

## KONSELING MODEL RASIONAL EMOTIF DALAM MENANGGULANGI GANGGUAN EMOSIONAL SISWA

**Putu Agus Semara Putra Giri**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Mahadewa Indonesia

Email : [agusgiri84@gmail.com](mailto:agusgiri84@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Emotional rational counseling is carried out using varied and systematic procedures that are specifically intended to change behavior within the boundaries of goals compiled jointly by the counselor and client. The counselor's duties show that the problem is caused by disturbed perceptions and thoughts that are distracted, irrational and the attempt to solve the problem is to return to the original causes. The operationalization of the counselor's duties: (a) More educative-directive to clients, by providing lots of stories and explanations, especially at the initial stage of confronting client problems directly, (b) Using approaches that can encourage and improve the client's thinking, then improve they are able to educate themselves persistently and repeatedly emphasize that irrational ideas are what cause emotional barriers to clients, (c) encourage clients to use rational abilities rather than emotions, and (d) Use educational and philosophical approaches using humor and "suppressing "As a way of confronting irrational thinking.*

**Keywords:** *Emotional Disorders, Emotional Rational Counseling Model*

### **ABSTRAK**

Konseling rasional emosional dilakukan dengan menggunakan prosedur bervariasi dan sistematis dimana secara khusus ditujukan untuk mengubah perilaku dalam batas-batas tujuan yang disusun bersama oleh konselor dan klien. Tugas konselor menunjukkan bahwa masalah tersebut disebabkan oleh persepsi dan pikiran yang terganggu, irasional dan upaya untuk memecahkan masalah adalah kembali ke penyebab semula. Operasionalisasi tugas konselor: (a) Lebih edukatif-direktif kepada klien, dengan memberikan banyak cerita dan penjelasan terutama pada tahap awal menghadapi masalah klien secara langsung, (b) Menggunakan pendekatan yang dapat mendorong dan meningkatkan pemikiran klien, kemudian meningkatkan mereka mampu mendidik diri sendiri secara terus menerus dan berulang kali menekankan bahwa ide irasional inilah yang menyebabkan hambatan emosional pada klien, (c) mendorong klien untuk menggunakan kemampuan rasional daripada emosi, dan (d) Menggunakan pendekatan pendidikan dan filosofis dengan menggunakan humor dan "menekan "Sebagai cara menghadapi pemikiran irasional.

**Kata kunci :** Gangguan Emosional, Model Konseling Rasional Emoti

### **PENGANTAR**

Manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional. Manusia pada saat berpikir dan bertindak laku

rasional akan memiliki perilaku efektif, kompeten dan bahagia. Ketika berpikir dan bertindak laku irasional seseorang akan menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh

evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional terjadi pada seseorang akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir dengan penuh prasangka, sangat personal, dan irasional. Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari orang tua dan budaya tempat seseorang itu dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari verbalisasi yang digunakan. Verbalisasi yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan verbalisasi yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Kehidupan nyata yang terjadi saat ini, tidak bisa terlepas dari era globalisasi dan derasnya arus informasi yang begitu kuat. Selanjutnya akan memberi dampak yang besar terhadap seluruh warga masyarakat di dalam mencapai tujuan hidupnya dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu, dalam mencapai kehidupan tentu ada yang berhasil dan ada yang gagal. Kegagalan akan identik dengan masalah. Masalah dalam kegagalan pada dasarnya akan memunculkan gangguan emosional, baik

dalam diri sendiri, keluarga maupun sosial. Gangguan emosional ini biasanya timbul karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sifat agresifitas dapat juga disebabkan oleh pengaruh lingkungan yang kurang menguntungkan atau kebiasaan tingkah laku teman-temannya.

