



## EFEKTIVITAS REBT DALAM MENGATASI KECEMASAN ORANG TUA TERHADAP PROGRESS PERNIKAHAN ANAK

Dewi Siti Khulaifah<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

Email:dewikhulaifa20@gmail.com.

### Info Artikel    Abstrak

#### Riwayat Artikel

Diterima:  
13 Juni 2021  
Disetujui:  
27 Juli 2021  
Publikasi:  
28 Juni 2022

Pernikahan merupakan salah satu hal yang didambakan orang tua terhadap anaknya. Di sisi lain, persiapan menuju pernikahan seringkali memunculkan pemikiran irasional yang menyebabkan kecemasan bagi para orang tua. Kecemasan sendiri merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dalam hidup. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas REBT (*Rational Emotive Behavioural Therapy*) dalam mengatasi kecemasan orang tua terhadap *progress* pernikahan anak perempuannya. Metode yang digunakan berupa pendekatan REBT dengan teknik kognitif. Subyek penelitian adalah seorang ibu yang memiliki kecemasan berlebihan terhadap anak perempuannya yang hendak menikah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa REBT mampu menurunkan tingkat kecemasan orang tua terhadap *progress* pernikahan anak perempuannya.

**Kata kunci :** REBT, kecemasan, kognitif, persuasif, dan konseling

#### Abstract

*Marriage is one of the things that parents desire for their children. On the other hand, preparation for marriage often brings up irrational thoughts that cause anxiety for parents. Anxiety itself is a response to certain threatening situations and is a normal thing that occurs accompanying developments, changes, new experiences or things that have never been done and in finding one's identity in life. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy) in overcoming parental anxiety about the progress of their daughter's marriage. The method used is a REBT approach with cognitive techniques. The research subject is a mother who has excessive anxiety about her daughter who is about to get married. Data collection techniques were carried out by interviews and counseling. The results showed that REBT was able to reduce the level of parental anxiety about the progress of their daughter's marriage*

**Keywords:** REBT, anxiety, cognitive, persuasive, dan counseling

## PENDAHULUAN

Pernikahan adalah kabar yang selalu dinantikan bagi setiap insan yang belum berpasangan, termasuk orang tuanya. Sayangnya, orang tua kerap kali ambil bagian dalam *progress* persiapan pernikahan anaknya yang terkadang justru menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, ketakutan, bahkan pemikiran irasional terhadap sesuatu hal yang belum terjadi. Pemikiran irasional yang dialami orang tua dapat berupa ketakutan terhadap kegagalan pernikahan anaknya, perselingkuhan, dan penilaian orang lain terhadap pernikahan anaknya.

Menurut Halgin (2012), kecemasan lebih berorientasi ke masa depan, mengacu pada kondisi individu yang merasakan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak aman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Kecemasan dengan kadar rendah mampu membantu individu untuk bersiap mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Pada taraf tertentu, kecemasan dapat mendorong meningkatnya performa, tetapi jika kecemasan itu sangat besar justru akan sangat mengganggu (Kaplan dkk., 2010). Davison dkk. (2014) menyebutkan bahwa kecemasan memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.

Hal tersebut terjadi pada Ibu MY yang memiliki 3 orang anak. Anak pertama Ibu MY berumur 25 tahun yang merupakan umur ideal untuk menikah. Anak Ibu MY ini sudah memasuki tahap lamaran dengan lelaki yang merupakan seorang PNS di Jakarta. Sayangnya, anak Ibu MY ini justru mulai ragu sehingga Ibu MY mulai memiliki pemikiran irasional tentang anaknya. Misalnya, Ibu MY menduga anaknya masih menjalin hubungan dengan mantan pacarnya, takut dan harus menanggung malu kalau pernikahan anaknya gagal. Hal ini menyebabkan Ibu MY sering kali sulit tidur, sakit-sakitan, bahkan hubungan antara ia dan anaknya sering cekcok akibat kesalahpahaman yang terjadi.

