

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Dhian Riskiana Putri¹, Puji Prihwanto²

¹Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, ²Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: ¹dhianrp@gmail.com, ²pujeep@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir biasanya sudah memikirkan kelanjutan kehidupannya setelah lulus perguruan tinggi. Mahasiswa yang memutuskan untuk masuk ke dunia kerja setelah lulus dihadapkan pada kemungkinan untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan. Persaingan dan kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan tersebut seringkali menjadi penyebab timbulnya kecemasan. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Oleh sebab itu, diperlukan upaya untuk mengatasi kecemasan tersebut sehingga mahasiswa dapat menghadapi dunia kerja dengan percaya diri. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik pendekatan konseling rational emotive behavior therapy (REBT) dalam menangani kasus kecemasan terhadap dunia kerja pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Subyek pada penelitian adalah NK, seorang mahasiswi di salah satu perguruan tinggi di Surakarta. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa NK mengalami kecemasan jika setelah lulus kuliah tidak mampu bersaing mencari pekerjaan yang diinginkan. Setelah dilakukan konseling dengan teknik REBT, subyek menunjukkan berkurangnya tingkat kecemasan dan ada peningkatan rasa percaya diri. Dengan demikian, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) memiliki pengaruh dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Rational Emotif Behavior Therapy, Kecemasan, Dunia Kerja

Abstract

Final year students are usually already thinking about the continuation of their lives after graduating from college. Students who decide to enter the workforce after graduation are faced with the possibility of getting the desired job. Competition and the opportunity to get the job is often the cause of anxiety. Students who have low self-confidence tend to easily experience anxiety in dealing with the world of work. Therefore, efforts are needed to overcome this anxiety so that students can face the world of work with confidence. This study aims to determine the effect of the rational emotive behavior therapy (REBT) counseling approach in dealing with cases of anxiety

in the world of work for students. This research uses qualitative research with a single case study design. Data was collected by means of observation and interviews. The subject of the study was NK, a student at a university in Surakarta. The results of observations and interviews showed that NK experienced anxiety if after graduating from college he was not able to compete in finding the desired job. After counseling with the REBT technique, the subject showed a reduced level of anxiety and an increase in self-confidence. Thus, the results of this study indicate that the rational emotive behavior therapy (REBT) approach has an influence in overcoming anxiety in dealing with the world of work in final year students.

Kata Kunci: Rational Emotive Behavior Therapy, Anxiety, Working World

Pendahuluan

Mahasiswa pada semester akhir cenderung mulai memikirkan masa depannya setelah lulus kuliah yang berhubungan dengan kesiapannya memasuki dunia kerja. Penelitian Azhari dan Mirza (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja. Mereka mulai memikirkan tentang persaingan dunia kerja, meragukan kompetensi yang dimiliki, dan mengkhawatirkan ketidakpastian untuk memperoleh pekerjaan di bidang yang diminati. Penelitian Nugroho dan Karyono (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Mereka merasa kurang yakin terhadap kompetensi dirinya untuk menghadapi seleksi masuk kerja, karena belum memiliki pengalaman. Mereka juga menganggap bahwa ilmu atau teori yang diperoleh di bangku kuliah tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja. (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020: 41)

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa tersebut merupakan bentuk kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk di masa yang akan datang (Nevid, Rathus, dan Greene, 2005). Mereka takut akan mengganggu setelah menyelesaikan pendidikan di bangku kuliah. Meskipun sebenarnya hal ini belum jelas dan belum terjadi, namun tentu dapat membahayakan kesejahteraan individu pada mahasiswa tingkat akhir di masa yang akan datang (Sukidjo, 2005). Meskipun belum jelas, namun keadaan inilah yang menimbulkan perasaan tertekan untuk mahasiswa yang akan segera lulus dari perguruan tinggi, yang selanjutnya disebut dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. (Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 166)

Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Ketidakpastian tentang bagaimana kelak mereka setelah lulus dari perguruan tinggi memicu timbulnya rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir (Nadira & Zarfiel, 2013). Kecemasan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis, seperti stress, kesulitan tidur, sering cemas, mudah marah, frustrasi, kehilangan motivasi, dan menunda menyelesaikan tugas akhir. (Hidayat, dalam Hastuti, dkk, 2016). (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020: 42)

Persiapan psikologis dalam menghadapi masa depan tidak bisa berjalan dengan baik apabila dalam diri seorang individu tersebut terdapat rasa cemas. Zaleski

(dalam Nadira dan Zarfiel, 2013) menyatakan bahwa kecemasan terhadap masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegelisahan akan perbuatan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. Menurut Zaleksi, ada dua aspek yang disusun untuk mengungkapkan kecemasan masa depan, yaitu; (1) Tingkat kognitif, kecemasan dalam menghadapi masa depan dapat mengarah pada penurunan harapan individu terhadap hasil positif dari tindakannya, sehingga mengurangi kemungkinan keberhasilan dan perhatian penuh pada kondisi dari situasi saat ini, sehingga membatasi hal-hal yang bersifat sementara. (2) Tingkat perilaku, kecemasan menghadapi dalam masa depan dapat mengarah pada penantian pasif terhadap apa yang dapat terjadi, menarik diri dari kegiatan yang berisiko, terbuka, dan konstruktif, selalu melakukan hal-hal secara rutin dan menggunakan metode yang sama dalam menghadapi situasi yang terjadi di dalam kehidupan, melakukan aktivitas pencegahan daripada mengambil risiko untuk meningkatkan kesempatan yang ada, menggunakan regressive-type defense mechanism yang berbeda, seperti accusation, rationalization, atau repression agar dapat mengurangi perasaan negatif, menggunakan hubungan sosial untuk membantu menjamin masa depannya. (Asridayanti & Sri Aryanti Kristianingsih, 2019: 2)