Dalam dunia pendidikan di era globalisasi seperti sekarang ini ternyata banyak ditemui kasus-kasus di sekolah yang berkaitan dengan masalah gangguan emosional pada siswa yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Sehingga akan berdampak tidak baik bagi tujuan dari pendidikan itu sendiri. Dimana pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki taraf spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Gangguan-gangguan emosional tersebut, akan dapat mengakibatkan pribadi seseorang dapat menarik diri dari realitas kehidupan dan melakukan tindakan-tindakan kriminal, seperti; narkoba yang berujung pada membunuh, mencuri, membrontak, premanisme dan sebagainya. Menurut Esysenck (1981:12) mengemukakan, aspek-aspek emosional

adalah seperti : rendahnya penghargaan diri (*low self esteem*), tidak bahagia (*low happiness*), kecemasan (*anxiety*), gangguan pikiran (*obsessive-compulsive*), kurangnya pengendalian diri (*lack of autonomy*), kesedihan tanpa alasan (*hypochondriasis*), perasaan-perasaan bersalah (*guilt feeling*).

Proses pendidikan di sekolah, di mana peran guru bimbingan dan konseling sangat menentukan perilaku siswa. Pelayanan dalam bimbingan dan konseling merupakan pendekatan pribadi kepada setiap siswa dalam keseluruhan proses pendidikan. Guru bimbingan dan konseling sebagai guru pembimbing khususnya konselor sekolah, hendaknya memiliki bekal pengetahuan yang cukup dalam masalah proses penanganan gangguan emosional setiap siswa dan membantunya agar tercapai perkembangan yang optimal.

Kenyataan pada era sekarang ini yang menjadi sorotan adalah mengenai perilaku dan lebih-lebih sekarang dengan antusiasnya pembangunan disegala komponen fasilitas lainnya dalam upaya menunjang terjadinya kesehatan mental yang memadai.

## **PEMBAHASAN**

### **a. Konsep Dasar Konseling Model Rasional Emotif**

Dalam buku Psikologi Konseling ( M. Surya 2003: 184) Secara singkat dapat dikatakan bahwa konseling *rational emotif* merupakan suatu upaya yang membetulkan kesalahan dalam penalaran klien sebagai cara untuk menghilangkan emosi-emosi yang tidak dikehendaki. Dalam buku Teori dan Teknik Konseling (Gantina Komalasari 2011:7) Kata rasional yang dimaksud Ellis adalah kognisi atau proses berpikir yang efektif dalam membantu diri sendiri (*self helping*) bukan kognisi yang valid secara empiris dan logis. Menurut Ellis, rasionalitas individu bergantung pada penilaian individu berdasarkan keinginan atau pilihannya atau berdasarkan emosi dan perasaannya (Nelson-Jones,1995,p.309).

Individu memiliki personal aturan-aturan atau filosofi hidup yang dipengaruhi oleh pola asuh, ajaran agama, prinsip umum hidup atau opini yang dipegang teguh secara umum. Karena dipegang teguh secara dogmatik, prinsip ini dipaksakan secara kaku dapat menjadi masalah bagi individu yang menghambat pencapaian tujuan untuk kesenangan atau bertahan hidup. Prinsip-prinsip ini yang menjadi fokus untuk diubah (Walen et.al.,1992,p.13).

*Ego disturbance* mempresentasikan kecemasan dan kemarahan terhadap citra diri (*self-image*) seperti "saya harus...." melakukan yang terbaik atau tidak boleh

gagal. Kemudian diikuti oleh evaluasi diri yang negatif, ketika saya gagal atau tidak mendapat pengakuan dari orang lain, berarti saya adalah orang yang tidak baik. Hal ini mengakibatkan kecemasan, tekanan emosional yang diakibatkan oleh persepsi negatif yang mengarah pada berbagai masalah seperti menghindari diri dari situasi terjadinya kegagalan tersebut, ketidaksetujuan, ketakutan untuk mengemukakan pendapat (Froggatt, 2005p.2). Sedangkan *discomfort disturbance* dihasilkan dari tuntutan atas orang lain seperti : "orang lain harus memperlakukan saya dengan baik, atau atas tuntutan lingkungan sekitar seperti : "situasi di mana saya tinggal harus seperti yang saya harapkan" (Froggatt,2005 p.2).

