

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### 2.1. KERANGKA TEORITIS

##### 2.1.1. Kecemasan

###### A. Pengertian Kecemasan

Beberapa ahli psikologi telah meneliti tentang kecemasan yang umumnya terjadi dimasyarakat, berikut ini adalah beberapa pengertian kecemasan menurut beberapa ahli. Menurut Nevid (2005:15), Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lain. Sumadinata (2004:23) mengatakan bahwa kecemasan adalah keadaan yang dialami seseorang yang merasa khawatir karena menghadapi situasi yang tidak bisa memberikan jawaban yang jelas, tidak bisa mengharapkan sesuatu pertolongan, dan tidak ada harapan yang jelas akan mendapatkan hasil.

Menurut Freud dalam Corey (2005:35) Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego/defend mechanism.

Menurut Davison dkk, (2006:13) Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran dianggap sebagai suatu dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar. Kecemasan dapat diukur dengan *self report*, dengan mengukur ketegangan fisiologis, dengan mengamati perilaku yang tampak.

Berdasarkan pengertian diatas penulis menyimpulkan pengertian kecemasan adalah perasaan takut disertai keadaan emosional yang tegang, dan menghasilkan tingkah laku akibat dari tekanan yakni antara suatu situasi yang mengancam dan perilaku menghindar.

### **B.Ciri-Ciri Kecemasan**

Ciri-ciri kecemasan menurut Nevid (2003:26) adalah berupa:

1. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau bertak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.
2. Cara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.
3. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau aphensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

### **C.Jenis Kecemasan**

Menurut Heber dan Runyon (1984:36), kecemasan dimanifestasikan dalam empat hal:

1. Kognitif (dalam pikiran individu)
2. Motorik (dalam tindakan)
3. Somatik (dalam reaksi fisik/biologis)
4. Afektif (dalam emosi individu)

#### 1. Dimensi Kognitif (dalam pikiran seseorang)

Dimensi kognitif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami perasaan risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terjadi mulai dari tingkat khawatir yang ringan lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadi malapetaka, kiamat, serta kematian. Saat individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi, tidak dapat mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur. Termasuk dimensi kognitif antara lain menjadi sulit tidur di malam hari, mudah bingung, dan lupa.

#### 2. Dimensi Motorik (dalam tindakan seseorang)

Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, jari-jari & tangan gemetar, tidak dapat duduk diam atau berdiri di tempat, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, dan gugup. Biasanya orang yang cemas menunjukkan pergerakan secara acak.

#### 3. Dimensi Somatis (dalam reaksi fisik/biologis)

Dimensi somatis yaitu perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisikbiologis seperti mulut terasa kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, tangan dan kaki dingin, diare, pusing seperti hendak pingsan, banyak berkeringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan.

#### 4. Dimensi Afektif (dalam emosi seseorang)

Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa. Termasuk dimensi afektif antara lain yaitu merasa tidak pasti, menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup (nervous).

Mustamir Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

#### a. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memangmengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar kita.

#### b. Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

#### c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapadirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

### **D. Gejala-gejala Kecemasan**

Gejala-gejala kecemasan di bagi dua yakni yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat psikis adalah rendah diri, takut, gugup, konsentrasi terganggu, tegang, kurang mampu berbicara kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. menurut Kaplan, Sadock, & Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widury, 2007:74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahayaberasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada

didalamkepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada.

Sementara Kholil Lur Rochman, (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *eVII-5ted* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapai depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion ofpersecution* (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Sedangkan Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (2005:164) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasalemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen

- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampuraduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

#### **E. Faktor Penyebab Kecemasan**

Menurut Savitri Ramaiah (2003:11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Menurut Zakiah Daradjat (Kholil Lur Rochman, 2010:167) penyebab kecemasan adalah:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancamdirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-halyang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini seringpula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadangterlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Menurut Musfir Az-Zahrani (2005:511) faktor yang memepengaruhi adanya kecemasan yaitu:

- a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran ataupenuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtuaterhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan sertakecemasan pada anak saat berada didalam rumah

- b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhikecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yangtidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk,maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimatamasyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

## 2.1.2. Bimbingan kelompok

### A. Pengertian Bimbingan Kelompok

Sebelum melakukan konseling kelompok, peneliti melakukan bimbingan kelompok terlebih dahulu. Bimbingan kelompok menurut Prayitno (1995: 178) mengemukakan bahwa Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya, Sementara Romlah (2001: 3) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Sedangkan menurut Sukardi (2003:48) Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

## **B.Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok menurut prayitno (1995: 178) adalah:

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya,
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama

## **C.Fungsi Bimbingan Kelompok**

Fungsi layanan bimbingan kelompok menurut prayitno (1995:180) diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Memberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi di lingkungan sekitar.
2. Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik.