Menurut Hussain (2006), kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat timbul karena adanya beberapa faktor berikut: (1) Faktor kognitif, yaitu faktor yang berhubungan dengan persepsi atau pemikiran individu, meliputi rasa kekhawatiran mengenai kemampuannya menghadapi dunia kerja, seperti tidak mampu mengatasi masalah, berpikir buruk, dan tidak mampu mengatasi kekhawatiran. (2) Faktor emosional, yaitu faktor yang berhubungan dengan emosi individu, meliputi perasaan takut yang sangat, serta perasaan tegang akan munculnya keadaan yang menakutkan. (3) Faktor tuntutan sosial, yaitu faktor yang berhubungan dengan lingkungan, seperti adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi kemampuan individu setelah lulus, kurang siap dalam menghadapi suatu situasi yang tidak diharapkan atau diperkirakan sebelumnya. (Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 172)

Thai (2014) menyatakan bahwa salah satu faktor kritis yang harus diperhatikan yang dapat memengaruhi komitmen seseorang terhadap pilihan karirnya adalah kecemasan. Ketika seseorang dihadapkan pada tugas perkembangan karir, maka tugas perkembangan tersebut dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman seperti cemas, bingung dan keraguan terhadap diri sendiri (Fuqus & Hartman, 1983 dalam Blustein, Ellis, & Devenis, 1989). Sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan dalam karir, tidak hanya dapat menjadi bentuk gangguan mental namun juga dapat melemahkan fisik seorang siswa sehingga menghambat perkembangan karirnya (Pirasik, Rowell, & Thompson, 2017). Kecemasan dapat timbul ketika menjalani proses perkembangan karir yang muncul akibat adanya perasaan takut terhadap masa depan, rendahnya pengetahuan terhadap diri dan bimbingan karir, serta adanya tekanan dari orang tua (Pirasik et al., 2017). Fenomena tersebut menjelaskan bahwa kecemasan sudah semakin dirasakan oleh para remaja karena memikirkan tentang masa depan, dalam hal ini karirnya. Kecemasan yang dikaitkan dengan karir dapat didefinisikan sebagai kecemasan karir atau perasaan tidak nyaman yang dirasakan terkait dengan kegagalan akademis dan/atau pengangguran yang

berkaitan dengan proses perkembangan karir (Vignoli, 2015). (Fenesha Flourenca Effraim Mirah & Wahyu Indianti, 2018: 76)

Kecemasan terhadap karir masa depan merupakan jenis kecemasan realistik. Kecemasan realistik ialah perasaan takut terhadap bahaya-bahaya nyata dari lingkungan di dunia luar (Schultz & Schultz, 2012). Situasi lingkungan penyebab terjadinya kecemasan terhadap karir masa depan yaitu sulitnya mencari lapangan pekerjaan. Hasil Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada Februari 2014 yaitu tingkat pengangguran terbuka nasional sebesar 5,70% berasal dari lulusan akademi sebanyak 195.258 orang dan lulusan universitas sebanyak 398.298 orang (Badan Pusat Statistik, 2014). Jumlah tenaga kerja dari perguruan tinggi meningkat dua kali lipat dalam sepuluh tahun terakhir, namun penyedia lapangan pekerjaan menilai banyak lulusan perguruan tinggi kurang memiliki keterampilan (World Bank, 2014). Hal-hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan terhadap karir masa depan. (Rusma Apriliana, 2016: 25)

Menurut Wardani (2012) perusahaan besar saat ini tidak hanya membutuhkan sumber daya yang berpendidikan tinggi, namun juga memiliki hard skill dan soft skill, tahan akan tekanan, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi tantangan. (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020: 41)

Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan belum tentu terjadi, dengan demikian rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan sendiri. Hampir dalam segala hal, individu yang mengalami kecemasan selalu khawatir dan takut. Jadi kecemasan adalah suatu kondisi yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman dan serba salah sehingga tidak dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang terjadi karena adanya tantangan, tekanan, dan tuntutan untuk mencapai tujuan tertentu (Akuntono, 2012) (Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana & Nicholas Simarmata, 2013: 204)