Menurut Borkovec & Ruscio (dalam Halgin dan Whitbourne 2012), terapi yang dapat digunakan untuk mengarahkan klien belajar mengenali pikiran yang menyebabkan kecemasan dan mencari alternatif kecemasan lain yang rasional adalah dengan melakukan terapi kognitif perilaku. Oleh sebab itulah, peneliti memilih REBT (*Rational Emotive Behavioural Therapy*) untuk membantu mengatasi kecemasan subyek penelitian (klien). REBT mampu membantu klien untuk menyadari bahwa putusan-putusan irasional yang dipertahankannya itu keliru (Corey 2013). Ellis (dalam Galding 2015) menyatakan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakannya, namun terlebih dahulu ia harus menyadari apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan komando atas kehidupannya. Selain itu, menyadari bahwa semua orang adalah makhluk yang bisa saja berbuat salah.

## METODE

Peneliti memperoleh data dengan melakukan wawancara dan konseling. Subyek penelitian adalah seorang ibu yang memiliki kecemasan berlebihan terhadap anak perempuannya yang hendak menikah. Wawancara dilakukan untuk menggali masalah subyek. Dari hasil wawancara dapat diketahui mengenai identitas, latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, hubungannya dengan lingkungan dan informasi lainnya yang terkait dengan masalah subyek. Sementara, konseling dilakukan menggunakan REBT dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- Langkah 1: Menunjukkan kepada subyek bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya.
- Langkah 2: Menunjukkan bahwa subyek sekarang mempertahankan gangguan emosional dengan mengulang-ulang kalimat yang menyalahkan diri dan bertanggung jawab atas permasalahan yang terjadi.

Langkah 3: Peneliti berusaha agar subyek memperbaiki pikiran dan meninggalkan gagasan irasionalnya.

Langkah 4: Membantu subyek untuk mengembangkan filsafat hidup yang lebih rasional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subyek penelitian (klien) adalah Ibu MY, berusia 50 tahun, seorang Guru SD yang memiliki 3 orang anak dan tinggal di Pandeglang, Banten. Klien ini merupakan ibu dari salah satu teman peneliti yang menghubungi peneliti melalui *chat* via WhatsApp. Wawancara dan konseling dilakukan secara langsung (mengunjungi rumah klien) dan tidak langsung (wawancara melalui telepon) oleh peneliti.

Hal yang melatarbelakangi kecemasan klien adalah anak klien yang akan melangsungkan pernikahan. Kecemasan dan kekhawatiran berlebihan sering muncul dan membuat klien kerap kali sulit tidur bahkan jatuh sakit. Klien menduga bahwa anaknya akan membatalkan pernikahan karena mengira anaknya masih memiliki hubungan dengan mantan pacarnya. Pemikiran irasional ini membuat klien memikirkan sesuatu hal buruk akan terjadi, seperti pembatalan pernikahan oleh anaknya yang berujung pada tercorengnya nama baik keluarga klien ataupun calon besan klien. Kecemasan yang timbul membuat klien menjadi gampang emosi dan sering mencurigai anaknya sendiri sehingga terjadi kesalahpahaman yang mudah menyulut pertengkaran antara klien dan anaknya.

Intervensi menggunakan REBT diharapkan mampu mengurangi kecemasan kepada subyek. Hasil yang didapatkan oleh peneliti adalah terjadi penurunan skor skala kecemasan pada klien sebelum dan setelah dilakukannya terapi, yaitu dari skor 8 menjadi 5. Dalam intervensi ini, peneliti berusaha mengatasi dampak negatif dari pemikiran irasional subyek agar dapat mengurangi tingkat kecemasannya sehingga klien bisa menjalani hidup yang lebih baik di masa depan.

Di Indonesia, REBT terbukti efektif menangani berbagai permasalahan seperti untuk meningkatkan *self-efficacy* (Hermawan 2015), menanggulangi perilaku *bullying* (Syah 2017) dan meningkatkan regulasi diri (Hartati dan Rahman 2017). Sementara, dalam kasus ini, peneliti menggunakan REBT untuk mengatasi kecemasan orang tua terhadap *progress* pernikahan anak perempuannya.

Winkel (2007) mengatakan bahwa pendekatan 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 yang berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku. Peneliti (konselor) memainkan peran untuk melawan keyakinan irasional klien dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan sehingga klien diharapkan mampu berlatih mengubah atau menghilangkan pikiran negatif yang selama ini ada di dalam pikirannya.