5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

#### **D.Asas bimbingan kelompok**

Asas-asas dalam layanan bimbingan kelompok menurut sukardi, (2008:14-19) diantaranya adalah sebagai berikut :

1. *Asas kerahasiaan*; Para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
2. *Asas keterbukaan*; Para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.
3. *Asas kesukarelaan*; Semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok
4. *Asas kenormatifan*; Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.

#### **2.1.3 Konseling kelompok**

##### **A. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut Pauline Harrison (2002:26) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Juntika Nurihsan (2006:15) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut M. Edi Kurnanto (2013:9) konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu inividu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara berama-sama.

Dari pengertian yang telah diuraikan diatas, penulis menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok yang membahas beberapa topik masalah dan bersifat pencegahan dan penyembuhan.

### **B.Fungsi Layanan Konseling Kelompok**

Dengan memperhatikan pengertian konseling kelompok sebagaimana telah disebutkan diatas, maka kita dapat mengatakan bahwa konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

### **C.Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut M.Edi Kurnanto (2013:9) Tujuan pelaksanaan konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan kedalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memahami diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang akan

dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan.

#### **D.Tahap – Tahap Konseling Kelompok**

Menurut M.Edi Kurnanto (2013:135) ada beberapa tahapan-tahapan dalam melakukan konseling kelompok yaitu:

##### **1. Tahap pembentukan**

Fase pembentukan dalam suatu kelompok jarang terjadi secara otonom dan berdiri sendiri tetapi cenderung tumpang tindih dengan batas-batas yang sering tidak jelas. Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya.

##### **2. Tahap Peralihan**

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuannya adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. karakteristik tahap transisi ditandai perasaan khawatir, defence (bertahan) dan berbagai bentuk perlawanan (Corey, 1985: 101).

Menurut Prayitno (1995: 47), peranan pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu:

1. Menerimasuasa yang ada secara sabar dan terbuka.
2. Tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan.
3. Mendorong dibahasnya suasana perasaan.

4. Membuka diri, sebagai contoh dan penuh empati.

Menurut Prayitno (1995: 47) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya (tahap ketiga).
3. Membahas suasana yang terjadi.
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

### **3. Tahap kegiatan**

#### *1. Esensi tahap kegiatan*

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antar anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam. Prayitno (1995: 47) mengemukakan “tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak”.

Lebih lanjut dipaparkan bahwa tahap pertengahan ini disebut juga dengan *tahap kegiatan* atau *tahap bekerja* karena dalam tahap ini kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan-tujuannya. Dalam tahap ini konseli belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal, dan kerja terapautik.

Menurut Prayitno (1995: 57) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan ditahap ini, adalah:

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah.
- b. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.

- c. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.
- d. Kegiatan selingan.

## 2. Keterampilan dan teknik kepemimpinan pada tahap kegiatan

Beberapa keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor pada tahap kegiatan ini dengan uraian panjang sebagai berikut:

- a. Merangsang pikiran anggota

Untuk melakukan hal ini, konselor dapat menggunakan latihan dan aktivitas yang bervariasi.

Dia juga menggunakan beberapa pertanyaan umum atau komentar yang mendorong yang memudahkan terjadinya berbagi rasa dan diskusi.

- b. Menggunakan intonasi suara untuk meminta anggota berpikir

Kualitas suara konselor dan langkah pembicaraannya dapat mempengaruhi nada pembicaraan kelompok tersebut. Suara nada yang termodulasi dan lebih lembut yang disertai dengan langkah pelan dan tidak tergesa-gesa cenderung menolong anggota memfokuskan pikiran mereka lebih dalam.

- c. Memperkenalkan topik

Untuk menjaga minat para anggota agar tetap tinggi, konselor harus secara berkesinambungan mendengarkan padana atau tema yang dibicarakan oleh para konseli saat mereka meniskusikan bermacam-macam subjek. Bila konselor melihat energi mereka mulai berkurang, ia perlu memperkenalkan topik baru untuk diskusi.