Penelitian Blustein & Phillips (1988) menunjukkan kecemasan karir dapat memengaruhi proses eksplorasi karir seseorang karena dapat menghambat perilaku yang berguna dalam pengambilan keputusan karir. Hasil serupa dikemukakan oleh Daniels, Stewart, Stupnisky, Perry, & LoVerso (2010) bahwa kecemasan yang dirasakan siswa dapat membuat mereka menghindari perilaku yang berhubungan dengan penentuan karir seperti menghadiri konseling karir atau mengumpulkan informasi tentang karir. Kecemasan karir yang tidak segera diatasi, dapat berdampak pada kurangnya komitmen terhadap karir, merasa kurang puas dan gagal dalam berkontribusi terhadap lingkungan meskipun memiliki pengetahuan dan pendidikan yang memadai (Daniels et al., 2010). Selain menghambat kemampuan pengambilan keputusan karir, kecemasan karir juga dapat menghalangi seseorang dalam mengambil keputusan akan jalur karirnya (Thai, 2014). Dari sejumlah hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir dapat menghambat seseorang dalam proses perkembangan karirnya. (Fenesha Flourenca Effraim Mirah & Wahyu Indianti, 2018: 77)

Kasus kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dialami oleh seorang mahasiswi salah satu perguruan tinggi di Surakarta bernama NK.. NK mengalami kecemasan jika setelah lulus kuliah tidak mampu bersaing mencari pekerjaan yang

layak sesuai dengan bidang studinya. Sebab dari kecemasan tersebut yaitu NK merasa tidak dapat meningkatkan keterampilan dan potensinya secara maksimal pada masa perkuliahan karena adanya berbagai keterbatasan. Keterbatasan yang dirasakan NK yaitu berupa adanya larangan-larangan dari orang tua sehingga menghambat aktualisasi dirinya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami NK adalah kurangnya rasa percaya diri pada kemampuannya saat ini untuk bersaing mendapat pekerjaan sesuai bidang studinya. Sebab dari kecemasan NK adalah adanya larangan-larangan dari orang tua yang dirasakan dapat menghambat upaya dalam mengembangkan keterampilan atau potensinya.

Untuk mengatasi kecemasan yang di alami NK tersebut diperlukan suatu layanan konseling yang dapat langsung menyentuh pada perilaku cemas yang dimunculkan. Salah satu pendekatan konseling yang disarankan adalah Rational Emotif Behavior Therapy (REBT). Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan yang berasumsi sebagai makhluk berpikir dan makhluk perasa, sedangkan perilakunya hanya sebatas simultan di antara keduanya, pikiran mempengaruhi perasaan dan pikiran. (Andi Thahir & Dede Rizkiyani, 2016: 199)

Penggunaan teknik konseling dengan pendekatan rational emotif behavior therapy (REBT) sudah banyak dilakukan dan terbukti memberi pengaruh signifikan dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terkait dengan kecemasan, di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Andi Thahir dan Dede Rizkiyani (2019) menunjukkan bahwa teknik konseling dengan pendekatan rational emotif behavioral therapy (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Penelitian Suhendri, DYP. Sugiharto, dan Suwarjo (2012) menghasilkan kesimpulan bahwa konseling kelompok rasional emotif efektif untuk membantu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian praktik pada siswa kelas XI jurusan TKR 2 (Teknik Kendaraan Ringan) SMK Negeri 7 Semarang. Penelitian Eva Siburian, Karyono, dan Dian Veronika Sakti Kaloeti (2010) menunjukkan bahwa metode REBT yang diberikan berpengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahguna NAPZA di Panti Rehabilitasi Pamardi Putra Mandiri Semarang.

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas pendekatan rational emotif behavior therapy (REBT) dalam menangani kasus kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir bernama NK. Penelitian ini penting dilakukan mengingat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat menghambat perkembangan mental individu. Kecemasan terhadap dunia kerja harus diatasi dengan baik sehingga individu mampu mendayagunakan segenap potensinya secara optimal.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan desain studi kasus dengan subjek tunggal (Single Case Design). Pada penelitian desain studi kasus dengan subjek tunggal, upaya untuk mengetahui efek suatu perlakuan yaitu dengan membandingkan kondisi subyek dari waktu ke waktu. Subyek diamati berulang-ulang perilakunya pada keadaan dengan perlakuan secara bergantian. Hasil

perubahan perilaku sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan tersebut kemudian dibandingkan terhadap subyek sendiri. (Eva Siburian, Karyono, & Dian Veronika Sakti Kaloeti, 2010: 42) Subyek pada penelitian ini adalah seorang mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas di Surakarta bernama NK.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Observasi yang dilakukan dalam kasus ini mencakup observasi saat kunjungan ke rumah subyek dan observasi pada saat dilakukan konseling. Dalam observasi ada tiga aspek yang harus diperhatikan dengan saksama, yaitu : a. Penampilan subyek, meliputi penampilan fisik, cara berpakaian, dan gaya kesehariannya. b. Reaksi emosi, yaitu pengamatan suasana saat melakukan wawancara, suasana hati subyek dan pembawaannya sehari-hari. c. Gaya bicara, yaitu pengamatan terhadap intonasi ketika berbicara, mimik muka, tata bahasa yang digunakan, dan cara penyampaian. Wawancara dilakukan untuk mengetahui permasalahan subyek. Dari hasil wawancara dapat diketahui mengenai identitas subjek, latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, hubungan subyek dengan teman dan lingkungan, serta informasi lainnya yang terkait dengan masalah subyek. (Vivi Rianti & Ike Febriany Dharmawan, 2018: 198)