REBT memiliki 3 hipotesis fundamental, yaitu (1) pikiran dan emosi yang saling berkaitan; (2) pikiran dan emosi yang saling memengaruhi satu sama lain, dan pikiran dan emosi yang cenderung berperan dalam *self-talk*. REBT dikenal sebagai terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional, dan menggantinya dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional. Konsep dasar REBT ini didasarkan pada teori A-B-C, yaitu A (*Activating Experiiece*), keadaan atau fakta yang dialami individu; B (*Believe Ssytem*), cara individu memandang suatu hal, pandangan dan penghayatan individu terhadap A; dan C (*Emotional Consequence*), akibat emosional atau reaksi individu positif atau negatif (Erlina dan Sari 2016).

Dalam pendekatan REBT, konselor dituntut lebih berperan aktif dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh klien. Konselor juga harus mampu menciptakan suasana yang hangat dan nyaman agar klien dapat mengungkapkan permasalahan yang dialaminya

secara terbuka (Erlina dan Sari 2016). Sesuai tujuan pendekatan REBT menurut Surya (2008), yaitu untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (rasa benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) dan mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Konselor melakukan wawancara dan konseling dalam beberapa hari. Di hari pertama, klien menghubungi konselor melalui telepon via WhatsApp untuk menceritakan masalah yang selama ini dirasakan oleh klien. Saat mengungkapkan ceritanya, klien masih terbawa emosi karena klien masih memiliki kecemasan memikirkan masa depan anak pertamanya. Ketakutan-ketakutan yang kemungkinan terjadi menguasai pikiran klien sehingga membuat klien sering sakit-sakitan.

Di hari kedua, klien menghubungi konselor kembali dan menceritakan mengenai kecurigaan-kecurigaan klien terhadap anaknya yang kemungkinan masih berhubungan dengan mantan-mantannya. Klien selalu curiga saat anaknya masih *online* WhatsApp sampai tengah malam atau izin keluar rumah. Hal ini sering memunculkan konflik antara klien dengan anaknya.

Di hari ketiga, klien mengungkapkan bahwa jika pernikahan ini batal, klien akan merasa sangat bersalah dengan calon besan dan calon menantunya. Klien sering mendesak anaknya mengenai kejelasan kelangsungan proses persiapan pernikahan anaknya tersebut. Hal ini membuat klien mudah emosi dan memiliki kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu hal yang bahkan belum terjadi.

Pendekatan REBT menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, dan *behavioural* yang disesuaikan dengan kondisi klien. Pada penelitian ini, konselor menggunakan pendekatan REBT dengan teknik kognitif. Sukardi (2010) menjabarkan ada 4 tahap dalam teknik kognitif, yaitu tahap pengajaran, persuasif, konfrontasi, dan pemberian tugas.

Pada tahap pengajaran, konselor memiliki lebih banyak keleluasaan untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana berpikir irasional secara langsung menimbulkan gangguan emosi pada klien. Dalam tahap persuasif, konselor meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya yang keliru. Konselor meyakinkan dengan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien tersebut adalah pandangan yang salah. Memasuki tahap konfrontasi, konselor mengubah cara berpikir klien yang tidak logis dan membawa klien ke arah berpikir yang lebih logis. Selanjutnya di tahap pemberian tugas, konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, konselor menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan dalam cara berpikirnya (Sukardi 2010).

Terakhir, konselor menyarankan agar klien mampu untuk mengubah pemikiran dan bertingkah laku yang lebih rasional dengan menyerahkan semua hal kepada Allah Swt. karena apapun takdir yang Allah berikan merupakan sebuah kebaikan untuk hamba-Nya. Oleh karena itu, konselor mengarahkan klien untuk pasrah dan ikhlas agar beban pikirannya berkurang sehingga klien mampu untuk menyelesaikan permasalahannya lalu bisa hidup sejahtera, bahagia, dan bisa menyeimbangkan diri dengan keadaan lingkungan sekitarnya.

