi dalam diri seseorang. Ellis mengungkapkan beberapa penyebab yang bersifat universal yang menyebabkan orang berpikir tidak rasional, diantaranya:

- a. Setiap orang pada hakekatnya ingin disayangi dan dikasihi oleh orang lain atau oleh lingkungannya.
- b. Seseorang pada hakekatnya memiliki kecenderungan untuk ingin yang serba sempurna dalam hidup ini.
- c. Seseorang yang selalu beranggapan bahwa bila ada orang yang bersalah harus dikutuk, dicaci maki dan dicemooh.
- d. Manusia memiliki kecenderungan memandang bahwa malapetaka yang terjadi sebagai suatu yang tidak diinginkan.
- e. Seseorang yang melihat orang lain memperoleh keuntungan, kebahagiaan, kemajuan, serta kesuksesan merasa dirinya akan mendapat ancaman atau bahaya dari orang lain yang sukses tersebut.
- f. Seseorang yang selalu memikirkan sesuatu yang dianggap membahayakan diri secara terus-menerus, maka jelas pemikiran seperti itu tidak benar dan tidak rasional karena dengan mengambil sikap demikian, tidak akan mengubah situasi dirinya.
- g. Seseorang yang biasa lari dari kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya.
- h. Seseorang memiliki kecenderungan untuk hidup bergantung pada orang lain.
- i. Seseorang yang beranggapan kuat bahwa masa lalu akan sangat mempengaruhi, bahkan menentukan masa depan dirinya.
- j. Seseorang yang selalu merasa bingung, pusing dan rusuh hatinya terhadap masalah yang sedang dihadapi oleh orang lain walaupun tidak ada hubungannya sama sekali dengan dirinya.
- k. Seseorang yang berharap kuat bahwa setiap persoalan dirinya harus segera dapat diatasi secara memuaskan (Hansen dkk dalam Abidin 2010:139-142).

Ide-ide tersebut yang menyebabkan seseorang mengalami *neurosis*, yaitu perilaku kegelisahan dalam bentuk kecemasan, kekhawatiran, konflik-konflik yang berakar pada gangguan fungsional (gangguan sikap dan perilaku mental) (Rollo May, 2003:64). Atas dasar rekomendasi Ellis tersebut menunjukkan bahwa untuk menolong individu (klien) perlu memperkenalkan anggapan-anggapan dasar yang salah (tidak rasional) tersebut kepada klien untuk diarahkan mengembangkan anggapan-anggapan yang benar dan rasional.

4. Tujuan Terapi Konselingnya

Menurut Ellis sebagaimana kutipan Lawrence Brammers menyatakan bahwa seseorang yang mengalami gangguan atau tekanan emosional akan menimbulkan suatu pemikiran yang tidak logis atau tidak rasional, bahkan akan terus terindoktrinasi dalam dirinya secara berkelanjutan dan akan merugikan dirinya sendiri. Oleh karena itu, cara membantunya adalah dengan mengubah pola pikirannya. Hal ini menunjukkan bahwa sasaran utama terapi RET adalah mengikis habis sistem kepercayaan klien yang salah (*irrational believe*) dan membangun sistem kepercayaan yang benar (*rational believe*) klien (Brammers, 1982:63-64)

Lebih jauh lagi Ellis menegaskan bahwa upaya di atas mencakup hal dalam meminimalisir pandangan klien yang mengalahkan dirinya (*self defeating*) untuk mencapai suatu kehidupan sehari-hari yang lebih realistik. Falsafah hidupnya yang toleren dapat mengarahkan dirinya secara benar, mampu menghargai diri, berlaku fleksibel, mampu berfikir ilmiah dan mampu menerima diri secara utuh. Untuk mencapai tujuan konseling RET diperlukan pemahaman klien tentang sistem kepercayaan dirinya sendiri. Dalam hal ini, ada tiga tingkat *insight* (pemahaman) yang perlu dicapai melalui konseling RET, sebagai berikut:

- a. Pemahaman dapat dicapai ketika klien memahami tentang perilaku penolakan diri yang terkait dengan penyebab sebelumnya, yang sebagian besar sesuai dengan sistem kepercayaannya tentang peristiwa yang dialami di masa lalu dan saat ini.
- b. Pemahaman klien terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang sedang mengganggu pikiran atau perasaannya pada saat ini adalah karena sistem kepercayaannya yang salah (*irrational believe*) terus menerus dipelajari begitu pula yang sebelumnya.
- c. Pemahaman dapat dicapai pada saat konselor membantu untuk mencapai pemahaman diri bahwa tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional, kecuali dengan mendeteksi dan melawan sistem kepercayaannya yang irasional itu (Latipun, 2001:102).