Ellis berpandangan bahwa konseling *rational emotif* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Pandangan pendekatan rasional emotif tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Albert Ellis : ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu (a) *Antecedent event* (A), (b) *Belief* (B), dan (c) *Emotional consequence* (C). Kerangka pilar ini yang 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 (*irrational 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 (*irrational belief*) iB.

Tugas konselor menurut Ellis ialah membantu individu yang tidak bahagia dan menghadapi hambatan, untuk menunjukkan bahwa: (a) Kesulitan disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak logis, dan (b) Usaha memperbaikinya adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan. Tujuan utama terapi rasional-emosif adalah menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber gangguan emosionalnya. Albert Ellis (1973), memberikan gambaran tentang apa yang dapat dilakukan oleh seorang praktisi rasional-emosif yaitu: (a) Mengajak, mendorong klien untuk meninggalkan ide-ide irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku, (b) Menantang klien dengan berbagai ide yang valid dan rasional, (c) Menunjukkan kepada klien azas logis dalam berpikirnya, (d) Menggunakan analisis logis untuk mengurangi keyakinan-keyakinan irasional klien, (e) Menunjukkan bahwa keyakinan-keyakinan irasional ini adalah “*in operative*” dan bahwa hal ini pasti senantiasa mengarahkan klien pada gangguan-gangguan behavioral dan emosional, (f) Menggunakan *absurdity* dan humor untuk menantang irasionalitas pemikiran klien, (g) Menjelaskan kepada klien bagaimana ide-ide yang irasional ini dapat ditempatkan kembali atau diganti kepada ide-ide rasional yang harus secara

empirik melatarbelakangi kehidupannya, dan (h) Mengajar klien bagaimana mengaplikasikan pendekatan-pendekatan ilmiah, obyektif dan logis dalam berpikir dan selanjutnya melatih diri klien untuk mengobservasi dan menghayati sendiri bahwa ide-ide irasional dan deduksi-deduksi hanya akan membantu perkembangan perilaku dan perasaan-perasaan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.

#### **b. Tujuan Konseling Rasional Emotif**

Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self-actualizationnya* seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa cemas, merasa was-was, sebagai konsekuensi-konsekuensi dari cara berpikir dan sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri dalam memecahkan permasalahan. Tiga tingkatan *insight* yang perlu dicapai klien dalam konseling dengan pendekatan rasional-emosif : (a)

*Insight* dicapai ketika klien memahami tentang tingkah laku penolakan diri yang dihubungkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar sesuai dengan keyakinannya tentang peristiwa-peristiwa yang diterima (*antecedent event*) pada saat yang lalu, (b) *Insight* terjadi ketika konselor membantu klien untuk memahami bahwa apa yang mengganggu klien pada saat ini adalah karena berkeyakinan yang irasional terus dipelajari dari yang diperoleh sebelumnya, dan (c) *Insight* dicapai pada saat konselor membantu klien untuk mencapai pemahaman ketiga, yaitu tidak ada jalan lain untuk keluar dari hambatan emosional kecuali dengan mendeteksi dan melawan keyakinan yang irasional. Secara lebih khusus Ellis (Corey, 1986; 215) menyebutkan bahwa dengan terapi rasional-emotif akan tercapai pribadi yang ditandai dengan: (1) Minat kepada diri sendiri, (2) Minat sosial, (3) Pengarahan diri, (4) Toleransi terhadap pihak lain, (5) Fleksibel, (6) Menerima ketidakpastian, (7) Komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, (8) Penerimaan diri, (9) Berani mengambil risiko, (10) Menerima kenyataan, dan (11) Berpikir secara ilmiah.

### **c. Konsep Gangguan Emosional**

Gangguan emosional sangat rentan terhadap perubahan lingkungan seperti transisi dan kurangnya dukungan perilaku positif selama transisi. Perilaku siswa-

siswa ini 'menyajikan, serta intensitasnya adalah episodik, berubah dari waktu ke waktu (Strayhorn, Saring, & Walker, 1993), dan dapat berfungsi untuk mengarahkan perhatian dari masalah-masalah mendasar seperti depresi (McCracken, Cantwell, & Hanna, 1993; Wehby & Symons, 1996; Wehby, Symons, & Shores, 1995). Variasi dalam perilaku sering mengakibatkan siswa dengan gangguan emosional disalahkan berkaitan dengan kecacatan perilaku atau tunduk pada reaksi negatif dari rekan-rekan mereka dan guru (Forness, Kavale, MacMillan, Asarnow, & Duncan, 1996; Lewis, Chard, & Scott, 1994 ).

