

**PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET) DALAM MENGATASI
KECEMASAN SOSIAL DI KELAS VIII E PADA SISWA
SMP NEGERI 1 GONDANGREJO
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh :

Yudha Mustika Larasati

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* dalam mengatasi kecemasan sosial di kelas VIII E pada siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018. Metode penelitian ini adalah kualitatif. Dalam penelitian ini yang menjadi subyek adalah 1 anak di kelas VIII E Tahun Pelajaran 2017/2018. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi untuk mengetahui latar belakang penyebab klien dalam mengatasi kecemasan sosial sebelum dan sesudah konseling individu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* dengan menggunakan teknik *Assertive Training*, teknik *Self Modeling*, dan teknik *Imitasi* dilakukan saat wawancara dan konseling. Untuk menguji keabsahan data digunakan teknik triangulasi data, sedangkan analisis data yang digunakan dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa dengan Pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* dengan merubah pola pikir yang semula *irasional* menjadi *rasional* dapat mengurangi kecemasan sosial dan perilakunya berubah menjadi lebih baik. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa kenseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* menggunakan teknik *Assertive Training*, teknik *Self Modeling*, dan teknik *Imitasi* efektif untuk menangani anak yang mengalami kecemasan sosial.

Kata kunci: Konseling Individu, *Rational Emotive Teraphy*, Kecemasan Sosial

PENDAHULUAN

Pada dasarnya individu adalah makhluk sosial yang harus hidup fleksibel dan harus bisa berinteraksi sesama individu lainnya, itu semua tidak bisa lepas dari kehidupan manusia yang penuh dengan berbagai persoalan yang dapat mencemaskan kehidupan kita, begitu pula dalam berinteraksi sosial tidak semua individu dapat menjalin hubungan baik dengan sesama dan menerima lingkungan dengan baik, merasa tidak nyaman yaitu individu mengalami ketakutan, rasa khawatir, rasa cemas, dengan lingkungan disekitarnya bahkan merasa dirinya diancam oleh suatu keadaan lingkungan yang dianggapnya sangat mengancam keselamatannya. Ketika kecemasan tidak bisa dikendalikan maka menjadi masalah penting yang menghambat prestasi ataupun dalam mengembangkan diri dan bersosialisasi di lingkungan baru tempat ia berada.

Gejala kecemasan sosial muncul ketika sedang beraktifitas atau memulai pembicaraan dengan orang yang asing atau orang yang baru ia kenal, mudah cemas dan ragu ketika berbuat suatu hal. Kecemasan sosial bisa muncul sendiri berhubungan dengan gejala-gejala lainnya yaitu dari berbagai gangguan emosi.

Akan tetapi tidak semua individu mengalami kecemasan sosial tersebut, banyak juga individu yang mempunyai keberanian besar dalam menghadapi orang-orang baru dalam lingkungan baru. Kecemasan sosial sangat mengganggu individu dalam memaksimalkan kemampuan yang dimiliki sehingga individu tidak mampu berkembang dan selalu dihantui ketakutan, rasa khawatir

yang selalu mengganggu dirinya. Jika seseorang hancur dan tidak punya harapan yang disebabkan atas rasa kehilangan itu sangat memperhatikan, karena itu sangat menjatuhkan arah keseimbangan mental, jika seseorang menderita kecemasan yang berkepanjangan maka ia merasa telah kehilangan segala-galanya atau hilangnya semangat dalam hidupnya. Jika seseorang yang sedang menderita kecemasan dituntut untuk membuat suatu keputusan, maka ia tidak mungkin dapat melakukannya dengan maksimal, karena itu ia tidak bisa mengoptimalkan pikirannya ketika dipaksa untuk membuat keputusan tentunya dapat memperburuk kondisi badan dan pikirannya menjadi tambah parah, sebab ia sendiri masih membutuhkan pertolongan untuk mengembalikan atau mengotimalkan keutuhan jiwanya.