Adapun perlakuan yang diberikan berupa teknik konseling dengan pendekatan rational emotif behavior therapy (REBT). Pendekatan rational emotif behavior therapy (REBT) pada kasus subyek diuraikan sebagai berikut; 1) Antecedent event (A) berupa perlakuan orang tua dan keluarga yang kurang memberikan perhatian kepada subyek. 2) Belief (B) berupa keyakinan subyek bahwa banyak tuntutan keluarga serta aturan dan larangan orang tua yang ditujukan kepadanya. 3) Emotional consequence (C) berupa perasaan lelah dan terkungkung, serta perasaan cemas tidak dapat mengembangkan potensinya sebagai bekal untuk mendapatkan pekerjaan sesuai bidang studinya setelah lulus kuliah.

Perlakuan yang diberikan peneliti adalah berdiskusi dengan subyek untuk mengarahkan agar subyek melihat kembali tuntutan keluarga yang dibebankan kepadanya, serta memikirkan cara-cara untuk menghadapi rasa lelah tersebut. Peneliti juga mengarahkan subyek untuk memikirkan maksud dan tujuan orang tua memberikan larangan-larangan yang membatasi ruang geraknya untuk beraktualisasi. Subyek kemudian diarahkan untuk memikirkan cara agar tidak merasa terkungkung dengan berbagai aturan dan larangan tersebut, serta tetap dapat mengembangkan potensinya.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian diawali dengan melakukan assesmen terhadap subyek dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan instrumen Alat Ungkap Masalah (AUM). Hasil dari assesmen dengan daftar Alat Ungkap Masalah menunjukkan bahwa subyek mengalami kecemasan yang dominan dalam hal kepribadian, pendidikan, dan karir. Permasalahan subyek yang terungkap melalui instrumen alat ungkap masalah menunjukkan permasalahan sebagai berikut: 1) Kecemasan yang berkaitan dengan kepribadian meliputi rasa cemas atau khawatir tentang sesuatu yang belum pasti, mudah lupa, sering gagal dan mudah patah semangat, mudah

gentar atau khawatir dalam menghadapi dan/atau mengemukakan sesuatu, penakut, pemalu, dan mudah menjadi bingung, merasa rendah diri atau kurang percaya diri, serta kurang bisa terbuka terhadap orang lain. 2) Kecemasan yang berkaitan dengan pendidikan dan karir, antara lain khawatir tidak dapat menamatkan kuliah pada waktu yang direncanakan, memikirkan pendidikan lanjutan yang dapat ditempuh selama setamat perguruan tinggi, kurang memiliki pengetahuan yang luas tentang lapangan pekerjaan dan seluk beluk jenis-jenis pekerjaan, belum mampu merencanakan masa depan dan takut akan bayangan masa depan, khawatir diperlakukan secara tidak wajar atau tidak adil dalam mencari dan/atau melamar pekerjaan, ragu tentang kesempatan memperoleh pekerjaan sesuai dengan pendidikan yang diikuti sekarang ini, cemas kalau menjadi penganggur setamat pendidikan ini, serta khawatir akan kalah bersaing dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan.

Hasil observasi menunjukkan keadaan subyek kurang bersemangat, suara pelan, mata sayu, kepala tertunduk, posisi badan agak membungkuk, dan kurang bisa mengungkapkan perasaannya dengan jelas. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa subyek sedang menanggung beban permasalahan yang dirasakan berat. Keadaan subyek tersebut menunjukkan adanya kecemasan. Sebagaimana dikemukakan oleh Haber dan Runyon (dalam Suryani, 2007) bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi. Chaplin (2008) mengungkapkan bahwa kecemasan (Anxiety) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus serta bersifat individual. (Dian Kasih & Shanty Sudarji, 2012: 49)

Berdasarkan hasil wawancara, subyek mengaku merasa lelah merasa lelah karena merasa semua beban tertumpu pada pundaknya sendiri. Subyek merasa orang tua dan keluarga tidak memberi perhatian dan pengertian mengenai keadaan dirinya. Subyek juga merasa terkungkung oleh berbagai aturan dan larangan dari orang tua. Subyek mengungkapkan bahwa orang tua terlalu mengatur dan membatasi kegiatannya sehingga membatasinya untuk beraktualisasi. Contohnya, subyek dilarang bermain ke rumah temannya terlalu lama atau bepergian ke daerah-daerah tertentu karena dianggap berbahaya. Subyek juga merasa tidak diberi kepercayaan melakukan berbagai kegiatan sebagaimana teman-teman seusianya. Sedangkan, subyek ingin dapat melakukan banyak kegiatan secara bebas. Subyek merasa tidak memiliki kesempatan untuk dapat mengasah dan mengembangkan potensinya secara maksimal. Hal ini menimbulkan kecemasan pada diri subyek jika nanti tidak dapat bersaing untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang studinya.

Kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2010). Ghufroon & Risnawita (2012) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan tertentu dimana seseorang menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. (Cerroy Verson Saragi & Endang Sri Indrawati, 2019: 131)

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap dirinya. Seseorang dapat mengalami kecemasan karena ia tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. (Siti Sundari, 2005: 51)

Menurut Taylor (2006), kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Menurut Atkinson (1996) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadangkala dialami individu dalam tingkatan yang berbeda-beda. Chaplin (2001) menjelaskan bahwa pada dasarnya kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. (Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana & Nicholas Simarmata, 2013: 204)

Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan belum tentu terjadi, dengan demikian rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan sendiri. Hampir dalam segala hal, individu yang mengalami kecemasan selalu khawatir dan takut. Jadi kecemasan adalah suatu kondisi yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman dan serba salah sehingga tidak dapat melakukan aktivitas secara maksimal. Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang terjadi karena adanya tantangan, tekanan, dan tuntutan untuk mencapai tujuan tertentu (Akuntono, 2012)(Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana & Nicholas Simarmata, 2013: 204)

Freud (dalam Corey, 2013) mengatakan bahwa 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. (Yeny Trianawati, 2017: 3)

Menurut Durand dan Barlow (2006:159), kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologi. Selain itu kecemasan merupakan respon dari pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti dengan suasana gelisah, dan takut. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif emosi seseorang (melibatkan faktor perasaan). (Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 171)

Kecemasan menurut Suliswati (2005) adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan

perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Sama dengan yang diungkapkan oleh Kartono (2002) bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, difus atau baur, dan mempunyai ciri menghukum seseorang. (Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 171)

Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan merupakan keadaan suasana-perasaan (mood) yang ditandai gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (American Psychiatric Association, 1994; Barlow, 2002). (Denia Martini Machdan & Nurul Hartini, 2012: 82)

Kecemasan dapat ditinjau dari dua macam bentuk, yaitu kecemasan sebagai sebuah kepribadian (trait) atau kondisi sementara (state). Keduanya sama-sama merespon pada kondisi yang menekan, namun berbeda pada intensitas, durasi dan kondisi pada saat terjadi. Perbedaannya, kecemasan sebagai trait menunjukkan tingkat kecemasan dan kecenderungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai state merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun sering timbul karena ancaman atau stressor tertentu (Spielberg, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983 dalam Blustein & Phillips, 1988). Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai state menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan karir seseorang dibandingkan kecemasan sebagai trait (Campagna & Curtis, 2007). Hal tersebut disebabkan kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (state) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencemas (trait) (Hatfield, 2017). Untuk itu, penelitian ini difokuskan pada peninjauan kecemasan sebagai sebuah state. (Fenesha Flourenca Effraim Mirah & Wahyu Indianti, 2018: 76)

Nevid, dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh ciri-ciri fisik, behavioral, dan kognitif. Ciri-ciri fisik meliputi: (a) gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas, atau mati rasa, (b) gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala, (c) gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang, dan sering buang air kecil, (e) merasa sensitif atau mudah marah. (f) gelisah/gugup. Ciri-ciri behavioral meliputi: (a) perilaku menghindar, dan (b) perilaku tergantung. Sedangkan ciri-ciri kognitif meliputi: (a) perasaan khawatir, (b) sulit berkonsentrasi, (c) adanya pikiran yang mengganggu. (Denia Martini Machdan & Nurul Hartini, 2012: 82)

Menurut Dacey dan Fiore (2002) dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu : a. Komponen Psikologis : berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut. b. Komponen Fisiologis : berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan

kelamin). c. Komponen Sosial : sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa: tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.(Dian Kasih & Shanty Sudarji, 2012: 50)

Menurut Ghufron dan Rini (2014) aspek kecemasan terdiri dari tiga aspek, yaitu: 1. Emosional, kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. 2. Kognitif, adanya kekhawatiran individu terhadap konsekuensi yang mungkin akan dialami dan anggapan negatif tentang dirinya. 3. Fisiologis, reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran.(Yusfina, 2016: 235)

Kartono membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, seperti (a) kecemasan ringan; dan (b) kecemasan berat. Adapun penjelasan masing-masing dari kecemasan tersebut, sebagai berikut: a. Kecemasan ringan, kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu: 1) Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam pada individu tersebut tidak dapat mengatasinya sehingga timbulnya kecemasan. 2) Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu. b. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Kecemasan berat dibagi menjadi dua kategori, yaitu : 1) Kecemasan berat yang sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama. 2) Kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu (Prambudhi Ambar Yuliastri dkk, 2015). Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis kecemasan ialah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi yang mengancam dirinya serta dapat menimbulkan traumatis dan akan merusak kepribadian individu itu sendiri.(Andi Thahir & Dede Rizkiyani, 2016: 199)

Nevid, dkk (2003) membagi faktor-faktor kecemasan tersebut ke dalam empat faktor, yaitu : a. Faktor Biologis: (1) predisposisi genetik; (2) iregularitas dalam fungsi neurotransmitter; (3) abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive b. Faktor Lingkungan Sosial: (1) pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis; (2) mengamati respon takut pada orang lain; (3) kurangnya dukungan sosial; (4) tidak mantapnya nilai hidup yang diajarkan. c. Faktor Behavioral: (1) pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (classical conditioning); (2) kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (operant conditioning); (3) kurangnya kesempatan untuk pemunahan (extinction) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti. d. Faktor Kognitif dan Emosional: (1) konflik psikologis yang tidak terselesaikan; (2) faktor-faktor kognitif, seperti prediksi yang berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan self efficacy yang rendah.(Yeny Trianawati, 2017: 3)