5. Langkah-Langkah Terapi Konselingnya

Adapun langkah-langkah terapi konseling adalah sebagai berikut:

- a. Pertama

Pada langkah ini konselor berusaha menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dihadapinya sangat berkaitan dengan keyakinannya yang tidak rasional. Konselor harus bertindak sebagai propogandis yang berusaha mendorong, membujuk, meyakinkan, bahkan memiliki kewenangan mengendalikan klien untuk menerima gagasan yang logis dan rasional. Jadi, peran konselor di sini adalah menyadarkan klien bahwa gangguan atau masalah yang dihadapinya itu disebabkan oleh cara berpikinya yang tidak logis.

- b. Langkah Kedua

Peranan konselor adalah menyadarkan klien bahwa pemecahan masalah yang sedang dihadapinya itu menjadi tanggung jawab klien sendiri. Konselor hanya berperan menunjukkan dan menyadarkan klien bahwa gangguan emosional yang selama ini dirasakan akan terus menghantuinya apabila dirinya sendiri tetap berpikir tidak logis. Oleh karena itu, klien sendirilah yang harus bisa memikul tanggung jawab atas masalahnya sendiri.

c. Langkah Ketiga

Pada langkah ini konselor mengajak klien untuk menghilangkan cara berpikir dan gagasan yang tidak rasional. Lebih jauh lagi, konselor berusaha mengajak klien mengubah cara berpikirnya dengan cara menghilangkan gagasan yang tidak rasional.

d. Langkah Keempat

Konselor berusaha mengembangkan pandangan yang realistis dan menghindarkan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis. Pada saat ini pula konselor berusaha menyerang inti cara berpikir klien yang tidak rasional itu, serta mengajarkan bagaimana caranya menghilangkan dan mengganti dengan cara berpikir yang logis (Sukardi, 2000:102).

6. Aplikasi Konseling RET terhadap Perilaku Menyimpang Remaja

Penerapan teori konseling *Rational Emotive Therapy* ini sangat ideal apabila diterapkan di dunia lembaga pendidikan terutama di sekolah, di mana konselor yang profesional dan berwibawa akan dapat membantu klien yang sedang mengalami perilaku *malasui* akibat gangguan *neurosis*. Remaja yang notabene masih menduduki bangku sekolah menengah sangat cocok diberikan pendekatan terapi ini, dikarenakan kebanyakan remaja bisa diajak berpikir rasional. Agar pelaksanaan konseling *Rational Emotive Therapy* dapat terlaksana dengan efisien dan efektif, ada tiga hal pokok yang harus dilakukan oleh konselor, yaitu:

a. *Cognitive counseling*

Konseling kognitif ini dirancang untuk mengajarkan remaja (klien) tentang bagaimana seharusnya remaja bersikap dan bertindak, serta bagaimana selayaknya remaja membedakan anggapan atau pandangannya yang penuh sarat *irasional* atau tidak logis dengan anggapan-anggapan atau pandangan-pandangan yang *rasional*. Dengan demikian diharapkan remaja mampu menelaah sendiri sampai menemukan pemikiran, anggapan atau pandangan yang jauh lebih logis dan realistis.

Pada kasus remaja yang mengalami perilaku menyimpang diharapkan remaja tersebut bisa berpikir terhadap semua perilakunya, apakah yang selama ini dilakukan sesuai atau bertentangan dengan moral atau norma yang berlaku. Setelah remaja tersebut bisa menyimpulkan tentang perilakunya tersebut diharapkan bisa merubah sendiri semua perilakunya yang selama ini dianggap menyimpang dari norma yang ada untuk kembali berperilaku yang benar.

Beberapa teknik terapi kognitif yang cukup dikenal adalah:

- **Home Work Assignments.** Dalam teknik ini, Remaja (klien) diberikan tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri serta menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntun pola perilaku yang diharapkan. Selanjutnya, pelaksanaan tugas rumah tersebut dilaporkan oleh klien dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor. Teknik ini sebenarnya dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap bertanggung jawab, kepercayaan pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri dari klien sendiri serta mengurangi ketergantungannya kepada konselor atau terapis.
- **Teknik Assertive.** Teknik ini digunakan untuk melatih keberanian diri remaja (klien) dalam mengekspresikan perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan melalui: role playing, rehearsal dan sosial modeling. Maksud utama teknik ini adalah untuk: (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan seluruh hal yang berhubungan dengan emosinya;

