

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.¹

Menurut Daradjat, dalam buku kesehatan mental menyebutkan bahwa kecemasan adalah: Suatu manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin (konflik), rasa cemas timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya.²

Kecemasan menurut kajian psikologi islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapat Ridha-Nya. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah ayat 155 dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan. Adapun ayat tersebut berbunyi sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

¹Trianto, Novrans Eka S, *Konseling Kelompok*. h. 49

²Daradjat, Zakiyah, 2017, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Yayasan Mitra Netra. h 27.

Kata kecemasan dalam Al-Qur'an antara lain, *Khauf*, *Huzn*, *Dhayq*, dan *Halu'a*. Adapun kata *Khauf* memiliki arti takut, kecemasan, kebimbangan. Ayat yang mengandung kata *Khauf* dalam Al-Qur'an terdapat pada Q.S Al-Baqarah (2): 38:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya:

Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”

Berdasarkan ayat tersebut mengandung kata *Khauf* yang mana artinya kondisi hati yang tidak tenang terkait dengan perkara dimasa datang atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan. *Khauf* terjadi karena lemahnya mental orang yang takut walaupun yang ditakuti adalah sesuatu yang sepele.

Huzn berarti sedih, kesulitan, kesengsaraan. *Dhayq* yaitu kesempitan jiwa, ragu dalam hati dan juga kata *Halu'a* yang berarti cepat gelisah, kesedihan mendalam dan juga resah. Ayat yang mengandung kata *Halu'a* Al-Qur'an terdapat pada Q.S Al-Ma'arij (70): 19:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Artinya:

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah dan kikir.

Berdasarkan ayat ini Allah SWT menggunakan kata *Halu'a* yaitu keinginan manusia meraih sesuatu yang merupakan potensi manusiawi yang dilekatkan Allah SWT pada diri manusia, bukan hanya keinginan untuk meraih sesuatu yang menjadikan manusia goyah dan bimbang.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir berlebih terhadap suatu ancaman yang berasal dari pikiran, direspon oleh tubuh sehingga menimbulkan ketegangan.

b. Jenis Kecemasan

Orang yang mengalami kecemasan dapat berpengaruh terhadap kestabilan pribadinya seperti, tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, dan sebagainya. Individu yang cemas merasakan dirinya terkekang, berdiam diri dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan.³

Pendekatan eksistensial melihat ada dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan biasa (*normal anxiety*) dan kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*).⁴

- 1) Kecemasan biasa (*normal anxiety*), merupakan tanggapan yang cukup wajar terhadap peristiwa yang sedang dihadapi, kecemasan ini tidak perlu dihilangkan sebab ini sebagai motivasi ke arah perubahan.
- 2) Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), merupakan kecemasan yang keluar dari proporsi yang ada, kecemasan neurotik terjadi di luar kesadaran dan cenderung untuk menjadikan orang tidak memiliki keseimbangan.

c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, diantaranya:

- 1) Pengalaman yang negatif pada masa lalu.

Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

³Hayat, Abdul, 2014, *Kecemasan*, Jurnal Khazanah, Vol. 12, No. 1. h. 53-54.

⁴Trianto, Nofrans Eka S, *Konseling Kelompok*. h. 53.

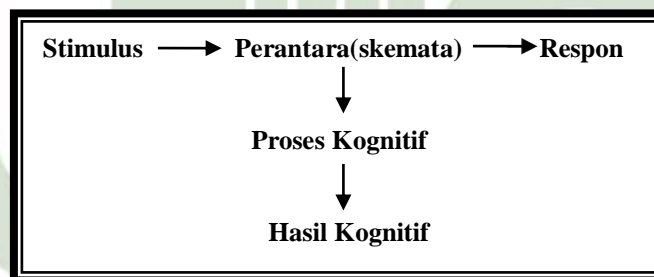
2) Pikiran yang tidak rasional.