Sarason, dkk. (Djiwandono, 2002) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu: (1) Keyakinan Diri, individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya. (2) Dukungan Sosial, dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan. (3) Modelling, kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modelling. Modelling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan. (Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi, 2019: 172)

Menurut W.S. Winkel (2005), *rational emotif behavior therapy (REBT)* merupakan pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. Dengan demikian, dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinankeyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional. (Bastomi & Kudus, 2018: 29)

Menurut Gerald Corey (2003), terapi rasional emotif adalah pemecahan masalah yang menitik beratkan pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. Sedangkan menurut Sofyan Willis (2009) mengatakan bahwa rasional emotif mengajar anggota keluarga untuk bertanggung jawab terhadap perbuatannya dan berusaha mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga. Anggota keluarga ditunjukkan sebagai suatu keluarga, dimana mereka mempunyai kekuatan untuk mengontrol pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan secara individual. Setiap individu di dalam keluarga mengawasi perubahan perilakunya sendiri, yang secara tidak langsung akan mengubah situasi kehidupan keluarga secara keseluruhan. (Junierissa Marpaung, 2016: 24)

Menurut George & Cristiani (1990) *rational emotif behavior therapy (REBT)* adalah pendekatan bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Sedangkan menurut Albert Ellis, *rational emotif behavior therapy (REBT)* adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, pemakaian rancangan ini mementingkan berpikir irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merupakan berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku. Berdasarkan pengertian yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa REBT (*Rational Emotif Behavior Therapy*) ialah suatu

pendekatan yang mampu merubah pikiran dan tingkah laku individu yang bersifat irasional menjadi rasional. (Andi Thahir & Dede Rizkiyani, 2016: 200)

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu Antecedent event (A), Belief (B), dan Emotional consequence (C). Kerangka pilar ini kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC. Antecedent event (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahulu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupakan antecedent event bagi seseorang. Belief (B) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrasional belief atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu menjadi tidak produktif. Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang (rational belief) rB maupun yang (irrasional belief) iB. (Putu Agus Semara Putra Giri, 2020: 669)

Menurut Latipun (2008) dalam konteks teori kepribadian, tujuan konseling merupakan efek (E) yang diharapkan terjadi setelah dilakukan intervensi oleh konselor (desputing/D). Karena itu teori REBT tentang kepribadian dalam formula A-B-C dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling yaitu menjadi A-B-C-D-E (antecedent event, belief, emotional consequences, desputing, dan effect). Efek yang dimaksud adalah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah mengikuti proses konseling. Berangkat dari pandangan tentang hakikat manusia tujuan konseling pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara-cara berfikir yang irrasional. Cara berfikir irrasional itulah yang menjadi individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara cara berfikirnya atau iB harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berpikir yang rasional. Secara tegas dinyatakan pengertian tersebut mencakup meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri (self-defeating) dan mencapai kehidupan yang lebih realistik, falsafah hidup yang toleran, termasuk di dalamnya dapat mencapai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah, dan menerima diri. (Asti Mariska, Ludvia Rara Gendis, Zulfah Firdayati Fauziah, Ina Cucu Sanita, & Sandrina Fitrizia, 2015: 153)

Konsep dasar REBT yang dikembangkan oleh Alberts Ellis adalah sebagai berikut: 1. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun tidak, bersumber dari pemikiran itu. 2. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional dan intelegnya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional. 3. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya. 4. Pemikiran dan emosi

tak dapat dipisahkan 5. Berpikir logis dan tidak logis dilakukan dengan symbol-simbol bahasa. 6. Pada diri manusia sering terjadi self-Verbalization. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya. 7. Pemikiran tak logis (irasional) dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis. (Fitriani Rahayu, 2019: 115)

Albert Ellis (dalam Gunarsa, 2003) memiliki pandangan terhadap konsep manusia seperti berikut : 1. Manusia mengkondisikan diri sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya 2. Kecenderungan biologisnya sama halnya dengan kecenderungan kultural untuk berfikir salah dan tidak ada gunanya, berakibat mengecewakan diri sendiri. 3. Kemanusiaannya yang unik untuk menemukan dan menciptakan keyakinan yang salah, yang mengganggu, sama halnya dengan kecenderungan mengecewakan dirinya sendiri karena gangguan-gangguanannya. 4. Kemampuannya luar biasa untuk mengubah proses-proses kognitif, emosi, perilaku, memungkinkan dapat : a. Memilih reaksi yang berbeda dengan biasanya dilakukan. b. Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hampir semua hal yang mungkin terjadi. c. Melatih diri sendiri agar secara setengah otomatis mempertahankan gangguan sedikit mungkin sepanjang hidupnya. (Mutiarra Mirah Yunita, 2016: 141)