(b) membangkitkan kemampuan remaja dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong kepercayaan pada kemampuan sendiri; (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih perilaku-perilaku asertive yang cocok untuk dirinya (Suryo, 1988:185).

b. *Emotive Counseling*

Konseling emotif ini dirancang untuk mengubah sistem nilai dasar remaja yang irasoinal agar remaja menyadari bahwa ide-ide, anggapan-anggapan, atau pandangan-pandangan dasar yang selama ini salah adalah tidak logis. Dengan demikian, diharapkan remaja dapat menghentikan anggapan dasar yang salah tersebut, serta mengarahkan pada dasar pemikiran yang lebih logis dan realistis. Teknik Emotive yang terkenal adalah:

- **Teknik sosiodrama.** Teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan klien (remaja) melalui suatu suasana yang didramatisasikan sehingga remaja dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis.
- **Teknik “*Self Modeling*”.** Teknik yang digunakan dengan meminta remaja (klien) untuk berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Dalam teknik ini remaja diminta untuk tetap setia pada janjinya dan terus menerus menghidarkan dirinya dari perilaku negatif.
- **Teknik *imitasi*.** Teknik yang digunakan dimana klien (remaja) diminta untuk menirukan secara terus menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi perilakunya sendiri yang negatif (Suryo, 1988:183).

c. *Behavioral Counseling*

Konseling behavioral ini dirancang untuk menolong remaja mengembangkan cara berpikir yang baru dan positif sehingga diharapkan remaja mampu mengenali dan memahami kesalahan-kesalahan pola pikir dan perilakunya yang selama ini salah, dan dapat menuju cara berpikir yang baru serta positif (Hansen, 1977:208). Teknik Behavioristik yang sering digunakan adalah:

- **Teknik *reinforcement*.** Teknik yang digunakan untuk mendorong klien (remaja) ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal *reward* ataupun *Punishment*. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka klien akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.
- **Teknik *Social modeling*.** Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan sosial model yang dibuat itu.

Dalam melaksanakan ketiga hal di atas dibutuhkan konselor yang profesional, berwibawa, cerdas, aktif, konfrontatif, dan mampu menerapkan teknik eklektif. Di sisi lain, juga diperlukan klien yang cerdas, komunikatif dan terbuka.

D. Penutup

Remaja kita dalam kehidupan sehari-hari hidup dalam tiga lingkungan, yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kondisi masing-masing lingkungan dan interaksi antar lingkungan bisa membawa dampak terhadap kehidupan remaja, baik itu dampak

positif maupun negatif. Untuk menanggulangi dampak negatif atau perilaku menyimpang remaja tentunya dibutuhkan intervensi yang tepat. Terapi Rational Emotif memiliki pandangan bahwa manusia itu bersifat rasional dan irasional kiranya sangat tepat untuk menanggulangi perilaku menyimpang remaja tersebut. Dalam aplikasinya *Rational Emotif Therapy* lebih menekankan pada upaya yang bersifat edukatif, konselor harus aktif membelajarkan klien (remaja yang bermasalah) untuk mengubah ide-ide, sikap dan perilakunya yang tidak rasional ke situasi yang rasional, positif dan realistis, serta dilakukan secara komprehensif dengan menekankan pada perubahan aspek kognitif, emotif dan behavioristik klien. Perubahan aspek kognitif bisa menggunakan model *home work assignments* atau menggunakan teknik *asertive*. Untuk aspek emotif dapat dilakukan dengan model teknik sosiodrama, teknik "*Self Modeling*" atau dengan teknik *imitasi*. Sedangkan perubahan aspek behavioristik bisa dilakukan dengan teknik *reinforcement* atau bisa juga dengan teknik *social modeling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin Zaenal, dkk. 2010. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Purwokerto: STAIN Press Purwokerto.
- Gerald Correy, 2003. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Hawari Dadang. 1997. *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hurlock B Elizabeth. 1999. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. PT Gramedia
- James C. Hansen, dkk, 1977. *Counseling Theori and Process*. Second Edition. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Latipun, 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM.
- Lawrence M. Brammers, 1982. *Therapeutic Psychology Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: Prentice Hall Inc. Englewood Cliff.
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: PT. Usaha Nasional.
- Mönks dkk. 1994. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rollo May, 2003. *Seni Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarwono, Wirawan S. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Semiawan, Conny R. 2008. *Penerapan Pembelajaran pada Anak*. Jakarta: PT Indeks.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineke Cipta.

Soekanto Soerjono dkk. 1996. *Mengenal dan Memahami Masalah Remaja*. Jakarta: Pustaka Antara.

Suryo Mohammad. 1988. *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan*. Yogyakarta: Kota Kembang.