- d. Mengubah bentuk pertemuan
- e. Menggunakan laporan kemajuan
- f. Menemui anggota secara individual

- g. Mengubah gaya kepemimpinan jika diperlukan
- h. Menginformasikan sebelumnya kepada anggota bila kelompok berakhir
- i. Menubah bentuk kelompok jika diperlukan
- j. Merancan topik tahap pertengahan

#### **4. Tahap penutupan**

Sebagaimana layanan konseling lainnya, konseling kelompok adalah sebuah layanan terbatas, artinya bahwa harus ada pembatasan waktu agar konseli tidak terlalu tergantung pada konselor. Selain itu, tidak mungkin seorang konselor dapat memeberikan layanan secara terus menerus. Tahap penutupan merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai yang dikemukakan secara mendaam dan tuntas, teruuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan akhir.

#### **E. Asas-asas konseling kelompok**

Asas – asas konseling menurut Munro, Manthei dan Smal (1979: 1) adalah :

##### **1) Kerahasiaan**

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar dan bertekad untuk melaksanakannya. Aplikasi asas kerahasiaan lebih dirasakan pentingnya dalam konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

## 2) Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh pemimpin kelompok (guru BK). Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok agar dapat mengembangkan suasana kelompok yang dinamis. Dengan kesukarelaan itu, anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

## 3) Keterbukaan

Anggota kelompok menampilkan diri tanpa rasa takut, malu atau ragu.

## 4) Kegiatan

Anggota kelompok mengikuti konseling kelompok dengan aktif. Dinamika kelompok dalam konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan.

## 5) Kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan. Anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan diangkat-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

## 6) Kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Dinamika

kelompok akan semakin tinggi apabila banyaknya masukan dan pendapat dari anggota kelompok yang saling melakukan sentuhan dengan bahasa, gaya, dan sikap yang sangat normatif.

#### 7) Keahlian

Asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan dalam konseling kelompok.

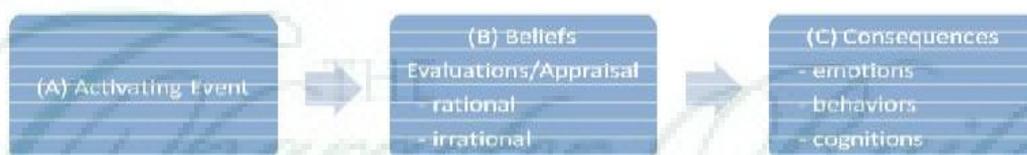
### **2.1.4. Rational Emotive Behaviour Therapy**

#### **a. Pengertian REBT**

Pendekatan konseling rational emotive behavioural therapy merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irrasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternative. Tuntutan merupakan keyakinan irrasional yang pertama dan utama. Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irrasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Keyakinan irrasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan.

## b. Teori ABC

Teori ABC merupakan bagian penting dalam pendekatan REBT. Teori ABC merupakan teori yang menjelaskan mengenai hubungan antara sebuah peristiwa, keyakinan yang dimiliki terhadap peristiwa tersebut, dan konsekuensi yang muncul atas keyakinan tersebut (sudrajat,2008;DHIYAN (2008); banks &zionts,2009;web ellis,2010). Mulhauser, 2005 menyatakan dalam tulisannya bahwa dalam peristiwa (A), individu juga membuat interpretasi terhadap peristiwa tersebut, akan tetapi Mulhauser tetap mengemukakan skema  $A \square B \square C$ . Dalam bukunya, Dryden & Neenan mengemukakan 4 konsep yang lebih rinci mengenai teori ABC. Dryden & Neenan (2005) menyatakan bahwa “masalah (emosi,pikiran, perilaku) yang disebut *Consequences*(Cs) yang ada pada manusia bukan disebabkan oleh peristiwa yang dialami (disebut *Actuals event* (As), akan tetapi disebabkan oleh keyakinan/pemaknaan terhadap peristiwa tersebut (disebut *Beliefs* (Bs). Teori ABC dapat dilihat pada skema sebagai berikut:



THE **Albert Ellis**  
INSTITUTE

As merupakan kependekan dari activating event (situasi A). situasi A dapat berupa kejadian yang bersumber pada orang lain atau bersumber pada diri sendiri. Individu

terkadang melakukan sangkaan (*cognitive hunch*) terhadap actual event (situasi A) yang disebut critical A. padahal bisa saja seseorang melakukan non-critical A (kebalikan *critical A*). pada terapi REBT therapist mendorong klien untuk berasumsi bahwa critical A adalah benar meskipun kenyataannya dengan itu klien menderita. Kondisi ini dimaksudkan agar therapist dapat mengidentifikasi penyebab dari klien memiliki critical A dan mendorong klien untuk merasa ada masalah dengan pikirannya itu sehingga pemaknaan kembali terhadap situasi A dapat dilakukan.