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.⁵

Selain dari faktor-faktor diatas, secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masalah, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

d. Proses Terjadinya Kecemasan

Secara tidak langsung kita telah mengetahui bagaimana proses terjadinya kecemasan yang kita alami. Hal ini merupakan suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burn dan Davidson mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model kognitif kecemasan.



Gambar: 2.1 Proses terjadinya Kecemasan

Dari skema dapat dijelaskan bahwa, terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus berupa situasi yang menyebabkan kecemasan (situasi mengancam), kemudian secara tidak langsung keadaan tersebut diolah melalui proses kognitif menggunakan skemata (pengetahuan individu mengendalikan kecemasan), namun tentunya pengetahuan ini akan dipengaruhi oleh oranglain yang dapat mempengaruhi individu untuk membuat penilaian (hasil kognitif), sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung pada respon individu untuk mengenali situasi tersebut.

⁵Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*. h. 30.

Singkatnya, proses terjadinya kecemasan tersebut tergantung pada bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apasaja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut⁶

e. Analisis Gangguan Kecemaasan

Blackburn dan Davidson dalam buku manajemen kecemasan mengemukakan bahwa reaksi kecemasan dapat memengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan gerakan biologis seperti analisis kecemasan dalam tabel dibawah ini:⁷

Tabel: 2.1
Analisis Kecemasan

Simptom-simptom psikologis	Keterangan
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah-marrah, perasaan sangat tegang.
Pikiran	Khawatir, sukar beronstrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
Motivasi	Menghindari situasi, ketegangan tinggi, ingin melarikan diri.
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebih.
Gerakan biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, jantung berdebar-debar, mual, mulut kering.

⁶Trianto, Nofrans Eka S, *Konseling Kelompok*. h. 50-51.

⁷*Ibid*, h. 56.

f. Upaya Pengendalian Kecemasan

Menurut Ramiah dalam buku manajemen kecemasan memaparkan ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:⁸

- a. Pengendalian diri, yakni segala usaha yang dapat mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b. Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti berolah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- d. Tidur, yakni tidur dengan cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.

2. Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring

Semenjak Mendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metode daring (dalam jaringan) alias *online* sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran *Coronavirus disease* (Covid-19). Dengan ketetapan tersebut mau tidak mau seluruh jajaran pendidikan harus mengikuti ketetapan yang berlaku.⁹

Ketidak siapan siswa dalam mengikuti pembelajaran daring membuat siswa banyak menerima kesulitan-kesulitan, baik itu dari jaringan yang tidak memungkinkan, materi yang diajarkan tidak bisa dimengerti oleh siswa, tugas-tugas yang diberikan dan banyaknya kuota internet yang diperlukan untuk dapat mengikuti pembelajaran daring yang dapat memunculkan kecemasan bagi siswa.

Kecemasan adalah suatu keadaan keadaaan khawatir yang

⁸*Ibid*, h. 52.

⁹Kartika, Difa 2020. *Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun*. Jurnal Pendidikan Tambusai, Vol. 4, No. 3, h. 3546-3560.

mengeluhan bahwa yang buruk akan segera terjadi. Beberapa faktor-faktor pemicu kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring diantaranya:¹⁰

- a. Kurang memahami materi yang diajarkan
- b. *Deadline* tugas
- c. Internet tidak stabil
- d. Kesulitan mengerjakan tugas
- e. Kesulitan membeli kuota internet
- f. Kenala teknis dalam pengiriman tugas
- g. Penurunan nilai
- h. Terlambat mengikuti kelas
- i. Gagap teknologi
- j. Tidak mempunyai *smartphone*

Adanya faktor-faktor tersebut, mengakibatkan munculnya kecemasan bagi siswa, apabila pembelajaran sudah kembali normal mereka khawatir tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik sebab tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja.¹¹

Menerima kenyataan yang ada menjadi pilihan solusi bagi siswa untuk mengurangi kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring. Siswa berusaha menguatkan diri sendiri agar tetap semangat melakukan aktivitas belajar di rumah. Siswa juga berdoa kepada Tuhan agar diberi kekuatan dan kelancaran dalam menghadapi berbagai tantangan selama melakukan kegiatan belajar daring.