Tujuan konseling Rational Emotif perilaku adalah untuk membantu klien memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis yang berarti menunjukkan kepada konseli bahwa sumber utama gangguan konsep diri yang salah disebabkan oleh pemikiran yang irasional yang berakibat munculnya perilaku tidak wajar yang dialami. Dengan adanya konsep diri konseli dapat berperilaku sewajarnya dan tidak berlebihan dalam penampilan serta dapat berpikir positif layaknya manusia pada umumnya. Dari pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang terjadi merupakan kesalahan dari siswa itu sendiri yang berpikiran negatif dan tidak rasional. (Mumahamad Hafizd Hari Prasetyo, 2018: 122)

Lubis (2011) mengatakan bahwa tujuan utama yang ingin dicapai dalam rasional emotif adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya. Sedangkan menurut Sofyan Willis (2004) mengatakan bahwa terapi rasional emotif bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti: benci, takut, rasa bersalah, cemas, waswas, marah, sebagai akibat berpikir yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri. (Junierissa Marpaung, 2016: 24)

Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Ellis dan Benard mendeskripsikan beberapa sub tujuan REBT, yaitu : (a) memiliki minat diri (self

interest); (b) memiliki minat sosial (social interest); (c) memiliki pengarahannya diri (self direction); (d) toleransi (tolerance); (e) fleksibel (flexibility); (f) memiliki penerimaan (acceptance); (g) dapat menerima ketidakpastian (acceptance of uncertainty); (h) dapat menerima diri sendiri (self acceptance); (i) dapat mengambil risiko (risk taking); (j) memiliki harapan yang realistis (realistic expectation); dan (k) memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi (high frustration tolerance). (Andi Thahir & Dede Rizkiyani, 2016: 200)

Menurut Surya (2003), tujuan *rational emotive behavior therapy* (REBT) secara terperinci adalah untuk; (1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. (2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah. (3) Untuk membangun *Self Interest* (minat), *Self Direction* (pengendalian/ pengarahannya diri), *Tolerance* (toleransi), *Acceptance of Uncertainty* (kesediaan menerima ketidakpastian), *Fleksibel*, *Commitment* (komitmen terhadap sesuatu), *Scientific Thinking* (berpikir logis), *Risk Taking* (keberanian mengambil resiko), dan *Self Acceptance* (penerimaannya diri) klien. (H.M.Sattu Alang, 2019: 23)

Surya (2003) juga menjelaskan bahwa terapi rasional emotif mempunyai karakteristik sebagai berikut: a. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling atau terapeutik, terapis atau konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya. b. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional. c. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk juga harus melihat aspek emotif klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut. d. Behavioristik, artinya bahwa hubungan yang dibentuk harus menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam diri klien. (Junierissa Marpaung, 2016: 25)

Sukardi (2008) menjelaskan ciri-ciri *Rasional Emotif Behavior Therapy* (REBT) sebagai berikut: (1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya. (2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional. (3) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien. (Bastomi & Kudus, 2018: 30)

George dan Cristiani (1984, dalam Latibun, 2008) mengungkapkan tahap-tahap konseling rasional emotif perilaku adalah sebagai berikut: Tahap pertama, proses untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu dengan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional yang dialami. Tahap kedua, membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan desputing terhadap keyakinan konseli yang irasional. Tahap ketiga, membantu konseli lebih “mendebatkan” (desputing) gangguan yang tidak tepat atau irasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berpikir yang lebih rasional dengan cara yang rasional. (Fakihatur Rahma & Titin Indah Pratiwi, 2014: 531)

Corey (2005) mengemukakan berbagai teknik dapat digunakan dalam konseling melalui REBT. Sejumlah Teknik tersebut dapat dikelompokkan pada 3 aspek, yaitu kognitif, emotif, dan perilaku. Berikut teknik-teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT: a. Teknik kognitif Mempertanyakan keyakinan irasional, Pekerjaan rumah kognitif, Mengubah gaya berbahasa, dan Humor. b. Metode emotif Imajinasi rasional-emotif, Bermain peran, Latihan menyerang rasa malu, Penggunaan kekuatan dan ketegaran. c. Metode perilaku Kondisioning operan, Prinsip mengatur diri, Disentisisasi sistematis, Teknik bersantai, Pemodelan. Jadi, teknik-teknik dalam REBT seperti yang dikemukakan oleh Corey (2005) adalah teknik kognitif, metode emotif, dan metode perilaku. (Asti Mariska dkk., 2015: 154)

Langkah-langkah dalam menerapkan REBT dipaparkan oleh Ellis (1986) sebagai berikut: 1. Mengajak klien berpikir pada beberapa ide rasional yang mendorong banyak tingkah laku terganggu. 2. Menggunakan analisis logika untuk meminimalkan kepercayaan irasional klien. 3. Menunjukkan kepada klien hakekat berpikir mereka yang tidak logis. 4. Menunjukkan bagaimana kepercayaan-kepercayaan ini bekerja dan bagaimana mereka akan menyebabkan gangguan-gangguan behavioral dan emosi. 5. Menggunakan kemustahilan dan rumor untuk menantang ketidakrasionalan berpikir klien. 6. Menerangkan bagaimana ide-ide ini dapat digantikan dengan ide-ide yang lebih rasional dan lebih empirik. 7. Mengajarkan kepada klien bagaimana menggunakan pendekatan ilmiah berpikir. 8. Menggunakan metode behavior dan emotif untuk membantu klien menangani secara langsung perasaan mereka dan melawan gangguan-gangguan mereka. (Lukman Fahmi, 2019: 47)