Saat pertama kali konseling, kondisi klien masih cukup emosi saat menceritakan masalahnya sehingga konselor berusaha menenangkan klien. Pada saat itu juga klien sedang sakit-sakitan karena stres memikirkan banyak hal. Sepanjang proses kegiatan konseling dengan klien, terdapat beberapa perkembangan pada diri klien, antara lain (1) Klien dapat sangat terbuka ketika berbicara dengan konselor terkait dengan kecemasan apa saja yang klien rasakan dan juga penyebab kecemasan yang mengangjal di pikirannya; (2) Klien mengaku bahwa kecemasan yang ia rasakan membuat dirinya sering sakit-sakitan dan sering terjadi konflik dengan anaknya. Akan tetapi, seiringnya waktu, klien merasa lega setelah

bercerita dan klien sudah mulai pasrah dengan yang akan terjadi nantinya. (3) Setelah proses konseling selesai, klien tidak lagi memikirkan kecemasan yang di awal telah diceritakan kepada konselor namun memilih untuk menunggu kepastian dari anaknya. Jika memang tidak jadi menikah, klien *legowo* karena klien sadar bahwa segala sesuatu yang telah Allah takdirkan adalah yang terbaik; (4) Klien mau menerima obrolan dan nasihat dari konselor sehingga ada hubungan timbal balik walaupun hanya via telepon serta penerimaan dari diri klien yang bagus; (5) Klien menyadari bahwa perasaan yang ia rasakan bukanlah sebuah respon baik dalam menjalani ujian ini; (6) Klien merasa terbantu dengan bantuan yang diberikan konselor terutama dengan adanya nasihat serta upaya konselor dalam menghilangkan ketakutan klien dan klien merasa diingatkan kembali bahwa sakit adalah wadah penghapusan dosa dan kesalahan yang pernah dijalani.

Konselor telah dapat berperan sesuai dengan tuntutan konseling REBT dengan berpegang pada prinsip *unconditional self-acceptance* dengan membangun pikiran yang rasional pada diri klien. Klien sudah mampu secara mandiri meregulasi pikiran negatifnya walaupun harus dengan proses pembiasaan. Untuk kasus ini, klien sudah mampu mengatasi pikiran irasionalnya dengan percaya bahwa setiap yang Allah takdirkan itu adalah yang terbaik.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa REBT mampu menurunkan tingkat kecemasan klien terhadap *progress* pernikahan anak perempuannya. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan signifikan pada skor skala kecemasan sebelum dan setelah dilakukannya konseling, yaitu dari skor 8 menjadi 5. Saat melakukan penelitian, peneliti menemui beberapa kendala, seperti konselor belum memiliki banyak pengalaman menghadapi klien yang umurnya lebih tua dari konselor, kondisi klien yang memiliki riwayat sakit fisik dan psikis, dan kecemasan klien yang berlebihan menjadi sebuah tantangan dan proses yang berharga bagi konselor dalam memberikan konseling pada klien. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah semoga mampu melakukan penelitian tentang kecerdasan emosional yang lebih baik lagi, misalnya menggunakan pendekatan-pendekatan yang berbeda dan lebih inovatif dalam teori Bimbingan Konseling.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Corey G. 2005. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung (ID): Refika Aditama.
- Davison GC, Neale JM, Kring AM. 2006. *Psikologi Abnormal* Edisi ke-9. Jakarta (ID): Raja Grafindo Persada.
- Erlina N dan Sari DN. 2016. Pengaruh pendekatan REBT terhadap peningkatan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII SMPN 6 Lampung tahun ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. (3): 303-316.
- Galdding ST. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta (ID): PT Indeks.
- Halgin, Richard P & Whitbourne, Susan K. 2012. *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta (ID): Salemba Humanika.
- Hartati S dan Rahman IK. 2017. Konsep pendekatan REBT berbasis Islam untuk membangun perilaku etis siswa. *Genta Mulia*. Vol. (8): 13-26.
- Hermawan A. 2015. *Konseling Rational Emotive Behavioural Therapy Berbasis Islam untuk Meningkatkan Self-efficacy Peserta Didik di MTs*. Nurul Huda Demak [tesis]. Yogyakarta (ID): UIN Sunan Kalijaga.
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb AM. 2010. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1*. Tangerang (ID): Binarupa Aksara.
- Sukardi DK. 2010. *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung (ID): Rineka Cipta.

- Surya M. 2008. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Bandung (ID): Rineka Cipta.
- Syah ME. 2017. *Rational Emotive Behavioural Therapy* untuk menurunkan kecemasan korban *bullying* pada siswa SMA. *Tajdidukasi*. Vol (2): 2.
- Winkel, WS. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta (ID): Grasindo.