Kecemasan itu muncul karena seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan atau menempatkan diri, baik pada dirinya sendiri maupun dalam lingkungan disekitarnya, sebenarnya mereka sendirilah yang kurang percaya diri dalam bersikap atau berbuat sesuatu yang menjadikan salah satu faktor terjadinya kecemasan sosial.

Individu yang mengalami kecemasan sosial selalu akan merasa dirinya bodoh, tidak mampu dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Individu yang mengalami kecemasan sosial akan menjadi tanggung jawab guru Bimbingan dan Konseling dalam penyelesaian masalah yang dialami individu tersebut, apabila kecemasan sosial dibiarkan dan tidak ditangani segera

maka individu akan mengalami gangguan jiwa yang mungkin akan merusak dan membahayakan dirinya.

Gejala kecemasan sosial ini umumnya dianggap ringan oleh sebagian orang karena mungkin tidak begitu terlihat pada awalnya, akan tetapi apabila tidak tertangani dengan cepat maka gejala-gejala tersebut akan semakin parah, dan akhirnya berdampak pada diri individu tersebut. Yang paling sederhana adalah perasaan cemas (takut) oleh karena sesuatu sebab yang kurang jelas, dan tidak ada kaitannya dengan apa-apa, namun dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi, ada yang merasa takut bila melihat benda-benda seperti, melihat darah, cacing, cicak, berada ditinggian, ditengah lautan, dan tempat-tempat keramaian, orang merasa cemas karena mengira akan terjadi sesuatu yang tak menyenangkan dirinya, sehingga seolah-olah merasa mendapat suatu ancaman yang dapat mengancam dirinya.

Seorang arif bijaksana "Alexis Carrel" mengemukakan suatu makna yang dapat menginspirasi sebagai berikut "Siapapun dia orangnya yang tidak tahu bagaimana caranya menaklukkan cemas akan mati muda" dari sepengal kata-kata yang disampaikan Alexis Carrel itu membuat kita menjadikan pacuan bagi kita semua untuk bisa menjadi yang lebih baik karena kata-kata itu untuk semua kalangan entah itu seorang politikus, dokter, bapak-ibu rumah tangga, pegawai pabrik, anak sekolah, bahkan seorang anak kecilpun tidak akan terlepas.

Rational Emotive Teraphy (RET) berpangkal pada beberapa

keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebgaiian lagi bersifat psikologis, yaitu :

1. Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya dia bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia.
2. Manusia mempunyai kekurangan dan keterbatasan, yang dapat mereka atasi sampai taraf tertentu. Selama manusia hidup didunia ini, dia harus berusaha untuk menikmatinya sebaik mungkin.
3. Manusia harus hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif.
4. Kebanyakan orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau *irasional*, yang dari dulu ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau yang diciptakan sendiri. Tumpukan keyakinan *irasional* cenderung untuk bertahan lama.

Rational Emotive Teraphy (RET) adalah sebuah proses yang edukatif karena salah satu tugas konselor *Rational Emotive Teraphy (RET)* adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku klien melalui perubahan cara pikir yang semula *irasional* menjadi *rasional*, konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberikan tugas kepada klien serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya. (Namora L. Lubis, 2011: 180).

Menurut (Sayekti, 2010: 17-18) ada beberapa teknik dalam *Rational Emotive Teraphy (RET)* peneliti menggunakan teknik sebagai berikut :

3. Teknik *Assertive Training* teknik yang dapat digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus menerus dalam menyesuaikan dirinya dengan tujuan dan harapan agar semua yang diinginkan dapat tercapai.
 2. Teknik *Self Modeling* teknik yang digunakan untuk mengekspresikan atau menggambarkan beberapa jenis perasaan yang ditekan untuk klien dalam mendramasasikan suatu perasaan, sehingga klien dapat mengutarakan perasaan yang dirasakannya dengan.
 3. Teknik imitasi teknik yang digunakan oleh klien di mana klien diminta untuk *menirukan* secara terus menerus dari suatu model perilaku yang *ditirukan* tersebut dengan maksud melawan perilakunya dari klien sendiri yang negatif.