Sistem keyakinan pada dasarnya diperoleh individu sejak kecil dari orangtua, masyarakat atau lingkungan di mana anak itu hidup. Mengapa anak tidak mampu berpikir rasional? Ellis mengemukakan sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional karena hal-hal berikut (Nelson-Jones, 1980) ; a) Anak tidak berpikir secara jelas tentang yang ada saat ini dan yang akan datang , b) Anak tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain, dan c) Orang tua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irrasional dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media.

Gangguan emosional ini biasanya timbul karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Sifat agresifitas dapat juga disebabkan oleh pengaruh lingkungan yang kurang menguntungkan atau kebiasaan tingkah laku teman-temannya. Contohnya : jika ia mempunyai teman yang agresif atau berlatih bela diri, yudo, karate, dan lain-lain yang mengutamakan kekerasan dan kekuatan. Keagresifan inilah yang dibawa dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Aspek-aspek Emosional**

Menurut (Esyzenck, 1981 : 12), mengemukakan aspek-aspek emosional adalah sebagai berikut : rendahnya penghargaan diri (*low self esteem*), tidak bahagia (*low happiness*), kecemasan (*anxiety*), gangguan pikiran (*obsessivesensa*), kurangnya pengendalian diri (*lack of autonomy*), kesedihan tanpa alasan (*hypochondriasia*), perasaan-perasaan bersalah (*guilt feeling*).

Masing-masing sifat atau aspek tersebut dikemukakan dalam uraian berikut ini :

### **Rendahnya Penghargaan diri (*low self esteem*)**

Sifat ini menunjukkan orang menganggap dirinya orang-orang gagal yang tidak menarik. Sifat yang ekstern cenderung menderita rasa rendah diri (*inferiority complex*). Rasa rendah diri mencakup rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologi atau sosial kurang sempurna. Rasa rendah

diri yang berlebih-lebihan merupakan keadaan yang tidak normal. Sehubungan dengan itu A.M Mayun Karjaya SJ (1981:28) berpendapat bahwa : “Hidup yang dikurung minder tidak bahagia. Bagi mereka hidup ini berat dan tidak simpatik. Dalam benak mereka berpikir hanya orang-orang lain saja beruntung sedang mereka sendiri selalu sial.

### **Tidak Bahagia (*Low of Happiness*)**

Sifat menunjukkan pada kondisi seseorang yang merasa tidak bahagia. Karakteristik dari keadaan ini ditandai dengan sifat pesimis, kecewa dengan kehadirannya dan cenderung mempunyai sifat bermusuhan terhadap dunianya. Para remaja sering mengalami, rasa ketidakbahagiaan ini disebabkan karena kegagalan dalam memperoleh status. Kegagalan dalam menjalani hubungan dengan lawan jenis.

Sehubungan dengan pendapat ED. Widyanto (1982:29) bahwa : Pada dasarnya orang menjadi tidak bahagia oleh sebab tidak puas dengan kenyataan yang ada pada dirinya. Akibatnya ia akan selalu murung dan tidak tenang hidupnya, bahkan tidak jarang menimbulkan berbagai keluhan psikosomati tertentu, misalnya kepala pusing, tidak bisa tidur dan sebagainya. Ketidakbahagiaan ini akan berpengaruh terhadap tingkah laku seseorang seperti misalnya terjadi salah tingkah, kegiatan yang tidak efisien,

gagap, impulsif yang berbentuk tingkah laku kenakalan, pemaarah, suka bertengkar, suka menyendiri, acuh tak acuh dan dapat kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas tertentu.