Aktivitas lain dilakukan oleh siswa untuk menghilangkan tekanan dan kecemasan yang dirasakan antara lain mendengarkan musik, menonton

¹⁰Hardani Dwi Oktawirawan, 2020. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, h. 541-544. DOI 10.33087.

¹¹Yazid, Neviyarni, *Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psikologis Siswa Akibat Covid-19 2020*, Jurnal *Human Care*, Vol. 6, No.1, h. 207-213. e-ISSN:2528-66510.

televisi, makan, memainkan hobi, dan olahraga. Beberapa siswa juga memilih untuk tidur agar merasa lebih tenang dan terhindar dari kecemasan yang berlebihan.

3. Bimbingan Konseling Dimasa Pandemi Covid-19

Covid-19 menjadi wabah yang sangat menggemparkan dunia muncul di akhir tahun 2019. Apalagi setelah diumumkan oleh WHO bahwa covid-19 menjadi sebuah pandemi yang mengancam umat manusia di dunia. Rangkaian perubahan yang terjadi ditengah-tengah kehidupan terkini merupakan suatu hal yang harus disikapi dengan positif serta semangat dalam mencapai tujuan hidup serta mencapai cita-cita, maka dari itu berbagai masalah yang dialami harus dicari solusinya untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu kegiatan profesional perlu mengambil langkah-langkah kongkrit untuk membantu masyarakat. Salah satu kelompok masyarakat yang menjadi sasaran dalam layanan bimbingan dan konseling adalah siswa dimana siswa tidak lagi dapat belajar secara efektif dilingkungan sekolah. Hal ini dapat mengganggu tugas perkembangan siswa sebagai remaja yang membutuhkan segala fasilitas dan kesempatan untuk berkembang sebagaimana potensi yang dimilikinya.

Bimbingan konseling yang merupakan salah satu layanan sosial memiliki peranan yang sangat strategis untuk membantu peserta didik yang mengalami permasalahan terutama pada masa pandemi saat ini. Kehadiran bimbingan konseling pada saat pandemi diharapkan dapat mengurangi berbagai masalah klien, membantu klien dalam menyelesaikan persoalan kehidupan sosial, pribadi dan beragama yang dapat menimbulkan kecemasan dalam dirinya.¹²

Informasi terakhir yang disampaikan langsung oleh Menteri Pendidikan Indonesia bahwa sekolah dari rumah (SDR) ataupun *work from*

¹²Syarqawi, Ahmad. 2020. *Bimbingan Konseling pada masa Covid-19*. Jurnal IKA BKI. Vol. 2, No. 2. h. 281-283.

home diperpanjang sampai dengan akhir tahun. hal ini menjadikan psikologis masyarakat Indonesia semakin tertekan. Hal yang muncul dari berbagai dampak yang disebabkan oleh covid-19 ini adalah munculnya keresahan atau kecemasan yang berlebihan akan tertular, depresi karena sulitnya kegiatan belajar atau bekerja dari rumah menjadi lebih sulit, merasa tertekan karena tugas-tugas yang diberikan menjadi sangat sulit dikerjakan, kegiatan di rumah dengan anggota keluarga lain yang sangat menguras energi dan pikiran.

Keadaan tersebut membuat para ahli konseling berinisiatif untuk membuka layanan konseling gratis bagi orang-orang yang terganggu keadaan psikologisnya selama masa pandemi covid -19. Bagi seorang konselor, keadaan ini merupakan kesempatan bagi dirinya untuk membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh klien. Dengan peraturan pemerintah yang mengharuskan masyarakat melakukan social distancing, maka proses konseling yang dilakukan tidak secara langsung melainkan menggunakan media *online* biasa disebut dengan (E-konseling) atau konseling daring.