Karena itu dianggap sangat bernilai penting untuk merubah perilaku dan cara berpikir klien yang semula *ilogis* dan *irasional* menjadi *logis* dan *rasional*. Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* dalam Mengatasi Kecemasan Sosial di Kelas VIII E Pada Siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017-2018.

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitiannya adalah penelitian Kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor Menyatakan Penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data dekriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang

dan perilaku yang dapat diamati. (Lexy J. Moleong, 1990: 3).

Strategi penelitian pengumpulan data ini dengan triangulasi data atau gabungan supaya data yang di dapatkan dari konseling individu dapat konsisten, tuntas dan pasti. Triangulasi data atau gabungan yaitu dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi, karena dengan menggunakan triangulasi data atau gabungan maka akan lebih meningkatkan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Beragamnya permasalahan yang dihadapi oleh seorang individu baik yang ringan maupun yang berat jangan sampai dibiarkan menumpuk di dalam pikiran setiap individu. Untuk itulah, mengapa pentingnya sebuah konseling individu karena sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat diberikan untuk membantu klien dalam mengatasi kekuatan data, bila Cuma dibandingkan dengan satu pendekatan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* menggunakan teknik *Assertive Training*, teknik *Self Modeling*, dan teknik *Imitasi* efektif untuk menangani anak yang mengalami kecemasan sosial di kelas VIII E pada siswa SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018.

Konseling Individu Dengan pendekatan <i>RET</i> Diberikan Pada Subyek	Perilaku subyek bermasalah sebelum diberi konseling individu dengan pendekatan <i>RET</i>	Perilaku subyek setelah diberikan konseling individu dengan pendekatan <i>RET</i> sehingga masalah berkurang
---	---	--

Berbagai macam persoalan atau permasalahan dalam kehidupan individu secara menyeluruh atau meluas. Karena konseling individu banyak dijadikan sebagai media alternatif yang paling tepat dan diminati oleh kebanyakan orang untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara *ilmiah* dan *rasional*. *Rational Emotive Teraphy (RET)* mengatakan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rasional thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. *Rational Emotive Teraphy (RET)* berpangkal pada beberapa keyakinan tentang martabat manusia dan tentang proses manusia dapat mengubah diri, yang sebagian bersifat filsafat dan sebagaian lagi bersifat psikologis, yaitu :

1. Manusia adalah makhluk yang manusiawi, artinya dia bukan superman dan juga bukan makhluk yang kurang dari seorang manusia. Manusia mempunyai kekurangan dan keterbatasan, yang dapat mereka atasi sampai taraf tertentu. Selama manusia hidup didunia ini, dia harus berusaha untuk menikmatinya sebaik mungkin.
2. Konseling *Rational Emotive Teraphy (RET)* juga bertujuan mendorong dan membangkitkan sikap keberanian dalam diri klien untuk dapat mengubah perasaan minder atau takut melalui kehidupan nyata, meskipun belum tentu berhasil. Namun keberanian ini sangat diberikan penghargaan dalam menanamkan keberanian untuk masa depannya.
3. Manusia harus hidup secara rasional berarti berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga kebahagiaan hidup dapat dicapai secara efisien dan efektif. Bilamana orang berpikir, berperasaan, dan berperilaku sedemikian rupa, sehingga segala tujuan yang dikejar tidak tercapai, mereka ini hidup secara tidak *rasional*. Dengan demikian, berpikir *rasional* menunjuk pada akal sehat, sehingga sungguh-sungguh membantu mencapai kebahagiaan di hidup ini.
4. Kebanyakan orang kerap berpegang pada setumpuk keyakinan yang sebenarnya kurang masuk akal atau *irasional*, yang dari dulu ditanamkan sejak kecil dalam lingkungan kebudayaan atau yang diciptakan sendiri. Tumpukan keyakinan *irasional* cenderung untuk bertahan lama.
5. Untuk membantu individu dalam mencapai taraf hidup yang lebih baik dengan cara berpikir *rasional*. Konselor *Rational Emotive Teraphy (RET)* memusatkan perhatiannya pada masa sekarang tidak masa lampau.
6. Mengubah diri dalam berpikir *irasional* bukan hal yang mudah dan dapat di ubah dengan begitu saja karena orang memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keyakinan-keyakinan yang sebenarnya tidak masuk akal, ditambah dengan perasaan cemas tentang ketidakmampuannya mengubah tingkah lakunya dan akan kehilangan berbagai keuntungan yang diperoleh dari perilakunya. (Wingkel & Sri Hastuti, 2005: 429-433).