### **Kecemasan (*Anxiety*)**

Kecemasan adalah ketakutan terhadap suatu keadaan yang tidak ada pada tempatnya. Sehubungan dengan itu ada yang mengatakan bahwa :”Seseorang bukan takut akan objek atau situasi tertentu, seperti takut akan mobil berlari kencang atau takut akan berjalan di atas pagar. Akan tetapi ia tidak mempunyai ketidaktenangan atau ketakutan yang ada pada umumnya tidak mengerti apa yang sebenarnya ditakutkan itu” (Winarno, Surachman, 1979 : 145).

Ahli lain mengatakan cemas adalah perasaan tidak menentu, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah atau mencemaskan itu (Zakinah, 1970 : 17). Dari kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menentu, kekacauan pikiran.

### **Gangguan Pikiran (*Obsessiveness*)**

Kartini Kartono mengatakan bahwa Obsesi ialah ideal atau emosi yang terus-menerus melekat dalam pikiran atau hati seseorang dan tidak mau hilang, sesungguhnya individu yang bersangkutan secara sadar selalu berusaha untuk

menghilangkannya. Biasanya ide-ide tersebut tidak menyenangkan, tidak rasional, tapi bisa dibendung atau dilenyapkan (Kartono, 1979 : 102).

Pendapat lain mengatakan bahwa obsesi adalah pikiran yang selalu timbul di alam yang sadar secara berulang-ulang dan mengandung perasaan cemas (Berata,D. 1990 : 35).

Sementara itu pendapat yang senada dikemukakan oleh Winarno Surachman, (1970:156) yaitu obsesi adalah suatu ide yang terjadi dengan sendirinya dan terus-menerus, yang selalu teringat dan sering disertai dengan perasaan takut dan cemas.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa obsesi itu merupakan ide-ide atau pikiran yang muncul berulang-ulang dan hal itu disadari serta diikuti oleh cemas. Obsesi menunjukkan karakteristik sifat yang sangat hati-hati, sangat disiplin, selalu serius, rewel dan mudah jengkel terhadap hal-hal yang tidak bersih, tidak rapi atau yang tidak pada tempatnya.

### **Kurangnya Pengendalian Diri (*Lack of Aotonomy*)**

Seseorang di dalam hidupnya sudah seleyaknya memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya, seperti mampu membuat keputusan sendiri, tidak terlalu terikat pada orang lain dan memandang dirinya sebagai tuan nasibnya sendiri, agar tidak mudah terombang-

ambing oleh keadaan atau pengaruh lingkungan, orang yang kurang pengendalian dirinya, menganggap dirinya sebagai alat permainan nasib yang tidak dapat dibantu dipertainkan oleh orang lain dan kejadian-kejadian serta kepatuhan terhadap kekuatan institusional tanpa mempermasalahkannya.

### **Kesedihan Tanpa Alasan (*hypochondriasia*)**

Sifat ini nampak pada orang yang mempunyai kecemasan yang berlebihan terhadap penyakit yang berhubungan dengan kewajiban dan membayangkan bahwa seseorang mempunyai penyakit, bahwa dirinya memiliki penyakit jasmaniah yang beraneka ragam, menunjukkan perhatian yang sangat besar terhadap kesehatannya dan sangat sering menginginkan suatu perhatian yang sangat besar terhadap kesehatannya dan sangat sering menginginkan suatu perhatian yang bersifat simpati dari dokter, keluarga dan teman-temannya. Ny. S Hardjono (1980:18) mengatakan bahwa kesedihan tanpa alasan adalah keadaan yang ditandai oleh pikiran yang terpadu pada kesehatan fisik atau mentalnya, rasa cemas tentang adanya penyakit dari berbagai alat tubuh.

Bertitik tolak dengan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesedihan tanpa alasan (*hypochondria*) adalah kondisi kecemasan yang kronis, pikiran terpadu pada kesehatan fisik dan

mentalnya sendiri, serta rasa cemas tentang adanya berbagai macam penyakit dari berbagai alat tubuh.