Konseling daring sebagai proses pelayanan kesehatan mental seperti terapi, konsultasi dan psikoedukasi yang dilakukan oleh seseorang yang profesional, berlisensi dan dilakukan menggunakan teknologi serta alat komunikasi jarak jauh. Pelaksanaan konseling daring memiliki berbagai keuntungan diantaranya dapat menghemat waktu, dalam kondisi pandemik saat ini dimana layanan konseling dilakukan secara *online* konselor diminta untuk tetap melakukan kaidah-kaidah profesional dan etika konseling layaknya konseling dilakukan secara tatap muka.¹³

4. Teori Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

¹³Suryani, Ira (dkk). 2020. *Pendidikan Madrasah pada Masa Pandemi: Panduan Guru Bimbingan Kseling dalam Melaksanakan Pelayanan Melalui Online*. Medan: Pusdikra Mitra Jaya, h. 63-82.

Sebelum bertolak kepada konseling kelompok sebelumnya perlu diketahui apa itu makna konseling. Secara etimologis istilah konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa lain yaitu *counselium* yang artinya “bersama” atau “berbicara sama-sama” yang dirangkai menjadi “menerima” atau “memahami”. Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.¹⁴

Konseling dalam kamus bahasa inggris berkaitan dengan kata *Counsel* yang mempunyai arti, nasihat, anjuran, dan pembicaraan. Jadi dapat diartikan sebagai pemberian nasihat, anjuran dan pembicaraan sebagai sarana bertukar pikiran.¹⁵

Konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli (klien) agar klien dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan Individu.¹⁶

Jadi dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, konseling merupakan suatu bantuan yang diberikan seorang ahli atau konselor kepada klien yang berujung pada pengentasaan masalah klien melalui wawancara konseling. Dalam hal ini sesungguhnya klien lah yang berperan aktif untuk memecahkan masalah yang dialami oleh klien sesuai kesanggupan dan jalan yang telah dibuka oleh konselor sehingga tertanam sikap kemandirian pada diri klien.

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai jenis layanan, baik individual maupun kelompok. Pelayanan individual menuntuk guru bimbingan dan konseling melayani peserta didik secara perorangan yang

¹⁴Prayitno, Erman Amti, 2004, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 99.

¹⁵Winkel (dkk), 2007, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi, h. 34.

¹⁶Wilis, Sofyan S, 2007, *Konseling Individu Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, h. 17.

biasanya terikat dengan pengentasan masalah pribadi peserta didik, sedangkan layanan kelompok dapat melayani peserta didik dalam jumlah yang lebih banyak. Salah satu bentuk dari layanan kelompok adalah konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang terdiri dari 4-8 klien yang bertemu 1-2 konselor. Dalam prosesnya layanan konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.

Ada empat ciri utama kelompok yaitu:¹⁷

- 1) Anggota satu kelompok paling tidak harus punya satu tujuan bersama.
- 2) Hubungan dalam suatu kelompok harus memberikan pengaruh pada setiap anggotanya.
- 3) *Group structure with different degrees of status*, dalam kelompok selalu ada perbedaan tingkat, ada pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
- 4) *Standard norm and values*, karena kelompok terbentuk untuk mencapai tujuan bersama.

Layanan Konseling kelompok sebagai upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan

¹⁷Wijaya, Chandra, *Perilaku Organisasi*, Medan: LPPPI, h. 65.

diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.¹⁸

Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.¹⁹

Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan melalui dinamika kelompok untuk membicarakan serta mengentaskan suatu permasalahan yang sifatnya kekinian dengan konselor sebagai ketua kelompok dan klien sebagai anggotanya.

Dalam berbagai ruang lingkup pelaksanaan konseling yang profesional, ada beberapa poin penting yang menjadi fungsi konseling diantaranya:²⁰

- 1) Pencegahan, untuk membantu peserta didik mencegah dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya. Sebagaimana dalam QS. An-Nahl/16: 125

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya:

Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, Dialah yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk.

- 2) Pengentasan, untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang dihadapinya dengan cara memberikan nasehat dan alternatif solusi

¹⁸Lamongga Namora L, 2016, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Kencana, h. 19.