Penelitian dengan menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* dapat mengurangi kecemasan sosial. Berdasarkan data penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan *Rational*

Emotive Teraphy (RET) efektif untuk mengatasi kecemasan sosial pada peserta didik. Fakta ini sesuai dengan temuan sebelumnya bahwa hasil penelitian Endang Wijayanti (2016) efektif untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada siswa.

Atas dasar penelitian yang sudah pernah dilakukan tersebut maka peneliti tertarik tentang judul “Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018.

Permasalahan demi permasalahan yang datang dapat mengubah sisi kehidupan karena berbagai masalah yang bermacam-macam. Bermula pada masalah pribadi, kemudian berkembang menjadi masalah keluarga, bahkan permasalahan yang lebih luas lagi, hal ini memaksa individu untuk segera diselesaikan, karena secara sadar atau tidak individu selalu berupaya untuk bisa keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

Beragamnya permasalahan yang dihadapi oleh seorang individu baik yang ringan maupun yang berat jangan sampai dibiarkan menumpuk di dalam pikiran setiap individu. Untuk itulah, mengapa pentingnya sebuah konseling individu karena sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat diberikan untuk membantu klien dalam mengatasi berbagai macam persoalan atau permasalahan dalam kehidupan individu secara menyeluruh atau meluas. Karena konseling individu banyak dijadikan sebagai media alternatif yang paling tepat dan diminati oleh kebanyakan orang untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya secara *ilmiah* dan *rasional*.

Konseling individual atau disebut juga konseling perorangan (KP) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan

melalui wawancara konseling oleh konselor kepada seorang konseli yang sedang mengalaih suatu permasalahan, yang bertujuan pada tuntasnya masalah yang dihadapi oleh konseli. Dengan demikian, sasaran layanan konseling individual adalah subyek yang mempunyai persoalan masalah tertentu dan membutuhkan pertolongan segera dari konselor untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Layanan konseling individual dilakukan melalui kegiatan bertatap muka (*face to face*) antara konselor dengan konseli, yang terjalin dalam bentuk hubungan profesional yang khas. Tujuan dan fungsi utama dari layanan konseling individual adalah dapat teratasinya suatu permasalahan yang diderita oleh klien. Hubungan konselor dan klien dibangun atas dasar saling percaya diantara kedua pihak, dengan mengedepankan asas kerahasiaan atas segala data yang menyangkut data klien yang terungkap dalam proses konseling. (Akhmad Sudrajat, 2013: 33).

Dengan menggunakan layanan konseling individu atau perorangan klien memiliki kemampuan untuk membentengi, mencegah, dan membela dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai gangguan, keteraniayaan batin atas rasa takut yang selalu membayangi dan ketidakadilan hak-hak yang tidak ia dapatkan. Serta menekankan seorang klien untuk menemukan makna hidup yang berarti, bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya tanpa ada penyesalan dikemudian hari dengan seperti itu klien dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan untuk kehidupannya. Ada beberapa hal yang perlu dimiliki konselor pada saat konseling yakni sebagai berikut :

1. Kehangatan: artinya konselor membuat situasi hubungan konseling itu demikian

hangat bergairah, bersemangat tidak loyo. Kehangatan disebabkan adanya rasa bersahabat, tidak formal, serta membangkitkan semangat dan rasa saling hormat karena manusia memang berbeda-beda yang memang harus kita hargai.