### **Perasaan-Perasaan Bersalah (*Gail Foeling*)**

Sifat ini nampak pada orang yang cenderung menyalahkan diri sendiri, merendahkan diri dan terganggu oleh suara hati, tak peduli apakah tingkah lakunya patut dicela secara moral atau tidak. AM. Mangunharjana SJ, (1982:16) berpendapat bahwa rasa bersalah itu ada dua macam, yaitu rasa bersalah yang benar maksudnya rasa bersalah yang timbul karena melanggar suatu peraturan atau norma-norma dan dilakukan secara sadar. Dan rasa bersalah yang tidak benar adalah rasa salah yang tidak sehat, dan orang yang memiliki rasa salah itu dirinya telah melakukan perbuatan yang terlarang, tetapi sebenarnya mereka sama sekali tidak melakukannya.

## **PENUTUP**

Pendekatan konseling *rational emotif* dapat dipandang sebagai suatu bantuan untuk menanggulangi gangguan emosional. Peranan pelayanan bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen sistem pendidikan sangat besar andilnya dalam proses penanggulangan gangguan emosional dikalangan siswa. Bimbingan dan konseling merupakan pendekatan pribadi kepada setiap siswa

dalam keseluruhan proses pendidikan. Melalui pelayanan bimbingan dan konseling pribadi setiap siswa mendapatkan pelayanan bantuan agar dapat berkembang secara optimal sehingga siswa dapat menanggulangi gangguan emosionalnya. Dalam hubungan ini para petugas bimbingan khususnya konselor, harus mampu melaksanakan fungsi bimbingan dan konseling salah satu diantaranya adalah fungsi pengentasan

Fungsi pengentasan sering dianggap sebagai inti dan puncak pelayanan bimbingan dan konseling. Dengan fungsi ini klien terbebaskan dari masalah-masalah yang dihadapinya. Pengentasan melalui konseling itu ada yang berdasarkan diagnosis, dengan keempat dimensi diagnosisnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi Abu, 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta : PT Rineka.
- Albert Ellis, 2007. *Terapi REB Agar Hidup Bebas Derita*. Jakarta : B-firts (mizan group).
- Adhiputra, 2006. *Warna Arah Bimbingan dan Konseling di era global*. Diklat.
- Carr, W & Kemmis, S. 1989. *Being Critical : Education, Knowledge, and Action Research*. London : Cambridge University.
- Danim. Sudarwan. 2000. *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Gie., The Liang, 1980. *Kamus Logika*. Yogyakarta : Karya Kencana.
- Hansen., James C, dkk. 1982. *COUNSELING Third Edition Theory and Proses*. Amerika : Allyan and Bacon, inc.
- Kartini, Kartono. 1981. *Psikologi Sosial*. Jakarta : CV Rajawali.
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- M. Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Munro, E.A., R.J. Manthei & J.J. Small. 1983. *Penyuluhan (Counseling)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Madya, Suwarsih. 1994. *Panduan Penelitian Tindakan*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Netra. 1978. *Statistik Inferensial*. Surabaya : USAHA NASIONAL.
- Nurkencana, Wayan. 1989. *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Nelson., Jones. 1995, p.309, *The Theory and Practice of Counseling Psychology*. Jakarta : Penebar Aksara.
- Prayitno, 2000. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMP*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Prayitno & Erman Amti, 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka .
- Rindjin., Ketut, 1980. *Petunjuk Menyusun Kerangka Ilmiah*. Singaraja : Lembaga Penerbitan Fakultas Keguruan, Unud.
- Riyanto, Yatim. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya : SIC
- Suharsimi Arikunto, 1997. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Suharsimi Arikunto, 2008. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara .
- Sudjana, Nana. & Ibrahim. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung : Sinar Baru Algensido.

Sardiman A.M, 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Raja Grafindo .

Surya., Moh. 1985. *Kesehatan Mental*. Bandung : Publikasi Jurusan PPB, FIP IKIP Bandung.

Wardhani, I G A K dkk. 2007 . *Penelitian Tindakan Kelas*. Universitas Terbuka : Jakarta.

Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : PT Gramedia