¹⁹Kurnawanto, Edi, 2014. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta. h. 8.

²⁰Syarqawi, Ahmad , *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Medan: Perdana Publishing, h. 102.

dari permasalahan yang dihadapinya dengan sabar. Q.S. al-Asr/103: 3

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya:

"Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran."

b. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, masalah yang dapat menghambat, mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi siswa akan berkembang secara optimal, serta mampu mengentaskan masalah klien dengan adanya dinamika kelompok.²¹

c. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut:²²

- 1) Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- 2) Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang.
- 3) Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- 4) Anggota konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh anggota kelompok.

d. Komponen-Komponen Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok, terdapat komponen-komponen yaitu

²¹Hamdani, 2012, *Bimbingan dan Penyuluhan*, Bandung: Pustaka Setia, h.79.

²²Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM press, h. 46.

pemimpin kelompok dan anggota konseling kelompok.²³

1) Pemimpin konseling kelompok.

Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.

2) Anggota konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

e. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling terutamanya konseling kelompok perlu menerapkan kaidah-kaidah dasar atau yang biasa disebut sebagai asas-asas konseling. Asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus ditetapkan dalam penyelenggaraan pelayanan. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan konseling tersebut.

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota, asas-asas tersebut yaitu:²⁴

²³Lumongga Namora L, 2011, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Medan: Kencana, h. 210.

²⁴Lumongga Namora L, *Konseling Kelompok, Op*, h. 28.

- 1) Asas kerahasiaan, asas ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok, hal ini karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok harus bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang muncul dalam kegiatan konseling kelompok.
- 2) Asas kesukarelaan, asas ini menekankan atas rasa suka rela anggota kelompok baik dari segi kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan tanpa paksaan apapun.
- 3) Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sebab jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota kelompok yang akan menghambat proses layanan.
- 4) Asas kegiatan, konselor hendaklah membangkitkan semangat klien sehingga klien mampu dan mau melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian dan mencapai tujuan pengentasan masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.
- 5) Asas kenormatifan, dalam kegiatan layanan konseling kelompok setiap anggota harus mampu menghargai pendapat orang lain dan jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat terlebih dahulu di persilahkan oleh konselor sehingga tidak ada yang berebut sehingga proses konseling lebih efektif.
- 6) Asas kekinian, masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok sifatnya baru dan seiring berkembangnya zaman bukan masalah lampau atau masalah yang akan datang.

5. Teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

a. Konsep Dasar REBT

Teori REBT dikembangkan oleh Albert Ellis pertama kalinya pada pertengahan tahun 1950-an, yang mulanya dikenal sebagai terapi rasional, lalu mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET). RET didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi rasional (berfikir

langsung) dan juga *ir-rasional* (berfikir berliku-liku).

RET berfokus pada keterampilan dan ketersediaan konselor untuk menantang, mengkonfrontasikan dan menyakinkan klien untuk mempraktikkan kegiatan (baik didalam maupun diluar kelompok konseling) yang mengarah pada perubahan dalam pemikiran dan perbuatan konseli. Dengan demikian, teori ini sangat mengedepankan kemampuan konselor untuk mencari alternatif dalam menantang kliennya agar sampai pada pemikiran yang rasional.

Pada 1993, Ellis mengubah nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), berpendapat bahwa dalam menghadapi kesulitan (seperti kehilangan pekerjaan), bukan situasi itu sendiri yang menyebabkan kecemasan, namun respon tentang situasi juga sangat berperan. Fokus terapi REBT adalah kepada pemikiran, emosi dan tindakan.²⁵

Pada prosesnya, konseling teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ini cocok untuk mengubah pemikiran *irrasional* menjadi pemikiran yang rasional. Pada saat konseling berlangsung, konselor akan mengajak klien untuk berinteraksi dalam merubah pemikiran dan perasaan yang *irrasional* menjadi rasional. *Konseling teknik Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) mengajak klien untuk mengidentifikasi permasalahan secara bersama-sama, sehingga klien dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan klien itu sendiri.