2. Hubungan yang empati: yaitu konselor merasakan apa yang dirasakan oleh klien, dan memahami akan keadaan diri serta masalah yang dihadapinya klien sehingga klien tahu kalau konselor memahami dirinya (klien).
3. Keterbukaan klien: yaitu terlihat klien bersungguh-sungguh mengikuti proses konseling dengan jujur mengemukakan persoalannya, perasaannya, dan keinginannya.

Selanjutnya dia bersemangat mengemukakan harapannya, alternatif dan upaya-upaya yang ingin diungkapkan. (Sofyan S. Willis, 2004: 44). Klien yang diberikan bantuan melalui peran layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* yang mengalami suatu masalah yaitu klien merasa takut, khawatir, cemas, bimbang, tidak percaya diri dengan apa yang ada pada dirinya yang disebabkan oleh emosi yang tidak stabil dan selalu negatif thingking atas semua yang akan dilakukannya serta klien selalu bergantung pada orangtua sehingga klien tidak bisa mandiri. Kesalahan berpikir irasional dan tidak logis dapat menyebabkan banyak kerugian yang akan terjadi pada diri klien. Tapi dengan semua itu klien dapat mengikuti semua proses konseling dengan baik.

Melalui layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)*, siswa yang mengalami kecemasan sosial bisa merubah cara berpikir yang semula berpikir secara *irasional* menjadi berpikir *rasional*, sehingga siswa bisa lebih baik lagi dalam kehidupan sehari-harinya. Kecemasan

bagian dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, tidak terduga mana kala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan yang tidak dapat terkontrol yang dialami serta ada pertentangan batin yang mengakibatkan konflik batin yang akan dialami oleh seseorang.

Menurut (Saiber,1977) mengungkapkan Kecemasan adalah salah satu faktor penghambat dalam proses belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi pikiran seseorang, contohnya seperti susah berkonsentrasi saat belajar, mengingat/menghafal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan jantung, sesak didada, gemeteran bahkan pingsan. (Akhmad Sudrajat, 2013: 12).

Sosial adalah suatu lingkungan sosial yang biasanya dibangun dengan nilai, tata krama, dan adat tertentu yang dijunjung tinggi oleh suatu komunitas dan anggota sosialnya dalam suatu kelompok tertentu. Kecemasan sosial berarti rasa kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal pekerjaan ataupun aktivitas yang dilakukannya dan bisa juga suatu kejadian atau peristiwa yang di lihatnya secara langsung ataupun tidak langsung. Kecemasan itu bisa terjadi atau dapat timbul secara tiba-tiba yang menyerang individu bisa setiap menit, jam, setiap hari atau jangka panjang. Kecemasan merupakan suatu respons terhadap keadaan stress atau terpuruk yang mengancam dirinya. (Iskandar Junaidi, 2012: 79-80).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu situasi yang tidak dapat di kontrol oleh pikiran sehingga mengalami gangguan dalam kejiwaannya yang dapat merusak akal pikiran yang disebabkan

karena ketakutan bertingkah laku dalam suatu tindakan yang dianggap memalukan di depan orang lain dalam kehidupan bersosialisasi dalam bentuk kecil maupun dalam kelompok di suatu lingkungan. Karena yang ada dalam pikirannya hanya rasa takut, kekacauan dalam berbuat sesuatu pekerjaan sehingga membuat batinnya timbul rasa curiga dan sikap waswas, baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Ada utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas menurut (Savitri Ramaiah, 2003: 10-12) sebagai berikut :