Adapun proses konseling REBT diuraikan sebagai berikut: 1. Konselor berusaha menunjukkan klien kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana klien harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dengan rasional. 2. Setelah klien menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional, maka konselor menunjukkan pemikiran klien yang irasional, serta klien berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional. 3. Konselor berusaha agar klien menghindarkan diri dari ide-ide irasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri. 4. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya

yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif. (Fitriani Rahayu, 2019: 116)

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subyek penelitian mengalami perkembangan dalam mengatasi kecemasannya terhadap persaingan mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Subyek mampu menemukan cara-cara untuk dapat mengembangkan keterampilan dan potensinya dengan keadaan yang serba terbatas. Subyek optimis ilmu yang didapat selama perkuliahan serta potensi yang dimilikinya dapat menjadi bekal untuk bersaing mendapat pekerjaan sesuai bidang studinya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling rational emotif behavior therapy (REBT) efektif digunakan untuk menangani masalah kecemasan terhadap dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti menyadari keterbatasan dari penelitian ini. Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pendekatan rational emotif behavior therapy pada bidang kehidupan yang lain dan pada tingkat usia yang berbeda.

Daftar Pustaka

- [1] G. Irianto and A. Lestari, "Peningkatan Pengetahuan Care Giver Dalam Merawat Lansia Di Pslu Natar," *J. Kreat. Pengabdi. Kpd. Masy.*, 2021, doi: 10.33024/jkpm.v4i3.3842.
- [2] Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana & Nicholas Simarmata. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 2013–2212.
- [3] Andi Thahir & Dede Rizkiyani. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 197–206.
- [4] Asridayanti & Sri Aryanti Kristianingsih. (2019). Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Narapidana Pengguna Narkotika Dalam Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 1–11.
- [5] Asti Mariska, Ludvia Rara Gendis, Zulfah Firdayati Fauziah, Ina Cucu Sanita, & Sandrina Fitrizia. (2015). Modifying Introvert Personality With Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 149–166.
- [6] Bastomi, H., & Kudus, I. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). 2(2), 21.
- [7] Cerroy Verson Saragi & Endang Sri Indrawati. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Komunitas Pemusik Regular Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8(1), 130–135.
- [8] Denia Martini Machdan & Nurul Hartini. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada

- Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 79–85.
- [9] Dian Kasih & Shanty Sudarji. (2012). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. *PSIBERNETIKA*, 5(2), 46–58.
- [10] Dinda Mutiarachmah & Anastasia Sri Maryatmi. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163–177.
- [11] Eva Siburian, Karyono, & Dian Veronika Sakti Kaloeti. (2010). Pengaruh Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahguna Napza Di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 40–49.
- [12] Fakhatur Rahma & Titin Indah Pratiwi. (2014). Penerapan Konseling Rasional Emotif Perilaku untuk Mengurangi Perasaan Rendah diri siswa kelas XI Di SMK Maskumambang 2 Gresik. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 528–535.
- [13] Fenesha Flourenca Effraim Mirah & Wahyu Indianti. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 74–89.
- [14] Fitriani Rahayu. (2019). Rancangan Intervensi REBT dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santriwati di Ponpes Miftahunnajah Yogyakarta. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 109–122.
- [15] H.M.Sattu Alang. (2019). Proses Pelaksanaan Terapi Rasional Emotif. *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(2), 15–26.
- [16] Junierissa Marpaung. (2016). Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy In Reducing Stress. *Jurnal KOPASTA*, 3(1), 23–31.
- [17] Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 42–48.
- [18] Lukman Fahmi. (2019). Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rasional Emotif Behavior Therapy (Rebt) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di Sd Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. *Jurnal Al Isyraq*, 2(2), 121–135.
- [19] Mumahamad Hafizd Hari Prasetyo. (2018). Keefektifan Konseling Rasional Emotif Perilaku Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(2), 120–128.
- [20] Mutiara Mirah Yunita. (2016). Penerapan Rasional Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Penderita Epilepsi Grandmal. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 136–145.

- [21] Putu Agus Semara Putra Giri. (2020). *Konseling Model Rasional Emotif Dalam Menanggulangi Gangguan Emosional Siswa*. *Widyadari*, 21(2), 665–675.
- [22] Rusma Apriliana. (2016). *Hubungan antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa*. *Proyeksi*, 11(1), 24–35.
- [23] Siti Sundari. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [24] Vivi Rianti & Ike Febriany Dharmawan. (2018). *Efektifitas REBT Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental*. *Jurnal RAP UNP*, 9(2).
- [25] Yeny Trianawati. (2017). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalani Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal (Skripsi)*. Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya.
- [26] Yusfina. (2016). *Pengaruh Penerimaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pegawai Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun*. *Psikoborneo*, (2), 233–239.