Al-Ghazali (1997) nilai-nilai islam yang digunakan dalam konsep *Rational Emotive Behavior Therapy* yakni *muraqabah* (kontrol diri) dan *muhasabah* (koreksi diri), dalam menghindari perilaku-perilaku negatif. *Muraqabah* berarti adanya keyakinan seseorang yang kuat akan adanya pantauan Allah SWT terhadap segala gerak-geriknya.

Kesadaran itu lahir dari keimanannya bahwa Allah SWT dengan sifat

²⁵Kurnawanto, Edi, *Konseling Kelompok*, h. 66-67.

'ilmu, bashar dan sama' (mengetahui, melihat dan mendengar)-Nya mengetahui apa saja yang dia lakukan kapan dan dimana saja. Dia mengetahui apa yang dia pikirkan dan rasakan. Tidak ada satupun yang luput dari pengawasan-Nya. Dengan demikian, *muraqabah* merupakan mekanisme pengendalian diri yang paling efektif dan sempurna, karena energi positif ini datangnya dari dalam diri, bukan kekuatan luar yang dipaksakan, atau sistem buatan manusia yang dipasang dengan tekanan.

Muhasabah secara sederhana bisa dimaknai sebagai kesanggupan seorang muslim untuk mawas diri dan mengevaluasi atas segala ucapan, sikap, dan perilaku dalam ibadah kepada Allah dan muamalah dengan sesama makhluk. Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk selalu berintrospeksi diri dengan meningkatkan ketaqwaannya kepada Allah SWT dan sanggup berkaca dari masa lalu untuk kejayaan masa depan. Konsep Muhasabah, dalam al-Qur'an terdapat dalam Surat (Al-Hasyr: 18)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمْتُمْ لِعَدِّهِ وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

Secara teknik psikologis, usaha tersebut dapat dinamakan instrospeksi yang pada dasarnya merupakan cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, terapi REBT merupakan terapi yang

berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis (*ir-rasional*) menggantinya dengan sesuatu yang logis (rasional), dengan cara dengan menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan yang *ir-rasional* sampai klien bisa mengubah keyakinan *ir-rasional*-nya menjadi keyakinan yang rasional.

b. Tujuan Konseling REBT

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT) adalah membantu klien menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan klien untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu klien mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung klien untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Seperti dalam firman Allah Q.S Al-Hujurat: 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ؕ أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ ؕ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ؕ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu sekalian yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kalian yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kalian merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima Taubat, Maha Penyayang.”

REBT membatu klien agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, klien dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negative menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.²⁶

²⁶Ibid, h. 70

c. Karakteristik Konseling REBT

Karakteristik *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) dapat diuraikan sebagai berikut:²⁷

- 1) Konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap menciptakan dan memelihara hubungan baik dengan klien.
- 3) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

d. Teknik-teknik Konseling REBT

Teknik konseling dengan teknik REBT dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik *imagery* dan teknik *behavioral* atau tingkah laku.²⁸

- 1) Teknik kognitif Adalah usaha untuk mengubah keyakinan *irrasional* klien melalui pendekatan bertanya (*questioning*).
- 2) Teknik *Imagery* adalah membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah.
- 3) Teknik *behavioral*, yaitu memberi kesempatan kepada klien untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berfikir *ir-rasional* dan melawan keyakinan tersebut. Secara tidak langsung teknik ini dapat membuat klien berikir rasional tanpa paksaan apapun.

e. Tahap-tahap Konseling dengan Teknik REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan klien yaitu sebagai berikut:²⁹

- 1) Tahap pertama, Proses dimana klien diperlihatkan dan disadarkan bahwa pemikiran mereka tidak logis dan *irrasional*. Proses ini

²⁷*Ibid*, h. 73.

²⁸*Ibid*, h. 75-78.

²⁹*Ibid*, h. 78-80.

membantu klien memahami bagaimana dan mengapa muncul pikiran yang *irrational*. Pada tahap ini klien diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah pikiran *irrational* tersebut.