Bs merupakan kependekan dari beliefs atau keyakinan yang terbentuk secara alamiah berdasarkan evaluasi individu terhadap peristiwa. Keyakinan dapat rasional dan irrasional.

Berikut 4 kondisi yang membedakan keyakinan rasional dan irrasional

- Kekakuan dan fleksibilitas
- Kesesuaian dengan realitas
- Penggunaan logika
- Keberfungsian diri sebagai konsekuensi

Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irrasional dan 4 keyakinan rasional sebagai alternative. Tuntutan merupakan keyakinan irrasional yang pertama dan utama. Terdapat 3 macam tuntutan, terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irrasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi. Keyakinan irrasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan yang tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu untuk memiliki keinginan yang tidak dogmatis merupakan akar dari munculnya 5 keyakinan rasional yang lain, meliputi; yakin tidak akan sangat menderita, yakin dapat mentolerir frustrasi, dan yakin dapat menerima kenyataan.

Cs merupakan kependekan dari *Consequence* atau akibat dari adanya keyakinan yang irrasional. Konsekuensi ini dapat berupa kognitif, perasaan, serta perilaku (baik yang tampak atau tidak tampak).

### **c. Tahapan Konseling**

#### **1. Tahap 1**

Proses di mana konseli diperhatikan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

#### **2. Tahap 2**

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pemikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

#### **3. Tahap 3**

Tahap akhir ini konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pikiran irasional (George & Cristiani, 1990, pp. 85-86).

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

-Interpersonal, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif.

- Organisational, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asamen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling (walen et. al., 1992, p.39).

## 2.2. KERANGKA BERFIKIR

Dalam konseling kelompok pendekatan REBT ini klien yang di hadapi bukanlah bersifat individual tetapi terdiri dari beberapa orang yang mengalami masalah akan bersama-sama memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik/ permasalahan kecemasan berpendapat, dimana didalam pendekatan REBT manusia dipandang memiliki rasional beleive dan irrasional beleive yang akan mempengaruhi tingkah laku (kecemasan berpendapat). Dengan adanya hubungan yang interaktif tersebut anggota kelompok akan merasa lebih mudah dan leluasa karena anggotanya merupakan teman sebaya mereka sendiri. Selain itu dengan melakukan konseling kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok ini, siswa juga belajar untuk memahami dan mengendalikan diri sendiri, memahami orang lain, saling bertukar pendapat tentang masalah kecemasan berpendapat. Fenomena ini dapat dimaknai sebagai petunjuk yang mengandung implikasi bahwa interaksi dan dinamika yang tumbuh dalam konseling kelompok diharapkan dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berpendapat siswa.

Dalam proses konseling kelompok yang dilakukan nanti akan membahas permasalahan kecemasan berpendapat yang merupakan (irrasional beleive) yang menghasilkan tingkah laku (behaviour) seperti ketakutan ketika disuruh guru menjelaskan pelajaran didepan kelas, menangis, lari atau bahkan cabut dari kelas. Pemimpin kelompok akan melaksanakan proses konseling kelompok sesuai teori REBT dengan mengubah irrasional beleive menjadi rasional beleive yang mempengaruhi tingkah laku (behaviour) anggota kelompok.

Tujuan konseling kelompok tersebut secara umum adalah untuk mengurangi kecemasan berpendapat siswa. Apabila konseling kelompok ini menurut persepsi siswa bermanfaat, maka konseling kelompok yang diberikan diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap berkurangnya kecemasan siswa dalam berpendapat. Uraian diatas dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



### 2.3. HIPOTESIS

Adapun hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *rational emotive behaviour terapy* terhadap kecemasan berpendapat siswa kelas VII-5 SMP Negeri 3 Tanjungbalai.