1. Pola asuh orangtua dan keluarga
Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial seseorang, faktor pola asuh dari orang tua dan keluarga merupakan faktor yang mendasar bagi pembentukan kecemasan pada diri seseorang. Sikap orang tua dan keluarga akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat orang tua dan keluarga mengajari atau menerapkan didikan yang diberikan kepada si anak. Anak yang mengalami kecemasan ini akan berfikir bahwa orang tuanya akan selalu menolong dan selalu membelanya, anak tidak dibiasakan untuk hidup mandiri dan tidak dibebani tanggung jawab.
2. Emosi yang ditekan
Faktor ini sangat mempengaruhi kecemasan sosial karena individu belum tentu mampu dalam menemukan jalan keluar untuk masalah perasaan yang dialaminya maupun hubungan personal dengan orang lain orang yang ada didekatnya seperti orangtua, teman, keluarga selalu menuntut.
3. Faktor *negative thinking* (berburuk sangka)
Karena frustrasi kekecewaan atas kegagalan memperoleh sesuatu keinginan, hasud (mempunyai

perasaan iri hati dan dendam), sikap permusuhan, cemburu pada orang yang disayangi dan mempunyai angan-angan atau keinginan di luar batas kemampuannya.

4. Lingkungan

Lingkungan sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Kali ini disebabkan pengalaman dengan keluarga, dengan sahabat, dengan teman, dan lain-lain, kecemasan wajar timbul karena merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap lingkungan.

Kenyataan bahwa didunia ini tidak ada seorangpun yang tidak ingin menikmati hidup yang tenang dan bahagia jauh dari kegundahan dan kegelisahan, dan semua orang akan berusaha untuk dapat hidup tenang dan bahagia, meskipun keinginan tersebut tidak semuanya dapat mencapainya. Dalam usahanya mencari ketenangan hidup, orang akan melakukan berbagai cara dan akan menemui macam rintangan yang mungkin akan terjadi. Sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan, kecemasan, dan rasa ketidakpuasan serta berada di bawah tekanan tinggi.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental itulah yang membuat seseorang mampu bertahan dan tanggap terhadap suatu persoalan, serta kemampuannya menyesuaikan diri. Kesehatan mental itu pulalah yang mempengaruhi jiwanya dalam menanggapi setiap persoalan, apakah ia tetap bergairah atau malah bersikap pasif dan tidak bersemangat. Sebab orang yang sehat mentalnya, tidak lekas cepat putus asa atau pesimis, karena dengan mentalnya yang kuat maka ia sanggup bertahan dan mengatasi semua rintangan atau kegagalan dalam hidup dengan tenang dan wajar serta

menerima kegagalan itu sebagai suatu perjalanan yang berharga, yang akan membawa kesuksesan nantinya. Apabila seseorang mengalami kegagalan dalam hidupnya dan menghadapi dengan tenang, maka dapatlah menggunakan pikirannya (akal sehatnya) untuk menganalisa, lalu mencari sebab-sebabnya atau menemukan faktor-faktor dominan yang menyebabkan kegagalan itu.

Pelaksanaan konseling individu kepada klien yang bernama Calvin R.R berjalan dengan baik karena klien aktif dalam mengikuti tahapan konseling yang dilakukan oleh peneliti selama tiga kali dan klien dapat memahami apa yang telah diberikan oleh konselor (peneliti) untuk perubahan diri klien menjadi yang lebih baik. Untuk mengatasi rasa cemas ada beberapa langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut :

1. Langkah pertama, harus bisa menganalisa (menilai) keadaan yang terjadi pada dirinya dengan berani dan jujur. Perhitungkanlah apakah akibat terburuk yang mungkin terjadi karena kegagalan itu terjadi pada diri kita.
2. Langkah ketiga, pusatkanlah waktu dan tenaga untuk memperbaiki segala keburukan-keburukan yang telah kita lakukan diperhitungkan tadi (yang di dalam batin telah diterima). Lakukan semua itu dengan hati senang, pasrah, dan tawakal dengan segala hasilnya dan tetap berusaha untuk perubahan yang lebih baik. Langkah-langkah diatas tadi telah sukses menghantar orang-orang dimanapun untuk melaksanakan pekerjaannya padakehidupan nyata. (Dwi Sunar Prasetyono, 2007: 57-61).

Setelah layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* diberikan kepada klien dan hasilnya klien sudah lebih baik dari pada sebelum diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* yang semula klien

ketika akan datang keruangan konseling suruh mengantar temannya dan setelah diberikan konseling dan dorongan motivasi klien dipertemuan kedua klien berani tadang sendiri keruangan konseling. Peneliti juga memberikan akibat apa yang akan terjadi jika masih dalam ketakutan, cemas, khawatir.

Apa yang akan terjadi jika klien tidak berubah dari masalah ini. Sehingga akan menyadari semua itu hanya akan membuat memiliki pemikiran yang negatif itu tidak ada keuntungannya sama sekali bagi diri kita. dengan ini peneliti menyadari bahwa kerja sama yang dilakukan antara peneliti dengan klien, teman, wali kelas, guru BK, serta orangtua klien, serta semua orang yang terlibat dalam penelitian ini sudah berjalan dengan sangat baik, peneliti menyadari meskipun masih ada kendala di dalam proses penelitian, seperti waktu yang terbatas serta memahami akan kesibukkan dari pihak yang terlibat dalam penelitian ini, namun semua kendala tersebut dapat diatasi sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan baik.

Adanya suatu perubahan yang positif pada sikap dan perilaku klien dapat dilihat dari perubahan klien dalam beraktifitas akhir-akhir ini. Meskipun belum semua dapat berubah karena semua tidak dapat berubah begitu saja dengan mudah, peneliti berharap agar klien kedepannya bisa mengelola emosi dengan baik sehingga klien dapat berpikir positif.

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* berhasil dalam mengatasi kecemasan sosial sehingga klien dapat merubah pola pikir yang semula *irasioanl* menjadi *rasional*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya suatu perubahan yang positif pada sikap dan perilaku klien dapat dilihat

dari perubahan klien dalam beraktifitas akhir-akhir ini. Meskipun belum semua dapat berubah karena semua tidak dapat berubah begitu saja dengan mudah,

Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* berhasil dalam mengatasi kecemasan sosial sehingga klien dapat merubah pola pikir yang semula *irasioanl* menjadi *rasional*.

Berdasarkan dari pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mengadakan wawancara, observasi, dokumentasi, dan tindakan konseling individu dan kemudian di analisa. Dapat disimpulkan bahwa dalam evaluasi dan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy* tahap I dilaksanakan pada bulan Juli 2017 minggu ke-4 diperoleh hasil perubahan pada klien sekitar 40%, kemudian pada pertemuan tahap II yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2017 minggu ke-1 dapat diperoleh hasil berubah pada klien sekitar 65% , dan kemudian pada pertemuan tahap III yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2017

peneliti berharap agar klien kedepannya bisa mengelola emosi dengan baik sehingga klien dapat berpikir positif.

minggu ke-1 dapat diperoleh hasil perubahan yang terjadi pada klien sebesar 80%, maka dapat disimpulkan bahwa terlihat adanya suatu perubahan yang terjadi pada klien yang mengalami kecemasan sosial sehingga klien dapat maksimal prestasi serta potensi yang ia miliki. Meskipun tidak semuanya baik namun sudah ada perubahan yang terjadi lebih baik dan serta positif dengan demikian pnenelitian ini dianggap sudah cukup berhasil.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada satu siswa di kelas VIII E SMP Negeri 1 Gondangrejo, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Teraphy (RET)* sangat berperan dalam mengatasi Kecemasan Sosial dengan menggunakan teknik *Assertive Treaining, Self Modelling, dan teknik Imitasi* dianggap tepat untuk menangani salah satu siswa yang mengalami kecemasan sosial di SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sudrajat. 2013. *Mengatasi Masalah Siswa Meelalui Layanan Individu*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Dwi Sunar Prasetyono. 2007. *Upaya Mengatasi Cemas & Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Endang Wijayanti. 2016. *Upaya Mengatasi Kecemasa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Pendekatan Rational Emotive Teraphy Dengan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA2 BAE Kudus Tahun Ajaran 2015/2016*. Kudus: Universitas Muria Kudus.