- 2) Tahap kedua, pada tahap ini klien dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan yang *irrational* tersebut dapat ditantang dan diubah dengan menggunakan teknik-teknik konseling REBT, yang dapat membantu klien mengembangkan pikiran rasional.
- 3) Tahap ketiga atau tahap akhir, pada tahap ini klien dibantu secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional sehingga klien tidak terjebak pada masalah yang di sebabkan oleh pemikiran *ir-rasional*. Tahap ini akan menghasilkan perubahan perilaku klien yang awalnya *irrational* menjadi rasional.

f. Kelemahan dan Kelebihan REBT

Kelebihan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yaitu:

- 1) Teknik ini mudah dipelajari dan efektif.
- 2) Teknik ini mudah dikombinasikan dengan teknik tingkahlaku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari.
- 3) Teknik ini relatif singkat dan klien dapat melanjutkan penggunaan pendekatan ini secara swa-bantu.
- 4) Teknik ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk klien dan konselor serta terus menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki.
- 5) Teknik ini telah dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

Kelemahan *Emotive Behavior Therapy* (REBT)

- 1) Teknik ini tidak dapat digunakan secara efektif pada klien yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti *schizophrenia*, dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.
- 2) Teknik ini langsung dan berpotensi membuat konselor terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat klien seideal yang semestinya.

- 3) Teknik yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu klien mengubah emosinya.³⁰

B. Penelitian Relevan

Ada beberapa karya ilmiah yang membahas dan menyinggung tentang efektifitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik REBT untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring yang diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Rahmawati, dari Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan judul penelitian "*Efektivitas Konseling Kelompok rebt dengan teknik Imageri untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII IPS SMA N 5 Kediri TA. 2017/2018*", meneliti sampel sebanyak 12 siswa dengan tingkat kecemasan tinggi berdasarkan hasil asesmen menggunakan instrumen angket, menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis penelitian eksperimen dengan grup kontrol. Berdasarkan dari proses penelitian menggunakan *uji independent sample t-test*, hasil uji hipotesis diperoleh bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,942 > 2,228$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya konseling kelompok REBT dengan teknik *imageri* efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.³¹
2. Penelitian yang dilakukan Restu Maha Dyanzari, dari Universitas Kristen Sumatera Utara Medan dengan judul penelitian "*Menurunkan Keceemasan Melalui Konseling Kelompok REBT pada Siswa*". Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Hasil *post-test* kedua kelompok diuji menggunakan *Mann Whitney U* menunjukkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)*

³⁰*Ibid*, h.80-83.

³¹Rahmawati, Yulia "*Efektivitas Konseling Kelompok REBT dengan teknik Imageri untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas XII IPS SMA N 5 Kediri TA. 2017/2018*". Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 02 No. 03 ISSN: 2599-073X.

0,002 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil dari *mean rank pre-test* kelompok eksperimen sebesar 7,93 dan *mean rank post-test* kelompok eksperimen sebesar 4,00, sedangkan untuk *post-test* kelompok kontrol sebesar 11,00. Penurunan kecemasan sebesar 3.93. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior* secara signifikan dapat menurunkan kecemasan.³²

3. Penelitian yang dilakukan Kharisma A. Amaliyah, dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul penelitian "*Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training terhadap Penurunan Kecemasan menyusun skripsi mahasiswa*". Penelitian ini adalah penelitian *true eksperimen* dengan menggunakan metode *pretest-posttest control group design*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U* dan *Wilcoxon*. Hasil analisis data yang dilakukan antara *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikan $p= 0,274$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan menyusun skripsi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.³³

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

³²Maha, Restu Dyanzari, 2017, "*Menurunkan Keceemasan Melalui Konseling Kelompok REBT Pada Siswa*". tersedia di Jurnal Khajajah, Vol. 3, N. 2.

³³Amaliyah, 2018, "*Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training terhadap Penurunan Kecemasan menyusun skripsi mahasiswa*". Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 2. No. 7.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN